

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN PERORANGAN  
DAN KELOMPOK TERHADAP GERAK  
RENANG GAYA DADA**

**Jurnal**

**Oleh**

**OKVIAN ERI ANGGRADINTA**



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

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN PERORANGAN  
DAN KELOMPOK TERHADAP GERAK  
RENANG GAYA DADA**

**Oleh  
Okvian Eri Anggradinta**

**Pembimbing  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Suranto, M.Kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan gerak dasar renang gaya dada melalui model pembelajaran perorangan (*individual teaching*) dan kelompok (*group teaching*) terhadap gerak renang gaya dada. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, pelatih, dan guru penjaskes dalam mengembangkan model pembelajaran bagi siswa-siswi sekolah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Objek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII-D yang berjumlah 30 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini adalah: Rata-rata keterampilan gerak dasar renang gaya dada melalui model pembelajaran perorangan meningkat sebesar 36,900, demikian pula rata-rata keterampilan gerak dasar renang gaya dada dengan model pembelajaran kelompok meningkat sebesar 28,300. Hasil analisis uji beda ternyata keterampilan gerak dasar renang gaya dada menggunakan model pembelajaran perorangan lebih meningkat signifikan dari pada model kelompok maupun kontrol (tanpa perlakuan).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar renang gaya dada menggunakan model pembelajaran perorangan (*individual teaching*) lebih baik dari pada menggunakan model pembelajaran kelompok (*group teaching*) pada siswa kelas VIII-D SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

# **THE COMPARISON IN INDIVIDUAL AND GROUP LEARNING THROUGH BREASTSTROKE STYLE**

**By  
Okvian Eri Anggradinta**

**Mentor  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Suranto, M.Kes**

The research is aimed to find out the differences in basic motor skills of the breaststroke swimming in individual learning model (individual teaching) and group (group teaching) through the basic motor skills of the breaststroke swimming. The result of the study is expected to be useful for researchers, coaches, and teachers in developing a model of learning for students. The method that is used in this research is an experimental method. The research object of this study was students of class VIII-D, amounting to 30 people.

Based on the calculation and analysis of data that are obtained from the test measurements in this research were: average basic movement skills of the breaststroke swimming through an individual learning model increased by 36.900, as well as the average basic movement skills of swimming breaststroke with a learning model group increased by 28.300. The result of different test analysis, the fact that the basic movement skills of the breaststroke swimming used individual learning model further significant increased than group or control model (without treatment).

So, it can be concluded that showed the basic movement skills of breaststroke swimming using individual learning model (individualized teaching) is better than using learning model group (group teaching) at the class VIII D students of SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Penguasaan gerak dasar renang relatif rendah, terutama pada gerak dasar renang gaya dada, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyaknya siswa tenggelam ketika sedang melakukan gerakan dasar renang gaya dada. Kenyataan ini dikaji lebih jauh dengan menggunakan pendekatan dua model pembelajaran, yakni model perorangan (*individual teaching*) dan model pembelajaran kelompok (*group teaching*) terhadap peningkatan kemampuan keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII-D SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

### **Identifikasi Masalah**

1. Sulitnya penguasaan keterampilan renang gaya dada.
2. Banyaknya model pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani yang perlu dipertimbangkan guru pendidikan jasmani di sekolah.
3. Rendahnya keterampilan gerak dasar renang terutama pada renang

gaya dada pada siswa kelas VIII-D di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

### **Pembatas Masalah**

Penulisan ini hanya akan membahas tentang model pembelajaran perorangan (*individual teaching*) dan kelompok (*group teaching*) terhadap ketrampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII-D di SMP Negeri 8 Bandar Lampung”.

### **Rumusan Masalah**

1. Apakah keterampilan gerak dasar renang gaya dada dengan menggunakan model pembelajaran perorangan akan berhasil?
2. Apakah keterampilan gerak dasar renang gaya dada dengan menggunakan model pembelajaran kelompok akan berhasil?
3. Manakah model pembelajaran yang lebih efektif antara model pembelajaran perorangan dan berkelompok terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII-D SMP Negeri 8 Bandar Lampung?

## **Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui besarnya pengaruh atau hasil keterampilan renang gaya dada setelah menggunakan model perorangan.
2. Mengetahui besarnya pengaruh atau hasil keterampilan gerak dasar renang gaya dada setelah menggunakan model kelompok.
3. Mencari model pembelajaran yang lebih efektif antara model pembelajaran perorangan dan berkelompok.

## **Manfaat Penelitian**

1. Bagi Siswa :  
Dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam menguasai gerak dasar renang gaya dada.
2. Bagi Peneliti :  
Dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk peneliti.
3. Bagi Guru :  
Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan model pembelajaran yang.
4. Bagi Mahasiswa :

Dapat memberikan pengetahuan tentang model pembelajaran mana yang lebih efektif.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Proses Pembelajaran**

Sujana dalam Wijaya (1990:30) menjelaskan bahwa mengajar adalah mengatur dan mengkoordinasi lingkungan yang ada di sekitar siswa, sehingga dapat mendorong dan menimbulkan siswa untuk melakukan kegiatan belajar.

