



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 1 Tahun 2023 Page 271-278

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Dengan *Alat Swim Board* pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh

Melfa Br Nababan^{1✉}, Fakhrur Rizal²

^{1,2}Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Gunung Leuser Aceh

Email: nababanmelfa@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan mengalami peningkatan dalam pembelajaran renang gaya bebas menggunakan alat renang. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian tindakan kelas. Indikator paling rendah dalam siklus I adalah koordinasi gerakan dan gerakan pengambilan napas. Hasil belajar siswa banyak yang tidak memenuhi KKM. Hasil analisis yang dilakukan berdasarkan data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa hanya 17,85% (5 orang) dari 28 siswa yang memenuhi tingkat ketuntasan belajar di tes hasil belajar sebelum menerapkan alat swim board. Setelah alat swim board diberikan, hanya 50% (14 orang) dari 28 siswa yang memenuhi tingkat ketuntasan belajar di siklus I. Pada siklus II, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar menjadi 90% (25 orang) mencapai ketuntasan belajar dari jumlah keseluruhan 28 orang. Ini menunjukkan bahwa alat renang dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas.

Kata kunci: *Hasil pendidikan, renang gaya bebas, dan perahu renang*

Abstract

The purpose of this study was to find out whether the students of the Teaching and Education Faculty's Sports Coaching Education Study Program experienced an increase in learning freestyle swimming using a swimming apparatus. This research was conducted using classroom action research methods. The lowest indicator in cycle I is coordination of movements and breathing movements. Many student learning outcomes do not meet the KKM. The results of the analysis carried out based on the data collected showed that only 17.85% (5 people) of the 28 students met the learning completeness level in the learning achievement test before applying the swim board tool. After the swim board was given, only 50% (14 people) of the 28 students met the learning mastery level in cycle I. In cycle II, the number of students who achieved learning mastery increased another 40% to 90% (25 people), with 28 students achieving learning mastery. This shows that swimming tools can improve the learning outcomes of freestyle swimming.

Keywords: *Educational outcomes, freestyle swimming, and swimming boats*

PENDAHULUAN

Merdeka belajar dalam pembelajaran PJOK adalah membiarkan siswa menggunakan fasilitas yang telah dirancang oleh dosen dengan tujuan meningkatkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Hal tersebut terkesan terjadi pembiaran dalam aktivitas belajar; seolah-olah siswa diberi kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitas belajarsendiri. Untuk mengontrol hal ini, peran dosen harus semakin kuat dalam melacak dengan menggunakan strategi yang tepat untuk memastikan bahwa aktivitas siswa berjalan sesuai dengan tujuan belajar yang telah ditetapkan. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan komponen penting dari kurikulum, dengan tujuan melarung keterampilan fisik siswa dan meningkatkan kesegaran jasmani. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi membantu siswa memperoleh keterampilan gerakan dasar yang mendukung sikap (afektif) dan perilaku (perilaku) yang bersih dan sehat serta kesegaran jasmani. Pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh, mata kuliah renang adalah mata kuliah yang harus diambil. Renang merupakan aktivitas yang memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau bisa dikatakan sebagai gerak lokomotor, Mashud (2019:17). Namun, berdasarkan cara lengan, penyangga, dan

seluruh tubuh bergerak saat memanipulasi objek air, gerakan renang termasuk gerakan manipulatif. Namun, sebagian besar gerak perenang bersifat manipulatif dan lokomotor. Loncat, yang dilakukan oleh perenang saat memulai, menggunakan kedua lengan mendayung dan kedua kekakuan tendangan atau mengibas, mirip dengan gerakan orang berjalan dan berlari,

tetapi tanpa bergerak atau tetap di tempat. Ada empat gaya olahraga renang: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Pembelajaran renang tekanan keterampilan dasar berenang sehingga siswa menjadi lebih mahir. Karena sarana merupakan bagian strategi dari desakan tujuan pembelajaran, proses belajar di kampus, terutama dalam mata kuliah teori dan praktek renang, harus didukung dengan sarana yang lengkap.

Sarana yang lengkap dapat memudahkan dosen untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu, tetapi sarana yang tidak lengkap akan menantang bagi dosen untuk mencapai tujuan pembelajarannya.

