

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Model Permainan Kecil

Dewi Wulandari\*, A.Apri Satriawan Chan<sup>1</sup> dan Andi Taufan Bayu<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara  
dewiwullan99@gmail.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas dengan model Permainan pada siswa kelas V MI Al-Ikhsaniyah semester genap tahun 2020/2021. Metode penelitian ini penelitian tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus melalui 4 tahap yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan dan Refleksi. Waktu penelitian 21 Mei 2021 sampai 4 Juni 2021 dengan subjek penelitian sebanyak 15 siswa sedangkan data dikumpulkan melalui test, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar renang gaya bebas yang cukup signifikan pada siswa kelas V. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata prosentase tes pada setiap siklus meningkat, yaitu pada pra siklus : 33%; Siklus 1 : 53%; Siklus 2 : 80% dan hasil wawancara yang dilakukan menyimpulkan bahwa belajar renang gaya bebas dengan model permainan menyenangkan dan membuat siswa lebih mudah untuk memahami dan melakukannya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan model permainan dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas bagi siswa.

Kata kunci: hasil belajar, gaya bebas, permainan kecil

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

### PENDAHULUAN

Renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish. Renang tidak hanya mengenai kompetisi, ada banyak hal yang dapat dilakukan sesuai dengan tujuan yang akan dilakukan oleh pelakunya. Kekurangan kemampuan peserta didik melakukan gerakan renang gaya bebas sering ditemukan. Setelah melakukan gerakan dalam posisi renang gaya bebas, Dengan hasil observasi ini siswa diharapkan mampu melakukan gerakan renang gaya bebas dengan kecepatan maksimal, gerakan tangan kaki yang baik, koordinasi gerakan yang benar, sehingga ditemukan kesempurnaan dalam melakukan renang gaya bebas. Agar peserta didik lebih memahami dan dapat melakukan renang gaya bebas yang baik, maka penulis akan memberikan metode permainan pada peserta didik yang latar belakangnya adalah murid sekolah MI AL – Ikhsaniyah Kramajati Kelas V.

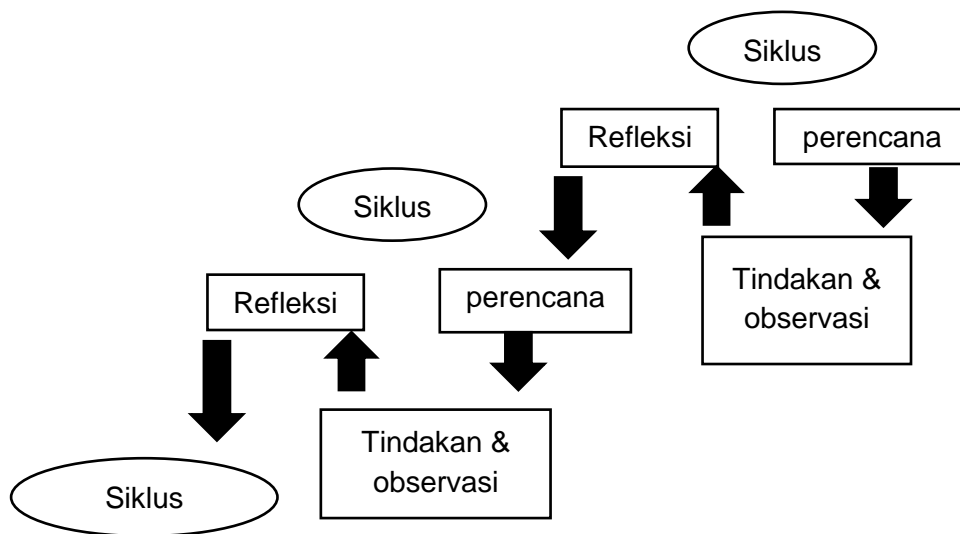
Renang merupakan salah satu cabang olahraga *aquatik*. Renang adalah upaya untuk menggerakkan ( menggapung atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Renang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan bantuan. Renang adalah cabang olahraga yang menggunakan anggota tubuh terutama anggota tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air. Renang lebih populer sebagai kegiatan untuk kepentingan rekreasi seperti di daerah pantai, danau atau sungai

yang alamiah. Renang juga sebagai olahraga pertandingan. Renang juga dapat menghilangkan kalori yang banyak dan membuat otot lebih kencang. Olahraga renang termasuk olahraga yang paling menyehatkan karena hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang.

