

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA
PUNGGUNG MENGGUNAKAN ALAT BANTU PAPAN
PELUNCUR STEROFOM**

Oleh

DESRIKA REDI SANJAYA

Pembimbing

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dalam pembelajaran renang gaya punggung pada siswa SMK Swadhipa Natar dengan menggunakan papan peluncur dan bantuan teman dan alat bantu modifikasi sterofom yang berupa pelampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XII AK 2 yang berjumlah 40 siswi, dengan perincian 40 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak dasar renang gaya punggung. Hasil penelitian menunjukkan: pada siklus pertama diperoleh presentase keberhasilan ketuntasan belajar 32,5%, sedangkan pada siklus kedua diperoleh presentase keberhasilan ketuntasan belajar 67,5%, dan pada siklus ketiga diperoleh presentase keberhasilan ketuntasan belajar 92,5%. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan alat bantu yang dilakukan dalam tiga siklus tindakan secara keseluruhan telah terbukti menghasilkan proses pembelajaran yang efektif.

Kata kunci : keterampilan, papan seluncur, renang gaya punggung, sterofom.

**EFFORTS TO IMPROVE SKILLS STYLE POOL USING THE TOOLS
STEROFOM BACK BOARD LAUNCHER**

By

REDI DESRIKA SANJAYA

Preceptor

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

This study aimed to increase and improve basic motor skills in learning backstroke skill in SMK Swadhipa Natar students using launcher board and the help of friends and sterofom modification tools in the form of a float. This type of research was a classroom action research with research subjects were students of class XII AK 2 totaling 40 students, with details of 40 women. While data collection techniques were done by observation by using instruments of basic movement skills assessment tests backstroke. The results showed: the first cycle obtained the presentation success learning completeness of 32.5%, while in the second cycle was obtained presentation success learning completeness of 67.5%, and in the third cycle gained mastery learning success percentage of 92.5%. From the results of this study it concluded that the learning process with tools that done in three cycles of action overall has been proven to produce an effective learning process.

Keywords: backstroke, skill, sterofom, surfboards.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengamatan pada saat pelaksanaan renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar bahwa kesalahan yang sering terjadi adalah pada saat teknik pengambilan napas siswa masih banyak yang tidak tepat sehingga siswa terlihat seperti sulit pada saat bernapas ini dikarenakan gelombang air yang dihasilkan dari gerakan tangan menimbulkan percikan air yang membuat mulut atau hidung terkena air sehingga sulit untuk mengatur napas, kemudian pada gerakan kaki juga masih terlihat banyak kesalahan gerakan kaki, kemudian pada gerakan kaki juga masih terlihat banyak kesalahan dibagian lutut yang terlalu naik, seperti keluarnya bagian lutut kaki ke atas permukaan air di saat melakukan gerakan naik-turun, gerakan ini sering terjadi sebagai akibat dari ditariknya paha ke atas dimana lutut membentuk sudut dan sikap itu ternyata menjadi kendala atau

hambatan. Akibat lain dengan gerakan kaki seperti ini, daya dorong tidak dapat dicapai secara maksimal, Sementara itu prinsip gerak yang dibutuhkan adalah gerakan naik-turun dari pangkal paha dengan diakhiri oleh lecutan punggung kaki pada akhir dorongan, dan pada gerakan tangan masih banyak siswa yang melakukan kesalahan, seperti gerakan lengan yang masih kurang maksimal sehingga jangkauan masih belum sepenuhnya terkordinasi dengan benar pada saat gerakan tangan menjangkau jauh kebelakang, dan terlebih lagi masih ada siswa yang takut tenggelam pada saat pelaksanaan renang gaya punggung.

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan berkolaborasi dengan guru penjaskes SMK Swadhipa Natar. Dengan demikian maka judul dalam penelitian ini adalah: “upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung menggunakan alat bantu papan

peluncur dan bantuan teman dan berupa sterofom pada siswa kelas XIIAK2 SMK Swadhipa Natar tahun 2015”.