Media yang digunakan siswa sebagai sumber informasi harus cukup dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Dosen harus dapat memilih dan menyediakan media yang sesuai dengan kebutuhan siswa agar proses belajar dapat berjalan dengan baik. Jika siswa sudah memahami suatu masalah melalui penjelasan dosen, mereka akan lebih memahaminya jika mereka melakukan kegiatan yang melibatkan melihat, menyentuh, merasakan, atau mengalami melalui media. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan metode untuk membantu siswa mempelajari teknik renang gaya bebas dengan benar. Dengan demikian, mereka akan dapat mempelajari gerakan renang gaya bebas yang benar.

Salah satunya adalah melalui alat papan pelampung atau papan renang. Jika selama ini dosen menyampaikan materi pelajaran renang gaya bebas melalui informasi dari buku dan contoh (praktik), maka kali ini dosen menyampaikan informasi melalui alat papan pelampung yang ditunjukkan kepada siswa. Metode pembelajaran dengan swim board adalah alat peraga yang digunakan untuk mempermudah kegiatan belajar mengajar siswa dimana ada alat yang dapat membantu melakukan gerakan renang gaya bebas. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan,

meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap dan mengokohkan kepribadian. Belajar adalah suatu aktivitas atau proses untuk mendapatkan informasi, meningkatkan kemampuan, mengubah perilaku, sikap, dan kepribadian. Belajar adalah proses hidup yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar oleh setiap orang untuk memperoleh berbagai jenis pengetahuan, keterampilan, kompetensi, dan sikap (Rahyubi, 2014:1). Belajar gerak adalah proses dan pengalaman yang dikombinasikan yang mengubah kemampuan untuk menghasilkan keterampilan. Dalam definisi tersebut digambarkan empat ide: (1) belajar adalah proses memperoleh kemampuan untuk melakukan keterampilan. (2) Hasil belajar berasal dari praktek dan pengalaman. (3) Belajar tidak dapat diukur secara langsung, tetapi dapat diduga dari perilaku. (4) Belajar menghasilkan perilaku yang hampir permanen.

Hasil belajar siswa adalah tujuan dari proses pembelajaran secara keseluruhan. hasil

belajar yang diharapkan siswa akan meningkat selama proses pembelajaran. Hamalik mengatakan bahwa hasil belajar adalah ketika seseorang mengalami perubahan tingkah laku yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Perubahan ini dapat berarti peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya, yang belum diketahui. Renang gaya bebas juga dikenal sebagai gaya merangkak, yang berarti merangkak. Dalam gerakan gaya bebas, kita harus berada di atas air dengan bahu agak ke belakang dan penyangga hanya beberapa inci di bawah permukaan. Yang paling penting adalah mempertahankan wajah kita di atas air, dengan mata tertancap ke depan bawah kecuali pada waktu bernafas (David Heler, 2007:37).

Alat bantu adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan materi pelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu siswa dalam mempelajari materi dan menerapkannya di kolam renang. Menurut Samsudin (2008:57) mengatakan bahwa "Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu pembelajaran. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, proses pembelajaran pendidikan jasmani akan sia-sia belaka".

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Alat Swim Board pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh Tahun 2023".



Gambar 1. Swim board

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan Kolam Renang Alza di Pulo Sanggar, Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara. Studi dilakukan dari tanggal 2 Februari 2023 hingga 28 Februari 2023. Studi ini melibatkan 20 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan dari Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga IIA. Fokus penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar mahasiswa Prodi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam renang gaya bebas dengan menggunakan perangkat renang. Menurut Kurt Lewin (Arikunto, 2015:92) langkah-langkah PTK pada prinsipnya meliputi 4 (empat) komponen pokok yang menunjukkan langkah, yaitu: (1) perencanaan atau *planning*, (2) pelaksanaan atau *acting*, (3) pengamatan atau *observing*, dan (4) refleksi atau *reflecting*.



Gambar 1. Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas
Copyright @ Melfa Br Nababan, Fakhur Rizal

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil tes awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun ajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa 5 siswa (17,85 persen) dari 28 siswa mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata belajar 53,56. Di siklus I, 14 siswa (50%) dari 28 siswa mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata belajar 73,55 di siklus II. Hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan dari tes awal hingga siklus I dan siklus II. Ini berarti bahwa menggunakan papan renang untuk mengajar renang gaya bebas dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Menurut analisis data, dapat disimpulkan bahwa menggunakan alat renang dapat membantu siswa meningkatkan hasil belajar mereka pada cabang renang gaya bebas. Selain itu, karena hasil belajar siswa pada tes awal mereka masih rendah, disarankan untuk memasukkan alat renang ke dalam proses pembelajaran. Selanjutnya, analisis data juga menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil bidang renang gaya bebas juga rendah.

