

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai moral serta membiasakan diri dari pola hidup sehat yang bermuara pada pengembangan jiwa pribadi peserta didik secara utuh. Isi dari pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan memuat berbagai permainan olah gerak jasmani yang dapat merangsang peserta didik aktif, kreatif, dan menarik sesuai dengan jiwa perkembangan anak yang merasa senang dalam bermain dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” (Depdikbud, 1993:1).

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, baik jasmani, psikomotor, 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”.

Cholik Mutohir (1992 : 2) mengartikan bahwa ,  
“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmoni dalam rangka membentuk manusia yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan 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, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Melgrano dalam Khomsin (2000) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpenuhi melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya”. Berdasarkan pengertian ini, maka pelaksanaan pendidikan jasmani di lapangan harus memahami asumsi dasar berikut ini:

1. Penjas adalah proses pendidikan yang berpusat pada siswa.
2. Penjas harus memfokuskan pada keunikan dan perbedaan individu.

3. Penjas harus mengutamakan kebutuhan siswa ke arah pertumbuhan dan kematangan di dalam semua dominan, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.
4. Hasil dari proses pembelajaran penjas harus dikaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan yang dicapai secara nyata.
5. Kegiatan fisik yang dilakukan meliputi semua bentuk pengalaman gerak dasar kompetitif dan ekspresif.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari ranah belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga ranah tersebut.

## **B. Belajar Gerak (Motorik)**

### **1. Pengertian Belajar Gerak (Motorik)**

Menurut Lutan (1988), belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya.

Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap.

Istilah "belajar" merupakan sesuatu yang biasa didengar di dalam pembicaraan sehari-hari. Di dalam pembicaraan sehari-hari istilah belajar selalu dikaitkan dengan suatu kegiatan membaca atau mengerjakan soal-soal.

Belajar adalah kegiatan yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada diri individu yang sedang belajar, baik potensial maupun aktual. Perubahan tersebut dalam bentuk kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki dalam waktu yang cukup lama. Dan perubahan itu terjadi karena berbagai usaha yang dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan (Drowatzky, 1981). Lebih lanjut Schmidt (1988), menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu :

- a) merupakan rangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk merespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif.

Schnabel (1983) dalam Lutan (2001:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas dibandingkan hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan. Ada empat karakteristik belajar motorik yaitu sebagai berikut :

a. Belajar sebagai sebuah proses

Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103), menjelaskan bahwa dalam psikologi kognitif, sebuah proses adalah seperangkat kejadian atau peristiwa yang berlangsung bersama menghasilkan beberapa perilaku tertentu. Sebagai contoh dalam membaca proses dihasilkan dengan

gerakan mata menangkap kode dan simbol dalam teks, memberikan pengertian sesuai dengan perbendaharaan kata yang tersimpan dalam ingatan dan seterusnya. Sama halnya dengan keterampilan belajar keterampilan motorik, didalamnya terlibat suatu proses yang menyumbang kepada perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari berlatih. Karena itu fokus dari belajar motorik adalah perubahan yang terjadi pada organisme yang memungkinkan untuk melakukan sesuatu yang berbeda dengan sebelum berlatih.

b. Belajar motorik adalah hasil langsung dari latihan

Perubahan perilaku motorik berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan serta pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang lebih tua lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru dari pada anak yang lebih muda). Meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar. Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103).

c. Belajar motorik tak teramati secara langsung

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tak teramati secara langsung. Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan itu mungkin sekali amat kompleks dalam sistim persyarafan seperti misalnya bagaimana informasi sensorik di proses, di organisasi dan kemudian diubah menjadi pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak dapat diamati secara langsung karena hanya dapat di

tafsirkan eksistensinya dari perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik. Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103).

- d. Belajar menghasilkan kapabilitas untuk bereaksi (kebiasaan)  
Menurut Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103), belajar motorik juga dapat ditinjau dari munculnya kapabilitas untuk melakukan suatu tugas dengan terampil. Kemampuan tersebut dapat dipahami sebagai suatu perubahan dalam sistem pusat syaraf. Tujuan latihan adalah untuk memperkuat atau memantapkan jumlah perubahan yang terdapat pada kondisi internal. Kondisi internal ini sering disebut dalam istilah kebiasaan.
- e. Belajar motorik relatif permanen  
Belajar motorik adalah relatif permanen, hasil belajar ini relatif bertahan hingga waktu relatif lama. Misal saja seorang yang bisa mengendarai sepeda, meskipun selama beberapa tahun tidak mengendarai sepeda, namun pada suatu ketika dia tetap dapat mengendarai sepeda. Perubahan ini terjadi dalam waktu yang cepat meskipun hanya menempuh beberapa menit. Secara sistematis dapat digambarkan, manakala kita belajar dan berlatih maka kita tidak pernah sama dengan keadaan sebelumnya dan belajar menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103).

