

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA
MENGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII SMPN 3
KOTABUMI**

(Skripsi)

Oleh

RONI SACTA MIRZA



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MENGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII SMPN 3 KOTABUMI

Oleh

Roni Sacta Mirza

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan peningkatan hasil belajar renang gaya dada melalui pendekatan alat bantu pada siswa SMPN 3 Kotabumi.

Sebagai subjek penelitian adalah siswa kelas VIIIA, SMPN 3 Kotabumi yang berjumlah 34 siswa. Tempat penelitian ini dilakukan di kolam renang Sri Lestari Kotabumi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah mengamati hasil belajar renang gaya dada selama 9 kali pertemuan (3 siklus).

Hasil penelitian ini mendeskripsikan adanya peningkatan positif pada setiap siklusnya. Setelah data dianalisis, dari tes awal ke siklus pertama menunjukkan hasil yang berarti pada siswa, persentase belajar belum tercapai, hanya 24,47 % atau 9 siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar. Siklus pertama ke siklus kedua siswa yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 44,11 % atau 15 siswa. Hasil ini menunjukkan peningkatan dari siklus pertama, siswa mulai menguasai gerak dasar

renang gaya dada. Demikian pula dari siklus kedua ke siklus ketiga hasil penelitian menunjukkan peningkatan persentase ketuntasan belajar pada siklus ketiga sebanyak 61,76 % atau 21 siswa yang mencapai ketuntasan belajar.

Kesimpulan penelitian ini adalah dengan penerapan menggunakan alat bantu pada setiap siklusnya dapat meningkatkan hasil belajar, tindakan yang diberikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan persentase keberhasilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa SMPN 3 Kotabumi.

Kata kunci: *Alat bantu, hasil belajar, renang gaya dada.*

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA
MENGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII SMPN 3
KOTABUMI**

Oleh

RONI SACTA MIRZA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
RENANG GAYA DADA MENGGUNAKAN
ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII
SMPN 3 KOTABUMI

Nama Mahasiswa : *Roni Sacta Mirza*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213051061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI
1. Komisi Pembimbing

[Signature]
Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
NIP. 19580127 198503 1 003

[Signature]
Drs. Suranto, M.Kes
NIP. 19550929 198403 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.



Sekretaris : Drs. Suranto, M.Pd.



Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Ebad, M. Hum.
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 April 2018

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Roni Sacta Mirza

NPM : 1213051061

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 18 Oktober 1993

Alamat : Jl. Teratai Gg. Al-Hikmah IV No.112 RT/RW 003/008
Kec. Kotabumi Kab. Lampung Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII SMPN 3 KOTABUMI”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 04 April – 03 Mei 2016.

Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.



Bandar Lampung, 30 Juli 2018

Roni Sacta Mirza

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 18 Oktober 1993, putra kedua dari pasangan Bapak Indra Mirza dan Ibu Rohwati. Penulis memulai pendidikan di Taman Kanak-Kanak (TK) Nurul Imam Kotabumi Lampung Utara diselesaikan pada tahun 1999. Sekolah Dasar (SD) Negeri 5 Kotabumi Lampung Utara diselesaikan pada tahun 2005. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 10 Kotabumi Lampung Utara selesai pada tahun 2008. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara diselesaikan pada tahun 2011.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, melalui jalur Ujian Mandiri (UM) pada tahun 2012. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Bangkunt Belimbing, Kabupaten Pesisir Barat pada 27 Juli hingga 23 September 2015 dan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi Universitas Lampung (KKN-KT Unila) di Pekon Pagar Bukit Kecamatan Bangkunt Belimbing Kabupaten Pesisir Barat.

PERSEMBAHAN

Ya Allah Ya Tuhanku, Tuhan semesta alam. Mahasuci Engkau yang telah menurunkan Islam yang dengannya mengangkat dan meninggikan derajat wanita sama dengan kaum laki-laki di sisi-Mu. Terima kasih Tuhan atas segala nikmat-Mu, perlindungan, dan keselamatan bagi jiwa ragaku, atas segala keindahan dan kebahagiaan dalam hidupku, atas kelebihan maupun kekuranganku, dan atas takdirku yang tertulis di Lauhil Mahfudz-Mu. Penuh dengan kerendahan hati dan atas rasa hormat serta baktiku, kupersembahkan karya ini kepada orang-orang tersayang.

1. Kedua orang tuaku tercinta ayahanda Indra Mirza dan Ibunda Rohwati yang telah membesarkanku, mendidikku, mendoakan, dan selalu menanti keberhasilanku.
2. Kakak dan Adik-adikku tersayang, Agung Fratama Mirza, Dina Anjani Mirza, dan Aswin Maulana Mirza yang selalau memberikan motivasi, dukungan, bantuan, dan doa.
3. Almamater tercinta Universitas Lampung yang telah mendewasakan dan mengiringi keberhasilanku.

MOTTO

“Hidup adalah serangkaian pilihan. Pilihan yang telah dibuat menentukan masa depan, jangan menyesali yang telah terjadi, semangat memperbaikinya. Tiada yang mustahil jika mau melakukannya”

(Penulis)

“life is like DOTA, sometimes you’ll need support, sometimes you’ll be the support”

(The Gamers DOTA)

“Pendidikan bukanlah persiapan untuk hidup, pendidikan adalah hidup itu sendiri”

(John Dewey)

SANWACANA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kotabumi” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek di Universitas Lampung.

Saat penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada pihak-pihak berikut.

1. Dekan FKIP Dr. Muhammad Fuad, M. Hum, Ketua Jurusan FKIP Dr. Riswanti Rini, M.Si dan Ketua Program Studi Penjaskesrek Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
2. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. dan Drs. Suranto, M.Kes., selaku pembimbing serta Drs. Ade Jubaedi M.Pd., selaku Pembahas dan Ketua Program Studi Penjaskesrek yang telah banyak membantu, memberikan bimbingan, serta kritik dan saran yang sangat berarti selama proses penyelesaian skripsi.

3. Guru SMP Negeri 3 Kotabumi yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian, Serta siswa SMP Negeri 3 Kotabumi yang telah bersedia meluangkan waktunya demi terlaksananya penelitian ini.
4. M. Khoiri Sahputra, M. Faisal Ali, Lucia Natalia, Erta Fikramulloh, Dwi Aprilianto, dan Cinditya Ayu Saputri yang Telah membantu saat melaksanakan penelitian dan mendoakan serta penyemangat tiada henti dalam menggapai gelar sarjana, semoga persahabatan kita tetap abadi.
5. Sahabat dan teman-teman seperjuanganku mahasiswa penjaskesrek 2012 terutama teman satu bimbingan dan teman-teman kkn pagar bukit, terima kasih atas kebersamaannya dan rasa kekeluargaan yang erat semoga tetap berjalan sampai kita menjadi sukses dikemudian hari, aamiin.
6. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah Subhanahu Wataala membalas semua budi baik pihak yang telah membantu penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi kemajuan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Amin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandar Lampung, 30 Juli 2018

Penulis,

Roni Sacta Mirza

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
SANWACANA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Batasan Istilah	7
II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Definisi dan Pengertian Pendidikan Jasmani	9
1. Definisi Pendidikan Jasmani	9
2. Pengertian Pendidikan Jasmani	9
B. Tujuan Pendidikan Jasmani	10
1. Tujuan Pendidikan Jasmani	10
2. Fungsi Pendidikan Jasmani	12
3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	16
C. Manfaat Pendidikan Jasmani	17
1. Kesatuan Jiwa dan Raga	17
2. Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga .	19
D. Media Pembelajaran	21
1. Alat Bantu	22

