

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas melalui Penggunaan Alat Bantu *Hand Paddle*

Peggie Claudya Puristy*, Andi T. B. D. Alsaudi, Suyatno

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*peggieclaudya5098@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui alat bantu *hand paddle*. Metode penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Reserch*), dengan dua siklus, di mana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama menggunakan latihan frekuensi, dan siklus kedua menggunakan alat bantu *hand paddle*. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik VII di SDIT Buahati Jakarta Timur Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 30 peserta didik. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas yang meliputi gerakan kaki, gerakan tangan dan gerakan pernapasan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar meluncur pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 33,333%, dan siklus kedua 90%. Gerak dasar renang gaya bebas ini dapat ditingkatkan atau dikuasai menggunakan alat bantu.

Kata kunci: alat bantu, efektivitas, pembelajaran.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha dasar untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat berperan aktif, bersifat positif serta dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan peserta didik. Oleh karena itu guru dalam mengajar dituntut kesabaran, keuletan dan sifat terbuka disamping kemampuan dalam memilih pendekatan yang tepat agar hasil belajar siswa lebih baik.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan saja sudah dapat mulai diajarkan renang. Renang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Oleh sebab itu renang menjadi salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat.

Gaya bebas merupakan gaya yang paling dasar untuk diajarkan kepada anak yang masih dalam tahap pengenalan. Sebelum mengenal gaya bebas anak mempelajari gerak dasar meluncur sebagai dasar pembelajaran renang. Pada cabang renang gaya bebas memerlukan beberapa teknik untuk menguasai gerak secara benar, akan tetapi selain teknik dan kemampuan yang baik, faktor psikis juga akan mempengaruhi tingkat keberhasilan anak dalam pembelajaran tersebut. Pada tahap pengenalan biasanya anak masih merasa takut ketika pertama kali diajarkan

berenang. Penyebab ketakutan yang dialami anak antara lain, perasaan takut terhadap air atau phobia, takut terhadap kedalaman kolam, merasa terancam keselamatannya atau takut tenggelam, dan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan atau traumatik. Hal-hal seperti ini yang akan memicu timbulnya rasa cemas yang dapat menghambat kelancaran proses pembelajaran.

Manusia telah berenang semenjak awal jaman. Beribu-ribu tahun yang silam, karya-karya seni kuno bangsa Mesir, bangsa Asiria, bangsa Yunani, dan bangsa Romawi telah melukiskan laki-laki dan perempuan sedang berenang di air. Gaya-gaya yang mereka gunakan sangat dikenal. Tetapi buku pertama tentang berenang baru muncul sekitar 400 tahun yang lalu di Jerman. Sejak waktu itulah renang berubah menjadi lebih ilmiah. Teknik-teknik renang telah dikembangkan secara luas, dan dewasa ini kita meneruskannya, memperluas, mengembangkan, dan memperbaiki keterampilan renang.

Berenang adalah kegiatan rekreasi yang sangat populer di Amerika Serikat. Sementara olahraga-olahraga dan kegiatan-kegiatan air merupakan sesuatu yang dapat menyenangkan bagi hampir semua orang. Karena alasan inilah maka kita harus mengetahui bagaimana berenang dengan tangkas dan benar. Aman dan lebih menyenangkan. Tidak seorang pun yang akan berani melompat dari sisi sebuah kolam atau dari sebuah papan loncat, setinggi tiga meter ke dalam air yang dalamnya dua belas kaki ($3\frac{1}{2}$ m) tanpa lebih dulu memiliki pelajaran-pelajaran dasar berenang atau meloncat. Itu berbahaya! Ada banyak hal yang harus dipelajari sebelum anda terjun ke dalam air.

Proses pembelajaran itu haruslah suatu rangkaian yang meningkat secara perlahan dari suatu gaya ke yang berikutnya kemungkinan besar mulai dari berenang seperti kayuhan anjing dan mengambang terlentang dan meneruskan ketingkat-tingkat yang lebih lanjut dari tiap gaya, yaitu gaya bebas dan gaya punggung. Ketika perenang pemula, meneruskan pada tingkat menengah dan kemudian perenang tingkat lanjut, ia akan dapat mempelajari gaya-gaya lainnya. Gaya renang seperti berjalan, gaya miring, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya bebas, gaya punggung tingkat permulaan, gaya miring dengan tangan di atas dan gaya dada tengkurep adalah di antara sebagian ketangkasan-ketangkasan yang dapat dipelajari oleh perenang tingkat lanjut.

