

## **ABSTRAK**

### **MELALUI METODE VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA KELAS 5 SD NEGERI 2 WAYHALOM KECAMATAN GUNUNG ALIP KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2011 / 2012**

**Oleh**

**ERLINA**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), dengan subjek penelitian adalah siswa kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom tahun pelajaran 2011/2012. Instrumen yang dipakai adalah penilaian kualitas gerak dasar renang gaya bebas dengan rentang nilai 1-3. Teknik analisis data menggunakan prosentasi ketuntasan belajar setiap siklusnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Pada siklus pertama dengan penggunaan metode visualisasi berupa gambar-gambar rangkaian gerak dasar renang gaya bebas cara meluncur di atas air, gerakan kaki, gerakan tangan renang gaya bebas, diperoleh ketuntasan sebanyak 7 orang siswa (46,67 %) 2) pada siklus kedua dengan penggunaan metode visualisasi berupa gambar gambar koordinasi gerakan tangan dan kaki, cara pengambilan nafas, dan rangkaian gerakan renang gaya bebas diperoleh ketuntasan belajar siswa sebanyak 12 orang siswa (80 %) sehingga pada siklus kedua pembelajaran telah berhasil atau tuntas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa : “Melalui Metode Visualisasi Untuk Peningkatan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus Tahun 2011 / 2012”.