2. Pembelajaran Gerak Dasar Renang dengan Alat Bantu	23
E. Pembelajaran Renang	25
1. Pengertian Renang	25
2. Renang Gaya Dada	26
F. Belajar Gerak	30
G. Hasil Belajar	35
1. Definisi Hasil Belajar	35
2. Tujuan Belajar	36
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Hasil Belajar	37
H. Penelitian yang Relevan	39
I. Kerangka Pikir	41
J. Hipotesis Tindakan	42
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metodologi Penelitian	43
B. Desain dan Rencana Penelitian	46
C. Subyek Penelitian	47
D. Tempat dan Waktu Penelitian	47
E. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada	47
F. Instrument Penelitian	51
G. Teknik Analisis Data	52
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54
1. Proses Penelitian	54
2. Hasil Setiap Siklus	55
3. Data Hasil Penelitian	62
4. Analisis Rekapitulasi Refleksi Hasil PTK Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada	66
B. Pembahasan	71
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Meluncur	27
2. Gerakan Kaki	28
3. Gerakan Tangan	29
4. Spiral Penelitian Tindakan Kelas	46
5. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas	65
6. Peningkatan Persentase Gerakan Pada Tiap Indikator	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Lembar Penilaian	80
2. Hasil Tes Awal	82
3. Hasil Tes Siklus 1	83
4. Hasil Tes Siklus 2	84
5. Hasil Tes Siklus 3	85
6. Expert Judgement	86
7. Foto-Foto	87

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah gerakan yang dilakukan manusia sewaktu bergerak di dalam air, mandi, mendinginkan suhu, atau bergerak dari suatu tempat ketempat lain didalam air. Ada berbagai macam gaya dalam berenang salah satu nya adalah renang gaya dada.

Renang gaya dada merupakan renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada atau lazim pula disebut gaya katak merupakan gaya renang yang gerakan lengan dan gerakan kirinya mirip dengan katak yang sedang berenang. Kemiripan ini terletak pada gerakan kakinya (Muin, 1992 : 17), kesulitan yang dialami dalam renang gaya dada pada setiap orang adalah gerakan kaki dan koordinasi pengambilan nafas, berdasarkan hasil pengamatan (pre-tes) pada pelaksanaan mata pelajaran renang khususnya

gaya dada, pada siswa SMPN 3 Kotabumi, para siswa mengalami kesulitan dalam gerakan sehingga terkadang saat siswa berenang tidak sampai di tujuan, bertabrakan dengan siswa lainnya. diperoleh sejumlah data bahwa yang berjumlah 34 siswa, ternyata kemampuan gerak renang gaya dada masih dalam katagori rendah, karena hanya 3 siswa yang bisa melakukan renang dengan gerak yang benar dengan nilai 75 atau di atasnya dan 31 siswa mendapat nilai dibawah 75 karena terdapat kesulitan ketika melakukan renang gaya dada.

Keadaan tersebut diatas dimungkinkan secara umumnya karena faktor keberanian, hal ini dapat dilihat seperti takut menyelam ke dalam kolam, kurangnya tinggi badan sehingga siswa merasa tidak percaya diri dan takut tenggelam, dan kurangnya koordinasi gerakan antara tangan, kaki, dan pernafasan. Maka dari kesulitan tersebut perlu adanya peningkatan dengan menggunakan alat bantu seperti papan luncur, ban dalam bekas mobil dan bantuan teman dengan melakukan teknik dasar renang gaya dada yang benar, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif.

Hal tersebut membuat siswa sangat sulit untuk melakukan gerakan dengan benar dan keterampilan gerak dasar renang gaya dada seperti yang diinginkan oleh guru agar tercapainya tujuan pembelajaran.

Setiap guru senantiasa mengharapkan agar anak didiknya dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Pada kenyataannya banyak siswa yang menunjukkan gejala tidak dapat mencapai hasil belajar sebagaimana yang

diharapkan. Beberapa siswa masih menunjukkan hasil belajar yang masih rendah meskipun telah diusahakan dengan sebaik-baiknya oleh guru. Dalam proses belajar-mengajar, guru sering menghadapi masalah adanya siswa yang tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan lancar sebagaimana mestinya.

Peran guru sangatlah dibutuhkan untuk mendukung terciptanya suasana belajar mengajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan serta memungkinkan siswa berprestasi secara maksimal. Begitu pula tingkat partisipasi/keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran harus mencapai standar minimal keterlibatan yang ditetapkan guru. Bagaimanapun baiknya sarana pendidikan yang ada apabila guru tidak melaksanakan tugasnya dengan baik seperti di atas, maka hasil pembelajaran tidak akan memberikan hasil yang memuaskan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, penyebab rendahnya hasil belajar siswa bervariasi. Salah satu upaya untuk mengatasi rendahnya hasil belajar siswa adalah dengan menggunakan alat bantu pada renang gaya dada.

Berdasarkan tujuan pembelajaran Penjasorkes dapat dikatakan bahwa mata pelajaran Penjasorkes sarat dengan materi yang kompleks, sehingga menuntut guru untuk memilih strategi, metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat guna memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Sudrajat (2008: 23) pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan yaitu pendekatan yang berpusat pada guru

(*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approaches*).

Dasar gerak akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi makin baik. Selain itu akan bertambah panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Beberapa bentuk alat untuk mengatasi rasa takut atau meningkatkan keberanian di air dengan menggunakan alat-alat bantu antara lain papan luncur, ban dalam, dan bantuan teman.

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan menjadi penting. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Oleh sebab itu, analisis untuk mengetahui kesulitan belajar siswa dalam memahami konsep gerak perlu dilakukan oleh pihak pendidik (guru) selaku ujung tombak langsung dalam proses pembelajaran di sekolah. Letak, jenis dan faktor-faktor penyebab kesulitan siswa perlu diketahui sedini mungkin untuk dicari alternatif pemecahannya. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi dan menghindari kesulitan belajar yang berkelanjutan dan terbawa sampai pada jenjang yang lebih tinggi.

Bertitik tolak dari uraian di atas dan dari permasalahan yang muncul, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action research*) dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Klas VIII SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Pada umum siswa dalam pembelajaran renang gaya dada, dipengaruhi faktor utamanya adalah rasa takut.
2. Dalam penguasaan gerak dasar renang gaya dada adalah kordinasi antara lengan dan tungkai merupakan factor utama dalam menguasai renang gaya dada.
3. Kesulitan pembelajaran renang khususnya gaya dada adalah merubah kebiasaan antara gerakan lengan dan gerakan tungkai secara sinergis.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah dengan bantuan alat bantu berupa ban dalam bekas mobil dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada siswa SMPN 3 Kotabumi?

2. Apakah dengan bantuan alat bantu papan luncur dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada siswa SMPN 3 Kotabumi?
3. Apakah dengan bantuan teman dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada siswa SMPN 3 Kotabumi?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar renang gaya dada setelah menggunakan alat bantu berupa ban dalam, dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada siswa SMPN 3 Kotabumi.
2. Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar renang gaya dada setelah menggunakan alat bantu papan luncur dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada siswa SMPN 3 Kotabumi.
3. Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar renang gaya dada melalui bantuan teman dalam meningkatkan kemampuan renang gaya dada siswa SMPN 3 Kotabumi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru / pelatih

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

2. Bagi Sekolah

Sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam merumuskan kebijakan kurikulum khususnya pada mata pelajaran penjaskes.