### **Pengertian Belajar Gerak dan Keterampilan Gerak**

#### **Belajar Gerak**

Menurut Schmid dalam Ma'mun (1999 : 45) "Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil"

## **Keterampilan Gerak**

Menurut Lutan (1998:367) pengembangan keterampilan gerak dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, yaitu ; Pendekatan Psikologi, Pendekatan Psikologi Behaviors, dan Pendekatan Psikologi Kognitif.

## **Metode dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

### **Metode**

Menurut Dumadi dan Kasio (1992) bahwa metode adalah cara atau jalan yang ditempuh oleh guru pada waktu menyajikan bahan ajar agar dapat diterima dengan mudah oleh siswa.

### **Model**

- a. Menurut Djamarah dan Zain (1996) pembelajaran perorangan atau *individu* adalah pembelajaran yang bila mana terjadinya hubungan interpersonal antara pendidik dengan peserta didik, dan juga peserta didik.
- b. Menurut Djamarah dan Zain (1996) pembelajaran kelompok adalah

pembelajaran yang dilakukan dengan secara berinteraksi dengan peserta didik dengan jumlah 4 siswa atau lebih baik laki-laki atau pun perempuan.

## **Sejarah Renang**

Gaya Dada memiliki sejarah yang kaya dan kompetitif. Gaya dada adalah gaya pertama yang digunakan dalam kompetisi setelah abad kegelapan dan semua gaya kompetitif tersisa dikembangkan sejak saat itu. Pada saat itu, perenang diizinkan bertanding untuk gaya dada bawah air.

## **Gaya dan Pola Kecepatan**

Pada bagian ini adalah pola gaya lengan yang digunakan oleh perenang gaya dada. Ini diikuti dengan diskusi tentang pola menendang

## **Pola lengan**

Pola-pola yang ditarik relatif terhadap air. Untuk tujuan menjelaskan, pola lengan telah dibagi menjadi empat tahap: sapuan keluar,

menangkap, sapuan dalam dan pelepasan dan pemulihan.

### **Gerakan Lengan Sapuan keluar**

Perenang dimulai sapuan keluar dengan menggeser lengan keluar dan ke depan saat mereka dekat ekstensi lengkap pada saat pemulihan.

### **Gerakan Lengan Sapuan kedalam**

Satu-satunya pendorong dasar dari gerakan lengan tersebut, dimulai ketika menangkap dibuat dengan tangan di luar bahu. Kemudian perenang harus menjalankan menyapu.

### **Gerakan Kaki**

Kaki harus tertekuk (*dorsiflexed*) dan diputar keluar (*everted*) di pergelangan kaki, mereka menyapu di luar bahu ke posisi menangkap untuk mencapai orientasi kembali pada waktu awal mungkin selama menyapu keluar tersebut.

### **Pernafasan**

Bernapas adalah bagian integral dari gaya yang membantu pada waktu yang tepat, bukannya memperngaruhi, dengan propulsi.

### **Kerangka Pikir**

penerapan model pembelajaran perorangan (*individual teaching*) lebih baik atau lebih meningkat jika dibandingkan dengan model pembelajaran kelompok (*group teaching*) pada siswa kelas VIII-D SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

### **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris (Sumadi S,1983).

$H_{01}$ : Tidak terdapat perbedaan antara hasil model pembelajaran perorangan dan model kelompok.

Ha<sub>1</sub>: Ada perbedaan antara hasil model pembelajaran perorangan dan model kelompok.

Ho<sub>2</sub>: Hasil model pembelajaran perorangan lebih kecil dari hasil model pembelajaran kelompok.

Ha<sub>2</sub>: Hasil model pembelajaran perorangan lebih besar dari hasil model pembelajaran kelompok.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Metode Penelitian

pendapat Surakhmad (1982) bahwa eksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil, tujuan eksperimen bukanlah pada pengumpulan deskrip data melainkan pada penemuan faktor-faktor penyebab.

## Variabel Penelitian

1. Sebagai variabel bebas
  - Model pembelajaran perorangan (X1)
  - Model pembelajaran kelompok (X2)
2. Sebagai variabel terikat adalah kemampuan renang gaya dada (Y)

## Rancangan Penelitian



Gambar 1. Rancangan Penelitian

### Keterangan:

- O = Obyek Penelitian
- T 1 = Tes Awal (Gerakan koordinasi lengan, kaki, lengan, nafas dan kaki)
- OP = Ordinal Pairing
- KE 1 = Kelompok Siswa Dalam Model Pembelajaran Perorangan
- KE 2 = Kelompok Siswa Dalam Model Pembelajaran Berkelompok
- KK = Kelompok Kontroling (Tidak Diberi Perlakuan)



- P 1 = Perlakuan Pertama (Latihan Meluncur dan Dasar Renang Gaya Dada)
- P 2 = Perlakuan Kedua (Latihan Gerak Koordinasi Lengan, Kaki, dan Pernafasan)
- T 2 = Tes Akhir

3. Set : 2 x 45 menit

### **Teknik Pengambilan Data**

Dalam penelitian ini, objek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama diberi pembelajaran dengan model pembelajaran perorangan dan kelompok kedua diberi pembelajaran dengan model pembelajaran kelompok.