Renang gaya bebas adalah yang paling cepat dari semua gaya. Dan gaya paling populer yang digunakan dalam renang rekreasi dan pertandingan. Dalam gaya bebas kedudukan tubuh perenang berada dalam keadaan tengkurap, sikap melintang, lengan lurus tepat di atas kepala, mengambang seperti batang kayu.

Menurut observasi dengan guru setempat SDIT Buahati memiliki segudang prestasi di bidang akademik namun tidak dengan di bidang olahraga. Dengan demikian diharapkan dengan ini siswa dapat meningkatkan rasa minat terhadap pembelajaran ekstrakurikuler renang dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi renang gaya bebas. Selain dengan minat siswa pemberian alat bantu media pembelajaran, merupakan faktor yang penting untuk kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu usaha seorang guru bagaimana memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen yang diikuti menentukan keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan metode secara akurat guru mampu mencapai tujuan pengajaran. Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam proses komunikasi dapat digunakan dengan sarana alat bantu. Untuk itu guru pendidikan jasmani dituntut menentukan kesuksesan dalam pengajaran. Dalam pengajaran

yang tepat akan memudahkan siswa untuk menguasai teknik yang baik dan benar sehingga menimbulkan rasa kesenangan.

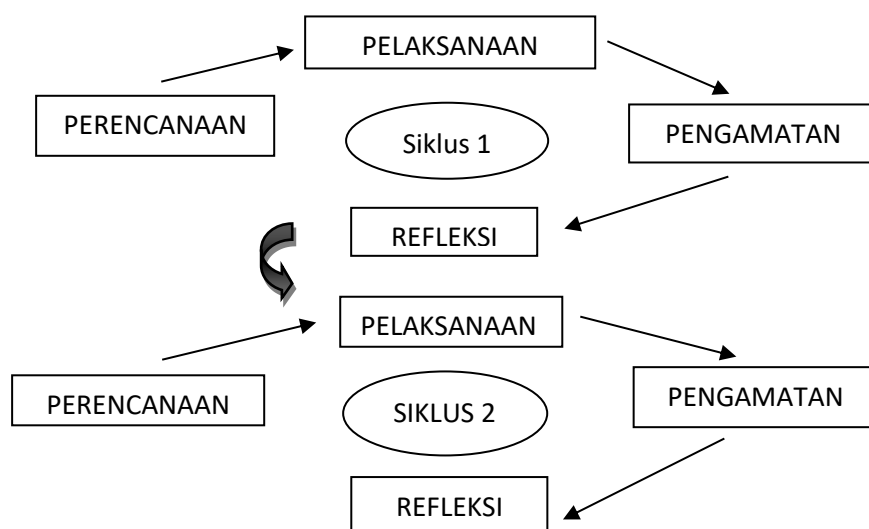
Dalam metode ini peneliti mempunyai ide memakai alat bantu untuk memudahkan siswa melakukan renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* atau yang disebut pengayuh tangan yang berbentuk seperti kaki katak. Alat itu merupakan sebagai asesoris atau mainan yang biasa dipakai pada kolam renang, yang juga bisa digunakan sebagai pengayuh tangan untuk melakukan gaya bebas. Alat ini fungsinya mirip dengan kaki katak, namun alat ini dipasang di telapak tangan. Fungsi peralatan renang ini yaitu untuk mempermudah gerakan tangan ketika berenang. *Hand paddle* biasa untuk melatih otot tangan dan gerakan yang benar serta kecepatan berenang di dalam air atau kolam. *Hand paddle* merupakan salah satu alat bagi perenang tingkat lanjut atau profesional. Biasanya digunakan untuk memperagakan gaya renang tertentu.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan khususnya dalam materi Upaya Meningkatkan Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi Latihan dan Penggunaan Alat Bantu *Hand Paddle* di SDIT Buahati Kelas VI.

Menurut sanjaya, secara bahasa ada tiga istilah yang berkaitan dengan penelitian tindakan kelas. Pertama, penelitian adalah suatu perlakuan yang menggunakan metodologi untuk memecahkan suatu masalah, kedua, tindakan dapat diartikan sebagai perlakuan yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki mutu. Ketiga, kelas menunjukkan pada tempat berlangsungnya tindakan (Arifah, 2017).