3. Bagi Club Renang

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik, sehingga anak didik dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah tafsir dalam penelitian ini, berikut dijelaskan batasan istilah variabel penelitian sebagai berikut:

1. Hasil Belajar adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dsb.) atau penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru (Depdikas, 2008:12-13). Dari definisi tersebut, hasil belajar yang dimaksud adalah hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes khususnya pada cabang renang yaitu materi renang gaya bebas.
2. Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga jantung, paru-paru dan seluruh otot berkembang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan.

Jenis kelamin, perbedaan umur, laki-laki atau perempuan, tua, muda, semua relatif bisa melakukannya. Dan berenang sangat ekonomis, karena dengan uang yang sangat sedikit saja orang dapat masuk kolam renang dan berenang sepuas-puasnya. Renang dapat dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, dapat dilakukan pada siang hari maupun sore hari. Selain itu dapat juga dilakukan perorangan. Olahraga ini telah dilakukan semenjak adanya manusia, untuk usaha memenuhi kebutuhan hidup maupun mempertahankan hidup manusia. Renang pada mulanya menirukan gerakan anjing menyeberangi sungai. Abad 18 hanya ada satu gaya renang, yaitu gaya anjing (*dog style*) yang dilombakan.

3. Alat bantu pada dasarnya suatu alat yang digunakan untuk membantu segala sesuatu yang dibutuhkan setiap individu seseorang. Secara refleks setiap orang akan membutuhkan alat bantu dalam bergerak sesuai sifat individunya masing-masing baik dari cara bicara, bertindak, dan bertingkah laku yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari. Dengan demikian, alat bantu dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku. Alat bantu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah alat yang berhubungan dengan kemampuan melakukan renang yaitu gerakan renang gaya dada.

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi dan Pengertian Pendidikan Jasmani.

1. Definisi Pendidikan Jasmani.

Menurut (Aip Syarifudin, dkk, 2009:3) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani

Untuk lebih menghayati makna pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan, beberapa pengertian/definisi pendidikan jasmani perlu dikemukakan dari beberapa pendapat para pakar pendidikan. Menurut (Johana dan Supandi, 1990:29), bahwa: pendidikan jasmani adalah fase pendidikan yang berhubungan dengan:

- a. Pengurusan dan bimbingan terhadap anak dalam aktivitas otot-otot besar untuk penyesuaian dengan standar kegiatan sosial;

b. Pengawasan terhadap kesehatan atau pertumbuhan dengan memberi bimbingan terhadap aktivitas-aktivitas sehingga proses pendidikan dapat berjalan dengan lancar.

Menurut kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang sedang dilaksanakan sampai sekarang, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2007:1).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani yang dimaksudkan adalah pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan dan dilaksanakan di institusi-institusi sekolah pemerintah ataupun swasta sesuai dengan kurikulum pendidikan yang berlaku sekarang.

B. Tujuan Pendidikan Jasmani

1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa.

Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Kurikulum Penjas SMP, 2004).

Secara lebih khusus mata pelajaran penjas kes pada kurikulum tingkat satuan pendidikan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Depdiknas, 2007:513).

2. Fungsi Pendidikan Jasmani.

a. Aspek Organik

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan
- 2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot
- 3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama
- 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama
- 5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

b. Aspek Neuromuskuler

- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
- 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik

- 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok
- 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli
- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan
- 6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya
- 7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

c. Aspek Perseptual

- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
- 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki

- 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
- 5) Mengembangkan dominansi (dominancy), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang
- 6) Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
- 7) Mengembangkan image tubuh (body image), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

d. Aspek Kognitif

- 1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan
- 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika
- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi
- 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
- 5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan

arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya

- 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

e. Aspek Sosial

- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
- 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
- 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
- 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
- 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
- 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
- 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
- 8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif
- 9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

f. Aspek Emosional

- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani

- 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
- 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
- 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.

Adapun ruang lingkup matapelajaran penjasorkes untuk jenjang SMP atau sederajatnya yang penulis kutip menurut kurikulum 2006 (Depdiknas, 2007:513) sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya;
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya;
- c. Aktivitas renang meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, serta aktivitas lainnya;
- d. Aktivitas renang meliputi: renang gaya bebas, renang gaya dada, meluncur serta aktivitas lainnya;
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya;

- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung; dan
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

C. Manfaat Pendidikan Jasmani

1. Kesatuan Jiwa dan Raga

Salah satu pertanyaan sulit di sepanjang jaman adalah pemisahan antara jiwa dan raga atau tubuh. Kepercayaan umum menyatakan bahwa jiwa dan raga terpisah, dengan penekanan berlebihan pada satu sisi tertentu, disebut dualisme, yang mengarah pada penghormatan lebih pada jiwa, dan menempatkan kegiatan fisik secara lebih inferior.

Pandangan yang berbeda lahir dari filsafat monisme, yaitu suatu kepercayaan yang memenangkan kesatuan tubuh dan jiwa. Kita bisa melacak pandangan ini dari pandangan Athena Kuno, dengan konsepnya “jiwa yang baik di dalam raga yang baik.” Moto tersebut sering dipertimbangkan sebagai pernyataan ideal dari tujuan pendidikan jasmani tradisional: aktivitas fisik mengembangkan seluruh aspek dari tubuh; yaitu

jiwa, tubuh, dan spirit. Tepatlah ungkapan Zeigler bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mengembangkan, bukan semata-mata aktivitas fisik itu sendiri. Selalu terdapat tujuan pengembangan manusia dalam program pendidikan jasmani.

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru penjas sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah penjas sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru penjas yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran penjas di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program penjas dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung penjas untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik penjas di lapangan. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari penjas dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangny program pendidikan jasmani di lapangan seperti yang dapat mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan

antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (gap antara teori dan praktek) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

2. Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan

dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

Di pihak lain, pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain maupun dari olahraga, tetapi tidak berarti hanya salah satu saja, atau tidak juga harus selalu seimbang di antara keduanya. Sebagaimana dimengerti dari kata-katanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang memiliki tujuan kependidikan tertentu. Pendidikan Jasmani bersifat fisik dalam aktivitasnya dan penjas dilaksanakan untuk mendidik. Hal itu tidak bisa berlaku bagi bermain dan olahraga, meskipun keduanya selalu digunakan dalam proses kependidikan.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga

tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (di Amerika umumnya disebut athletics) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

D. Media Pembelajaran

Menurut Bovee dalam Sanaky (2009: 3) “Media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan. Media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar”. National Education Association (NEA), mengatakan bahwa “media” adalah bentuk-bentuk komunikasi baik cetak maupun audio-visual serta peralatannya. Sedangkan Gagne dalam Sanaky (2009: 3), mengatakan bahwa “media adalah berbagai jenis komponen atau sumber belajar dalam lingkungan pembelajar yang dapat merangsang pembelajar untuk belajar”. Briggs dalam Sanaky (2009: 3), mengatakan bahwa “media adalah segala wahana atau alat fisik yang dapat menyajikan pesan sertab merangsang pembelajar untuk belajar”. Y. Miarso dalam Sanaky (2009: 4) mengatakan bahwa ”media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan

kemajuan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri pembelajarnya”.

