

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG
GAYA PUNGGUNG MENGGUNAKAN ALAT BANTU BERUPA
PAPAN PELUNCURBANTUAN TEMAN DAN STEROFOM
PADA SISWA KELAS XII AK 2
SMK SWADHIPA NATAR**

(Skripsi)

Oleh

DESRIKA REDI SANJAYA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA PUNGGUNG MENGGUNAKAN ALAT BANTU BERUPA PAPAN PELUNCUR BANTUAN TEMAN DAN STEROFOM PADA SISWA KELAS XII AK 2 SMK SWADHIPA NATAR

Oleh

DESRIKA REDI SANJAYA

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 di SMK Swadhipa Natar dengan menggunakan alat bantu seperti papan peluncur, bantuan teman, dan sterofom seperti pelampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XII AK 2 yang berjumlah 40 siswi, dengan perincian 40 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak dasar renang gaya punggung.

Hasil penelitian menunjukkan: bahwa siklus pertama setelah menggunakan papan peluncur diperoleh peningkatan ketuntasan belajar 32,5%. siklus kedua yaitu setelah dilakukan dengan bantuan teman secara berpasangan diperoleh prosentase peningkatan ketuntasan belajar 67,5%, dan pada siklus ketiga setelah dilalui menggunakan berupa pelampung sterofom yang diikatkan ke badan siswa diperoleh prosentase peningkatan ketuntasan belajar 92,5%.

Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan alat bantu yang dilakukan dalam tiga siklus tindakan secara keseluruhan telah terbukti menghasilkan proses pembelajaran yang mampu meningkatkan gerak dasar renang gaya punggung.

Kata kunci : Keterampilan, papan peluncur, renang gaya punggung, sterofom.

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG
GAYA PUNGGUNG MENGGUNAKAN ALAT BANTU BERUPA
PAPAN PELUNCUR BANTUAN TEMAN DAN STEROFOM
PADA SISWA KELAS XII AK 2
SMK SWADHIPA NATAR**

Oleh

DESRIKA REDI SANJAYA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

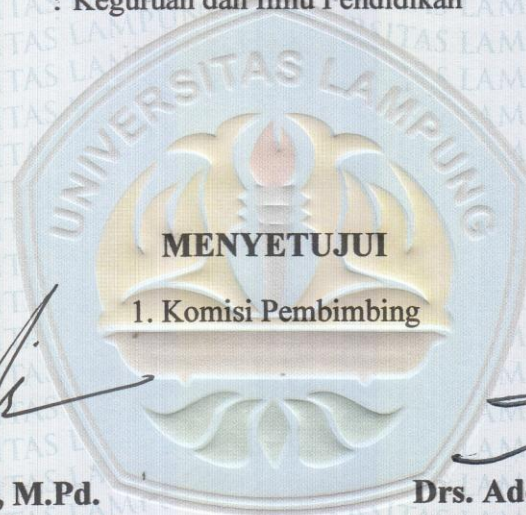
Judul Skripsi : **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA PUNGGUNG MENGGUNAKAN ALAT BANTU BERUPA PAPAN PELUNCUR BANTUAN TEMAN DAN STEROFOM PADA SISWA KELAS XII AK 2 SMK SWADIPA NATAR**

Nama Mahasiswa : **Desrika Redi Sanjaya**

No. Pokok Mahasiswa : 1113051028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP 19590117 198703 1 002


Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

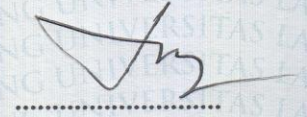
Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Mei 2016

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Desrika Redi Sanjaya
NPM : 1113051028
Tempat tanggal lahir : Candimas 2, 02 Desember 1992
Alamat : Jln. Lumayan Candimas 2 No. 247 Natar,
Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Menggunakan Alat Bantu Berupa Papan Peluncur Bantuan Teman dan Sterofom Pada Siswa Kelas XII AK 2 SMK 1 SWADHIPA NATAR”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 02 Agustus 2015 – 11 Oktober 2015. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Rendang Lampung, 04 Mei 2016



Desrika Redi Sanjaya

Desrika Redi Sanjaya

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Desa Candimas, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung pada tanggal 02 Desember 1992 sebagai anak ketiga dari Bapak Hendri Syam dan Ibu Nurbasni.

Pendidikan formal yang telah penulis lalui adalah, TK Ekadyasa Branti Raya 1998 dan di selesaikan tahun 1999, SDN 1 Candimas pada tahun 1999 dan di selesaikan tahun 2005, SMP penulis tempuh di SLTPN 3 Natar pada tahun 2005 sampai tahun 2008 selanjutnya penulis tempuh pendidikan lanjutan di SMK 2 Bandar Lampung dan lulus tahun 2011.

Pada tahun 2011 penulis menjadi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang ditempuh melalui jalur SNMPTN. Pada tahun 2014 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan Kuliah Kerja Nyata di SDN Negeri 1 Cangu Kecamatan Batu Brak Kabupaten Lampung Barat.

MOTTO

*Semua Mimpi Kita Akan Menjadi Kenyataan, Jika Kita
Memiliki Keberanian Untuk Mengejarnya.*

(Walt Disney)

Bintang diraih dengan kerja cerdas dan keras

(Thomas Alva Edison)

*Keberhasilan sebuah usaha tergantung dari niat usaha kita
untuk dapat tercapai demi sebuah keberhasilan yang kita
inginkan...!!!*

(Desrika Redi Sanjaya)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan anugerah yang begitu banyak kepada penulis sehingga penulis dapat mempersembahkan karya terbaik ini kepada Abak yang sangat penulis sayangi kepada Ibu yang telah memberikan dukungan dan motivasi agar penulis berhasil mencapai cita-cita dan menjadi yang terbaik.

Kak yasa, One Osi , one Nita, keponakanku Irsyad yang sangat penulis sayangi, terima kasih atas perhatian dan motivasinya sehingga membuat penulis menjadi kuat untuk berusaha memberikan karya terbaik ini.

Almamater'ku FKIP Unila,
tempat yang telah mendewasakan penulis.

SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga selalu tercurah kepada baginda Rasulullah SAW yang mulia.

Skripsi dengan judul ” *Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Menggunakan Alat Bantu Papan Peluncur dan Bantuan Teman dan Berupa Sterofom Pada Siswa Kelas XIIAK 2 SMK SWADHIPA NATAR*” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung dan sekaligus Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku Pembimbing pertama sekaligus Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis
5. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku Penguji utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
6. Segenap Dosen Program Studi Penjaskes dan Karyawan FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi dan memberikan kelancaran dalam urusan administrasi.
7. Kepala SMK Swadipa Natar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan Bapak Ade Ibramsyah selaku guru Penjaskes di SMK Swadipa Natar yang telah memberikan bantuan dan masukan selama penulis melakukan penelitian serta Siswa-siswi kelas XII AK 2 di SMK Swadipa Natar, terimakasih atas waktu dan kerjasamanya.
8. Yang teristimewa untuk Abak (Hendri) dan Ibu (Nur) yang telah mendidik, memotivasi, membesarkan serta tiada pernah berhenti untuk mendoakan keberhasilanku serta saudara dan temanku kak Yasa, One Osy, One Nita, Salma, Suci, Mai, yosep, deny dan Bulek Lis dan Teman-teman seperjuangan angkatan

2011 terutama arif, sholly, dhani, ayo sukseskan program S1 secepatnya. Semangat serta Sahabat terbaik'ku Dian, inyong, marlina, sholly yang telah menjadi motivator, inspirator, dan penyemangat selama ini dan menemani hari-hariku, terimakasih atas semua doa, dukungan dan bantuannya dan Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Wasalamualaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 04 Mei 2016

Penulis

Desrika Redi Sanjaya

DAFTAR ISI

	halaman
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Pendidikan Jasmani.....	11
B. Kesehatan	13
C. Belajar	16
D. Gerak	18
E. Keterampilan	19
F. Renang.....	20
G. Renang Gaya Punggung	22
H. Teknik Renang Gaya Punggung.....	24
I. Olahraga Renang di Tinjau dari Aspek Biomekanika.....	30
1. Pengertian dan Tujuan Biomekanika	30
2. Berat Jenis / Gravitasi Bumi	30
3. Titik Berat dan Titik Apung.....	31
4. Perkembangan Teknik Berenang (Drag Propulsion)	31
5. Pola Gerak Lift Teori	32
6. Efisiensi Gerak	33
J. Alat Bantu	33
K. Kerangka Berfikir.....	38

