

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Kasiyo Dwijowinoto (1979:1).

Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi : 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Gaya *crawl* oleh sebagian orang disebut gaya bebas.

Sebetulnya istilah ini salah, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya *crawl* merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya *crawl* maka gaya *crawl* sering dinamakan gaya bebas. Banyaknya perenang memilih gaya *crawl* saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya *crawl* merupakan gaya renang tercepat

dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain ialah gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Maglischo (1993:15). Hal ini sesuai dengan pendapat. Thomas (2000 : 13) yang mengatakan bahwa Gaya Rimau atau *Crawl* atau lebih sering disebut gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang akan dinilai.

Salah satu gerakan olahraga renang yang memerlukan penguasaan dasar secara baik adalah gerakan kaki, gerakan kaki gaya bebas naik turun dalam bidang satu datar dimana punggung kaki dalam sikap menendang, lecutan di lakukan dengan membengkokkan lutut tapi tidak berlebihan, pangkal paha, engkel kaki, dan punggung kaki merupakan sumber kekuatan untuk melakukan irama kaki naik turun, naik turunnya kaki adalah kira-kira 30-50 cm. Gerakan-gerakan tersebut harus dikuasai untuk mendorong badan kedepan.

Berdasarkan pengalaman peneliti mengajar pada umumnya siswa khususnya di pembelajaran renang pada gerakan kaki gaya bebas belum menguasai atau kurang mendapatkan hasil yang maksimal, khususnya di kelas XI IPA 2 SMAN 1 Natar. Hal ini ditunjukkan dengan data yang ada.

Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapat hasil yang baik dalam melakukan keterampilan gerak dasar kaki pada renang gaya bebas, guru dan peneliti berkolaboratif (kerjasama) dalam mengajar akan mencoba metode pembelajaran dengan modifikasi alat bantu. Modifikasi berarti

merubah alat atau sarana dengan benda lain yang memiliki fungsi yang sama tetapi tidak berbeda dengan bentuk aslinya.

Dalam memodifikasi alat bantu penulis harus melihat efektivitas alat pembelajaran tersebut, inovatifkah alat tersebut, layak atau tidakkah alat tersebut setelah beberapa kali pemakaian.

Modifikasi itu sendiri menurut teori dapat diartikan diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula”.

Dari permasalahan tersebut di atas peneliti ingin melakukan modifikasi alat bantu pembelajaran dengan menggunakan pelampung botol plastik yang berukuran 1500 ml, pelampung botol plastik yang berukuran 600 ml dan pelampung botol plastik yang berukuran 330 ml dalam pembelajaran renang gaya bebas pada siswa kelas XI IPA 2 SMA N 1 Natar.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Kaki Dalam Pembelajaran Renang Gaya Bebas Melalui Modifikasi Alat Bantu Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Natar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut :

1. Rendahnya kemampuan siswa terhadap daya apung sehingga membuat siswa sulit melakukan gerakan tungkai kaki.
2. Rendahnya gerakan lecutan kaki pada renang gaya bebas.
3. Dalam gerak kaki posisi kaki ditekuk terlalu tinggi.
4. Gerakan kaki tidak dimulai dari pangkal paha hingga pergelangan kaki.
5. Pergelangan kaki tidak rileks, sehingga mengakibatkan badan tidak terdorong ke depan.

C. Rumusan Masalah

Apakah melalui modifikasi alat bantu pelampung botol plastik dalam pembelajaran gaya bebas dapat meningkatkan keterampilan gerak tungkai kaki pada siswa kelas XI IPA 2 ?

D. Tujuan Penelitian

1. Meningkatkan keterampilan gerak dasar kaki renang gaya bebas pada siswa kelas XI IPA 2 dengan pemberian tindakan berupa alat bantu.
2. Mengetahui seberapa tinggi hasil penguasaan siswa terhadap keterampilan gerak dasar kaki yang dipelajari dengan memodifikasi alat bantu pembelajaran.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Siswa

Sebagai bahan pembelajaran untuk renang gaya lainnya.

2. Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan/rujukan dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar kaki pada renang gaya bebas melalui modifikasi alat bantu pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan arsip di sekolah.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.

Sebagai bahan pustaka untuk mahasiswa yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau sebagai referensi.

F. Definisi Operasional

1. Upaya

Upaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990) adalah sesuatu yang dilakukan seseorang atau lebih untuk mencapai sesuatu perwujudan dan keinginan orang atau kelompok tersebut.

2. Meningkatkan

Meningkatkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990) adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai hasil yang lebih baik dari sebelumnya.

3. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang di peroleh oleh setiap individu berbeda-beda. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1998) membagi gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, (1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

4. Gerak Dasar Kaki

Gerak Dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli lutan (1998:102) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) Lokomotor, 2) Gerak non lokomotor, 3) Manipulatif.

Teknik dasar renang adalah: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan. Thomas (2000 : 13).

Gerak Dasar Kaki Pada Renang Gaya bebas adalah berjalan, berlari dan mengayun. Murni M (2000).

5. Modifikasi

Secara harafiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan

keterampilan dasar gerak kaki renang gaya bebas dan alat yang digunakan, seperti kata Bahagia (1999-2000), “Modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula”.

6. Alat Bantu

Alat bantu (peraga) adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti, oleh peserta didik Tayar Yusuf (1985:50). Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses pembelajaran dan efektif secara efisien.

Media adalah alat yang dapat memperdengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar itu. Tayar Yusuf (1985 : 52).