Permainan kecil merupakan hasil terjemahan dari frase *traditional games* yang memiliki makna bahwa permainan yang diadaptasi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat. Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya. Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional<sup>1</sup>. Permainan adalah situasi bermain yang terkait dengan beberapa aturan atau tujuan tertentu.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Model yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan model dari Kemmis. Model ini dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin McTaggart tahun 1988. Mereka menggunakan empat komponen penelitian tindakan kelas (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi) dalam satu sistem spiral yang saling berkaitan.<sup>2</sup>



### A. Deksripsi Data

<sup>1</sup> Thomas. Renang terbagi beberapa macam gerakan atau gaya ( 2016 ). Hlm.3

<sup>1</sup> Mulyanisih,dkk Olah ragarenang terdiri dari empat gaya ( gaya bebas, dada/katak, punggung, kupu-kupu ) ( 2009 )

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar *deviasi*, standar *error*, distribusi frekuensi serta histogram dari masing-masing variabel. Berikut data lengkapnya.

### Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Siklus 1

Prosentase ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas Siklus 1 sebagai berikut :

#### Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Belajar Renang Gaya Bebas siswa MI AL – Ikhsaniyah pada Siklus 1

Rentang Nilai	Kriteria	Kategori	Jumlah Anak	Persentase
67 - 70	Tidak Lulus	Sangat Kurang	4	27,00%
71 - 74	Tidak Lulus	Kurang	3	20%
75 - 78	Lulus	Cukup	7	46,00%
79 - 82	Lulus	Baik	1	7%
83 - 86	Lulus	Amat Baik	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			15	100,00%

**Tabel 1** Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Belajar Renang Gaya Bebas Siklus 1

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada kondisi awal ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas dengan kategori baik terdapat 1 siswa (7%), kategori cukup sebanyak 7 siswa (46%), Kategori kurang terdapat 3 siswa (20%), kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa (27%).

### Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Siklus 2

Prosentase ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas Siklus 2 sebagai berikut :

#### Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Belajar Renang Gaya Bebas siswa MI AL – Ikhsaniyah pada Siklus 2

Rentang Nilai	Kriteria	Kategori	Jumlah Anak	Persentase
70 - 71	Tidak Lulus	Sangat Kurang	3	20,00%
73 - 75	Lulus	Kurang	2	13%
76 - 78	Lulus	Cukup	6	40,00%
79 - 81	Lulus	Baik	3	20%
82 - 84	Lulus	Amat Baik	1	7,00%
<b>Jumlah</b>			15	100,00%

**Tabel 2** Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Belajar Renang Gaya Bebas Siklus 2

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada kondisi awal ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas dengan kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (20%), kategori kurang terdapat 2 siswa (13%), kategori cukup sebanyak 6 siswa (40%), kategori baik terdapat 3 siswa (20%), kategori amat baik terdapat 1 siswa (7%)

## Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas pada Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2