L. Hipotesis.....	39
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Batasan Istilah	42
C. Variabel Penelitian	43
1. Variabel Bebas (X)	43
2. Variabel Terikat (Y)	43
D. Tempat dan Pelaksanaan Tindakan Kelas.....	44
E. Subjek Penelitian	44
F. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung.....	44
G. Instrumen Penelitian dan Cara Pengambilannya	51
H. Analisis Data.....	52
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Deskripsi Data	57
2. Analisis Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklus	59
B. Pembahasan.....	61
V. SIMPULAN DAN SARAN	65
A. Simpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Tes Awal Per siklus.....	54
2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar renang gaya punggung Siklus I.....	54
3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar renang gaya punggung Siklus II	55
4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar renang gaya punggung Siklus III.....	56
5. Analisis Efektifitas Pembelajaran Pada Setiap Siklus	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Posisi Badan Gaya Punggung	25
2. Gerakan Kaki Gaya Punggung	26
3. Posisi Kaki Renang Gaya Punggung	26
4. Gerakan Tangan Pada Saat Tarikan Gaya Punggung	27
5. Gerakan Push Pada Saat Gaya Punggung	28
6. Gerakan Recovery Pada Saat Gaya Punggung.....	29
7. Alat Bantu Papan Peluncur	37
8. Renang Gaya Punggung Dengan Bantuan Teman	37
9. Alat Bantu Modifikasi Sterofom.....	38
10. Spiral Penelitian Tindakan Kelas	41
11. Usia Siswa	58
12. Tinggi Badan Siswa	58
13. Berat Badan Siswa	58
14. Prosentase Peningkatan Belajar	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Langkah – Langkah Perhitungan hasil penelitian	70
2. Rumus Menentukan Nilai dalam Statistik	72
3. Data Hasil Tes Awal Siklus Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung.....	74
4. Data Hasil Tes Siklus I Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung	75
5. Data Hasil Tes Siklus II Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung	76
6. Data Hasil Tes Siklus III Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung	77
7. Penghitungan Prosentase	78
8. Alat Ukur Instrumen	80
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	82
10. Foto-foto Kegiatan	94
11. Surat Izin Penelitian Penelitian	99
12. Surat Keterangan dari Sekolah.....	100

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, peranan seorang guru sangat menentukan keberhasilan murid dalam belajar terutama dalam pelajaran renang. Salah satu dari permasalahan yang terjadi pada pelajaran renang gaya punggung tidak berada pada titik apung, keberhasilan renang gaya punggung di tentukan oleh titik berat terhadap titik apung. Bila titik berat berada di atas titik apung, siswa tersebut cenderung kepala nya turun ke bawah. Dalam proses belajar mengajar ini seorang guru harus bisa mencari alternative pemecahannya, karena itu seorang guru harus kreatif.

Guru hendaknya memilih dan menggunakan strategi yang melibatkan siswa secara aktif dalam belajar, baik secara mental, fisik maupun sosial.

Kemampuan melaksanakan proses belajar mengajar yang baik dan benar, akan dapat menciptakan situasi belajar yang memungkinkan anak semangat untuk mengikuti pelajaran, sehingga keadaan ini merupakan titik awal keberhasilan dalam suatu pengajaran. Siswa dapat belajar dalam suasana wajar, tanpa tekanan dan dalam kondisi yang merangsang untuk belajar.

Dalam kegiatan belajar siswa memerlukan sesuatu yang memungkinkan siswa berkomunikasi secara baik dengan guru, teman, dan lingkungannya.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan setiap jenjang pendidikan, seperti halnya termasuk ditingkat sekolah menengah atas (SMA). Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang diharapkan, maka seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat menyajikan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan menyenangkan, sehingga siswa merasa tertarik dengan pembelajaran yang dilakukan disekolah.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, siswa dituntut untuk dapat menguasai dan memahami keterampilan gerak dasar dari setiap materi cabang olahraga yang diajarkan. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki inisiatif, kreatifitas dan mampu menggunakan ataupun menciptakan alat bantu pembelajaran yang sesuai dan sederhana sehingga menghasilkan suatu inovasi baru dalam proses pembelajaran yang dapat menjadikan siswa lebih bergairah dan semangat dalam proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani harus bertindak kreatif dalam menentukan model pembelajaran yang tepat, sehingga siswa menjadi lebih inovatif, kreatif dan terampil serta siswa dapat dengan mudah memahami dan menguasai keterampilan gerak yang diajarkan dalam pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani meliputi : (1) mengembangkan pengetahuan keterampilan berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, (2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas pendidikan jasmani, dan (3) mengembangkan nilai –nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Untuk mencapai hal tersebut, tentunya materi – materi dalam pendidikan jasmani dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) telah diatur dalam program pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti halnya materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di SMA, sesuai dengan program pembelajaran yang digunakan, materi pembelajaran pendidikan jasmani tingkat SMA adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam lantai, beladiri, kebugaran pendidikan jasmani, sena irama, pembelajaran aquatik atau renang serta tentang kesehatan dan lingkungan hidup.

Salah satu materi pendidikan jasmani adalah renang, renang pada umumnya merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan dan gerakan yang benar dan irama yang tepat, agar gaya dalam renang dilakukan dengan baik. Renang merupakan salah satu kegiatan yang dapat membangun keyakinan diri secara menyeluruh dan olahraga rileks.

Renang merupakan salah satu dari bentuk permainan aktivitas di air, renang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak yang dimiliki siswa, selain itu renang juga dapat berfungsi untuk menjaga kesehatan, dan pembentukan tubuh yang dapat dilakukan dikolam renang. 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 *butterflystroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya tersebut masing masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Gaya *back* oleh sebagian orang disebut gaya punggung.

Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Berikut fase gerakan renang gaya punggung: (1). Posisi tubuh atau *body position* pada renang gaya punggung harus dilakukan dengan benar. Posisi tubuh yang benar adalah dalam keadaan horizontal dengan bidang tahanan air. Posisi tersebut dapat memperkecil tahanan tubuh terhadap air. (2). Gerakan kaki dalam melakukan renang gaya punggung berfungsi sebagai mempertahankan ataupun memelihara keseimbangan posisi tubuh dan menjaga keseimbangan gerak lengan perenang. Hal itu juga, gerakan persendian kaki yang elastis

dapat digunakan sebagai dorongan kaki. (3).Gerakan lengan dan kaki yang benar serta dilakukan secara berkesinambungan bisa menjaga keseimbangan tubuh seorang perenang.

Gerakan lengan renang gaya punggung bisa dibagi menjadi beberapa fase,yaitu fase *entry* dan *fase pull-push*: Fase *entry* merupakan gerak akhir putaran lengan dari sendi bahu. Posisi tubuh saat *entry* yang baik ialah posisi lengan segaris dengan bahu dan panggul agak diangkat kepermukaan air sedangkan fase *pull-push* dimulai dari posisi lengan lurus, kemudian tekuk telapak tangan ke atas sambil melakukan gerakan menekan. Sesudah gerak menekan air, gerakan berubah menjadi gerak mendorong (*push*). Pada saat gerakan mendorong, posisi siku tepat berada dekat pinggang. (4). Cara melakukan pernafasan pada renang gaya punggung bagi perenang yaitu dengan menghirup udara dan meniupkan udara saat gerakan *pull-push* dilakukan. Pada saat menghirup udara dilakukan melalui mulut dan membuang udara dari mulut dan hidung dengan perlahan - lahan.

Dalam proses pembelajaran renang saat ini sudah berbagai macam metode yang digunakan, mulai dari model penyediaan alat bantu guna memudahkan siswa untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar renang. Salah satu alat bantu yang sering dipakai adalah alat bantu papan peluncur. Alat bantu papan peluncur berprinsip memudahkan pada saat renang, karena dengan menggunakan papan peluncur akan membuat siswa mudah mengapung. Penggunaan alat bantu papan peluncur akan mempermudah siswa dalam melakukan renang gaya punggung, cara menggunakan alat bantu papan

peluncur yaitu dengan cara memeluk alat bantu papan peluncur, hal ini akan membantu siswa untuk mudah mengapung. Selain itu penggunaan alat bantu peluncur pada saat gerakan tangan papan dapat dipegang dengan menggunakan satu tangan dan tangan satunya digerakan seperti gerakan tangan renang gaya punggung.

pembelajaran renang gaya punggung selanjutnya dengan bantuan teman, dengan menggunakan bantuan teman diharapkan dapat meningkatkan kekompakan, kerja sama siswa, dan tercapainya proses pembelajaran penjasorkes. Proses pelaksanaan pembelajaran renang gaya punggung dengan bantuan teman berfungsi membantu teman untuk mengapung karena teman siswa akan membantu mengangkat tubuh siswa dengan cara memegang punggung siswa sehingga siswa yang dibantu dapat dengan leluasa melakukan gerakan kaki dan tangan dengan benar. Gerakan renang juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa sterofom yang sudah dimodifikasi sedemikain rupa lalu di ikatkan di badan bagian depan dada juga di bawah sisi ketiak kiri dan kanan.

Alasan penulis mengambil materi renang gaya punggung karena di kurikulum kelas XII semester 1 sudah ada (Terlampir) dan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK Swadhipa Natar penulis memperoleh informasi bahwa bahwa hasil belajar pendidikan jasmani siswi kelas XII di SMK Swadhipa Natar tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 4 kelas, kelas XII AK 2 adalah kelas yang tergolong rendah dalam penguasaan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung. Kemudian pada

pelaksanaan pembelajaran renang pada materi renang gaya punggung bahwa siswa masih banyak yang kurang menguasai gerak dasar renang gaya punggung. Hasil yang didapat pada saat observasi bahwa keterampilan gerak dasar renang gaya punggung hanya sekitar 5 siswa yang lulus dari total siswa di kelas XII AK 2 yang berjumlah 40 siswa, jika di prosentasekan hanya sekitar 12,5% siswa yang lulus atau siswa yang memenuhi kriteria Ketuntasan minimum kelas (KKM). Kriteria ketuntasan minimum di SMK Swadhipa Natar adalah 70.

