

**PENGARUH PEMBELAJARAN PAIKEM TERHADAP
KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS**

(Jurnal)

Oleh

BERNA HAYULIANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRACT

THE EFFECT OF LEARNING PAIKEM TOWARDS THE ABILITY OF OF BASIC MOTION CRAWLSTROKE SWIMMING ABILITY

By

BERNA HAYULIANI

Tutor :

Drs. Usman Adam, M. Pd

Drs. Akor Sitepu, M. Pd

This research aimed to compare the ability of basic crawlstroke swimming motion, through PAIKEM learning and using visual media drawing on the XI grade of SMA Negeri 3 kotabumi.

The research method used is the method of comparative experimental study with the pre-test (initial test) and post test (final test). This study was conducted in Sri Lestari Kotabumi pool, in March-April 2013. Samples used as many as 30 people were divided into two groups, namely classroom learning and classroom PAIKEM visual media / images, the distribution group based on Ordinal Pairing. The instruments or tools used in this research is the basic of motion assessment format crawlstroke swimming.

Based on the calculation and analysis of the data obtained from test measurements in this study is the final test in crawlstroke swimming using visual media / images had an average of 45.53, while the final test in crawlstroke swimming using PAIKEM learning had average of 51.07. So it can be concluded that, PAIKEM learning has a greater influence on improving basic skills of crawlstroke swimming ability at the XI grade of SMA Negeri 3 Kotabumi than the learning with visual media / images.

Key word: Learning PAIKEM, basic motion swimming

ABSTRAK

PENGARUH PEMBELAJARAN PAIKEM TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS

Oleh

BERNA HAYULIANI

Pembimbing :

Drs. Usman Adam, M. Pd

Drs. Akor Sitepu, M. Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas melalui pembelajaran PAIKEM dan dengan menggunakan media visual gambar pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen komparatif dengan *pre test* (tes awal) dan *post test* (tes akhir). Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Sri Lestari Kotabumi pada bulan Maret-April 2013. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelas pembelajaran PAIKEM dan kelas media visual/gambar, pembagian kelompok berdasarkan *Ordinal Pairing*. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah format penilaian gerak dasar renang gaya bebas.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini adalah tes akhir pada renang gaya bebas dengan menggunakan media visual/gambar memiliki rata-rata 45,53, sedangkan tes akhir pada renang gaya bebas menggunakan pembelajaran PAIKEM memiliki rata-rata 51,07 dimana media pembelajaran PAIKEM memiliki pengaruh yang lebih besar daripada visual/gambar untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi.

Kata Kunci : Pembelajaran PAIKEM, Gerak Dasar Renang

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Renang merupakan salah satu bagian dari kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan pada anak-anak, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang.

Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikan yang dilakukan secara terorganisir, sistematis, dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan yang didahului dengan pengenalan air.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya berenang yang diajarkan di sekolah, baik pada kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Syarat untuk melakukan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas adalah peserta didik harus memiliki keterampilan gerak dasar, seperti gerakan kaki, gerak lengan, pernapasan dan koordinasi gerakan renang gaya bebas. Pada keterampilan gerak dasar renang gaya bebas posisi badan harus sejajar dan sedatar mungkin, tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya, hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang

berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk, sikap kepala normal dan pandangan agak lurus ke depan.

Model pembelajaran PAIKEM merupakan singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Selanjutnya, PAIKEM dapat didefinisikan sebagai pendekatan mengajar (*approach to teaching*) yang digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan lebih mendalam, bahwa hasil belajar gerak dasar renang gaya bebas siswa di SMA Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara masih kurang efektif karena ketika mengajar materi renang gaya bebas, guru masih kurang sistematis dalam menyampaikan pembelajaran renang gaya bebas kepada siswi, sehingga masih banyak siswi yang melakukan gerakan yang salah dalam melakukan renang gaya bebas. Dari hasil observasi yang lebih mendalam yang dilakukan peneliti, ternyata masih banyak siswi yang salah melakukan gerakan renang gaya bebas. Siswi melakukan kesalahan pada tahap-tahap gerakan renang gaya bebas seperti, menekukkan lengan tangannya dan gerakan kaki yang tidak digerakkan dari pangkal paha atau masih menekukkan kaki. Kemudian masih banyak siswi belum mempunyai keberanian untuk

melakukan gerakan pengambilan nafas serta gerakan koordinasi yang belum dilakukan dengan sempurna.

Keseimbangan tubuh dan gerak yang dimiliki siswa masih sangat kurang, belum maksimalnya keberanian siswi, rasa takut terhadap air dan kurangnya kepercayaan diri.

Bertitik tolak dari uraian di atas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Pembelajaran PAIKEM Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2012/2013"

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswi melakukan gerakan kaki tidak secara efektif ;
2. Masih banyak siswi melakukan gerakan lengan yang kurang benar;
3. Masih banyak siswi yang belum berani untuk melakukan gerakan pengambilan nafas;
4. Masih banyak siswi melakukan gerakan koordinasi renang gaya bebas yang belum sempurna ;

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah model pembelajaran PAIKEM berpengaruh pada keterampilan gerak dasar kaki, lengan, dan pernapasan dalam renang gaya bebas ?