Dari beberapa pengertian belajar gerak dari para ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut, belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu

tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan yang diwujudkan melalui respon-respon, yang pada umumnya diekspedisikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh.

## **2. Tahapan Belajar Gerak**

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak menurut Fitts dan Posner dalam Lutan (1988:305), adalah sebagai berikut :

### **- Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan menurut Winkel (1984: 53) adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-

plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

- **Tahap Asosiatif / Fiksasi**

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Winkel (1984: 54) Tahap latihan adalah tahap dimana siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

- **Tahap Otomatis**

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat



mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Schneider dan Fiks (1985,1983) dalam Lutan (1988:307).

Dalam Lutan (1988:104), dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.
- b. Kesempatan belajar. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.
- c. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.
- d. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan feed back.
- f. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

### **C. Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Dalam Gerakan Meluncur**

*National Education Association* dalam Royman (2009), mengartikan bahwa modifikasi alat bantu adalah sasaran komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang – dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Menurut

*Brown*(1973) dalam Royman (2009), modifikasi alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi efektifitas pembelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat bantu adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada peserta didik.

Sesungguhnya alat bantu yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam memahami materi pelajaran tidaklah harus selalu berupa media modern yang mahal buatan pabrik, akan tetapi juga media sederhana dan murah yang dibuat dari bahan bekas ataupun bahan sisa pakai yang ada di lingkungan kita. Hanya saja untuk mencapai hal itu dibutuhkan kemauan yang keras untuk menemukannya.

Soekoyo & Purwadi (1980) dalam Royman (2009), mengungkapkan bahwa penggunaan bahan bekas dan bahan sisa pakai dalam pembelajaran sesungguhnya dapat memberikan pendapat bahwa sebaiknya barang – barang yang sudah tidak dipergunakan lagi jangan terus dibuang begitu saja, akan tetapi juga dapat dipergunakan untuk keperluan lain. Disamping itu juga mengandung nilai atau sikap hemat dan kesederhanaan dalam kehidupan sehari – hari.

Dalam hal ini penulis menggunakan bahan bekas berupa botol plastik air minum mineral berukuran sedang 1,5 liter sebagai alat bantu dalam pelaksanaan gerakan meluncur guna meningkatkan dan memberikan

pengaruh yang besar dalam gerakan meluncur dalam pembelajaran renang.

Berikut gambar di bawah ini:



Gambar 1. Alat bantu pelampung asli



**Botol plastik dipakai sebaiknya :**

1. cukup tebal (tidak terlalu lentur)
2. mempunyai ukuran yang sama dari leher botol hingga dasar botol



**Botol dipotong jadi dua dan dibuat lubang pada dasar botol dengan diameter 2 kali lebih besar dari diameter mulut botol.**

**Note: lubang pada dasar botol tidak harus berbentuk lingkaran, boleh juga berbentuk persegi.**



**Kemudian mulut botol dimasukkan ke dalam potongan botol yang satunya, hingga mulut botol sejajar dengan lubang yang telah kita buat pada dasar botol.**

Gambar 2. Alat bantu pelampung botol plastik air mineral

## **D. Renang**

Olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh untuk tetap segar bugar. Olahraga memang sangatlah penting untuk menjaga tubuh dari

berbagai penyakit. Olahraga membuat tubuh tampak lebih sehat dan biasanya orang yang rutin melakukan olahraga akan tampak awet muda. Melakukan olahraga tidak di perlukan biaya yang lebih, misalnya saja renang. Renang merupakan salah satu olahraga air yang cukup di gemari. Dengan berenang, seluruh tubuh akan ikut bergerak.

Renang yang dilakukan selama 3-5 kali seminggu dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Agar bisa memperoleh manfaat renang, hendaklah berenang dengan benar. Dengan renang, tubuh akan membakar kalori sekurang-kurangnya 275 kalori/jam.