Identifikasi Masalah

1. Masih banyaknya siswa yang belum bisa menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya punggung
2. Kurang kordinasi gerakan tangan pada saat pembelajaran renang gaya punggung.
3. Masih banyaknya kesalahan gerakan kaki siswa pada saat pembelajaran renang gaya punggung.
4. Masih banyak siswa yang takut tenggelam pada saat pembelajaran renang gaya punggung.

Rumusan Masalah

1. Apakah dengan penggunaan alat bantu berupa papan peluncur dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII 2 AK SMK Swadhipa Natar?.

2. Apakah dengan bantuan berupa teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII 2 AK SMK Swadhipa Natar?
3. Apakah dengan bantuan berupa pelampung sterofom yang diikat pada badan dan di bawah ketiak dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII 2 AK SMK Swadhipa Natar?

Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui apakah dengan penggunaan alat bantu papan peluncur, bantuan teman dan bantuan papan pelampung yang di simpan di atas perut dan di samping dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Siswa

Sebagai bahan pembelajaran untuk renang gaya lainnya.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui kondisi fisik paling dominan yang digunakan dalam renang gaya punggung dan juga memberikan pembelajaran renang sekaligus untuk menjadi sumber referensi bagi mahasiswa lainnya yang akan meneliti renang gaya punggung

3. Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan/rujukan dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar kaki pada renang gaya punggung melalui alat bantu pembelajaran.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.

Sebagai bahan pustaka untuk mahasiswa yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau sebagai referensi.

5. Bagi Pelatih

Dapat memberikan informasi kepada para pelatih dalam memberikan program latihan yang sesuai dan efisien.

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani menurut Mahendra (2008:15) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran yang lainnya, dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa.

Belajar

Menurut Oemar Hamalik (2003:57), pengertian pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Pembelajaran pada kehendaknya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Gerak

Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ke tempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Keterampilan

Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditujukan melalui penguasaan suatu gerakan.

Renang

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang (Dwijowinoto, 1979: 1).

Renang Gaya Punggung

Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja pada olahraga renang, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi. Soejoko H (1992:13).

Alat Bantu

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.

Kerangka Berfikir

Olahraga adalah sangat dibutuhkan sebagai penunjang kesehatan, tetapi olahraga yang banyak dilakukan adalah karena suka / senang, sehingga

menjadi biasa, atau sebaliknya karena bisa sehingga senang melakukan olahraga. Seperti kita senang dengan renang, maka kita akan senang berlatih dengan demikian tidak terasa karena kita banyak melakukan latihan gerakan renang dan secara alami kita akan menjadi bisa. Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahapan pada tingkat keterampilan, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Menggunakan model pendekatan modifikasi dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu bagi tercapainya suatu penguasaan keterampilan gerak dasar kaki pada renang gaya punggung. Dalam penelitian ini proses pembelajaran akan menggunakan alat bantu papan peluncur dan bantuan teman dan berupa sterofom. Penggunaan alat bantu ini diharapkan: dengan pemakaian papan peluncur dan bantuan teman dan berupa sterofom ini siswa akan termotivasi untuk melakukan renang

gaya punggung dan mempraktikkan teknik dasar gerakan yang sedang diajarkan dengan benar.

Hipotesis

1. Dengan menggunakan alat bantu papan peluncur dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar?
2. Jika dengan bantuan teman dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar?.
3. Jika dengan bantuan berupa pelampung sterofom yang diikat pada perut dan di bawah ketiak dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan Kelas (*Classrom*

Action Research) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar.

Variabel Penelitian

Adapun variable yang diteliti adalah sebagai berikut;

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Alat Bantu.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar yang berjumlah 40 siswa.