2. Apakah media visual gambar berpengaruh pada keterampilan gerak dasar kaki, lengan, dan pernapasan dalam renang gaya bebas?

3. Apakah pengaruh model pembelajaran PAIKEM lebih baik dari media visual gambar terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan, dan pernapasan dalam renang gaya bebas?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan dan pernafasan pada materi renang gaya bebas;
2. Untuk mengetahui pengaruh dari media visual gambar terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan dan pernafasan pada materi renang gaya bebas;
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara pembelajaran PAIKEM dan media visual gambar terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan dan pernafasan pada materi renang gaya bebas tahun pelajaran 2012/2013.

Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Peneliti
2. Siswa
3. Bagi Sekolah
4. Bagi Program Studi

Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Sri Lestari Kotabumi;
2. Objek penelitian yang diamati adalah model pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan renang gaya bebas;
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswi kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi;

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai moral serta membiasakan diri dari pola hidup sehat yang bermuara pada pengembangan jiwa pribadi peserta didik secara utuh. (Sudirman Husein, 2008:1).

Hakikat Belajar Mengajar

Belajar secara umum dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi individu dengan lingkungan. Proses perubahan perilaku ini tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi ada yang sengaja direncanakan dan ada yang dengan sendirinya terjadi karena proses kematangan.

Proses yang sengaja direncanakan atau agar terjadi perubahan perilaku ini disebut proses belajar. Proses ini merupakan aktifitas psikis/mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan yang relatif konstan dan berbekas. Perubahan-perubahan perilaku ini merupakan hasil belajar

yang mencakup ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik (Subagio, 2004:1).

Guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan mencari agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas. Sebagai sebuah proses, belajar dan pembelajaran menjadi faktor sentral dalam meraih tujuan pembelajaran dan pendidikan. (Asmawi, 2006:140).

Teori Belajar Gerak

Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan (Lutan, 1981:102). Perubahan perilaku *motorik* berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Sugiyanto (1998:33) menyatakan bahwa, "Perubahan-perubahan hasil belajar gerak sebenarnya bukan murni dari hasil suatu pengkondisian proses belajar, melainkan wujud interaksi antara kondisi belajar dengan faktor-faktor perkembangan individu".

Pendekatan PAIKEM

PAIKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. **Aktif** dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya,

mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan .

Pembelajaran **inovatif** bisa mengadaptasi dari model pembelajaran yang menyenangkan. Learning is fun merupakan kunci yang diterapkan dalam pembelajaran inovatif. Jika siswa sudah menanamkan hal ini di pikirannya tidak akan ada lagi siswa yang pasif di kelas.

Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat keterampilan siswa. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak **efektif**, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran memiliki sejumlah tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tak ubahnya seperti bermain biasa. (Muhibbinsyah, 2009:04-09)

Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya tinggi.

Macam-Macam Pembelajaran PAIKEM dalam Pembelajaran Renang Gaya Bebas

Boyke Mulyana (2000: 56) beberapa jenis permainan di dalam air yang dapat digunakan sebagai penunjang pembelajaran renang gaya bebas, antara lain :

1. Lomba lari dengan menggendong
2. Permainan hitam hijau
Tujuan : untuk melatih kecepatan bereaksi.
3. Permainan mengambil koin
4. Permainan motor boat
Tujuan dari permainan ini adalah mencoba berani mengapung sambil menggerakkan kaki.
5. Permainan buaya bergerak di air
 - a. Permainan berlangsung sampai semua siswa melakukan;
 - b. Tujuan : Mencoba keberanian meluncur dengan bantuan orang lain.
6. Permainan sendok dan bola pimpong
Tujuan : mencoba keberanian berenang.

Renang 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 dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa

membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Muhajir (2007: 169)

Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media pembelajaran adalah alat atau bahan atau perantara dalam pencapaian proses pembelajaran atau proses komunikasi baik dalam bentuk cetak, maupun audiovisual.

Secara umum media mempunyai kegunaan, antara lain :

1. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indra.
3. Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dan sumber belajar.
4. Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan kinestetiknya.
5. Memberikan rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.
6. Proses pembelajaran mengandung lima komponen komunikasi, guru (komunikator), bahan pembelajaran, media pembelajaran, siswa (komunikan), dan tujuan pembelajaran.

Penerapan Media Pembelajaran Visual Gambar Dalam Pendekatan PAIKEM

Susanto Ermawan, (2010:2) menyatakan bahwa salah satu strategi belajar yang penting dalam pembelajaran akuatik adalah dengan menerapkan media audio visual sebagai sumber belajar. Dengan demikian berarti media sebagai alat bantu yang digunakan guru untuk:

- (1) memotivasi belajar peserta didik, (2) memperjelas informasi/pesan pengajaran, (3) memberi tekanan pada bagian-bagian yang penting, (4) memperjelas struktur pengajaran.