Setelah ditelusuri lebih lanjut berdasarkan pengamatan pada saat pelaksanaan renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar bahwa kesalahan yang sering terjadi adalah pada saat teknik pengambilan napas siswa masih banyak yang tidak tepat sehingga siswa terlihat seperti sulit pada saat bernapas ini dikarenakan gelombang air yang dihasilkan dari gerakan tangan menimbulkan percikan air yang membuat mulut atau hidung terkena air sehingga sulit untuk mengatur napas, kemudian pada gerakan kaki juga masih terlihat banyak kesalahan gerakan kaki, kemudian pada gerakan kaki juga masih terlihat banyak kesalahan dibagian lutut yang terlalu naik, seperti keluarnya bagian lutut kaki ke atas permukaan air di saat melakukan gerakan naik-turun, gerakan ini sering terjadi sebagai akibat dari ditariknya paha ke atas dimana lutut membentuk sudut dan sikap itu ternyata menjadi kendala atau hambatan. Akibat lain dengan gerakan kaki seperti ini, daya dorong tidak dapat dicapai secara maksimal, Sementara itu prinsip gerak yang dibutuhkan adalah gerakan

naik- turun dari pangkal paha dengan diakhiri oleh lecutan punggung kaki pada akhir dorongan, dan pada gerakan tangan masih banyak siswa yang melakukan kesalahan, seperti gerakan lengan yang masih kurang maksimal sehingga jangkauan masih belum sepenuhnya terkordinasi dengan benar pada saat gerakan tangan menjangkau jauh kebelakang, dan terlebih lagi masih ada siswa yang takut tenggelam pada saat pelaksanaan renang gaya punggung.

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan berkolaborasi dengan guru penjaskes SMK Swadhipa Natar. Dengan demikian maka judul dalam penelitian ini adalah: “upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung menggunakan alat bantu berupa papan peluncur dan bantuan teman dan sterofom pada siswa kelas XIIAK2 SMK Swadhipa Natar tahun 2015”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyaknya siswa yang belum bisa menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya punggung
2. Kurang kordinasi gerakan tangan pada saat pembelajaran renang gaya punggung.

3. Masih banyaknya kesalahan gerakan kaki siswa pada saat pembelajaran renang gaya punggung.
4. Masih banyak siswa yang takut tenggelam pada saat pembelajaran renang gaya punggung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas rumusan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah dengan penggunaan alat bantu berupa papan peluncur dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII 2 AK SMK Swadhipa Natar?.
2. Apakah dengan bantuan berupa teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII 2 AK SMK Swadhipa Natar?
3. Apakah dengan bantuan berupa pelampung sterofom yang diikat pada badan dan di bawah ketiak dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII 2 AK SMK Swadhipa Natar?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah hanya untuk mengetahui:

1. Apakah dengan penggunaan alat bantu papan peluncur dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar?

2. Apakah dengan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar?
3. Apakah dengan bantuan papan pelampung yang di simpan di atas perut dan di samping dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar?

E. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa dapat mengetahui kondisi fisik paling dominan yang digunakan dalam renang gaya punggung dan juga memberikan pembelajaran renang sekaligus untuk menjadi sumber referensi bagi mahasiswa lain nya yang akan meneliti renang gaya punggung
2. Guru Pendidikan Jasmani atau Pelatih
Sebagai bahan/rujukan dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar kaki pada renang gaya punggung melalui alat bantu pembelajaran.
3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.
Sebagai bahan pustaka untuk mahasiswa yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau sebagai referensi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani menurut Mahendra (2008:15) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran yang lainnya, dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas, 2004:1)

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif. (Depdiknas, 2004:2)

Bucher (1985) yang dikutip Johan dan Supandi (1991:30) menyatakan bahwa: “Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari keseluruhan proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek-aspek fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya”. Sedangkan Supandi (1991:2) memandang, “Pendidikan jasmani sebagai suatu proses interaksi sistematis yang berlangsung antara anak didik dan lingkungannya yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya”. Harsono (2001:5) berpendapat bahwa: “Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktifitas-aktifitas jasmani/ *physical activities*”.

Pendidikan jasmani ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas yang terpendam dalam diri manusia yang berupa sikap tindak dan cara untuk diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita – cita. Kemanusiaan.

Seperti halnya pengertian olahraga, pengertian pendidikan jasmani (penjas) pun mengalami perkembangan. Jadi menurut pengertian sekarang ini pendidikan jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani yang terencana guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, dan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental mantap guna terbentuknya kecerdasan, watak dan sikap yang dewasa dalam diri seseorang.

Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat dan saling mempengaruhi. Pendidikan

jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi- segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari hal- hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, melainkan melalui kegiatan- kegiatan jasmani hendak ditanamkan norma-norma pegangan hidup yang psiti dalam diri seserang agar kelak ia dapat berdiri sendiri sebagai pribadi yang mapan secara menyeluruh, baik fisik, mental, spiritual, emosional dan social. Untuk itu “jiwa sprtivitas “ yang sangat perlu dalam kehidupan sehari –hari, perlu dipupuk melalui olahraga. Kosasih (1993:2).

Berdasarkan penjelasan dan pandangan para pakar diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang kondusif dimana siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal dalam mencapai taraf kedewasaan tertentu.

B. Kesehatan

Kesehatan adalah kondisi umum dari seseorang dalam semua aspek. Ini juga merupakan tingkat efisiensi fungsional dan / atau metabolisme organisme, sering implisit manusia.

Pengertian sehat menurut UU Pokok Kesehatan No. 9 tahun 1960, Bab I Pasal 2 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.

Perilaku kesehatan pada dasarnya merupakan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan (Notoatmodjo, 2005). Sedangkan menurut “Riwidikdo, H., (2008 : 9). Upaya kesehatan yang dilakukan untuk mewujudkan kesehatan seseorang diselenggarakan dengan empat macam pendekatan yaitu pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (promotive), pencegahan penyakit (preventive), penyembuhan penyakit (kurative) dan pemulihan kesehatan (rehabilitative). Kemudian Badriah L.D. (2006 : 5) berpendapat bahwa kesehatan yaitu merupakan sebuah kondisi yang stabil atau umum dalam sistem koordinasi badan dan jiwa raga manusia atau makhluk hidup lainnya pada rata-rata normal. Sedangkan menurut A. Hidayat (2007 : 15) “Sehat adalah fungsi efektif dari sumber-sumber perawatan diri yang menjamin tindakan untuk perawatan diri merupakan pengetahuan keterampilan dan sikap. Self care action merupakan perilaku yang sesuai dengan tujuan diperlukan untuk memperoleh , mempertahankan, dan meningkatkan fungsi psikososial dan spiritual.

Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera sempurna yang lengkap meliputi : kesejahteraan fisik, mental, dan sosial bukan semata – mata bebas dari penyakit dan /atau kelemahan. Mubarak (2009 : 17)

Menurut Undang – Undang No 23 Tahun 1992 sehat adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Chayatin (2009:17)

Istilah kesehatan itu sendiri, di dalam Undang – Undang No.9 tahun 1960, tentang pokok- pokok, Bab I pasal 2 di definisikan sebagai berikut :

“ yang dimaksud dengan kesehatan dalam undang- undang ini ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani(mental), dan sosial dan bukan keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Soemirat (2002: 4)

Definisi kesehatan yang secara ekspansif dan mulai tertera dalam piagam Organisasi Kesehatan Dunia adalah “suatu keadaan yang menjamin adanya kesejahteraan jasmani, rohani dan social yang utuh” berada diluar kemampuan para ahli statistic dan bahkan para pemikir yang gigih sekali pun, hampir tanpa kecuali, para penelitian arah gejala “kesehatan “ semakin giat mempelajari sebab- sebab dan jumlah kematian. Erick. P (1983: 5)

Sehat dalam arti luas, bukan saja keadaan sehat fisik, dalam arti bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan, melainkan juga mencakup kesehatan mental (rohani) dan social. Dalam pengertian tersebut tersirat suatu keadaan yang menunjukkan tingkat kemampuan fungsional tubuh manusia secara popular dikenal sebagai kemampuan fisik (physical fitness). Semakin tinggi kemampuan fisik seseorang, maka semakin pula ia mengatasi beban kerja yang diberikan kepadanya, atau dengan kata lain, produktivitas orang tersebut semakin tinggi.

Sehat adalah keadaan sempurna dari jasmani, rohani dan social serta bebas dari cacat dan kelemahan. Sehat merupakan suatu proses yang dinamis, dengan proses ini manusia menyesuaikan dirinya dengan lingkungan hidup. Dengan demikian manusia yang sehat adalah manusia yang menyesuaikan sepenuh – penuhnya badan dan jiwa nya dengan lingkungan hidup. Adam (1982: 10)

Berdasarkan penjelasan dan pandangan para pakar diatas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan olahraga adalah semua bentuk kegiatan yang menerapkan ilmu/pengetahuan medis pada kegiatan olahraga atau latihan fisik pada umumnya yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani masyarakat pada umumnya serta memelihara tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani olahragawan pada khususnya untuk mencapai prestasi maksimal.

C. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Menurut Bandura (Indana, 2002) dalam Rosdiani (2012:1), belajar yang dialami manusia sebagian besar diperoleh dari suatu permodelan, meniru perilaku dan pengalaman vicarious (keberhasilan dan kegagalan) orang lain.

Ciri-ciri dari suatu kegiatan yang disebut dengan “belajar” menurut Nasution (1994:2) adalah sebagai berikut :

1. Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha

Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Sedangkan Rusyan (1989:7), mengatakan bahwa :

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

Menurut Robert M. Gagne dalam buku *The Conditioning of Learning*, belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi”.

