

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Selain itu, pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Lutan dkk, / 1996/1997: 3). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas dan mentalnya.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah pada alat yang

digunakan yaitu gerak insani yang artinya manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

## **B. Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, 2) gerak non lokomotor, 3) manipulatif.

Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerak. Dalam meningkatkan kemampuan gerak khusus dalam olahraga, maka diperlukan suatu proses pembelajaran untuk sampai keterampilan. Mengenai terampil sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lutan (1988:76) bahwa terampil juga dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

## **C. Belajar Motorik**

Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (koordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk

mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat di dalam tubuh manusia.

Menurut Schmidt dalam Lutan (1998: 102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Menurut Lutan (1998) belajar motorik adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya.

#### **D. Model Pembelajaran Visualisasi**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan media alat bantu yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana akan tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Dari bermacam-macam teknik mengajar, ada yang menekankan pada peranan guru yang utama dalam pelaksanaan penyajian materi, tetapi adapula yang menekankan pada media hasil teknologi modern seperti video, proyektor, OHP dan gambar lainnya. Namun kesemuanya itu dilakukan guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Hamalik (1986) dalam Azhar Arsyad (2005) mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar-mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pengajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu. Disamping membangkitkan motivasi dan minat siswa, juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi.

Menurut Amir Hamzah (1988: 26) penekanan media belajar terdapat pada visual dan audio. Klasifikasi alat-alat audio visual adalah sebagai berikut :

1. Alat-alat audio, yaitu alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi atau suara. Contoh : tape recorder dan radio.

2. Alat-alat visual, yaitu alat-alat yang dapat diperlihatkan rupa atau bentuk, yang kita kenal sebagai alat peraga. Alat-alat visual atau alat peraga ini terbagi atas:
  - a. Alat visual dua dimensi
    1. Alat-alat visual dua dimensi pada bidang yang tidak transparan. Contoh : gambar di atas kertas atau karton, gambar yang diproyeksikan dengan OHP, lembaran balik, wayang beber, grafik, diagram, bagan, poster, gambar hasil cetak saring dan foto.
    2. Alat-alat dua dimensi pada bidang yang transparan. Contoh : slaid, filmstrip, lembaran transparan untuk OHP.
  - b. Alat visual tiga dimensi disebut tiga dimensi karena mempunyai ukuran panjang, lebar dan tinggi. Contoh : benda asli, model, contoh barang atau specimen, alat tiruan sederhana atau mock-up. Termasuk di dalamnya diorama, pameran dan bak pasir.
3. Alat-alat audio-visual, yaitu alat-alat yang dapat menghasilkan rupa dan suara dalam satu unit. Contoh : film bersuara dan televisi.

## **E. Sejarah Renang**

Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah, bukti mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari zaman batu telah ditemukan di “ goa perenang” yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir barat daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah

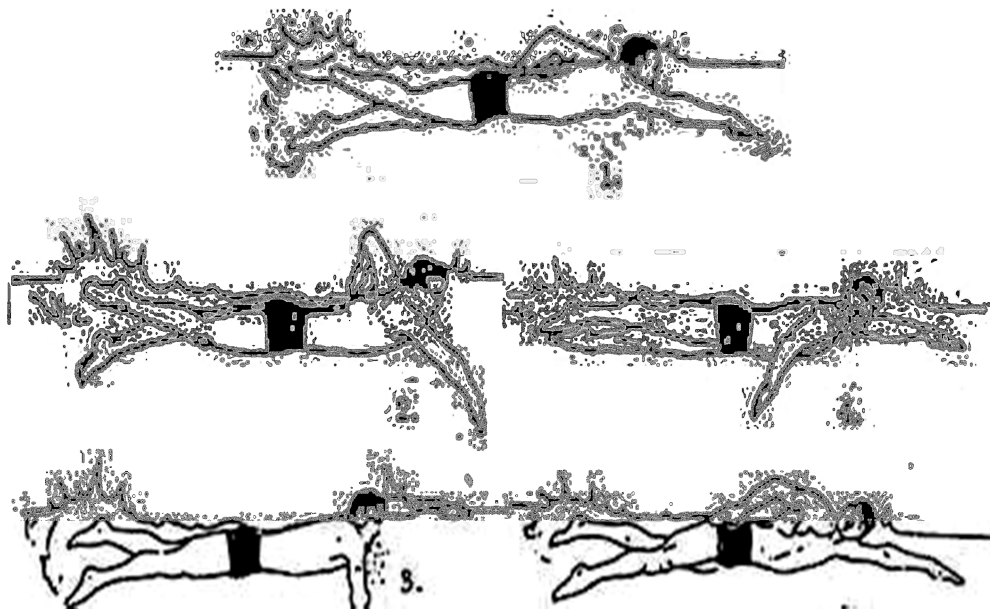
dibangunnya kolam-kolam renang. Sebagian peserta waktu itu berenang dengan menggunakan gaya dada.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang ada dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan nomor renang baru renang olimpiade. Persatuan renang dunia, Federation Internationale de Nation (FINA) dibentuk pada tahun 1908. Gaya kupu-kupu yang awalnya merupakan salah satu variasi gaya dada diterima sebagai satu gaya tersendiri pada tahun 1952.

## **F. Macam-Macam Gaya Dalam Renang**

### **1. Gaya bebas**

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 digerakkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih menoleh ke kiri atau ke kanan.



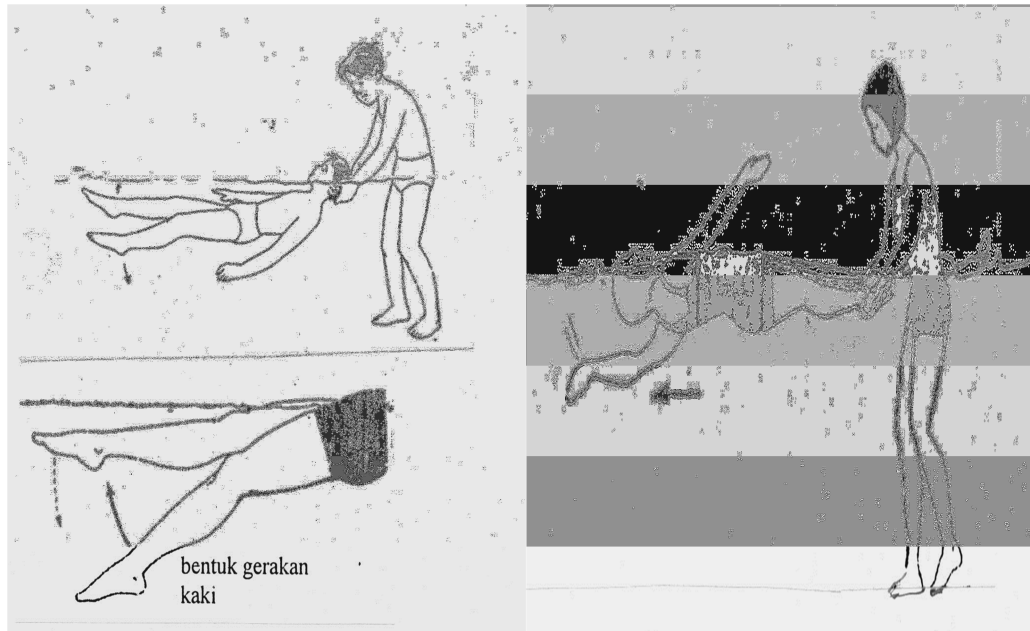
**Gambar 1. Renang Gaya Bebas**

Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju cepat di air.

## **2. Gaya Punggung**

Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil nafas. Namun perenang hanya dapat melihat ke atas tidak bisa melihat ke depan. Dalam renang gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas namun dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan

mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar permukaan air sehingga mudah mengambil atau membuang nafas dengan mulut atau hidung.