Kerangka Pikir

Dengan mengetahui dan memahami manfaat model pembelajaran PAIKEM serta media pembelajaran menggunakan audio visual yang mendukung dalam keterampilan gerak dasar gaya bebas secara baik dan benar, maka diharapkan para siswa mempunyai persepsi yang positif terhadap pendekatan PAIKEM dan media visual yang digunakan dalam proses/kegiatan belajar mengajar berlangsung secara kontinyu.

Hipotesis

Sudjana (1996: 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut melakukan pengecekan.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- Ha₁: Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran PAIKEM

terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas;

Ha2: Ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media pembelajaran visual/gambar terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas;

Ha3: Pembelajaran PAIKEM memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada penggunaan media pembelajara visual/gambar terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian dengan menggunakan pre test dan post- tes, design. Adapun yang menjadi variable bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran PAIKEM dan media visual gambar, variable terikatnya keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.

Rancangan penelitian dengan menggunakan pre-test dan post-test *design*. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran PAIKEM (X_1) dan media visual/ gambar (X_2) variable terikatnya adalah kemampuan gerak dasar renang gaya bebas (Y).

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah T-Test untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pembelajaran PAIKEM dengan kelompok media visual/ gambar.

Rumus Uji t-pengaruh

$$T_{hitung} = \frac{\bar{B}}{S \frac{B}{\sqrt{n}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Keterangan	Pembelajaran		Media	
	Paikem		visual/ gambar	
gan	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Σ	459	766	460	683
Rata-rata	30,6	51,07	30,67	45,53
SD	8,24	8,91	8,17	7,94
S^2	67,83	79,35	66,81	62,98

Dari data di atas diperoleh hasil penilaian renang gaya bebas tes awal kelas pembelajaran PAIKEM dengan nilai rata-rata 30,66 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 51,07 sedangkan data tes awal kelas pembelajaran media visual/ gambar dengan nilai rata-rata 30,67 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 45,53.

Hasil Penelitian

Uji Persyaratan

Uji persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji normalitas

liliefors dan uji homogenitas dengan uji barlet. Kedua uji persyaratan tersebut menyatakan bahwa populasi berdistribusi normal dan variansi bersifat homogen.

Pengujian Hipotesis

Uji t Pengaruh

Data	Pembelajaran PAIKEM	Media Visual/ gambar
Jumlah	307	223
Selisih		
Nilai rata-rata	20,47	14,877
Nilai SD	4,79	3,58
Nilai Varians	22,98	12,84
t_{hitung}	16,54	16,07
t_{tabel}	2,145	2,145
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok eksperimen pembelajaran PAIKEM dan media visual/gambar diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kedua eksperimen tersebut.

Dari hasil analisis untuk kelompok pembelajaran PAIKEM dan media visual/gambar mengalami peningkatan yang signifikan, hasil yang diperoleh dari kedua model pembelajaran tersebut, diperoleh pembelajaran PAIKEM hasilnya lebih besar dari pembelajaran media visual/gambar. Sebenarnya kedua gaya pembelajaran tersebut, baik pembelajaran PAIKEM maupun media visual, masing-masing merupakan gaya pembelajaran yang memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan hasil keterampilan

gerak dasar renang gaya bebas, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil keterampilan gerak dasar renang gaya bebas antara siswa yang menggunakan pembelajaran pembelajaran PAIKEM dan media visual/gambar. Perbedaan ini dapat di lihat pada rata-rata keterampilan gerak dasar renang gaya beba antara siswa yang menggunakan pembelajaran PAIKEM dan media visual/gambar. Jadi, pembelajaran PAIKEM memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada media visual/gambar untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran PAIKEM terhadap peningkatan gerak dasar renang gaya bebas siswi kelas XI SMAN 3 Kotabumi.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari media visual/gambar terhadap peningkatan gerak dasar renang gaya bebas siswi kelas XI SMAN 3 Kotabumi.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran PAIKEM dan pembelajaran dengan media visual gambar terhadap hasil gerak dasar renang gaya bebas pada tes akhir
4. Pembelajaran dengan media visual/gambar memiliki pengaruh yang lebih besar daripada pembelajaran PAIKEM untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya bebas siswi.

Saran

1. Untuk guru pendidikan jasmani baik pembelajaran PAIKEM maupun dengan media visual/gambar dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya bebas, memadukan kedua model tersebut diharapkan akan dapat memberikan hasil yang lebih signifikan lagi.
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan untuk mengembangkan Pendidikan Jasmani terutama yang berkaitan dengan pemilihan model pembelajaran yang tepat untuk keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada mata pelajaran renang.

Daftar Pustaka

Boyke, Mulyana. 2000. *Permainan Di Air*. Bandung.

David, Haller. 2011. *Belajar Renang* . PT Pionir Jaya. Bandung

Husin, Sudirman. 2008. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Disajikan dalam Seminar Lokakarya Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Bandar Lampung.

Lutan, Rusli, 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Drijen Dikti, PPLPTK. Jakarta.

Muhibbin Syah. 2009. *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Bandung

Subagio. 2004. *Media Pembelajaran*. Universitas Terbuka. Bandar Lampung

Susanto. Ernawan. 2010. *Media Audio Visual Akuati Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. Surakarta