(Gerlach & Ely, 1971): “media pembelajaran memiliki cakupan yang sangat luas, yaitu termasuk manusia, materi atau kajian yang membangun suatu kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap. Media pembelajaran mencakup semua sumber yang diperlukan untuk melakukan komunikasi dalam pembelajaran, sehingga bentuknya bisa berupa perangkat keras (hardware), seperti computer, TV, projector, dan perangkat lunak (software) yang digunakan pada perangkat keras itu.

Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah Sarana pendidikan yang dapat digunakan sebagai perantara dalam proses pembelajaran untuk mempertinggi efektifitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan pembelajaran (Sanaky, 2009: 4). Dalam pengertian secara luas media pembelajaran adalah alat, metode, teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara pengajar dan pembelajaran di kelas.

1. Alat Bantu

Menurut (Wijaya & Rusyan 1994) – yang dimaksud Alat Peraga Pendidikan adalah media pendidikan berperan sebagai perangsang belajar & dapat menumbuhkan motivasi belajar sehingga siswa tidak menjadi bosan dalam meraih tujuan – tujuan belajar.

Menurut (Nasution, 1985) – alat peraga pendidikan adalah alat pembantu dalam mengajar agar efektif.

Menurut (Sudjana, 2009) – Pengertian Alat Peraga Pendidikan adalah suatu alat yang dapat diserap oleh mata & telinga dengan tujuan membantu guru agar proses belajar mengajar siswa lebih efektif & efisien..

Menurut (Faizal, 2010) – Alat Peraga Pendidikan sebagai instrument audio maupun visual yang digunakan untuk membantu proses pembelajaran menjadi lebih menarik & membangkitkan minat siswa dalam mendalami suatu materi..

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu bagi anak-anak merupakan kebutuhan dalam pembelajaran. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien bagi anak-anak dan dapat menarik dan membangkitkan minat belajar siswa dalam mendalami materi.

2. Pembelajaran Gerak Dasar Renang dengan Alat Bantu

Keberhasilan dalam suatu pembelajaran di sekolah ditentukan oleh beberapa faktor antara lain: siswa, guru, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana pembelajaran. Pembelajaran gerak dasar renang pun tidak terlepas dari faktor-faktor tersebut dalam keberhasilan pembelajarannya, kesungguhan dan partisipasi siswa sangat diperlukan agar berhasil dalam pembelajaran, peran guru juga berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran, dalam hal menyampaikan materi, metode pembelajaran, dan memfasilitasi siswa. Banyak hambatan yang dialami oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang, diantaranya: rasa

takut terhadap air, kedalaman, tenggelam, suasana pembelajaran yang kurang kondusif, pembelajaran yang membosankan karena drilling terus menerus dan sebagainya. Salah satu pendekatan pembelajaran dengan suasana yang menggembirakan, menyenangkan dan agar anak tidak takut adalah dengan menggunakan alat bantu.

Agar siswa mampu melakukan gerak dasar renang dengan baik dan benar, harus dilakukan dengan latihan yang sistematis dan terprogram. Seorang guru harus mampu memilih metode pembelajaran yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa, salah satunya dengan menggunakan alat bantu. Metode yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang yaitu dengan alat bantu yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam berenang. Oleh karena itu pemberian bantuan di dalam proses belajar mengajar yang berupa kegiatan memodifikasi alat bantu yang terprogram dan disusun secara sistematis. Dalam penelitian ini dengan menggunakan alat bantu dalam penyampaian pembelajaran gerak dasar renang.

Menggunakan alat bantu bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem) renang secara umum khususnya dalam gerakan dasar dan cara renang yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap gerakan dasar serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga padaakhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam penggunaan alat bantu di pembelajaran gerak dasar renang adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi

bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian dalam melakukan gerakan renang.

Menurut Hambali (2006: 15), dalam tahap pertama (pengenalan air) pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa Sekolah Dasar, dapat menggunakan permainan sebagai media penyampaian materi. Permainan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Agar anak didik tidak bosan dalam pelajaran gerak dasar renang, maka diperkenankan menggunakan cara mengajar dengan permainan. Cara ini lebih efektif dalam pencapaian hasil didik.

E. Pembelajaran Renang

1. Pengertian renang

Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Makhluk hidup berenang antara lain untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, sewaktu mencari ikan, atau bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air. Hampir semua mamalia memiliki naluri alamiah untuk bisa berenang, termasuk di antaranya kelelawar, kanguru, tikus mondok, dan kungkang. Manusia tidak memiliki tubuh ideal untuk hidup di air, sehingga perlu dilatih sebelum bisa berenang.

Sebagian besar monyet bisa berenang secara alami, termasuk bekantan, monyet pemakan kepiting, dan monyet rhesus. Hewan yang kemungkinan tidak bisa berenang adalah jerapah, dan landak. Unggas darat bisa berenang atau mengambang untuk beberapa lama. Burung unta, kasuari, dan kura-kura bisa berenang. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan orang di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, di danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

2. Renang Gaya dada

Gaya dada atau lazim pula disebut gaya katak adalah gaya renang yang gerakan lengan dan gerakan kirinya mirip dengan katak yang sedang berenang. Kemiripan ini terletak pada gerakan kakinya. (Muin, 1992 : 17)

Dalam gaya dada ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

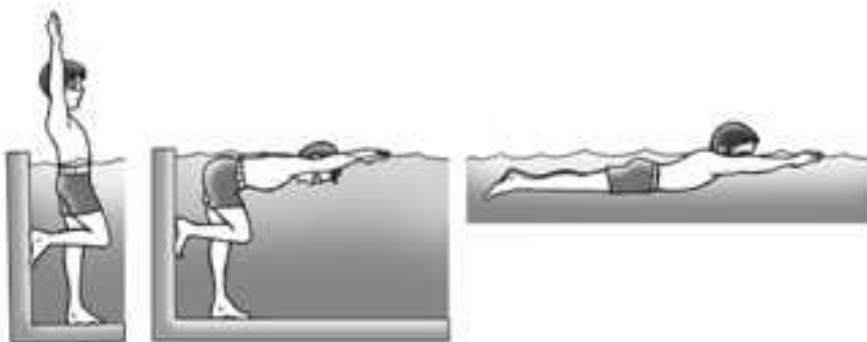
- (1) posisi badan
- (2) gerakan kaki
- (3) gerakan lengan
- (4) pernapasan
- (5) koordinasi gerakan

a. Teknik Renang Gaya dada

1. Latihan gerakan meluncur

- a) Badan dalam posisi membungkuk ke depan searah dengan permukaan air dan meluruskan kedua tangan sambil mengapit bagian telinga.
- b) Agar badan bisa meluncur ke depan, tolakan bagian kaki yang menempel di dinding dengan kuat.
- c) Luruskan kedua lengan dan kaki ke arah depan.
- d) Luruskan bagian tubuh dan jagalah keseimbangan ketika posisi badan berada di permukaan air.