Analisis Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, menganalisa dan menilai, atau mengevaluasi hasil dari proses belajar mengajar melalui modifikasi pembelajaran. Setelah data terkumpul melalui tindakan setiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui

tabulasi, presentase, dan normative. Untuk melihat kualitas hasil tindakan setiap siklus digunakan rumus. sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa setiap siklus terdapat peningkatan dari tes temuan siklus satu (1) berhasil 13 siswa, dari 40 siswa dengan presentase 32,5%, kemudian siklus dua (2) berhasil 27 siswa dari 40 siswa dengan presentase 67,5%, kemudian siklus ketiga (3) yang berhasil 37 siswa dari 40 siswa pada siklus ketiga dengan presentase 92,5%.

Analisis Efektifitas Pembelajaran Setiap Siklus

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, ada peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan rincian sebagai berikut:

- a. Pada siklus pertama dengan penggunaan bantuan papan

peluncur. Setiap siswanya di tunjuk untuk melakukan perorangan diperoleh peningkatan rata-rata nilai 66,20 dengan perhitungan tingkat efektifitas 26,10 itu berarti menunjukan siklus pertama belum efektif.

- b. Pada siklus kedua dengan menggunakan bantuan teman dimana Setiap siswanya di tunjuk untuk berpasangan maka diperoleh peningkatan rata-rata nilai 71,80 dengan perhitungan tingkat efektifitas 36,76 itu berarti menunjukan siklus kedua belum efektif.
- c. Pada siklus ketiga dengan penggunaan bantuan pelampung yang disimpan di atas perut dan di samping perut. Setiap siswa nya ditunjuk untuk melakukan perorangan maka diperoleh peningkatan rata-rata nilai 80,00 dengan perhitungan tingkat efektifitas 52,38 itu berarti menunjukan siklus ketiga sudah efektif.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian per siklus kemampuan melakukan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar. Diperoleh hasil dari siklus pertama yang menggunakan alat bantu papan peluncur hanya 13 siswa yang tuntas, hal ini terjadi dikarenakan ke 13 siswa tersebut melakukan start awal posisi kaki berada ditembok kolam, setelah meluncur gerakan kaki mengayuh dengan benar berpusat pada pangkal paha sehingga gerakan kaki tidak tertekuk yang pada akhirnya menjadi hambatan pada saat berenang. Selanjutnya memegang papan peluncur mereka telah cukup menguasai gerakan renang gaya punggung, mulai dari kaki yang tidak lagi menekuk dan memusatkannya pada pangkal paha.

Dengan adanya bantuan sterofom membuat badan tidak cenderung turun ke dalam air dengan demikian posisi pelampung tepat berada pada titik apung, selain itu pula sterofom ini membuat siswa agar lebih rileks

dalam melakukan gerakan renang gaya punggung sehingga siswa berhasil dan lebih konsentrasi pada gerakan ayunan kaki yang berpusat pada pangkal paha.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1 Papan peluncur siswa dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung sehingga lebih mudah mengapung.
- 2 Melakukan gerakan dengan bantuan teman siswa dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar renang gaya punggung dengan lebih mudah.
- 3 Bantuan modifikasi pelampung dengan sterofom dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar renang gaya punggung yang diberi skor nilai. Metode ini lebih efektif dilakukan kesiswa dalam gerak dasar renang gaya punggung.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan saran-saran bagi:

1. Guru
Menambah metode pembelajaran yang inovatif agar terciptanya siswa yang aktif dalam proses belajar mengajar.
2. Bagi pembaca
penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar gerak dasar renang gaya punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Sjamsunir. 1982. *Pelajaran Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara .
- Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1979. *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik Dan Taktik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Mahendra, Agus. 2008. *Asas dan Falsafah Pendidikan*

Jasmani. Bahan Ajar Diklat
PLPG Program Sertifikasi
Guru Penjas Rayon X –
Provinsi Jawa Barat.
Bandung: FPOK – UPI
Bandung.

Oemar, Hamalik. 2003. *Proses
Belajar Mengajar.* Jakarta:
PT Bumi Aksara.

Soejoko, Hendromartono. 1992.
Olahraga Pilihan Renang.
Jakarta: Depdikbud Proyek
Pembinaan Tenaga
Kependidikan.