### **1. Tahapan Dalam Pembelajaran Renang**

Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di dalam air. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Makhluh hidup berenang antara lain untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, sewaktu mencari ikan, atau bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air.

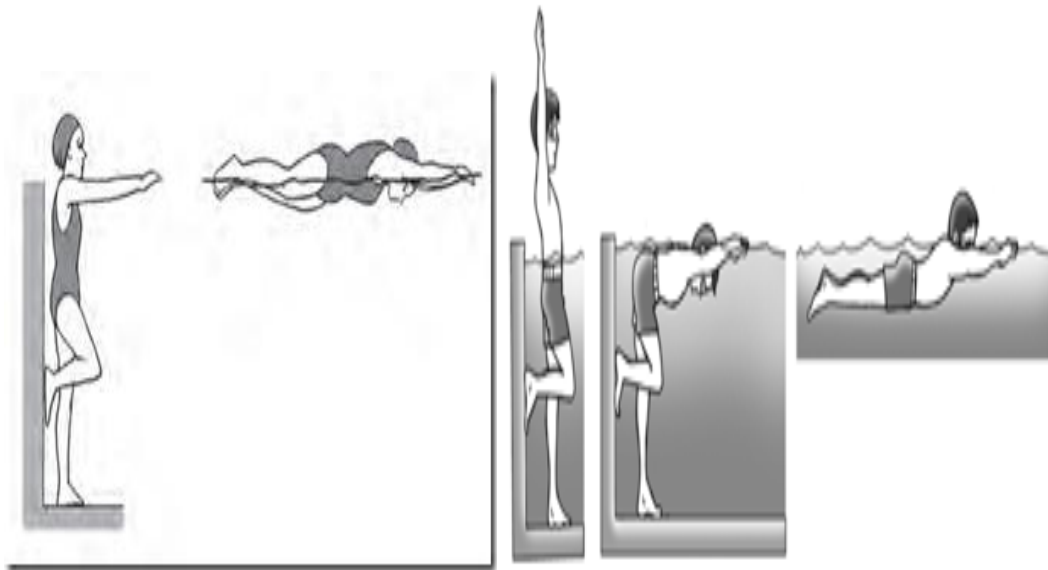
Hampir semua mamalia memiliki naluri alamiah untuk bisa berenang, termasuk di antaranya kelelawar, kanguru, tikus mondok, kukang.

Manusia tidak memiliki tubuh ideal untuk hidup di air, sehingga perlu dilatih sebelum bisa berenang.

Renang merupakan satu dari sedikit aktivitas olahraga yang sangat dinamis tanpa menyebabkan cedera seperti gerakan *high impact* yang artinya mempunyai dampak yang besar. Hasilnya, renang sangat bagus untuk semua umur, terutama orang-orang yang kembali berolahraga lagi, orang tua, atau orang dengan masalah kesehatan yang tak memungkinkan berolahraga jenis lain. Kelebihan lainnya, karena udara sekitar kolam sangat lembab, berenang seringkali sangat bagus dilakukan penderita asma, dikarenakan pada saat kita melakukan pernafasan dalam renang itu dapat mengatur ritme nafas kita menjadi teratur dan seimbang.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi sebaiknya dilakukan orang di kolam renang. Walaupun berenang bisa juga dilakukan di sungai, danau, atau bahkan di laut, sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh di gunakan bergerak sewaktu berenang.

Tahapan untuk memulai melaksanakan pembelajaran renang adalah tahapan meluncur, meluncur sangat penting digunakan dan dilaksanakan untuk melakukan renang (gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya lumba-lumba). Berikut tahapan meluncur yang benar:



Gambar 3. Tahapan Meluncur

## 2. Tehnik Pernafasan, Meluncur, Serta Mengapung (Mengambang dalam Renang)

Sebelum berlatih gaya dalam sebuah teknik renang, adabeberapa teknik dasar yang perlu di kuasai. Hal ini sangatmembantu dan mempermudah dalam mempelajari sebuah gayaberenang. Ada 3 teknik dasar yang perlu di ketahui yaitu: Pernafasan, Meluncur dan Mengambang ( Mengapung).

### a. Pernafasan

Salah satu keberhasilan dalam berenang adalah dapat mengatur nafasdengan baik. Pertama, berdirilah dipinggir kolam dengan rendah danwajah tetap dipermukaan air. Tarik nafas melalui mulut tahanbeberapa saat dan kemudian masukkan kepala anda ke dalam air danhembuskan nafas anda melalui hidung. Lakukan latihan ini secaraperlahan sebanyak 10 sampai 15 kali setiap anda selesai melakukangerakan atau latihan. Ulangi latihan tersebut sehingga

menemukan irama anda sendiri. Untuk memperkuat pernafasan, saat untuk membenamkan kepala di air dapat ditambah, misalnya 8, 10, 12 detik.