Dalam siklus pertama, peneliti menemukan sejumlah masalah yang dihadapi siswa saat belajar, antara lain:

- 1) Sebanyak 14 siswa masih gagal mengatur gerakan renang gaya bebas yang tepat. Dari ke 5 aspek penilaian terdapat 2 aspek yang mempunyai nilai rata-rata rendah yaitu pada indikator gerakan pengambilan nafas (indikator 4), dan pada indikator koordinasi gerakan (indikator 5). Masalah yang terjadi disini yaitu mahasiswa belum mampu mendapatkan waktu

yang tepat untuk melakukan pengambilan nafas, ini juga berpengaruh terhadap koordinasi gerakan keseluruhan mahasiswa. Dengan masalah yang seperti itu, mahasiswa banyak melakukan gerakan kaki dan lengan secara bersamaan, kemudian melakukan 2 kali sampai 3 kali kayuhan lengan. Maka pada siklus II peneliti menggunakan penerapan alat *swim board* kembali dengan menekankan pada aspek gerakan yang belum dikuasai dan membimbing pada mahasiswa yang belum tuntas yang telah tercatat pada siklus I, agar siswa dapat menguasai teknik dasar renang gaya bebas.

2) Masih banyak mahasiswa yang bingung bagaimana mengkoordinasikan antara kaki, gerakan lengan, gerakan kaki dan pengambilan nafas. Maka pada siklus II dosen

3) Copyright @ Melfa Br Nababan, Fakhur Rizal

menjelaskan dan menekankan kembali teknik gerakan renang gaya bebas pada indikator pengambilan nafas dan koordinasi gerakan sehingga hasil renang gaya bebas dilakukan dengan baik.

4) Dalam gerakan koordinasi renang gaya bebas masih banyak terdapat kecanggungan namun dengan berlatih giat dengan alat *Swim Board* mahasiswa bisa melakukan gerakan dengan luwes dan benar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas belajar siswa dari siklus sebelumnya telah meningkat setelah tindakan pengajaran dengan menggunakan alat berenang pada siklus I, yang menghasilkan nilai rata-rata 73,55 dan tingkat ketuntasan belajar 50%. Pada siklus II, aktivitas belajar siswa meningkat 82,22 tingkat ketuntasan 90% setelah tindakan pengajaran dengan menggunakan alat berenang yang dirancang untuk siklus ini.

Kemahiran teknik dalam renang gaya bebas merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan. Pembelajaran dengan penggunaan alat dapat digunakan sebagai bahan untuk memberikan materi pembelajaran, namun penggunaan alat tersebut harus disesuaikan dengan materi pembelajaran dan keadaan mahasiswa.

SIMPULAN

Setelah perbaikan pada siklus I dan II, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa menggunakan alat renang dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun ajaran 2021/2022. 50% di siklus I naik menjadi 90% di siklus kedua, dengan Jumlah 28 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2015. "Penelitian Tindakan Kelas". Jakarta, TP. Bumi Aksara.
- Azhar Arsyad. 2011. "Media Pembelajaran". Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. "Belajar dan Pembelajaran". Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Heller David. 2015. "Belajar berenang". Bandung, Pioner Jaya.
<http://digilib.uns.ac.id/pengguna.php?mn=showview&id=27071>
<https://siplah.tokoladang.co.id/produk/swimming-board.1624886>
- Copyright @ Melfa Br Nababan, Fakhur Rizal
http://sport-physical-education.google.com/2012/06/penerapan-alat-bantu-pembelajaran-untuk_11.html
- Mashud. 2019. "Variasi, Kombinasi Dasar Gerak Renang". Banjarbaru, Prodi PJ JPOK FKIP ULM Press.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(01), 38-55.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2017, October). Recreational sports coaching of North Sumatera. In *2nd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2017)* (pp. 435-438). Atlantis Press.
- Nababan, M. B. (2022). PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI SUMATERA UTARA. *KOLONI*, 1(2), 763-770.
- Rahyubi. 2014. "Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik". Yogyakarta, Nusa Media.
- Nadisah. 2005. "Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan". Depdikbud
- Suharsimi, Arikunto. 2006. "Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Sumber: <https://georoendes0.wordpress.com/2018/03/18/mengenal-siklus-dalam-penelitian-tindakan-kelas/>