Witherington yang dikutip Tayar (2001:4) menjelaskan bahwa : “Belajar merupakan suatu perubahan kelakuan dalam kepribadian sebagaimana dimanifestasikan dalam perubahan penguasaan-penguasaan pola respon atau tingkah laku baru yang membentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, kemampuan atau pemahaman”.

Menurut Hamalik (2003:57), pengertian pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Pembelajaran pada kehendaknya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Banyak faktor yang mempengaruhi interaksi, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungan.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersifat menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar yang diperoleh melalui perilaku, model dan pengalaman orang lain baik aktual maupun potensial.

D. Gerak

Menurut Drowatzky dalam Lutan (1998), belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan.

Sedangkan menurut Schmid dalam Lutan (1998:102), belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Schnabel (1983) dalam Lutan (1998:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem saraf pusat, otak dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan

informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya (Soedarminto, 1993:197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ke tempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

E. Keterampilan

Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Menurut Rahyubi (2012:211), keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan.

Lutan (1998:95) mengatakan bahwa keterampilan gerak dasar adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Lutan (1988:305) mengatakan bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, (3) tahap otomatis.

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi dan pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

F. Renang

Pengertian olahraga renang merupakan perilaku yang membuat gerakan di air, sangat mobile dan sering kali tak memerlukan perlengkapan buatan. Olahraga ini selain bisa menyehatkan juga mampu membuat pikiran rileks dan menghilangkan stress. 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 *butterflystroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*.

Keempat gaya tersebut masing masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Gaya *crawl back* oleh sebagian orang disebut gaya punggung (Maglischo (1993: 15).

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang semua umur. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak- anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang (Dwijowinoto, 1979: 1). Renang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga.

Definisi renang menurut Abdoelah (1981: 270) mengemukakan bahwa: Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007: 13) mengemukakan bahwa: “Pengertian renang secara umum adalah the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.”. Yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air.

Berenang adalah suatu bentuk memelihara tubuh yang, dibandingkan dengan bersepeda dan lari, memerlukan jauh lebih banyak keterampilan supaya, dari

kerjasama sejumlah gerakan, dicapai prestasi optimum. Teknik berenang setiap orang berbeda – beda. Seseorang telah keletihan setelah berenang sejauh 100 m, sedangkan orang lain baru muncul ke darat setelah berjam – jam berenang.

Dengan daya angkat air kita bergerak, dengan hanya kepala yang tersembul di atas permukaan, hanya lima - enam kilometer perjam. Ini berarti bahwa beban sendi- sendi tubuh jauh lebih sedikit ketimbang jika bergerak di darat. ryter (1993: 11).

Berenang adalah kegiatan rekreasi yang sangat populer di amerika serikat. Sementara olahraga – olahraga dan kegiatan –kegiatan air merupakan sesuatu yang dapat menyenangkan bagi hampir semua orang. Karena alasan inilah maka kita harus mengetahui bagaimana berenang dengan tangkas dan benar. Aman dan lebih menyenangkan. Komarudin (2005: 21)

G. Renang Gaya Punggung

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali diperlombakan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang diperlombakan setelah gaya bebas. Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan (Murni, 2000: 58). Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya

bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja pada olahraga renang, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi. Soejoko H (1992:13).

Renang gaya punggung merupakan gaya kesayangan bagi perenang – pertandingan maupun rekreasi. Pengalaman mengajar kami telah menunjukkan bahwa perenang- perenang pemula merasa lebih senang mempelajari gaya punggung dari pada mempelajari gaya bebas, gaya dada atau gaya kupu-kupu. Ini di karenakan wajah perenang berada di permukaan air. Berenang pada punggung, bukan hanya mudah untuk bernapas, tetapi juga lebih mudah membuka mata. Walaupun begitu ada persoalan, yaitu anda tidak dapat melihat kemana anda pergi, kecuali anda mempunyai mata dibelakang kepala.C.rob orr dan jane B. tyler (2000 : 21)

Start gaya punggung dilakukan dengan perenang berada di dalam air. Anda memulai renang gaya punggung ini dari balok pemberangkatan yang sama seperti terjun pada perlombaan- perlombaan yang lain nya. Berikut nya adalah menempatkan jari – jari kaki anda dapat masuk selokan kolam atau tidak. Setelah anda meletakkan jari – jari kaki anda, kira –kira pada permukaan air, anda dapat memegang balok start gaya punggung dengan kuat.

Ketika anda siap lalu angkat badan sendiri ke arah atas dan mendorong kan diri keluar menjauh dari balok start, kepala anda digerakkan ke arah belakang dan kedua lengan mengayun ke arah depan, lalu diluruskan diatas kepala anda. Pada saat anda menghentak menjauhi dinding, berusaha lah mengibaskan air, dengan melengkungkan punggung ketika badan menjulur keluar. Dan sekali tubuh berada dibawah air, maka anda mendorongkan diri ke permukaan dengan mendekatkan dagu anda ke dada dan melakukan suatu tarikan lengan gaya punggung. C.rob orr dan jane B. tyler (2000 : 40)

Renang gaya punggung adalah gaya sesungguhnya paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang akan belajar berenang. Karena dengan gaya punggung tak ada kesulitan dalam bernapas. Wajah dan mulutmu bebas dari air. Ini sudah diketahui waktu belajar mengapung. Kalau kamu memang sudah bisa mengapung di punggungmu, maka sekarang kamu sudah mampu untuk memulai belajar renang gaya punggung. Gaya dimana tubuhmu datar diatas permukaan air, atau lebih tepat, bergerak dengan mulus melalui permukaan air itu sendiri. Pantat yang menurun ke bawah, semua ini akan mengganggu jalur lintas yang lurus dan memperlambat gerakanmu sendiri. Haller (2006: 49)

H. Teknik Dasar Renang Gaya Punggung

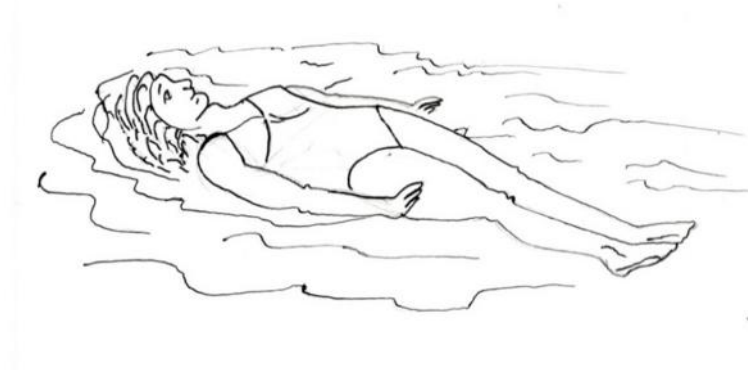
Gerakan renang pada gaya punggung mirip dengan gerakan gaya crawl. Bedanya terletak pada posisi badan dan arah gerakan tangan. Secara teoretis semestinya renang gaya punggung lebih mudah dari gaya crawl karena muka tidak masuk air sehingga pernapasan dapat dilakukan dengan mudah (Maglischo, 1993: 19).

Berikut beberapa teknik renang gaya punggung menurut (Maglischo, 1993:20).

a. Posisi Badan

Posisi badan pada renang gaya punggung adalah:

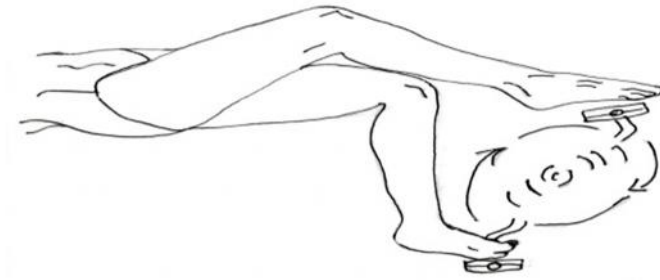
- a. badan telentang di permukaan air, usahakan badan mulai dari kepala sampai ujung kaki sehorizontal mungkin.
- b. telinga berada di permukaan air (sedikit masuk ke air) dan leher harus rileks.



Gambar : 1
Posisi badan gaya punggung
Adaptasi dari David G. Thomas, MS (2000 : 18)

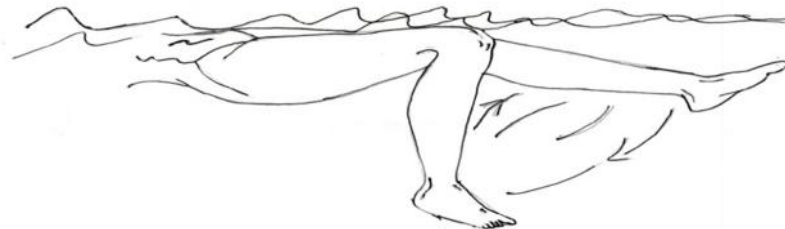
b. Gerakan Kaki

Menurut Maglischo (1993: 21) Untuk gerakan kaki agar dapat lebih jelas maka perlu ditinjau dari masing-masing bagian. Berikut adalah uraian gerakan kaki pada renang gaya punggung:



Gambar : 2
Gerakan kaki gaya punggung (mengayuh sepeda)
Adaptasi dari David G. Thomas, MS (2000 : 20)

- a. sudut naik turunnya kaki waktu pukulan kaki bergantung pada setiap individu, tetapi sudut kaki ini harus lebih besar daripada gaya punggung;
- b. gerakan telapak kaki ke atas merupakan gerakan cambuk. Waktu melakukan gerakan tersebut jari kaki boleh sedikit keluar dari air;
- c. waktu melakukan pukulan kaki, harus diusahakan supaya kaki tetap di atas permukaan air terutama lutut;
- d. posisi tangan saat latihan kaki. Tangan berada lurus di permukaan air di atas kepala dengan kedua telapak tangan berdekatan atau terkait.