#### **b. Meluncur**

Meluncur merupakan gerakan tubuh secara horizontal dipermukaan air. Pertama-tama turunlah dalam kolam yang dangkal dan membelakangi dinding kolam. Tempelkan salah satu telapak kaki anda (kanan atau kiri) di dinding kolam dengan jari-jari kaki menghadap ke bawah sebagai tolakan untuk meluncur. Dorong badan melalui tolakan kaki tersebut dan meluncurlah sejauh mungkin dengan tangan sejajar di depan. Kepala diusahakan masuk dalam air sehingga telinga sejajar dengan lengan tangan. Lakukan gerakan ini sebanyak 10 sampai 15 kali untuk menemukan keseimbangan tubuh.

Cara yang lain adalah sebagai berikut: (1) Kedua telapak tangan dikumpulkan dengan ibu jari sama-sama mengkait dan kedua tangan lurus ke depan. (2) Bungkukkan tubuh ke depan serta sejajarkan dengan air. Satu diantara kaki menumpu pada dinding kolam dengan posisi menekuk. Kaki yang satunya menyusul menumpu dinding sembari pantat agak ditarik mendekati dinding. (3) kemudian dorong dengan kuat serta meluncur ke depan dengan tumpuan kedua kaki pada dinding. (4) Waktu meluncur janganlah lakukan gerakan apa pun untuk meminimalkan kendala air hingga hasil luncuran dapat

optimal. ([http://blogspot.com/2012/09/teknik-dan-kategori-lombarenang-gaya\\_28.html](http://blogspot.com/2012/09/teknik-dan-kategori-lombarenang-gaya_28.html))

### c. Mengambang ( Mengapung)

Mengambang atau mengapung merupakan gerakan tubuh melayang dipermukaan air dan kepala di atas permukaan air dengan dorongan tangan dan kaki sebagai penyeimbang. Langkah mengajarkan tehnik mengapung di air yaitu dengan memerintah siswa untuk pasrah didalam air dalam beragam posisi, misalnya dalam posisi tengkurap, terlentang, jongkok di air, dsb. Dalam posisi berdiri, setiap siswa diperintahkan untuk memasukkan kepalanya ke dalam permukaan air sembari melentangkan tangan dengan pasrah.

Lakukan gerakan seperti yang pada mulanya, ditambah dengan mengangkat satu diantara kaki ke permukaan air. Lakukan gerakan seperti yang pada mulanya, ditambah dengan mengangkat kaki yang satunya lagi satu kaki ke permukaan air. Mengambang atau mengapung ada 2 macam yaitu mengambang terlentang dan mengambang tegak lurus vertical.

#### - Mengambang Terlentang

Mengambang terlentang dilakukan dengan cara tarik ke belakang sampai dengan kuping terendam dalam air. Regangkan kedua tangan bentuk siku-siku. Pergelangan tangan tetap lurus dan rileks. Tekan telapak tangan bersamaan atau bergantian ke bawah agar tubuh tetap melayang dipermukaan air. Untuk gerakan kaki



bentuk menyerupai huruf “V” dengan gerakan sama seperti gerakan tangan.

#### - Mengambang Tegak Lurus Secara Vertikal

Mengambang tegak lurus secara vertikal yang paling lazim digunakan yaitu gerakan tubuh dengan posisi tubuh tegak lurus dibawah permukaan air dan kepala tetap diatas permukaan air sebatas dagu, sedangkan untuk gerakan tangan dan kaki digerakan untuk keseimbangan agar tubuh tetap melayang dipermukaan air. Untuk gerakan tangan hampir sama dengan gerakan mengambang terlentang yaitu regangkan kedua tangan dengan membentuk siku-siku, pergelangan tetap lurus dan rileks. Kayuhkan tangan secara vertikal bersamaan atau bergantian. Sedangkan untuk gerakan kaki beri jarak antar kedua kaki dan dorong menggunakan telapak kaki kebawah secara bergantian. Lakukan latihan ini di kolam yang sedikit dalam atau tepik kolam dengan besi pegaman sebagai pegangan. Latihan ini dapat menambah keseimbangan dan keberanian untuk tahap berikutnya.