Untuk Lebih jelasnya, perhatikan gambar di bawah:



Gambar 1. Gerakan Meluncur
(Jubaedi, Ade. 2009. *Bahan Ajar renang 1*)

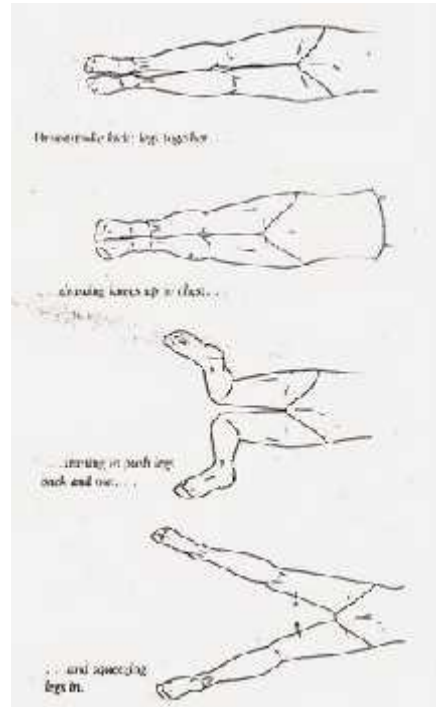
2. Latihan Gerakan Kaki

Cara pelaksanaan latihan gerakan kaki adalah:

- a. Badan dalam posisi menelungkup.
- b. Kedua belah tangan berpegangan pada bagian dinding.

- c. Kepala terletak di atas permukaan air sedangkan bagian kaki di luruskan.
- d. Kedua belah kaki di luruskan dan di tarik ke arah samping.
- e. Ketika posisi kedua kaki diluruskan, buatlah lecutan ketika kaki sedang ditutupkan.
- f. Usahakan pergelangan kaki tetap relax.
- g. Lakukan latihan tersebut secara berulang – ulang dengan kekuatan dan kecepatan maksimal sehingga akan terasa adanya tekanan ketika tubuh dalam posisi meluncur ke depan.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar di bawah:



Gambar 2. Gerakan Kaki
(Jubaedi, Ade. 2009. *Bahan Ajar renang 1*)

3. Latihan Gerakan Tangan

- a. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu & menempel)
- b. Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
- c. Luruskan tangan kembali.
- d. Ulangi langkah a – c di atas

untuk lebih jelas, perhatikan gambar dibawah ini



Gambar 3. Gerakan Tangan
(Jubaedi, Ade. 2009. *Bahan Ajar renang 1*)

4. Latihan Mengambil Nafas

Pernapasan pada renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat (memutar) kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut ke luar dari permukaan air. Naiknya kepala diusahakan sedikit mungkin, secukupnya untuk dapat bernapas. Naiknya kepala sedikit mungkin ini akan mengakibatkan dapat dipertahankannya posisi badan yang streamline. Demikian juga dapat waktu rekaveri lengan, kepala diturunkan sedikit, sehingga hanya sebagian kecil rambut yang masih di atas permukaan air. Pengambilan napas dilakukan pada waktu kepala naik ke atas permukaan air, mulut di buka lebar sehingga udara dapat masuk. Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala ke luar dari permukaan air, hembusan udara melalui mulut secara cepat.

5. Koordinasi gerakan

Gerakan lengan dan gerakan kaki pada gaya dada, tidak dilakukan secara bersama-sama. Juga tidak dilakukan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki.

F. Belajar Gerak

Definisi belajar gerak menurut Schmidt (1991:311) adalah “serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah

kepada perubahan-perubahan yang relative menetap dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil”.

Pada dasarnya definisi Schmidt di atas mengandung 3 (tiga) aspek penting, yakni:

1. Belajar merupakan pengaruh latihan atau pengalaman. Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Contoh keterampilan berlari. Tanpa dilatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anaknya normal pasti akan menguasai keterampilan berlari tanpa berlatih, tetapi perlu ditanyakan sampai dimanakan kemampuan prestasi berlarnya?.
2. Belajar tidak langsung termati. Ketika latihan berlangsung terjadi banyak perubahan dalam system saraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena penganyaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam situasi memori dalam otak. Proses inilah yang memantapkan perubahan yang terjadi agar relative menetap.
3. Perubahan yang terjadi relative melekat. Banyak perubahan dalam penampilan terjadi oleh sebab lain yang sifatnya hanya sementara, misalnya oleh kelelahan, obat-obatan atau kondisi lingkungan.

Perubahan dalam diri individu yang bersifat sementara di ibaratkan sebagai air. Air akan mendidih jika dipanaskan, sehingga bentuknya berubah pada

saat itu. Tetapi ketika air dingin kembali, maka ujudnya akan kembali menjadi air yang tenang seperti semula. Proses belajar akan merubahnya menjadi orang yang benar-benar baru. Luarnya tetap sama, tetapi kemampuannya sudah berubah.

1. Mengukur Pembelajaran Gerak

Gagasan bahwa pembelajaran gerak tidak di ukur, tidak dapat diamati menimbulkan pertanyaan tentang bagaimanakah kemajuan pembelajaran itu dapat di ukur? Jalan yang dapat ditempuh untuk menghindari hal-hal yang demikian adalah “ mengetahui hakikat dan pola perkembangan hasil belajar. Hal ini meliputi seperti berikut ini :

- a) Turun Naiknya Perkembangan Belajar.
- b) Sifat pengaruh latihan

2. Tujuan Akhir Pembelajaran Gerak

Tujuan akhir dari pembelajaran gerak adalah “kemampuan penguasaan keterampilan” Keterampilan seseorang dalam tugas gerak tertentu akan menentukan seberapa besar kemampuan orang itu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan derajat keberhasilan yang tinggi. Untuk sampai pada tujuan akhir tersebut diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan bisa dihasilkan serta factor apa saja yang berperan dalam gerakan itu? Pertama yang harus dikuasai adalah mempelajari bagaimana gerakan itu bisa berlangsung. Kedua berhubungan

dengan syarat-syarat apa saja yang harus dipenuhi agar keterampilan gerak dapat dicapai dengan baik.

Keterampilan gerak dapat dicapai dengan cara latihan atau dengan berbagai keterlibatan dengan berbagai pengalaman.

- a. (Schmidt, 1991:311) definisi keterampilan adalah “kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dengan pengeluaran energy dan waktu yang minimum”.
- b. (Singer, 2000:62) keterampilan adalah “ derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif”.
- c. Beberapa kategori keterampilan

Pada dasarnya keterampilan dikategorikan menjadi 4 aspek, yaitu :

- (1) bahwa keterampilan itu dapat ditentukan dengan waktu yang cepat. Artinya semakin cepat semakin baik.
- (2) keterampilan itu harus memiliki tingkat akurasi yang tinggi sesuai dengan target yang ditetapkan.
- (3) keterampilan itu harus dapat dilaksanakan dengan hanya sedikit energy yang dikeluarkan, dan
- (4) keterampilan itu harus dapat diadaptasikan dengan berbagai situasi dan kondisi yang berbeda-beda.

3. Klasifikasi Keterampilan.

Keterampilan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Hal ini untuk memudahkan para pendidik dan para peneliti untuk mempelajarinya. Ada 3 sistem dikaitkan dengan : (a) Stabilitas lingkungan (b) Jelas tidaknya titik awal serta titik akhir gerakan, (c) Ketepatan gerakan.

a. Keterampilan terbuka dan tertutup. Berdasarkan stabilitas lingkungan, keterampilan dapat dibedakan menjadi keterampilan terbuka dan tertutup.

b. (Menurut Schmidt, 1991:311) “keterampilan terbuka adalah “keterampilan yang ketika dilakukan dilingkungan yang berkaitan dengan bervariasi dan tidak dapat di duga”. Sama dengan Magill (1985) menyebutkan keterampilan terbuka adalah “beberapa keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan”. Contohnya Keterampilan memukul bola tenis atau softball pada saat mau memukul bola yang datang dari lawan tidak dapat diduga sebelumnya tentang arah dan kecepatannya. Dalam hal ini menurut Gentile (1972) menganjurkan bahwa “....pelaku harus bertindak atas rangsangan yang datang”. Jadi jelasnya pelaku tidak bisa berdiam saja tetapi harus banyak bergerak guna mengantisipasi datangnya bola dari arah lawan.

c. Keterampilan tertutup. Menunjukkan jenis keterampilan yang sbaliknya. Schmidt dan Magill sama mendefinisikan keterampilan tertutup sebagai jenis keterampilan yang dapat dilakukan dalam lingkungan yang relative stabil dan dapat diduga. Contohnya bowling, golf, panahan, senam dan renang. Semua keterampilan dalam olahraga di atas merupakan

keterampilan yang ditentukan oleh si pelaku itu sendiri tanpa harus ditentukan oleh lingkungan sekitarnya.