Gambar : 3
Posisi kaki renang gaya punggung
Adaptasi dari David G. Thomas, MS (2000 : 20)

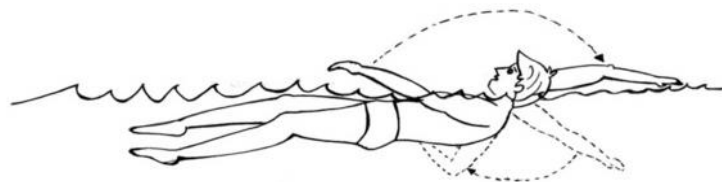
Bagi pemula tangan lurus di samping badan, keadaan kedua tangan harus selalu rileks. Latihan Gerakan Kaki (Meluncur Berenang Gaya Punggung) Sikap pertama bergelantung di bibir kolam (menghadap bibir kolam) lemparkan badan ke belakang yang berakhir dengan tolakan kaki sehingga badan telentang di permukaan air bergerak maju, ayun kedua kaki seperti yang telah dijelaskan tersebut hanya pada gerakan kaki renang gaya punggung tangan berada di samping badan.

c. Gerakan Tangan

Menurut Murni (2000: 22) membagi gerakan tangan menjadi tiga fase gerakan lengan dalam renang gaya punggung yaitu sebagai berikut.

Gerakan Pull (Penarikan)

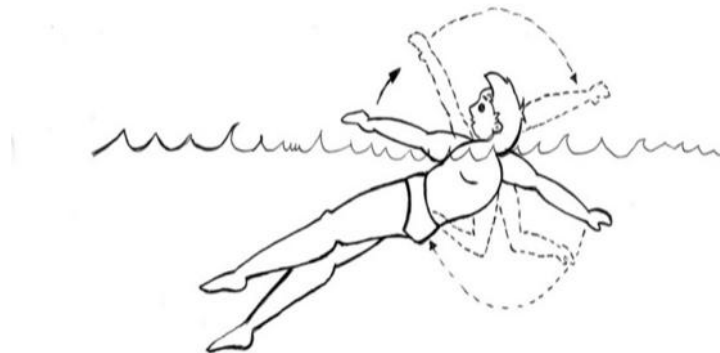
Gerakan ini dimulai dari posisi lengan lurus di belakang kepala, jari kelingking berada di bawah. Untuk memulai gerakan siku sedikit ditekuk, kemudian tarik lengan mendekati badan. Gerakan ini berakhir setelah lengan atas atau siku mendekati badan yang selanjutnya dilakukan gerakan push.



Gambar : 4
Gerakan tangan pada saat tarikan gaya punggung
Adaptasi dari Dadeng Kurnia (2001 : 44)

Gerakan Push (Pendorongan)

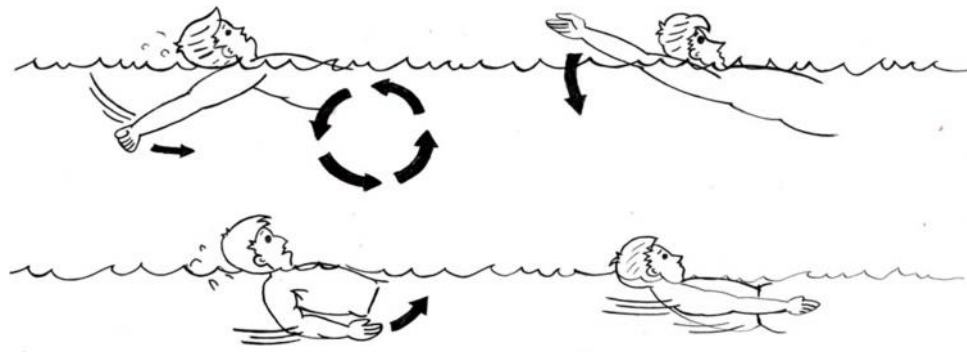
Gerakan ini dilakukan dengan jalan lengan bawah mengadakan pendorongan dengan kuat sampai telapak tangan mendekati paha. Gerakan ini dilakukan setelah gerakan tangan akan berakhir. Setelah gerakan push berakhir dilakukan gerakan recovery.



Gambar : 5
Gerakan push pada saat gaya punggung
Adaptasi dari Dadeng Kurnia (2001 : 45)

Recovery (istirahat)

Ibu jari yang keluar lebih dulu dari permukaan air, setelah tangan lurus ke atas tangan diputar (telapak tangan menghadap keluar) seterusnya recovery berakhir setelah tangan masuk ke air dengan jari kelingking masuk terlebih dahulu. Gerakan ini harus dilakukan dengan relaks. Fase-fase gerakan tersebut dilakukan oleh kedua tangan terusmenerus secara tidak terputus-putus sehingga seperti gerakan baling-baling.



Gambar : 6
Gerakan recovery pada saat gaya punggung
Adaptasi dari Dadeng Kurnia (2001 : 47)

d. Latihan Napas

Pengambilan napas tidak terlalu sulit pada renang gaya punggung karena muka tidak masuk ke dalam air. Namun demikian, percikan air sering mengganggu dalam bernapas karena bisa masuk ke hidung. Oleh karena itu, sebaiknya pengambilan napas dilakukan melalui mulut dan hidung pada saat kedua lengan berada di dalam air yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi horizontal, lengan yang satu masuk dan lengan yang lain keluar (Murni, 2000: 59).

E. Kordinasi Gerak

Dalam renang gaya punggung koordinasi yang penting adalah koordinasi gerakan kaki dan tangan, soal pernapasan sebenarnya tidak perlu memengaruhi koordinasi gerakan karena muka tidak masuk air, asal posisi badan tetap dipertahankan horizontal. Latihan gerakan tangan sekaligus digabung dengan latihan gerakan kaki. Muka selalu berada di permukaan air, karena itu pengambilan napas dapat lebih

mudah. Pengambilan napas harus melalui mulut dan pandangan ke atas. Jika sudah mendekati finis (bibir kolam) kepala didongakkan ke atas, untuk melakukan start berikutnya atau berhenti (Maglischo 1993: 59).

I. Olahraga Renang di Tinjau dari Aspek Biomekanika

1. Pengertian dan Tujuan Biomekanika

a) Pengertian Biomekanika

Biomekanika adalah ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama sistem lokomotor dari tubuh. Hidayat (1997 : 5). Locomotor yaitu kegiatan dimana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya berat.

b) Tujuan Biomekanika

Tujuan biomekanika menurut Hidayat (1997 : 5) yaitu : (1) menambah pengetahuan dasar sehingga kita mempunyai cakrawala yang lebih luas tentang gerakan tubuh, (2) kemampuan untuk mengetahui manfaat mekanis dari gerakan, (3) mengetahui persyaratan-persyaratan teknis dari setiap tugas gerak.

2. Berat Jenis / Gravitasi Khusus

Berat jenis suatu benda adalah perbandingan antara gaya berat dan gaya apung dari benda tersebut. Hidayat (1997 : 167). Bila di darat, seseorang mempunyai berat badan dan gaya berat tersebut bekerjanya tegak lurus

kebawah dan titik tangkapnya adalah pada titik berat badan (*center of gravity*).

3. Titik Berat dan Titik Apung

Titik berat badan letaknya tidak selalu sama dengan titik apung. Dikatakan titik berat badan letaknya 75% dari tinggi badan, kemampuan orang mengapung dan diam di air banyak ditentukan oleh letak titik berat terhadap titik apung. Bila titik berat berada diatas titik apung, orang tersebut cenderung kepalanya turun kebawah, sedangkan bila titik berat berada dibawah titik apung orang tersebut cenderung kakinya turun kebawah. Hidayat (1997 : 170).

4. Perkembangan Teknik Berenang (Drag Propulsion).

Perkembangan teknik berenang (Drag Propulsion). Berdasarkan prinsip Bernouille yang digunakan pada sayap pesawat terbang dan pada baling-baling pesawat, kapal dan kapal laut. Hidayat(1997 : 173).

Ada tiga hal yang perlu diingat :

- a. Drag selalu bergerak dengan arah yang berlawanan dengan arah gerakan dari objek.
- b. Ketika terdapat perbedaan tekanan, maka objek akan bergerak dari daerah yang bertekanan tinggi menuju daerah yang bertekanan rendah.
- c. Lift selalu bergerak dengan arah 90 derajat terhadap drag dan bergerak dari daerah yang bertekanan tinggi (+) menuju daerah yang bertekanan rendah (-).

- d. Beberapa cara memperkecil hambatan (drag).Mengurangi atau memperkecil drag merupakan aspek penting dalam renang agar gerakan yang dilakukan seorang perenang tetap efisien. Oleh karena itu diusahakan agar hambatan yang terjadi sekecil mungkin. Hambatan itu akan bertambah apabila air yang mengalir dengan tenaga dan konstan yang disebut dengan laminar *flow*, disebabkan karena posisi dari objek berubah.

5. Pola Gerak Dasar Lift

Beberapa pendapat mengatakan bahwa untuk menambah daya dorong untuk bergerak maju, hendaknya dapat menghindari atau mengurangi bentuk-bentuk tahanan atau kendala yang sekecil mungkin. Pada prinsipnya tenaga tarikan atau drag force selalu bergerak berlawanan arah kemana benda itu bergerak maju atau tenaga daya angkat,selalu mendorong dengan arah tegak lurus terhadap arah dari tenaga tarikan atau *drag force* (Hidayat 1997: 183).