### **Objek Penelitian**

Menurut Arikunto (2003), apa bila peneliti berpendapat bahwa populasi (seluruh objek penelitian) terbagi atas tingkatan-tingkatan atau strata, maka setiap strata harus diwakili sebagai sampel (bagian objek penelitian).

### **Instrumen Penelitian**

Data menurut arikunto (2006:126) menjelaskan bahwa : “ instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan metode”. Dalam penelitian ini diperlukan alat ukur untuk mengetahui keberhasilan siswa atau kekurangan siswa yang sudah tercapai.

### **Tempat Penelitian**

1. Nama sekolah : SMP N 8 Bandar Lampung
2. Alamat : Jl. Untung Suropati Gg. Bumimanti II No.16 Kampung Baru Kedaton Bandar Lampung

### **Teknik Analisis Data**

1. Menghitung skor rata-rata dari setiap kelompok sampel, dengan menggunakan pendekatan dari Sudjana (1992)

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

### **Pelaksanaan Penelitian**

1. Waktu penelitian : Delapan kali pertemuan selama 2 minggu
2. Frekuensi : 4 x seminggu

2. Menghitung Varians, Sudjana (1992)

$$S^2 = \frac{n\sum X^2 i - (\sum Xi)^2}{n(n-1)}$$

3. Menguji homogenitas dari dua kelompok sebelum eksperimen, Sudjana (1992)
 
$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$
4. Uji normalitas setiap tes dengan menggunakan uji kenormalan Liliefors. Sudjana (1992).
5. Berdasarkan jika hasil penelitian diperoleh data normal maka langkah pengujinya menggunakan kesamaan dua rata-rata uji : dua pihak :

$$t = \frac{B}{S_B I \sqrt{n}}$$

6. Bila hasil data penguji berdistribusi normal, maka langkah pengujiannya menggunakan uji t.
7. Pengujian Hipotesis  
Untuk uji t kriteria pengujian adalah terima hipotesis, jika  $t < t_{1-a}$ .  
untuk harga lain  $H_0$  ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Persyaratan analisis

Teknik analisis data dalam pengujian hipotesis adalah uji t sampel bebas (*independent*). Kemampuan keterampilan renang gaya dada yang diajar dengan model pembelajaran perorangan kelompok dan kontrol berdistribusi normal. Uji F, diperoleh  $F_{hitung}$  pada perbandingan keterampilan renang gaya dada, baik antara kelompok model pembelajaran perorangan dengan kelompok model pembelajaran kelompok. Model pembelajaran perorangan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya dada dengan selisih peningkatan sebesar 14,40. Model pembelajaran kelompok dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya sebesar 7,00. Kelompok kontrol belum mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya dada, sehingga terjadi penurunan sebesar 1,00. Menggunakan model pembelajaran perorangan mengalami kenaikan signifikan dari kemampuan

awal atau hasil tes awal terhadap tes akhir sebesar 14,40. Sedangkan kemampuan gerak dasar renang gaya dada yang diajar dengan model pembelajaran kelompok meningkat sebesar 7,00, dan siswa-siswi atau kelompok yang tidak diberi perlakuan ternyata hasil tes akhirnya menurun sebesar 1,00.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan antara kemampuan gerak dasar renang gaya dada antara siswa-siswi yang diajar dengan model pembelajaran perorangan dengan model pembelajaran kelompok

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

1. Model pembelajaran perorangan (*individual teaching*) dapat meningkatkan dengan rata-rata keterampilan sebesar 36,900.
2. Model pembelajaran kelompok (*group teaching*) dapat dengan

rata-rata keterampilan sebesar 28,300.

3. Model pembelajaran perorangan lebih baik peningkatannya dari pada model pembelajaran kelompok.

#### **Saran**

1. Guru pendidikan jasmani dalam melakukan pembelajaran agar dapat memilih model pembelajaran yang tepat sehingga akan meningkat secara efektif.
2. Untuk mengefektifitaskan model pembelajaran perorangan sekolah meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler renang.
3. Pada guru dan siswa, hendaknya memahami hukum-hukum mekanik.
4. Peneliti, perlu dikaji lebih komperhensif dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi V*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Djamarah Bahri Syaiful dan Zain Aswan. 1996. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto. 1992. *Renang. Materi Metode Penelitian*. Depdikbud. Jakarta
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Jakarta.
- Lutan, Rusli dan Toho Cholik M. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti Depdikbud. Jakarta.
- Maglisho, Ernest W. 2003. *Swimming Fasttest*. Human Kinetics. New Zealand.
- Sujana. 1992. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Pengantar Pendidikan Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*. Tarsito. Bandung.
- Tim Penyusun. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung. Universitas Lampung.