- d. Keterampilan diskrit. Menurut (Schmidt, 1991:311) suatu jenis “keterampilan yang dapat ditentukan dengan mudah awal dan akhir gerakannya, yang lebih sering berlangsung dalam waktu yang singkat.” Contohnya melempar, menendang bola, senam artistic dan menembak.

G. Hasil Belajar

1. Definisi Hasil Belajar

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar. Sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar. Dua konsep belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru terpadu dalam satu kegiatan. Diantara keduanya itu terjadi interaksi dengan guru. Kemampuan yang dimiliki siswa dari proses belajar mengajar saja harus bisa mendapatkan hasil bisa juga melalui kreatifitas seseorang itu tanpa adanya *intervensi* orang lain sebagai pengajar.

Oleh karena itu hasil belajar yang dimaksud disini adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seorang siswa setelah ia menerima perlakuan dari pengajar (guru), seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (2004:22) bahwa hasil belajar adalah “kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa

setelah menerima pengalaman belajarnya”. Sedangkan menurut HorwartKingsley (Sudjana,2004:23) membagi tiga macam hasil belajar mengajar, yaitu:

1. Keterampilan dan kebiasaan,
2. Pengetahuan dan pengarahan,
3. Sikap dan cita-cita.

Dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan keterampilan, sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa setelah menerima perlakuan yang diberikan oleh guru, sehingga dapat mengkonstruksikan pengetahuan dan pengalaman yang didapatnya itu dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Belajar

Hasil belajar yang dicapai siswa erat kaitannya dengan tujuan pengajaran (*instruksional*) yang ingin dicapai, karena isi dari tujuan *instruksional* mencerminkan hasil belajar yang harus dikuasai siswa setelah melakukan proses belajar mengajar. Oleh karena itu, menurut Benyamin Bloom, wujud perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar diklasifikasikan dalam bentuk klasifikasi tujuan pendidikan ke dalam tiga kategori yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.

Tujuan belajar adalah sejumlah hasil belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan tugas belajar, yang umumnya meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap-sikap yang baru, yang diharapkan tercapai oleh

siswa. Tujuan belajar adalah suatu gambaran mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsungnya proses belajar.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Hasil Belajar

Seperti telah dikemukakan pada paparan sebelumnya tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan belajar, erat hubungannya dengan faktor yang memengaruhi hasil belajar. Hasil belajar merupakan hasil interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor yang memengaruhi proses dan hasil belajar menurut Mulyasa (2004:190) dapat digolongkan menjadi empat, yaitu:

1. bahan atau materi yang dipelajari
2. lingkungan
3. faktor instrumental
4. kondisi peserta didik.

Sedangkan menurut Widayatun (1999:28) dalam bahasan yang sama tentang faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar yaitu:

1. kondisi fisik dan mental
2. ingatan dan berfikir
3. inteligensi/kecakapan
3. teknik/cara/metode
4. sarana dan prasarana
5. efisiensi waktu
6. bahasa dan budaya
7. motivasi dan minat

8. bobot dan kepribadian.

Menurut Makmun (1999:40) yang mengemukakan komponen-komponen yang terlibat dalam pembelajaran dan pengaruhnya terhadap hasil belajar adalah sebagai berikut.

1. Masukkan mentah (*raw-input*) menunjuk pada karakteristik individu yang mungkin dapat memudahkan atau justru menghambat proses pembelajaran,
2. Masukkan instrumental, menunjuk pada kualifikasi serta kelengkapan pada sarana yang diperlukan, seperti guru, metode, bahan atau sumber dan program,
3. Masukkan lingkungan, yang menunjuk pada situasi, keadaan fisik dan suasana sekolah, serta hubungan dengan pengajar dan teman.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa hasil belajar bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, tetapi merupakan pembauran berbagai faktor yang melatarbelakanginya. Faktor-faktor tersebut baik secara terpisah maupun bersama-sama memberikan kontribusi tertentu terhadap pencapaian hasil belajar peserta didik dalam upaya proses pembelajarannya.

Selain hal tersebut di atas, hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor dari dalam individu siswa berupa kemampuan personal (*internal*) dan faktor dari luar diri siswa yakni lingkungan. Dengan demikian hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat adanya usaha atau pikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan

sehingga nampak pada diri individu penggunaan penilaian terhadap sikap, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak pada diri individu perubahan tingkah laku secara kuantitatif.

H. Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini dibutuhkan hasil penelitian yang relevan karena dapat menunjang kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat 27 menunjang penelitian ini. Hasil penelitian yang relevan bukan berarti samadengan yang akan diteliti namun masih dalam lingkup yang sama yaitu masalah yang diteliti, waktu penelitian, tempat penelitian, sampel penelitian, metode penelitian, analisis penelitian atau kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2007:58). Adapun hasil penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu dkk, (2012) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Serasi Swimming Club (S2C) Kabupaten Semarang Tahun 2011. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga”. Subjek yang digunakan sebanyak 12 atlet Serasi Swimming Club Kabupaten Semarang tahun 2011. Instrument yang digunakan adalah TKJI untuk mengukur kesegaran jasmani dan tes kecepatan renang gaya dada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adahubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dadapada atlet SerasiSwimming Club Kabupaten Semarang Tahun 2011 dengan nilai p sebesar 0,021. Berdasarkan hasil

penelitian tersebut, disimpulkan bahwa dengan penggunaan pembelajaran perbagian untuk proses pembelajaran renang gaya dada dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar renang gaya dada dan dengan penggunaan TKJI untuk proses pembelajaran renang gaya dada dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar renang gaya dada pada atlet Serasi Swimming Club Kabupaten Semarang tahun 2011.

2. FX. Sugiyanto (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peralatan yang tepat yang digunakan pada mahasiswa pemula yang belajar menguasai dasar gerak renang. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa FIK-UNY, jurusan PKL program studi PKO angkatan 2009 sebanyak 26 mahasiswa. Objek penelitian ini berupa alat (pelampung yang dapat diikat ke tubuh), fin (kaki katak) yang digunakan untuk menguasai keterampilan renang dasar. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK-UNY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (action research). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I, 18 mahasiswa (69.23%) dapat berenang gaya crawl. Siklus II, 20 mahasiswa (76.92%) dapat berenang gaya punggung. Siklus III, 21 mahasiswa (80.76%) dapat berenang gaya crawl dan 23 mahasiswa (88.46%) dapat berenang gaya punggung. Peralatan yang digunakan (pelampung yang dapat diikat ke tubuh) dan fin (kaki katak) dapat membantu mempercepat penguasaan keterampilan renang dasar bagi mahasiswa pemula. FIK UNY.