Tenaga Penggerak atau *propulsive force* yang paling efisien adalah pada saat *lift* (daya angkat) dan drag (tahanan) digabungkan akan menghasilkan apa yang disebut dengan *resultant force* (tenaga resultan). *Resultant force* ini karena merupakan gabungan dari lift dan drag, menjadi lebih besar dan biasanya lebih *propulsive* dibandingkan dengan masing-masing komponen tersebut.

Untuk menanggulangi kerugian-kerugian yang terdapat pada masa tradisional tersebut diatas, telapak tangan tidak lagi bergerak seperti

mendayung atau menepis, tetapi gerakan menyisir (sweeping). Dengan menyisir, mekanisme gerak disini memanfaatkan daya angkat seperti pada sayap pesawat terbang atau baling-baling pada kapal laut. Agar dapat menyisir air ke berbagai arah, maka tangan bergerak melengkung. Hidayat (1997 : 184).

6. Efisiensi Gerak

Untuk memperoleh efisiensi gerak yang besar, sebaiknya mengayuh sejumlah air yang banyak dengan jarak yang pendek dari pada mengayuh sedikit air dengan jarak yang panjang, kalimat diatas dapat diartikan bahwa :

$$V = F \times S$$

V = Kecepatan Renang

F = Frekwensi Kayuhan

S = Panjang Kayuhan

Untuk memperbesar kecepatan renang (V) lebih baik memperbesar F dari pada memperbesar S.

J. Alat Bantu

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Sudjana dan Rivai dalam Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

- a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
- c. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga
- d. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Menurut Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Tetapi ada sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret/jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Menurut Hamzah (2005: 110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

Modifikasi adalah penyesuaian alat atau perlengkapannya pada suatu kegiatan yang akan dilaksanakan, modifikasi biasanya digunakan bila suatu lembaga, misalnya sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang lengkap maka di buatlah modifikasi alat, agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik

Lutan (1998) Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Lutan (1998) menerangkan modifikasi dalam mata pelajaran

diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

“Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :1). mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani; 2). Mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; 3). mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif; 4). mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang”. (Lutan, 1998).

Menurut Arsyad (2005: 7) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Menurut Hamzah (2005 : 110) Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh). Alat bantu (peraga) yang digunakan dalam pembelajaran renang gaya punggung pada siklus pertama adalah

menggunakan alat bantu papan peluncur, dan pada siklus kedua menggunakan bantuan teman kemudian pada siklus ketiga menggunakan bantuan pelampung yang di simpan di atas perut dan di samping.

Keuntungan alat bantu pada siklus pertama, dan kedua adalah, hemat biaya, praktis, serta memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan renang gaya punggung dalam proses pembelajaran renang dan membantu siswa dalam melakukan gerakan. Diharapkan dengan pemakaian papan peluncur dan bantuan teman ini siswa akan termotivasi untuk melakukan renang gaya punggung dan mempraktikkan teknik dasar gerakan yang sedang diajarkan dengan benar.

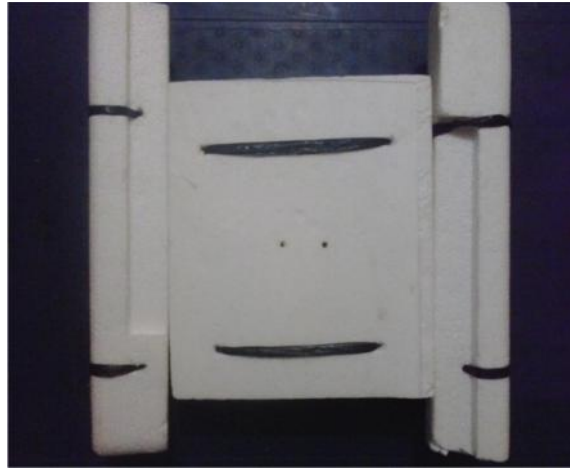


Gambar : 7
Alat Bantu Papan Seluncur.

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+papan+seluncur+renang>



Gambar : 8
Dengan Bantuan Teman



Gambar : 9
Alat Bantu Modifikasi Sterofom

K. Kerangka Berfikir

Olahraga adalah sangat dibutuhkan sebagai penunjang kesehatan, tetapi olahraga yang banyak dilakukan adalah karena suka / senang, sehingga menjadi biasa, atau sebaliknya karena bisa sehingga senang melakukan olahraga. Seperti kita senang dengan renang, maka kita akan senang berlatih dengan demikian tidak terasa karena kita banyak melakukan latihan gerakan renang dan secara alami kita akan menjadi bisa. Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahapan pada tingkat keterampilan, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Menggunakan model pendekatan modifikasi dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu bagi tercapainya suatu penguasaan keterampilan gerak dasar kaki pada renang gaya punggung. Dalam penelitian ini proses pembelajaran akan menggunakan alat bantu papan peluncur dan bantuan teman dan berupa sterofom. Penggunaan alat bantu ini di harapkan: dengan pemakaian papan peluncur

dan bantuan teman dan berupa sterofom ini siswa akan termotivasi untuk melakukan renang gaya punggung dan mempraktikkan teknik dasar gerakan yang sedang diajarkan dengan benar.

L. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati.

Berdasarkan keterangan tersebut, maka penulis mengajukan hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Jika dengan menggunakan alat bantu berupa papan peluncur maka hasil belajar keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar dapat meningkat?
2. Jika dengan bantuan teman maka keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar dapat meningkat?
3. Jika dengan bantuan berupa pelampung sterofom yang diikat pada perut dan di bawah ketiak maka keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar dapat meningkat?

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

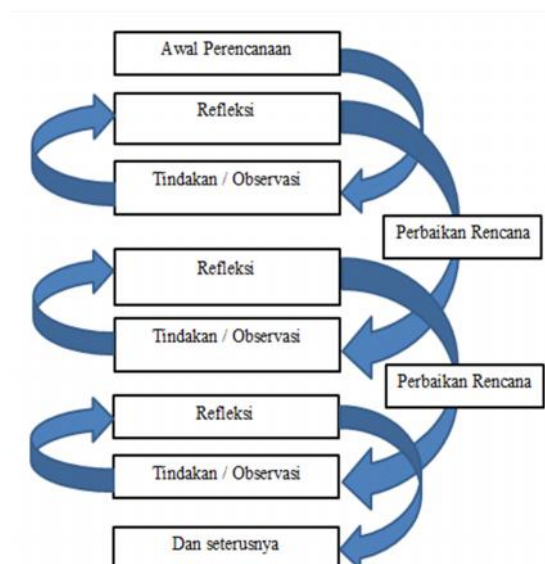
Bila penelitian tindakan yang berkaitan dengan bidang pendidikan dilaksanakan dalam kawasan sebuah kelas, maka penelitian tindakan ini dinamakan Penelitian Tindakan Kelas. Upaya perbaikan ini dilakukan dengan melaksanakan tindakan untuk mencari jawaban atas permasalahan yang diangkat dari kegiatan tugas sehari-hari di kelas. Penelitian Tindakan Kelas merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan mutu pembelajaran di kelas.

Penelitian Tindakan Kelas, bukan merupakan penelitian eksperimental yang dilakukan dilaboratorium, tetapi merupakan penelitian yang bersifat praktis dan berdasarkan permasalahan keseharian di sekolah. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar dengan alasan bahwa siswa memiliki kemampuan yang rendah dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam gerakan kaki, tangan dan pernapasan pada renang gaya punggung.

Dalam penelitian tindakan kelas ini desain yang digunakan adalah bersifat spesifik melalui putaran spiral orientasi. Dalam buku pedoman pelaksanaan PTK, desain PTK dalam satu siklus ada beberapa komponen yang perlu dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian yaitu, rencana, tindakan, observasi dan refleksi. Supardi (2004:9).

Langkah-langkah yang perlu dilakukan pada Penelitian tindakan kelas adalah sebagai berikut :

- a. Rencana : Tindakan apa yang perlu untuk diperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap solusi.
- b. Tindakan : Apa yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.
- c. Observasi : Mengamati atas hasil yang dilakukan oleh teste.
- d. Refleksi : Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil dari berbagai kriteria.



Gambar : 10
Spiral Penelitian Tindakan Kelas
(Hopkins, 2011)

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan keterampilan guru untuk menghadapi permasalahan actual pembelajaran dikelasnya dan atau disekolah sendiri. Kerja sama ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada pada proses pembelajaran disekolah. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai dua siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

B. Batasan Istilah

Penegasan istilah ini dibuat untuk memudahkan dan menghindari salah pengertian terhadap kata – kata yang digunakan dalam penulisan ini, maka perlu penjelasan terhadap istilah – istilah sebagai berikut :

1. Upaya

Upaya adalah sesuatu yang dilakukan seseorang atau lebih untuk mencapai sesuatu perwujudan dan keinginan orang atau kelompok tersebut. Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990). Upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang dilakukan dari latihan gerak dasar terhadap renang gaya punggung

2. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. 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.

3. Renang gaya punggung

Renang gaya punggung adalah renang dimana posisi wajah perenang berada di permukaan air. Berenang pada punggung, bukan hanya mudah untuk bernapas, tetapi juga lebih mudah membuka mata. Walaupun begitu ada persoalan, yaitu anda tidak dapat melihat kemana anda pergi, terkecuali anda mempunyai mata dibelakang kepala C. Robb orr dan jane B. Tyler (2000 :21)

4. 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 Yusuf (1985:50).