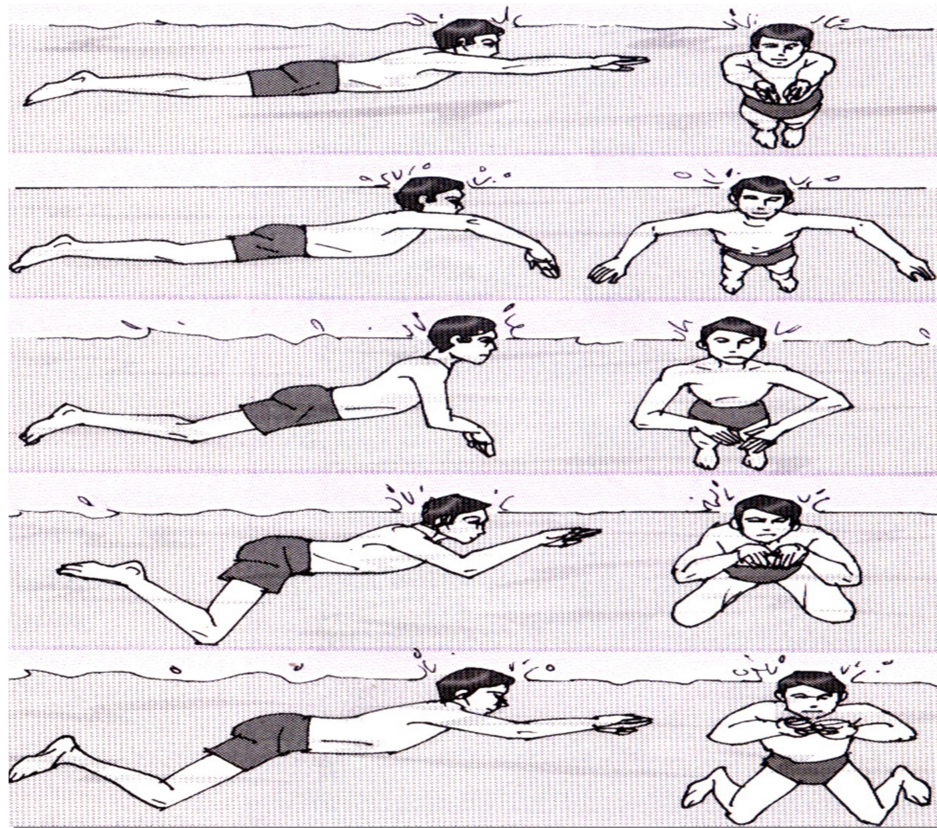


**Gambar2 .Cara Membantu Gerakan Kaki, Tangan, Renang Gaya Punggung**

### 3. Gaya Dada

Renang gaya dada atau gaya katak (gaya kodok ) adalah renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air namun berbeda dari renang gaya bebas, kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua tangan diluruskan ke depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak yang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernafasan dilakukan lewat mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan – kaki atau dua kali gerakan tangan- kaki.





**Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Dada**

#### 4. Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu atau gaya dolphin adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayuhkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari permukaan air dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pemula yang belajar gaya kupu-kupu perlu waktu yang agak lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki. Ada beberapa teknik gerak dasar renang yang perlu diketahui sebelum belajar renang gaya renang adalah :

a). Teknik meluncur, b) Teknik mengapung, c) Gerakan tangan, d) Gerakan kaki, e) Teknik pengambilan nafas. Semua teknik ini harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat belajar berenang. Karena pada dasarnya semua gaya dalam berenang didasarkan pada prinsip yang sama.