3. A.M Bndi Utama (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY”. Metode penelitian tindakan kelas yang digunakan dari Kemmis et al, 1982; dan Burns,1999, dengan melalui beberapa siklus tindakan. Rancangan tindakan penelitian terdiri dari tiga siklus. Proses pengolahan dan analisis data deskriptif terdiri dari: 1). deskripsi data, 2) validasi data, dan 3) interpretasi data. Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan kelas di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran dasar gerak renang. Hasil yang diperoleh adalah terciptanya pembelajaran yang menggembirakan, menyenangkan, dan penuh semangat belajar sehingga mampu membawa mahasiswa untuk berprestasi lebih baik dari pada sebelumnya. Hal ini dapat ditandai dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kelulusan tanpa mengabaikan mutu lulusan, tingkat partisipasi mahasiswa yang optimal, suasana pembelajaran yang kondusif, serta memperkaya kasanah model pembelajaran di prodi PJKR FIK UNY.

I. Kerangka Pikir

Kualitas hasil belajar keterampilan renang akan ditentukan proses pembelajaran renang yang baik, dan kualitas suatu pembelajaran renang akan ditentukan bagaimana seorang pengajar mengelola pembelajarannya. Metode pembelajaran yang selama ini diterapkan dalam proses pembelajaran renang, khususnya teknik dasar maupun teknik lanjutan renang gaya dada kurang inovatif, sehingga siswa masih mengalami

kesulitan dalam menguasai teknik gerakan renang gaya dada. Akibatnya kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya dada belum sempurna. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu diadakan perubahan metode pembelajaran khususnya pada pendidikan olahraga renang yang berpusat pada siswa, yang melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga diharapkan siswa dapat mengaktualisasikan suatu teori ke dalam tindakan nyata dalam bentuk praktek yang lebih konkret, dengan demikian siswa mampu memperagakan teknik-teknik gerakan renang gaya dada yang lebih sempurna.

J. Hipotesis Tindakan

Sesuai dengan kajian teori yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan hipotesis tindakan pada penelitian ini, yaitu:

1. Jika dengan menggunakan alat bantu berupa ban dalam bekas mobil, maka kemampuan belajar renang gaya dada siswa akan meningkat.
2. Jika dengan menggunakan alat bantu papan luncur, maka kemampuan belajar renang gaya dada siswa akan meningkat.
3. Jika dengan menggunakan bantuan teman, maka kemampuan belajar renang gaya dada siswa akan meningkat.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan strategi umum yang di anut dalam pengumpulan data dan analisis data yang diperlukan, guna menjawab persoalan yang dihadapi.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan mengacu pada CAR (*Classroom action research*). *Action research* adalah penelitian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif. Artinya, penelitian ini dilakukan oleh yang berkepentingan yaitu guru, dan diamati bersama dengan si peneliti. *Action research* berbeda dengan studi kasus karena tujuan, sifat kasusnya yang tidak unik seperti studi kasus, dan prinsipnya yang tidak digunakan untuk menguji teori, dan dilakukan oleh guru serta diamati oleh peneliti. Namun, kedua macam penelitian ini sama dalam hal, yaitu bahwa peneliti tidak memikirkan tentang menyimpulkan hasil penelitiannya.

Penelitian tindakan untuk mengembangkan keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah-masalah dengan penerapan langsung memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual.
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
3. Dilakukan melalui putaran-putaran spiral.

Stephen Kemmis dalam Siswoyo Hardjodipuro (1997:5) berpendapat :

“*Action research* adalah suatu bentuk penelitian refleksi-diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa atau kepala sekolah, misalnya) dalam situasi-situasi sosial (termasuk pendidikan untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran (a) praktek-praktek social atau pendidikan yang dilakukannya sendiri, (b) pengertian mengenai praktek-praktek ini, dan (c) situasi-situasi (dan lembaga-lembaga) di mana praktek-praktek tersebut dilaksanakan”.

Dasar social *action research* adalah keterlibatan: dasar pendidikan *action research* adalah perbaikan atau peningkatan mutu. Orang yang melakukan *action research* adalah orang yang menginginkan perubahan dari apa yang selama itu dijalankannya dan ingin lebih baik. *Action research* berarti *action*, baik mengenai system nya maupun mengenai orang-orang yang terlibat dalam system tersebut.

Action research bukan sekedar mengajar. *Action research* mempunyai makna sadar dan kritis terhadap mengajar, dan menggunakan kesadaran kritis terhadap dirinya sendiri untuk bersiap terhadap proses perubahan dan perbaikan mengajar. *Action research* mendorong para guru untuk berani bertindak dan

berfikir kritis dalam mengembangkan teori dan rasional bagi mereka sendiri, dan bertanggungjawab mengenai pelaksanaan tugasnya secara professional. Pertanggungjawaban professional kepada masyarakat secara sistematis inilah yang membuat kegiatan ini sebagai penelitian.

Action research adalah penelitian sistematis yang hasilnya terbuka untuk diketahui masyarakat. *Action research* melibatkan refleksi diri yang berulang, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi dan perencanaan ulang, ia menuntut guru untuk sadarakan proses, dan untuk menyempurnakan persepsinya untuk mempertanggungjawabkan proses tersebut.

Action research adalah suatu pendekatan untuk memecahkan masalah-masalah pendidikan yang telah berkembang dari teori-teori sebelumnya. Ia tidak menolaknya sebagai teori-teori yang salah, melainkan menggesertekanan dan perspektifnya.

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran. Perbaikan dilakukan secara bertahap dan terus menerus selama kegiatan penelitian dilakukan. Kemampuan keterampilan guru harus dikembangkan untuk menghadapi permasalahan *actual* pembelajaran di kelasnya atau di sekolahnya sendiri.

Perbaikan dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Oleh Karena itu, dalam penelitian tindakan kelas (PTK) dikenal dengan adanya siklus pelaksanaan berupa perencanaan, tindakan observasi dan refleksi yang dilakukan oleh guru

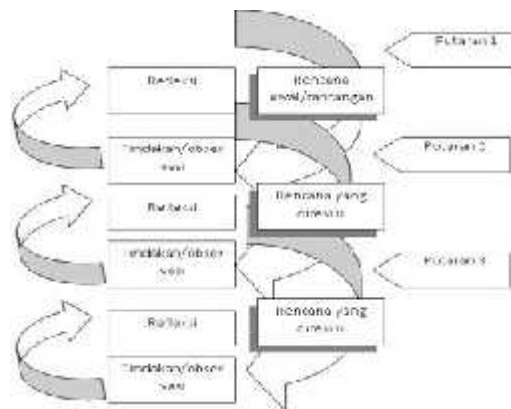
sehingga akan mendapat timbale balik yang sistematis mengenai apa yang selama ini dilakukan dalam proses pembelajaran.

B. Desain dan Rencana Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (observasi) dan tahap refleksi.

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (sembilan kali pertemuan) kemudian di antara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 5 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993) dalam buku (Arikunto 1991:105)

C. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIA SMPN 3 Kotabumi yang berjumlah 34 siswa.

D. Tempat dan Waktu

1. Tempat penelitian

Kolam renang Sri Lestari, Kotabumi.

2. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian satu bulan dan terdapat 3 siklus (9 kali pertemuan).

E. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya dada

a. Siklus I

Rencana :

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran sebagai berikut:

- a) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran.
- c) Menyusun lembar observasi dan lembar tes.
- d) Menyiapkan media alat bantu pembelajaran berupa ban bekas mobil bagian dalam.
- e) Menyiapkan tempat penelitian.