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian menurut Arikunto (2006 : 99). Sedangkan menurut Ibnu penelitian dapat diartikan sebagai objek pengamatan yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian.

Adapun variable yang diteliti adalah sebagai berikut;

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah alat bantu berupa papan peluncur, bantuan teman, dan pelampung sterofom

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung.

D. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang UNILA.

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian ini adalah 2 bulan.

E. Subjek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri dari suatu subjek penelitian, seperti yang diterangkan Arikunto (2006:102) adalah “ Subjek penelitian adalah keseluruhan objek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa”. Sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar yang berjumlah 40 siswa.

F. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya

Punggung .

1. Kegiatan Awal

- a. Pertemuan dengan subyek penelitian yaitu memberikan pengarahan cara penggunaan alat bantu dalam pembelajaran renang gaya punggung dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di kelas.
Menyiapkan hasil pantauan untuk mendiskusikan dengan dosen pembimbing yang akan digunakan sebagai dasar untuk menentukan tindak lanjut kegiatan.

2. Persiapan

- b. Persiapan yang diarahkan kepada situasi yang kondusif, agar tidak terdapat kejutan-kejutan yang dapat menimbulkan kegagalan dalam pelaksanaan PTK ditunjukkan kepada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar.

3. Implementasi di kelas (Lapangan)

- a. Memberi pengarahan kepada subjek peneliti
- b. Memberikan petunjuk dan demonstrasi setiap gerakan
- c. Melihat situasi kelas saat proses pembelajaran berlangsung
- d. Mengamati pelaksanaan penelitian, apakah berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan
- e. Mencatat setiap hasil pembelajaran untuk refleksi siklus berikutnya.

4. Pengolahan dan Pengendalian

Pengolahan dan pengendalian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Pengorganisasian waktu, rencana sarana dan pendukung PTK ini pada setiap siklus.
- b. Peneliti mencatat seluruh peristiwa yang terjadi saat berlangsung prosedur penelitian tindakan kelas (PTK), sebagai bahan perbaikan untuk analisis menjadi hasil PTK.

5. Prosedur Modifikasi dan Cara Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran dilakukan sesuai dengan rencana penetapan alat modifikasi dengan memperhatikan indikator-indikator yang akan

dinilai (evaluasi) yaitu gerakan tangan, kaki dan pernapasan. Setiap rangkaian tindakan yang diberikan merupakan hasil dari evaluasi siklus.

6. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Kaki Gaya

Punggung

1. Tes Awal

2. Siklus Pertama

a. Rencana

- 1) Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan – kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, penutup.
- 2) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera digital)
- 3) Mempersiapkan alat bantu yang digunakan pada siklus pertama yaitu dengan memberikan pembekalan atau latihan kepada siswa yang akan menggunakan alat bantu berupa papan peluncur
- 4) Menyiapkan siswa kelas XII AK 2 yang berjumlah 40 siswi untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan (4x pertemuan + refleksi)

- 1). Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 shaf
- 2). Kemudian siswa melakukan pemanasan
- 3). Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan berupa alat bantu papan peluncur yang dipeluk didepan dada dengan posisi tangan menyilang guna memudahkan siswa dalam melakukan renang gaya punggung.

4). Siswa dibariskan menjadi lima barisan dan setiap siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh peneliti sebanyak 2 kali secara berulang- ulang.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran berjalan dengan menggunakan alat bantu papan peluncur dapat berjalan dengan baik dan efektif, kemudian dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/evaluasi dari hasil tindakan pada siklus pertama menggunakan instrumen penelitian.

d. Refleksi

- 1). Hasil observasi disimpulkan siswi yang berhasil ada 13 siswi dan yang belum berhasil ada 27 siswi, dapat disimpulkan dan didiskusikan dengan guru pendidikan jasmani. Dan keputusannya, siswa yang berhasil dapat mengikuti siklus kedua untuk meningkatkan gerak dasar kaki renang gaya punggung, dan yang belum berhasil dapat mengikuti siklus kedua guna memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar kaki renang gaya punggung.
- 2). Mendiskusikan rencana tindakan untuk siklus kedua dengan menggunakan bantuan teman, dan tiap siswi memilih pasangannya masing- masing guna saling menyesuaikan agar memudahkan siswi untuk membantu pasangannya tersebut
- 3). Setelah didiskusikan maka tindakan pada siklus kedua adalah dengan bantuan teman.

3. Siklus kedua

a. Rencana

- 1). Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan – kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, penutup.
- 2) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera digital)
- 3). Mempersiapkan siswa dan diawali dengan dengan menentukan pasangannya masing- masing agar memudahkan siswa untuk penyesuaian diri dengan teman yang dipilihnya.
- 4). Mempersiapkan siswa kelas XII AK 2 yang berjumlah 40 siswi untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan (4x pertemuan + refleksi)

- 1) Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 shaf
- 2) Kemudian siswa melakukan pemanasan umum
- 3) Memberi penjelasan bentuk latihan secara berpasangan atau bantuan teman dengan mendemonstrasikan cara pelaksanaannya mulai start dari pinggir kolam, diawali dari gerak dasar kaki gaya punggung dengan posisi sikap terlentang, dengan pasangannya berada disamping kiri untuk menopang punggung menggunakan kedua tangan yang memudahkan siswa untuk tetap horizontal dan siswa yang ditopang melakukan gerak dasar kaki lalu diikuti dengan gerakan lengan sebelah kanan sampai batas finish yang ditentukan, setelah itu pasangan yang memegang punggung temannya tadi bertukar posisi kembali dari sebelah kanan

pasangannya dan melakukan gerak dasar kaki gaya punggung lalu diikuti gerakan lengan sebelah kiri dan kembali ke awal dan ini dilakukan secara bergantian.

- 4) Siswa dibariskan menjadi 5 barisan dan setiap siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh peneliti sebanyak 3 kali berulang – ulang dengan pasangannya masing-masing.

c. Observasi

Observasi dilakukan setelah pemberian tindakan dilakukan, observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan bantuan teman dapat berjalan dengan baik, kemudian dikoreksi, diberi waktu pengulangan dan dinilai atau dievaluasi dari hasil pada siklus kedua dengan menggunakan instrumen penelitian.

d. Refleksi

- 1) Hasil observasi bahwa siswa yang berhasil ada 27 siswa dan yang belum berhasil ada 13 siswa, dapat disimpulkan dan didiskusikan dengan guru pendidikan jasmani. Dan keputusannya, siswa yang berhasil dapat mengikuti siklus ketiga untuk meningkatkan gerak dasar renang gaya punggung dan yang belum berhasil dapat mengikuti siklus ketiga guna memperbaiki dan meningkatkan keterampilan renang gaya punggung.
- 2) Mendiskusikan untuk tindakan selanjutnya.

4. Siklus ketiga

a. Rencana

- 1). Merancang skenario pembelajaran yang berisi kegiatan – kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, penutup.
- 2). Menyiapkan instrumen penilaian
- 3). Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera digital)
- 4). Mempersiapkan alat bantu yang digunakan pada siklus ketiga yaitu, dengan alat pelampung berupa sterofom
- 5). Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

b. Tindakan (4x pertemuan + refleksi)

- 1). Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 shaf
- 2). Kemudian siswa melakukan pemanasan umum
- 3). Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang digunakan pada siklus ketiga ini yaitu dengan menggunakan alat bantu pelampung sterofom lalu mendemonstrasikan setelah sterofom tersebut diikat dibadan dan dibawah ketiak sebelah kiri dan kanan yang berguna menahan berat badan agar tetap mengapung di air pada saat melakukan renang gaya punggung
- 4). Siswa dibariskan menjadi 3 barisan untuk melakukan apa yang telah didemonstrasikan oleh peneliti dengan sterofom telah terpasang disetiap siswa yang akan melakukan renang gaya punggung secara keseluruhan dengan mengambil start dari dalam pinggir kolam dan berenang sampai batas yang telah

ditentukan, kemudian dilanjutkan kembali ke 3 orang selanjutnya yang berbaris dipinggir kolam dan seterusnya dengan beberapa pengulangan agar dapat tercapai gerakan yang benar.

c. Observasi

Observasi dilakukan setelah pemberian tindakan dilakukan, observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan bantuan teman dapat berjalan dengan baik.

d. Refleksi

Hasil observasi disimpulkan lalu didiskusikan dan kesimpulannya siklus pertama bahwa setiap siklus mengalami peningkatan dan efektif. Maka pada siklus ketiga pembelajaran renang untuk memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar renang gaya punggung dikatakan tuntas menurut kriteria ketuntasan.

G. Instrumen dan Cara Pengambilannya

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di setiap siklusnya, menurut Muhajir (1997 : 5). Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Alat ini berupa lembar observasi keterampilan gerak dasar renang gaya punggung bentuk indikator diantaranya adalah: Sikap awal, Tahap Pelaksanaan, Tahap gerak lanjut. Instrument dapat dilihat pada lampiran

Prinsip pengumpulan data dalam PTK tidak jauh berbeda dengan penelitian formal. Dalam PTK umumnya dikumpulkan dua jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi, baik perubahan kinerja siswa, kinerja guru, dan perubahan suasana kelas. Data yang baik adalah data yang valid dan reliabel.

Untuk mendapatkan data yang akurat perlu disusun suatu instrument yang valid dan reliabel. Instrumen yang valid adalah instrument yang mampu dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur.

