

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia untuk bersaing dalam membangun taraf hidup bangsa dan negara. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dengan kata lain dimulai dari sejak dini hingga akhir hayat. Pendidikan adalah semua kegiatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapan keterampilannya kepada generasi muda baik sengaja maupun tidak sengaja.

Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berfikir psikis. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

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

Materi ajar pendidikan jasmani diklarifikasikan menjadi enam aspek yaitu : 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktifitas pengembangan, 3) Uji diri atau senam, 4) Aktifitas ritmik, 5) Akuatik(renang,), dan 6) Aktifitas luar sekolah. Di dalam tiap-tiap aspek materi ajar pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada peserta didik, materi tersebut harus disesuaikan dengan jenjang pendidikan.

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. 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” Dari berbagai bentuk dan macam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah salah satunya yaitu renang gaya bebas.

Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke

depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Renang gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Renang gaya bebas adalah suatu gerakan yang dihasilkan oleh koordinasi dari berbagai elemen diantaranya koordinasi kaki, pernapasan, dan lengan hal ini dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air.

Dari hasil pengamatan pada siswa kelas Pada Siswa kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan, bahwa gerak dasar koordinasi lengan dan napas renang gaya bebas masih dalam kategori rendah, hal ini dilihat pada saat siswa melakukan gerak dasar renang gaya bebas siswa masih belum bisa menerapkan, keterampilan gerak dasar dengan benar, ini disebabkan karena kurangnya alat bantu pembelajaran yang diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran untuk memudahkan siswa melakukan pembelajaran keterampilan gerak dasar renang gaya bebas khususnya koordinasi gerakan lengan dan pengambilan napas sehingga hasil belajar siswa masih rendah.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “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”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya penggunaan alat bantu pembelajaran dalam proses pembelajaran koordinasi lengan dan napas renang gaya bebas.
2. Kurangnya kemampuan siswa melakukan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas renang gaya bebas.
3. Rendahnya hasil belajar siswa dalam keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Koordinasi Lengan Dan Napas Renang Gaya Bebas Melalui Alat Bantu Pembelajaran Pada siswa Kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas pada renang gaya bebas dapat ditingkatkan melalui alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012?

E. Tujuan

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Meningkatkan penggunaan alat bantu pembelajaran dalam proses pembelajaran keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas renang gaya bebas pada siswa Kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012.
- b. Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas renang gaya bebas pada siswa Kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012.
- c. Untuk memperbaiki proses pembelajaran khususnya keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa Kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012.

F. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu upaya memperbaiki koordinasi lengan dan napas pada renang gaya bebas dengan alat bantu pembelajaran.

b. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas renang gaya bebas dan untuk meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas.

c. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran penjaskes.

G. Ruang Lingkup Penelitian.

Obyek penelitian : Memberikan peningkatan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas pada renang gaya bebas dalam pembelajaran renang.

Subyek peneliti : Siswa Kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012.

Tempat Penelitian : Kolam renang Unila.