- f) Menetapkan alokasi waktu pelaksanaan penelitian.
- g) Sosialisasi kepada subjek penelitian.

Tindakan :

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- b) Melakukan pemanasan 10 menit
- c) Melakukan teknik dasar renang gaya dada:
 - (1)Teknik dasar pernafasan renang gaya dada melalui penjelasan dan perintah langsung.
 - (2)Teknik dasar gerakan kaki gaya dada menggunakan alat bantu pembelajaran berupa ban bekas mobil bagian dalam sebagai pelampung.
 - (3)Teknik dasar gerakan lengan gaya bebas menggunakan alat bantu pembelajaran berupa ban bekas mobil bagian dalam.
 - (4)Melakukan koordinasi gerakan renang gaya dada yang meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan nafas.
- d) Melakukan diskusi kelas membahas masalah yang dialami.
- e) Menarik kesimpulan dan evaluasi.
- f) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- g) Melaksanakan pendinginan

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai dan dievaluasi dari hasil siklus pertama.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

b. Siklus II**Rencana :**

Melakukan program tindakan kedua

Tindakan :

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- b) Melakukan pemanasan 10 menit.
- c) Melakukan teknik dasar renang gaya dada:
 - (1) Teknik dasar pernafasan renang gaya dada melalui penjelasan dan perintah langsung.
 - (2) Teknik dasar gerakan lengan gaya bebas menggunakan alat bantu pembelajaran berupa papan luncur.
- d) Melakukan diskusi kelas membahas masalah yang dialami.
- e) Menarik kesimpulan dan evaluasi.
- f) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- g) Melaksanakan pendinginan.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai dan dievaluasi dari hasil siklus kedua.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
2. Merumuskan tindakan untuk siklus ketiga.

c. Siklus III**Rencana :**

Melakukan program tindakan ketiga

Tindakan :

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- b) Melakukan pemanasan 10 menit
- c) Melakukan teknik dasar renang gaya dada:
 - (1)Teknik dasar pernafasan renang gaya dada melalui penjelasan dan perintah langsung.
 - (2)Melakukan koordinasi gerakan renang gaya dada yang meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan nafas dengan bantuan teman.
- d) Melakukan diskusi kelas membahas masalah yang dialami
- e) Menarik kesimpulan dan evaluasi
- f) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- g) Melaksanakan pendinginan

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan dan berikan waktu pengulangan untuk dinilai maka dapat diketahui persentase peningkatan sehingga dapat disimpulkan.

Refleksi :

Hasil observasi disimpulkan dari hasil pembelajaran penjaskes renang gaya dada menggunakan alat bantu ban bekas mobil bagian dalam, papan luncur, dan bantuan teman, dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1997;58) dijelaskan “Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”

Penelitian ini menggunakan skala observasi alat kamera video dan indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar renang gaya bebas, bentuk indikatornya adalah: Sikap awal, Gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernafasan.

Cara pengambilan nilai adalah dengan melakukan tes kualitas gerak dasar renang gaya bebas mulai dari sikap awal sampai dengan Pernafasan. Dengan

pemberian nilai jika melakukan gerakan dengan benar diberi nilai 1 dan diberi tanda ceklis, serta bila melakukan gerakan yang salah tidak diberi tanda ceklis.

G. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan di setiap siklus, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, prosentasi dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu:

1. Rerata mutlak
2. Rerata kelas.
3. Ketuntasan belajar.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio, 2004 : 36})$$

Keterangan:

P = Prosentasi Keberhasilan.

F = jumlah gerakan yang dilakukan benar.

N = Jumlah siswa yang mengikuti ujian/tes.

Bila hasil perhitungan meningkat 50% keatas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif (Suharsimi Arikunto 2006:29).

Elliot dan Adelman (1973) dalam Siswoyo Hardjodipuro (1997:78) menyarankan triangulasi sebagai suatu cara yang sangat baik untuk

mengumpulkan informasi dan persepsi. “Triangulasi” biasanya digunakan untuk merujuk kepada proses untuk memperoleh informasi mengenai suatu subyek dari tiga atau lebih sumber.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian pada setiap siklus, dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut.

1. Dengan perlakuan menggunakan alat bantu berupa ban dalam bekas mobil ternyata dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pelajaran renang khususnya keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIIIA SMPN 3 Kotabumi.
2. Dengan perlakuan menggunakan alat bantu berupa papan luncur ternyata dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIIIA SMPN 3 Kotabumi.
3. Dengan perlakuan menggunakan bantuan teman ternyata dapat meningkatkan pembelajaran keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIIIA SMPN 3 Kotabumi.

B. Saran

Setelah penelitian ini dilaksanakan, penulis ingin menyampaikan saran kepada para peneliti yang ingin melanjutkan penelitian, club renang, dan khususnya guru penjas yang ada di sekolah, terutama SMPN 3 Kotabumi agar dengan keterbatasan ide untuk proses pembelajaran yang ada, sebaiknya menggunakan

alat bantu agar proses pembelajaran dapat tercapai dengan baik dan siswa menjadi lebih termotifasi sehingga target ketuntasan belajar dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Abdurrahman, Mulyono. 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1997. *Pokok Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Hambali. 2006. *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Diambil dari: [:http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/renang/](http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/renang/). Diakses pada tanggal 12 Januari 2013.
- Hardjodipuro, Siswoyo. 1997. *Action Research Sintesis Teoritik*. Jakarta : IKIP JAKARTA
- Hartati. 2005. "Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 6, No. 1). Hlm. 41-42.
- Jubaedi, Ade. 2009. *Bahan Ajar renang 1*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung : Bandar Lampung
- Johana, K. dan Supandi. 1990. *Pengantar Sosiologi Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Kasbolah, Kasihani. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas: Guru sebagai Peneliti*.
- Lampung, Univertsitas. 2009. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Bandar Lampung. Universitas Lampung..
- Makalah disajikan dalam Lokakarya PTK Bagi Guru SLTP, MTs, SMU, MA dan SMK se-Kodya Malang. Malang: IKIP.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Muin. 1992:17. *Pedoman mengajar renang*. Ujung Pandang: FKOP IKIP Ujung Pandang.
- Musfiroh, Tadrkriroatun. 2008. *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta : PT Grasindo.

- Mulyasa, E. 2004. *Implementasi Kurikulum 2004; Panduan Belajar KBK*. Bandung: PT. Ramaja Rosdakarya.
- Rayandra Asyhar, M.Si (2011), *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*, GP. Press, Jakarta
- Rusyani, Tabrani dkk. 1989. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subagyo, Pangestu. 2004. *Statistik Terapan*. Yogyakarta: BPFE.
- Sudjana, N. 2004. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudrajat. 2008. "Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik dan Model Pembelajaran". <http://akhmadsudrajad.wordpress.com/2008/09/12/pengertian-pendekatan-strategi-metode-teknik>.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sumarman. 2011. *Belajar Renang Yang Menyenangkan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suparlan, dkk. 2008. *PAKEM: Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan*. Bandung: PT. Genesindo.
- Syarifudin, Aip. 2009:3. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi.
- Widayatun, T. Rusmi. 1999. *Ilmu Perilaku*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- _____, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- _____, 2004. *Modul Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: Dinas Pendidikan Propinsi Jawa Barat.
- _____, 1981. *Psikologi Pendidikan; Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: Rosdakarya.
- _____, 2003. *Undang-undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional) 2003*. Jakarta: Sinar Grafika.