## **G. Teknik Pembelajaran Renang Gaya Bebas**

Pada proses pembelajaran latihan gerak kaki, tangan, pernafasan, dan koordinasi renang gaya bebas dapat dilakukan beberapa cara, yaitu :

### **1) Gerak kaki :**

#### **a. Cara I.**

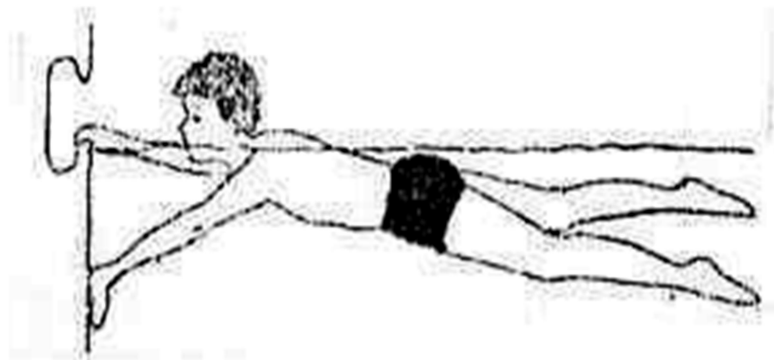
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas sambil duduk di pinggir kolam, dengan gerakan kaki menendang bergantian kanan-kiri, dan sumber gerakan dari pangkal paha, hingga kedua lutut tidak ditekuk, akan tetapi hanya tertekuk.



**Gambar 4. Pemanasan / Pengenalan Air Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas**

**b. Cara II.**

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas *sambil berpegangan parit kolam*, lengan, badan dan kedua kaki lurus, *sumber gerakan kaki dari pangkal paha*, hingga lutut kaki tidak ditekuk, akan tetapi hanya tertekuk saat bergerak.

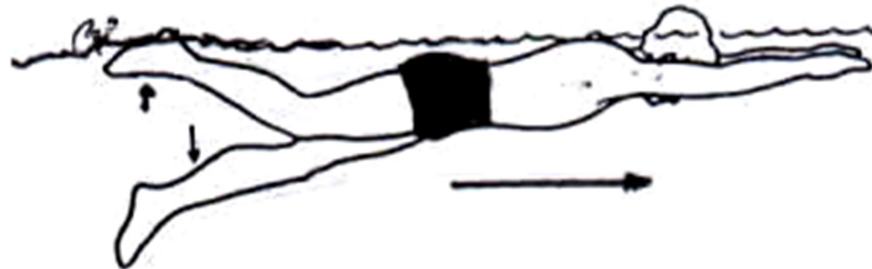


**Gambar 5. Gerakan Dasar Kaki Renang Gaya Bebas**

**c. Cara III.**

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari,

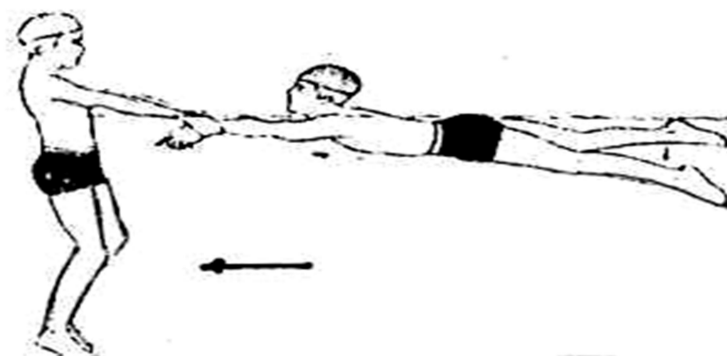
teknik gerakan kakinya sama dengan model III, hingga badan dapat meluncur ke depan.



**Gambar 6. Gerakan Meluncur Renang Gaya Bebas**

**d. Cara IV.**

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, *kedua lengan dipegang teman*, lengan, badan dan kaki lurus, *teknik gerakan kakinya sama dengan model II* hingga saat mengerakkan kaki maha ke depan, sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