Suatu hal yang perlu diingat bahwa dalam PTK guru atau peneliti (bila berkolaborasi bersama tim) yang merancang penelitian, dan dia sendiri yang melaksanakan tindakan, dan dia sendiri juga yang melakukan pengumpulan data termasuk yang menganalisis hasil data yang diperoleh.

H. Analisis Data

Tahapan sesudah pengumpulan data adalah analisis data. Dalam penelitian tindakan kelas, analisis dilakukan peneliti sejak awal, pada setiap aspek kegiatan penelitian. Pada waktu dilakukan pencatatan lapangan melalui observasi atau pengamatan tentang kegiatan pembelajaran dikelas, peneliti dapat langsung menganalisis apa yang diamatinya, situasi dan suasana kelas, cara guru mengajar, hubungan guru dengan siswa, interaksi siswa dengan siswa dan lain-lain. Kegiatan pengumpulan data yang benar dan tepat merupakan jantungnya PTK, sedangkan analisis data akan member kehidupan dalam kegiatan-kegiatan PTK. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan jenis data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) dapat

dianalisis secara deskriptif. Dalam hal ini peneliti menggunakan analisis statistic deskriptif. Misalnya, mencari rerata, persentase keberhasilan belajar, dan lain-lain. Kunandar (2007).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, menganalisa dan menilai, atau mengevaluasi hasil dari proses belajar mengajar melalui modifikasi pembelajaran. Setelah data terkumpul melalui tindakan setiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase, dan normative. Untuk melihat kualitas hasil tindakan setiap siklus digunakan rumus.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes.

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran tuntas (Maestery Learning) adalah pendekatan dalam pembelajaran yang mensyaratkan siswa menguasai secara tuntas seluruh standar kompetensi maupun kompetensi dasar mata pelajaran tertentu. Depdiknas (2004:15)

Siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai 70 atau persentase ketercapaian 70 % secara perorangan.
2. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 70 % siswa yang telah mendapat nilai 70.

Tabel 1. Tes Awal Per Siklus

NO	Siklus	\bar{x}	Presentasi Nilai		Jumlah %	Tingkat Efektifitas	
			ketuntasan belajar	ketuntasan belajar		Efektifitas	Keterangan
1	Tes awal	52,50	15,00	85,00	100%	00,00	-
2	Pertama	66,20	32,50	67,50	100%	26,10	Belum Tuntas
3	Kedua	71,80	67,50	32,50	100%	36,76	Belum Tuntas
4	Ketiga	80,00	92,50	7,50	100%	52,38	Tuntas

2. Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar renang gaya punggung Siklus 1

No	Hasil	Jumlah		Presentase (%)
1	Rerata	Nilai	66,2	32,50
2	Ketuntasan	Siswa	13	67,50

Indikator Peningkatan Dapat Dilihat Melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase Ketuntasan belajar

$$P = \frac{13}{40} \times 100\%$$

$$P = 0,325 \times 100\%$$

$$P = 32,5 \%$$

$$P = 32,5 \%$$

Setelah melakukan tinjauan pada putaran pertama pada siklus kedua dengan menggunakan bantuan teman dengan dari diberi skor nilai, kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

3. Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil pembelajaran Gerak Dasar renang gaya punggung Siklus II

No	Hasil	Jumlah		Presentase (%)
1	Rerata	Nilai	71,80	67,50
2	Ketuntasan	Siswa	27	32,50

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase Ketuntasan belajar

$$P = \frac{27}{40} \times 100\%$$

$$P = 0,67,5 \times 100\%$$

$$P = 67,5 \%$$

$$P = 67,5 \%$$

Pada siklus ketiga dengan diberikan materi gerak dasar renang gaya punggung yaitu dengan menggunakan pelampung yang disimpan di atas perut dan di samping perut dengan di beri skor nilai, kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

4. Tabel 4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar renang gaya punggung Siklus III

No	Hasil	Jumlah		Presentase (%)
1	Rerata	Nilai	80,00	92,5
2	Ketuntasan	Siswa	37	7,5

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase Ketuntasan belajar

$$P = \frac{37}{40} \times 100\%$$

$$P = 0,925 \times 100\%$$

$$P = 92,5\%$$

$$P = 92,5 \%$$

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari penelitian, pada setiap siklus maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan dengan alat bantu pembelajaran sebagai berikut:

- 1 Papan peluncur dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung sehingga lebih mudah mengapung.
- 2 Melakukan gerakan dengan bantuan teman dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya punggung dengan lebih mudah.
- 3 Bantuan modifikasi pelampung dengan sterofom dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya punggung yang diberi skor nilai.

Dari ketiga alat ini yang lebih efektif dilakukan ke siswa dalam gerak dasar renang gaya punggung adalah dengan bantuan pelampung sterofom

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan saran-saran bagi:

1. Guru

Menambah metode pembelajaran yang inovatif agar terciptanya siswa yang aktif dalam proses belajar mengajar.

2. Bagi pembaca

penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar gerak dasar renang gaya punggung

3. Program Studi Pendidikan Jasmani

Menambah kontribusi bagi kemajuan peningkatan dan perkembangan IPTEK olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Abdoelah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Adam. Sjamsunir. 1982. *Pelajaran Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat*. Bhratara Karya Aksara .Jakarta.
- Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Badruzaman. 2007. *Modul Teori Renang 1*. Depdikbud. Jakarta.
- Badriah L.D. 2006. *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Jakarta: Multazam.
- Bucher, Charles A. 1972. *Foundation Of Physical Education*. Edisi Ke 6. St. Louis. Mosby Company.
- Chayatin. Nurul, 2009. *Ilmu Kesehatan Lingkungan Teori dan Aplikasi*. PT. Salemba Medika
- C.rob orr dan jane B. Tyler. 2000 *Buku Dasar- Dasar Renang*. Penerbit Angkasa Bandung
- Depdikbud. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas Action Research*, Jakarta.
- Depdiknas. 2004. *Pembelajaran Tuntas (Mastery Learning)*. Jakarta.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1979. *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik Dan Taktik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Erik P. Eckholm. 1983. *Masalah Kesehatan*. PT. Gramedia Jakarta.
- Giriwijoyo, Santosa. 2001. *Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : FPOK – UPI.
- Hamzah B Uno. 2005. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK- IKIP. Bandung.

- Haller, David. 2006. *Belajar Berenang*. Penerbit Puonir Jaya. Bandung
- Hidayat, Imam. 1997. *Biomekanika*. FPOK-IKIP. Bandung.
- Hidayat, A. 2007, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Bineka Cipta.
- Hopkins, David. 2011. *A Teacher Guid to Classroom Research*. Philadelpia.
- Kunandar. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kurnia, Dadeng. 2001. *Teknik Dasar dan Lanjutan Renang*. Jakarta. PBPRSI.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek*. Penerbit Erlangga.
- Komarudin. 2005. *Psikologi Olahraga*. PT. Salemba Medika
- Lutan, Rusli, 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud, Dirjen Dikti, PP LPTK. Jakarta.
- Maglischo, Ernest, W, 1993. *Swimming Faster-A Comprehensive Guide to The Science of Swimming*, Caliofornia, Mayfild Publishing Company.
- Mahendra, Agus. 2008. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bahan Ajar Diklat PLPG Program Sertifikasi Guru Penjas Rayon X – Provinsi Jawa Barat. Bandung: FPOK – UPI Bandung.
- Mubarak, Wahid Iqbal. 2009. *Ilmu Kesehatan Lingkungan Teori dan Aplikasi*. PT. Salemba Medika
- Muhajir, Noeng. 1997. *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. IKIP Yogyakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Murni, Muhammad, 2000. *Renang*. Depdikbud. Jakarta.
- Nasution, Noehi. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud.
- Notoatmodjo, Soekidjo. Dr. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. PT Bumi Aksara.
- Rahyubi. 2012. *Gerak dan Keterampilan*. Jakarta : PT. Gramedia.

- Republik Indonesia. 1992. *Undang- Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. Lembaran Negara RI Tahun 1992, No. 100*. Sekretariat Negara. Jakarta
- Republik Indonesia. 1960. *Undang- Undang No. 9 Tahun 1960. Tentang Pokok- Pokok Kesehatan. Lembaran Negara RI Tahun 1960, No. 131*. Sekretariat Negara. Jakarta
- Riwidikdo, H. 2012. *Statistik Kesehatan*. PT. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Rusyan, A Tabrani. 1989. *Pendidikan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Ryter, bart de. 1993. *Tri Lomba Berenang, Bersepeda, Berlari*. PT rosda jayaputra, Jakarta. Anggota IKAPI.
- Soedarminto. 1993. *Gerak dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : Rosdakarya.
- Soemirat. Juli. S. 1994. *Kesehatan Lingkungan*. Gadjah Mada University Press. Anggota IKAPI.
- Soejoko. Hendromartono. 1992, *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana dan Rivai. 2002. *Media Pendidikan*. Balai Pustaka .
- Supardi. 2004. *Penelitian Tindakan Kelas (Penyusunan Proposal dan Laporan Penelitian)*. Bumi Aksara.
- Johan dan Supandi. 1990. *Pendidikan Jasmani*. IKIP Yogyakarta. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta
- Tayar Yusuf, 1985. *Ilmu Praktek Mengajar*. PT, AL – Ma’arif. Bandung.
- Thomas. David, 2000. *Renang Tingkat Pemula*. Edisi Kedua. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.