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*) mengobservasi, mengevaluasi proses dan hasil tindakan (*observation and evaluation*) melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan hasil belajar pembelajaran olahraga pada aspek Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi menunjukkan bahwa hasil belajar pembelajaran olahraga pada materi renang gaya bebas pada aspek Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi bahwa hasil belajar Renang Gaya Bebas, menunjukkan hasil belajar Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi pra tindakan dimana rata-rata nilai kelas hanya 60.5 sedangkan peserta didik yang mencapai KKM hanya 6 peserta didik atau 20%. Data tersebut masih jauh dari keberhasilan, dimana pembelajaran dikatakan berhasil jika sedikitnya 75% dari keseluruhan peserta didik yang mencapai KKM yaitu 65 dan rata-rata nilai kelas seharusnya 65

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru kelas materi Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi. Peserta didik kurang memahami materi tersebut, sehingga nilai dalam materi tersebut kurang dari kriteria ketuntasan atau disebut KKM.

Melalui metode Penggunaan Alat Bantu *Hand Paddle* bahwa perbaikan pembelajaran Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Walaupun ada sedikit beberapa peserta didik yang tidak tuntas, setidaknya hampir 90% peserta didik mencapai KKM.

Pada pembelajaran Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi sejak siklus I diberikan penjelasan dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dan penjelasan bagaimana langkah-langkah atau cara agar dapat menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan baik kemudian siklus II perbaikan dan penyempurnaan dari pelaksanaan siklus sebelumnya kembali membahas materi Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Peningkatan Frekuensi dengan menggunakan metode Penggunaan Alat Bantu *Hand Paddle*. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata kelas pada hasil pembelajaran Pra Siklus = 60.5 , Siklus I = 63.3 , Siklus II = 69.83.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media alat bantu *Hand Paddle* pada materi renang gaya bebas dapat meningkatkan kemampuan gerakan renang gaya bebas pada peserta didik kelas VI SDIT BUAHATI Jakarta Timur. Peningkatan hasil kemampuan gerakan renang gaya bebas dari prasiklus dengan ketuntasan 23.333% dan terjadi peningkatan pada siklus I menjadi 33,333% dan pada siklus II peningkatan menjadi 90% dengan nilai rata-rata kelas 69.83. Berdasarkan peningkatan hasil kemampuan gerakan renang gaya bebas diatas, secara keseluruhan peserta didik telah mencapai KKM yang telah ditentukan sekolah yaitu 65 dengan persentase pencapaian KKM yang diharapkan sudah mencapai target.

Peningkatan kemampuan gerakan renang gaya bebas melalui metode penggunaan alat bantu *Hand Paddle* dilaksanakan oleh peneliti sebagai guru untuk membimbing peserta didik pada tahapan gerakan renang gaya bebas. Pembelajaran gerakan renang gaya bebas melalui metode penggunaan alat bantu *Hand Paddle*

meningkatkan keaktifan dan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran gerakan renang gaya bebas selama latihan walau ada beberapa evaluasi. Proses pembelajaran gerakan renang gaya bebas menjadi lebih semangat dan menyenangkan. Selain itu guru juga memberikan respon positif karena penerapan penggunaan alat bantu *Hand Paddle* dapat meningkatkan semangat peserta didik dan menjadikan suasana kelas menjadi lebih aktif dan menyenangkan karena latihan gerakan renang gaya bebas dengan penggunaan alat bantu *Hand Paddle* menarik perhatian dan peserta didik semakin menjadi semangat untuk berlatih .

REFERENSI

- Almira, A. (2019). pH Level of Swimming Pool, Athlete Behavior, and Dental Erosion at Swimmer Surabaya. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(1), 10-16.
- Arifah, F. N. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas dan Karya Ilmiah Untuk Guru*, Yogyakarta: Araska.
- Arikunto, A. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamsa, M. (2016). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 3(3), 783-784.
- Kurniawan, E., & Sifaq, A. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1-6.
- Marani, I. N., & Miftakhudin, H. (2018). Model Alat Bantu Latihan (Hand Paddle) untuk Perenang Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 261-270.
- Prasetyo, E. (2017). Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 meter. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 82-90.
- Saputra, S. A. (2018). Efek Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas. *Jurnal Locomotor Pendidikan Jasmani (JLPJ)*, 3(1), 77-82.