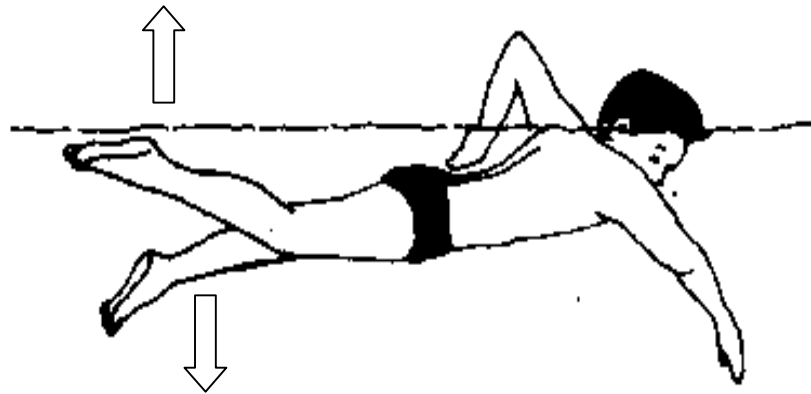


**Gambar 7. Cara Bantuan Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas**

**e. Cara V**

Cara melakukan Teknik dasar gerakan kaki :

Posisi tubuh lurus ke belakang, lalu gerakan kaki turun-naik bergantian, punggung kaki dalam sikap menendang, lecutan kaki diperoleh dan tertekuknya lutut sedikit, serta sumber gerakan dan pangkal paha



**Gambar 8. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas**

## 2) Gerak lengan :

Cara melakukannya :

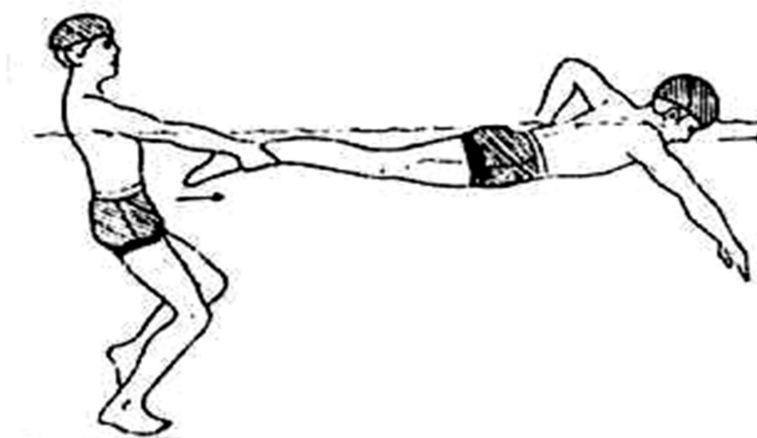
Tarikan tangan di dalam air, siku membentuk sudut di bawah dada dengan ujung jari tangan hingga garis tengah tubuh (center line) yang selanjutnya didorong keluar bagian tubuh dengan akhir dorongan sebagai patokan adalah paha.



**Gambar 9. Gerakan Tangan Renang Gaya Bebas**

**a. Cara I.**

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air.



**Gambar 10. Cara Bantuan Gerakan Tangan Renang Gaya Bebas**

**b. Cara II.**

- ✓ Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas, dengan cara :
  - Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
  - badan, kedua lengan dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
  - Lakukan gerakan tangan 1x (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki 3x pukulan.
  - Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan

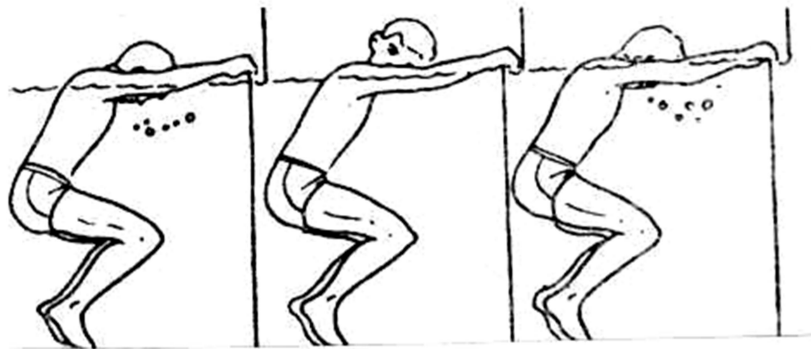


*Gambar 11. Gerakan Kaki Dan Tangan Renang Gaya Bebas*

**c. Cara III.**

- ✓ Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas berpegangan parit kolam, dengan cara :
  - Berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan parit kolam

- Rendahkan kedua lutut dan badan agak dibungkukkan ke depan hingga kepala masuk ke dalam air
- Putar leher ke kanan atau kiri, saat memutar ke atas permukaan air hirup udara dari mulut dan saat memutar ke dalam air, hembuskan udara dari mulut.