### **3. Manfaat dari Renang**

Manfaat dari renang menurut (Rian Yoga Blog : 2014) adalah sebagai berikut:

- a. Menambah kekuatan manfaat jantung serta paru-paru. Gerakan

mendorongserta menendang air dengan anggota tubuh tangan serta kaki,dapatmemacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, serta paru-paru.Berarti, berenang bisa dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.

- b. Menambah tinggi badan(untuk yg masihdalam perkembangan).
- c. Melatih pernafasan (Sangat disarankan untuk orang yg terkena penyakit asmauntuk berenang lantaran system kardiovaskular serta pernafasan bisa jadi kuat). Serta Penapasan jadi lebih sehat, lancar, danpernafasan jadi lebih panjang.
- d. Membakar kalori lebih banyak. Saat berenang, tubuh akan merasa lebih beratbergerak didalam air. Otomatis daya yangdibutuhkan lalu jadi lebih tinggi,hingga bisa dengan cara efisien membakar lebih kurang 24% kaloritubuh.
- e. *Self safety*. Dengan berenang kita tak perlu cemas jika satu waktu mengalamibeberapa hal yg tidakdiinginkan terutama yg terkait dengan air (jatuh ke lautdan lain-lain).
- f. Menyingkirkan fikiran stres. Dengan cara psikologis, berenang dapat juga bikin hatiserta pikiran lebih relaks. Gerakan berenang yang dikerjakan dengan enjoyserta perlahan, dapat menambah hormon endorfin dalam otak. Situasi hati menjadi sejuk, pikiran lebih adem, badan lalu bebas gerah.
- g. Saat sebelum berenang, agar tubuh tak 'kaget', disarankan lakukan

gerakan pemanasan untuk mencegah kram otot serta berperan untuk menambah suhu tubuh serta detak jantung secara bertahap serta lakukan pendinginan sesudah berenang supaya suhu tubuh dan detak jantung tak alami penurunan dengan cara mencolok lewat cara berenang perlahan-lahan sepanjang 5 menit.

- h. Untuk pemanasan bisa diawali dengan lakukan gerakan-gerakan yang mudah, seperti mengayunkan tangan serta kaki atau berjalan-jalan di kolam renang sepanjang 10-15 menit. Lalu dengan cara bertahap awali dengan satu putaran menyeberangi kolam, lalu istirahatlah selama 30 detik serta puncaknya berenang sepanjang 20-40 menit tiada henti.
- i. Setelah beberapa minggu latihan dapat ditingkatkan. Baiknya, berganti-ganti gaya renang agar semua otot terlatih.
- j. Meningkatkan Kualitas Jantung Dan Peredaran Darah. Jantung merupakan organ tubuh yang memompa darah agar mengalir ke seluruh tubuh, sedangkan darah tersebut mengangkut sari – sari makanan dan oksigen sehingga terjadi proses pembakaran serta menghasilkan energi yang diperlukan untuk bergerak.
- k. Meningkatkan Kapasitas Vital Paru – Paru. Paru – paru berfungsi untuk mengambil oksigen yang sangat diperlukan dalam proses oksidasi (pembakaran). Renang akan melatih kerja paru – paru dan meningkatkan kemampuan paru – paru untuk mengambil oksigen yang

banyak. Dengan terpenuhinya oksigen maka proses pembakaran dalam tubuh menjadi lancar sehingga energi yang diperlukan dapat terpenuhi.

1. Mempengaruhi Otot Menjadi Berisi. Ketika berenang akan terjadi gerakan otot yang dinamis dan otot akan bekerja terus menerus. Hal ini akan membuat serabut otot bertambah banyak dan bertambah kuat. Sehingga otot – otot tubuh akan kelihatan lebih berisi / padat.

Berbeda dengan pendapat Prayoga, Dilan (35:2011), menyatakan bahwa berenang dapat melindungi diri dari stress dan ketegangan sehingga kegiatan berenang sangat dianjurkan untuk dilakukan. Kegiatan berenang tidak dibatasi oleh usia, karenanya kegiatan berenang bisa dimulai sejak bayi hingga sudah tua baik anak – anak, remaja, dan orang dewasa bisa mendapatkan manfaat dari olahraga ini.