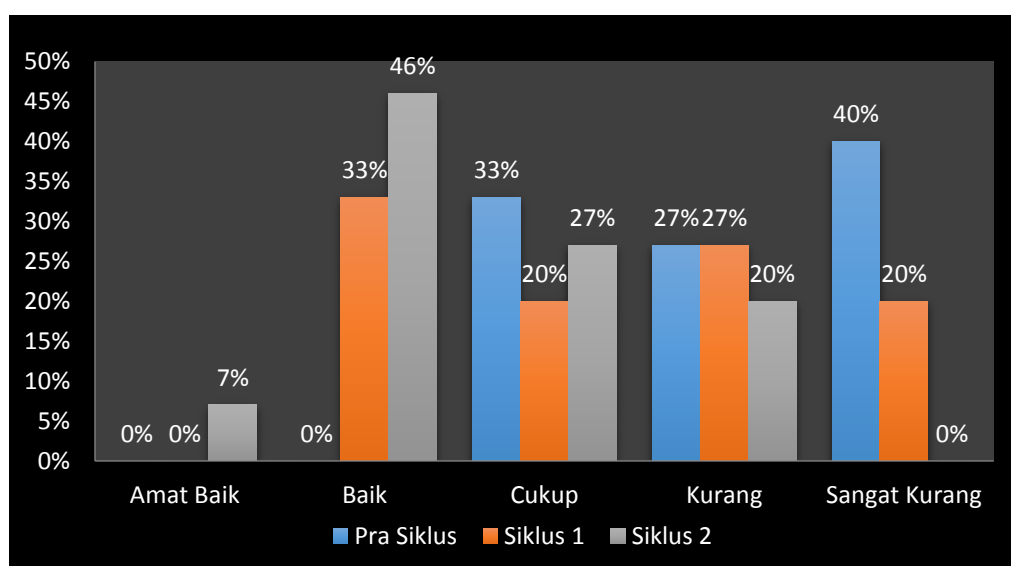
Prosentase ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas pada Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2 sebagai berikut :

**Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Belajar Renang Gaya Bebas siswa MI AL – Ikhsaniyah pada PRA SIKLUS, SIKLUS 1, SIKLUS 2**

Rentang Nilai	Kriteria	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
84 - 81	Amat Baik	0%	0%	7%
80 - 77	Baik	0%	33%	46%
76 - 73	Cukup	33%	20%	27%
72 - 69	Kurang	27%	27%	20%
68 - 65	Sangat Kurang	40%	20%	0%
<b>JUMLAH</b>		100%	100%	100%

**Tabel 3.** Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Belajar Renang Gaya Bebas Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2

Berikut ini di sajikan grafik ketuntasan hasil renang gaya bebas, pada pra siklus, setelah siklus 1 dan setelah siklus 2 sebagai berikut :



**Gambar 1.** Grafik persentase ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas Pra siklus, siklus 1 dan siklus 2

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, belajar renang gaya bebas dengan model permainan kecil dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas pada siswa kelas V MI AL – Ikhsaniyah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, belajar renang gaya bebas dengan model permainan kecil dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas. Dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan

bahwa, sebelum di beri perlakuan (*action*) siswa kelas V MI AL – Ikhsaniyah yang tuntas hanya 5 siswa (33%). Selanjutnya pada siklus 1 mengalami peningkatan yang signifikan yaitu, sebanyak 8 siswa ( 53%) dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 12 siswa (80%).

Berdasarkan prosentase ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas dan kategorinya menunjukkan bahwa dengan model permainan kecil dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas. Karena dengan media permainan ini, siswa dapat melakukan renang gaya bebas secara otomatis dan terbiasa.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar renang gaya bebas dengan model permainan kecil pada siswa kelas V MI AL – Ikhsaniyah. Sebanyak 2 siklus, untuk siklus pertama dengan hasil katagori baik 7 terdapat 1 siswa cukup dan sebanyak 7 siswa katagori kurang, terdapat 3 siswa katagori sangat kurang. Untuk siklus ke 2 ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas dengan katagori kurang 3 siswa,ssss katagori kurang terdapat 2 siswa, katagori cukup sebanyak 6 siswa dan katagori baik terdapat 2 siswa, katagori amat baik terdapat 1 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data /siklus 1 dan 2 renang gaya bebas menunjukkan bahwa belajar renang gaya bebas dengan model permainan kecil dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas.

### **REFERENSI**

- Thomas. Renang terbagi beberapa macam gerakan atau gaya ( 2016 ).  
Mulyanisih,dkk Olah ragarenang terdiri dari empat gaya (gaya bebas, dada/katak, punggung, kupu-kupu) ( 2009 )