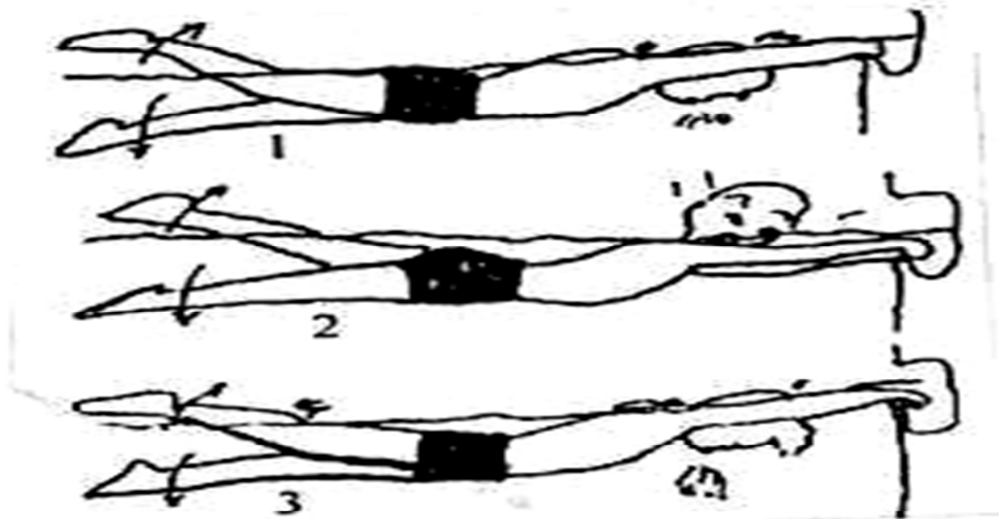


**Gambar 12. Gerakan Dasar Cara Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas**

**d. Cara IV.**

- ✓ Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas berpegangan pada parit kolam dan kedua kaki lurus ke belakang, dengan cara :
  - Lakukan gerakan pukulan kaki 2x atau 4x pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air *melalui mulut*
  - Lutar kembali leher ke dalam air *dan buang udara di dalam air melalui mulut*
  - Lakukan berulang-ulang



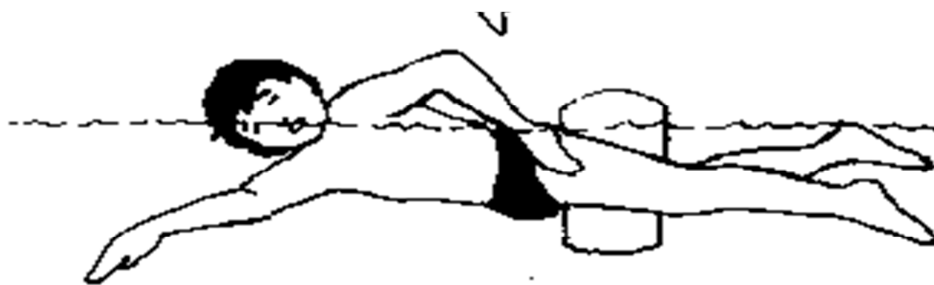


**Gambar 13. Koordinasi Gerakan Kaki, Dan Cara Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas**

**e. Cara V**

Cara melakukan Teknik dasar pernafasan :

Putar leher ke kanan dan ke kiri ke atas permukaan air kemudian ambil udara sebanyak-banyaknya dan putar kembali leher ke dalam air dan tiupkan di dalam air hingga habis (lakukan seterusnya berulang-ulang ke kanan dan kiri)