Kegiatan berenang dipercaya mampu meningkatkan daya tahan dan stamina tubuh manusia karena mampu meningkatkan konsumsi oksigen 10 persen lebih besar di bandingkan dengan kondisi normal. Selain itu kegiatan olahraga berenang juga mampu mengurangi resiko stroke karena kegiatan berenang meningkatkan kinerja jantung dalam tubuh manusia sebanyak 18 persen dibanding kondisi normal. Dalam suatu riset terhadap pria yang menyelesaikan program berenang delapan minggu, terjadi peningkatan 23,8 % pada otot trisep ( bagian belakang).

Manfaat renang yang lain adalah mampu mengurangi tingkat obesitas tanpa perlu melakukan olah raga extra keras. Berenang bias menurunkan

kadar obesitas meski hanya dilakukan sambil refreshing dan melakukan aktivitas lainnya bersama keluarga atau dengan teman-teman lainnya. Berkurangnya tingkat stress dan banyak aktivitas lapangan yang dilakukan tanpa disadari ini ternyata mampu membakar kalori lebih efektif dan juga membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Aktivitas berenang mampu membakar kalori sekitar 500-650 per/jam tergantung pada seberapa efisien kita.

Pada awal penelitian pernah disimpulkan bahwa berenang mampu membakar sekitar 11 % kalori lebih sedikit daripada berjalan kaki tetapi hanya 3 % lebih sedikit kalori daripada bersepeda. Namun anda bisa membakar kalori yang lebih banyak dari berjalan kaki jika anda melakukan kegiatan berenang dengan keras.

#### **E. Kerangka Pikir**

Dalam upaya pembinaan pendidikan jasmani, maka guru harus memberikan cara terbaik untuk peserta didik agar mencapai kondisi fisik dan prestasi belajar yang baik sehingga mampu berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.

Dalam menyelesaikan suatu masalah kita harus melihat masalah itu dari berbagai segi, baik dari hal-hal terkecil maupun hal-hal yang besar, agar kita dapat memahami konsep permasalahan dengan mudah dan menyelesaikan masalah dengan baik. Untuk memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian maka diperlukan suatu kerangka pikir yang jelas, sebab dengan

kerangka pikir yang jelas kita dapat mengetahui gambaran-gambaran permasalahan dan konsep pemecahan masalah.

Soekoyo & Purwadi (1980) dalam Royman (2009), mengungkapkan bahwa penggunaan bahan bekas dan bahan sisa pakai dalam pembelajaran sesungguhnya dapat memberikan pendapat bahwa sebaiknya barang – barang yang sudah tidak dipergunakan lagi jangan terus dibuang begitu saja, akan tetapi juga dapat dipergunakan untuk keperluan lain. Disamping itu juga mengandung nilai atau sikap hemat dan kesederhanaan dalam kehidupan sehari – hari.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan.

Pada kamus bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu” alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu dengan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan dibagikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Untuk menunjang kemampuan meluncur pada siswa dibutuhkan adanya alat bantu pembelajaran yang baik. Alat bantu pembelajaran berupa botol plastik mineral berukuran 1,5 liter merupakan alat bantu yang dapat membantu kelancaran dalam pelaksanaan meluncur dalam pembelajaran renang guna meningkatkan kemampuan meluncur pada siswa.

Lutan (1988) menyatakan : modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan upaya seorang guru untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan dicapai dengan sebaik-baiknya.

Maka dapat diduga bahwa alat bantu pembelajaran berupa botol plastik bekas air mineral berukuran sedang 1,5 liter, mampu memberikan pengaruh yang besar dalam meningkatkan kemampuan meluncur dalam pembelajaran renang.

## **H. Hipotesis**

Arikunto (1998 : 67), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul, olehkarena itu suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak.

Sukardi (2003 : 42) hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha<sub>1</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dari modifikasi alat bantu

pelampung terhadap kemampuan meluncur pada siswa kelas X

SMKNegeri 1 Sukadana Lampung Timur tahun pelajaran 2013/2014.

Ha<sub>2</sub>: Ada pengaruh yang signifikan dari pelampung standar terhadap

kemampuan meluncur pada siswa kelas X SMKNegeri 1

Sukadana Lampung Timur pelajaran 2013/2014.

Ha<sub>3</sub>: Ada perbedaan yang signifikan antara alat pelampung standar dan

modifikasi alat bantu pelampung terhadap kemampuan

meluncur pada siswa kelas X SMKNegeri 1 Sukadana Lampung

Timur pelajaran 2013/2014.