

ABSTRAK

UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR KOORDINASI LENGAN DAN NAPAS PADA RENANG GAYA BEBAS MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 SINAR REJEKI LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Oleh

WASITO

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan hidup aktif serta sikap sportif melalui kegiatan pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar koordinasi lengan dan pernapasan renang gaya bebas dengan metode pembelajaran modifikasi alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan Dua siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama dengan penggunaan alat bantu pelampung dari ban, dan siklus kedua dengan penggunaan alat bantu pelampung dari botol.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan pernapasan renang gaya bebas yang meliputi posisi gerakan lengan dan pernapasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan pernapasan renang gaya bebas melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 55,00 %, siklus kedua sebesar 95,00 %.

Dalam peningkatan ketrampilan maka perlu adanya motivasi dalam pembelajaran yang mudah untuk di pelajari terhadap siswa SDN 3 Sinar Rejeki.