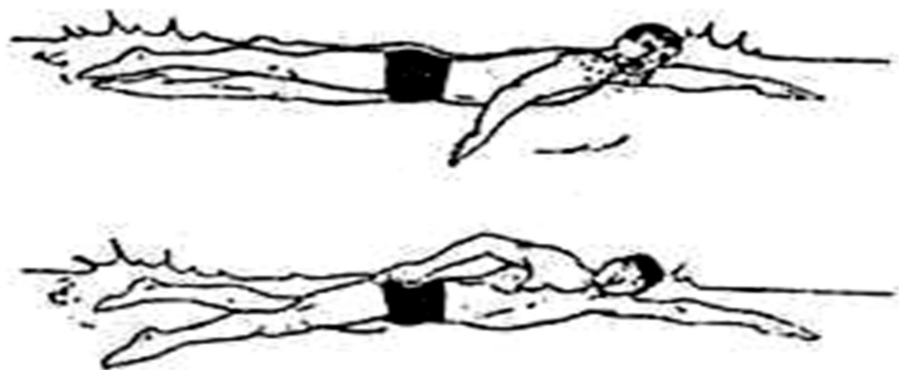


**Gambar 14. Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas**

### 3) Koordinasi gerakan

#### a. Cara I.

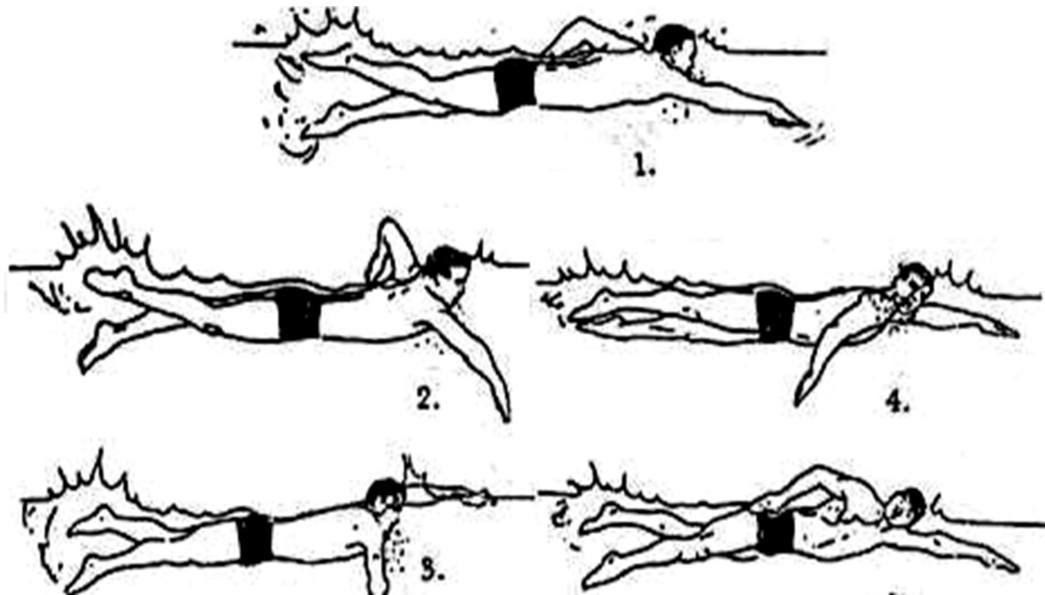
- ✓ Melakukan teknik, gerakan kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air, dengan cara :
  - Badan, kedua kaki dan lengan lurus.
  - Lakukan gerakan kaki 2x pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang, saat lengan mendorong ke belakang, putar leher ke atas dan hirup udara.
  - Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air
  - Lakukan terus berulang-ulang, bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan nafas



**Gambar 15. Gerakan Koordinasi Cara Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas**

**b. Cara II.**

- ✓ Melakukan teknik renang gaya bebas dengan menekankan pada teknik gerakan kaki, lengan, dan pernafasan



**Gambar 16. Urutan Gerakan Koordinasi dan Cara Pengambilan Nafas  
Renang Gaya Bebas**

**H. Hipotesis**

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: :”

Apakah Melalui Metode Visualisasi Dapat Meningkatkan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas 5 Sd Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus ?