

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu alat pendidikan secara komperhensif. Tujuan pendidikan jasmani selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pengertian pendidikan jasmani menurut Lutan (Safari, 2011:8) yaitu, 'Proses belajar untuk bergerak yang tujuannya begitu luhur akan dicapai, setelah mencapai masa yang cukup lama'. Pengertian pendidikan jasmani menurut Nixon (Safari, 2011:8) yaitu, 'Fase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut'.

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sedangkan olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang terstruktur dan terencana yang di dalamnya mempengaruhi kerja otot. Menurut Rukmana dalam perkuliahan bahwa "olahraga itu berbentuk eksak yang merupakan aktivitas sosial dalam kehidupan sehari-hari."

Materi yang diberikan untuk mengembangkan aspek diatas ruang lingkupnyameliputiaspek-aspek seperti yang tercantum dalam Depdiknas (2006: 175) sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmanidan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alatdan senam lantaiserta aktivitas lainnya.

4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas (*Outdoor Education*), meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani merupakan suatu matrik pembelajaran yang sudah memiliki substansi materinya masing-masing untuk dijadikan bahan pembelajaran.

Apa yang perlu disajikan guru penjas dalam memberikan pembelajaran? Pembelajaran yang dikemas kedalam bentuk permainan dirancang dalam suatu proses yang kondusif, diyakini dapat menghasilkan rasa senang bagi siswa. Selain itu dapat pula membina kesehatan dan rasa percaya diri. Jadi mengajarkan permainan harus tetap merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani.

Permainan merupakan bagian bidang studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Seperti halnya pada kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain akan terpacu perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan jasmani koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial.

Aktivitas permainan menurut Sukintaka (1992:37) yaitu:

Aktivitas permainan diberikan kepada siswa sekolah dasar ikut membantupencapaian tujuan pendidikan seperti meningkatkan hubungan akrab dengan guru, meningkatkan rasa kemauan siswa untuk mengikuti pembelajaran, terciptanya suasana kondusif dalam pelaksanaan pendidikan serta memenuhi kebutuhan dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa ke arah yang sempurna.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa permainan dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan siswa ke arah yang sempurna, artinya dengan diadakannya permainan dalam sebuah pembelajaran penjas akan mendorong minat dan motivasi siswa dalam belajar.

Terdapat beberapa aspek permainan dan olahraga diantaranya meliputi cabang olahraga Renang yang masuk kedalam permainan air. Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

Renang memiliki kegiatan yang khas seperti terapung, meluncur, menyelam hingga melakukan koordinasi gerakan lengan dan tungkai dalam satu gaya renang. Hal ini merupakan pola gerak dasar dominan dalam renang sebagai pondasi bagi keterampilan siswa ketika bermain di dalam air dan juga merupakan gerak dasar bagi pembinaan olahraga. Sebagaimana dikemukakan oleh Suherman (2001:29) tentang pola gerak dasar dominan dalam renang yaitu:

Kemampuan dasar renang yang harus dipahami oleh para guru, yaitu anak perlu belajar renang yang dimulai dari keterampilan gerak dasar yang paling sederhana. Kemampuan tubuh yang mendasari semua gaya renang yakni meringankan tubuh di permukaan air, mengapung atau mengambang di air dan meluncur.

Dari pernyataan di atas, bahwa sebelum siswa belajar satu gaya dalam renang, siswa terlebih dahulu harus menguasai dan berani beradaptasi di lingkungan sekitar kolam renang. Sebelum siswa mempraktikkan suatu gaya dalam renang, menurut Suherman (2001:17) siswa harus belajar mempraktikkan pengenalan di air sebagai wujud aktivitas belajar keberanian dan kesenangan. Aktivitas tersebut meliputi:

1. Belajar berdiri dan membasahi muka di kolam renang,
2. Berjalan di kolam renang,
3. Memasukan kepala ke dalam air,
4. Membuka mata di dalam air,

5. Menahan dan mengeluarkan udara di dalam air,
6. Melakukan aneka gerak tubuh di dalam air, dan
7. Melakukan berbagai aktivitas permainan di dalam air.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa kegiatan pengenalan aktivitas di air adalah aktivitas yang dilaksanakan pada pra pembelajaran sebelum siswa melakukan renang dalam suatu gaya.

Selain itu, yang menentukan keberanian dan kesenangan siswa dalam mempraktikkan renang adalah alat dan media pembelajaran yang lengkap. Keberhasilan siswa dalam belajar renang sangat ditentukan oleh alat bantu. Keberhasilan tersebut menurut Suherman (2001:10) yaitu :

Beberapa macam alat bantu belajar renang dapat digunakan untuk memperkaya bahan ajar, sehingga waktu aktif belajar dapat dimanfaatkan secara penuh. Artinya, dengan dukungan alat bantu, anak tidak banyak menunggu giliran atau harus satu-satu dilayani oleh guru. Alat bantu akan sangat besar manfaatnya pada situasi kelas yang jumlah siswanya banyak. Selain itu, alat ini bermanfaat untuk menjaga keselamatan siswa. Dengan demikian tercipta rasa aman.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa alat bantu dalam belajar renang merupakan alat untuk menunjang keselamatan dan keberhasilan siswa.

Dari keberanian, kesenangan dan keberhasilan siswa di atas telah terjawab berdasarkan landasan teori tentang penggunaan alat dan media dalam proses pembelajaran renang gaya bebas. Teori mengenai alat diperkuat oleh Sukintoko (1983:10) yaitu:

Fasilitas renang yang menentukan cara penyampaian pelajaran. Alat-alat yang langsung digunakan dalam pelajaran harus dapat ditentukan secara pasti bagaimana cara menggunakannya, dan hasil yang diharapkan dengan menggunakan alat tersebut, misalkan batu-batu kecil untuk latihan menyelam, papan-papan untuk berlatih kaki dan stang untuk belajar dan berlatih teknik tangan atau kaki dalam bermacam-macam gaya. Macam-macam alat tersebut harus dapat dikenal, baik sifat maupun kegunaannya dalam pelajaran, sehingga guru dapat dengan tepat cara menggunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa teori tentang alat menjelaskan berbagai macam alat untuk melatih keterampilan dasar dalam berenang.

Sedangkan teori mengenai media diperkuat oleh Sudin dan Saptani (2009:5) adalah “sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah.”

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa teori tentang media menjelaskan ketercapaian tujuan pembelajaran melalui sebuah media berupa perangkat yang berkaitan dengan media sebagai alat bantu dalam belajar mengajar.

Mengapa alat dan media menjadi tolak ukur dalam mencapai keberhasilan siswa dalam belajar renang? Sebagaimana yang dikemukakan oleh Suherman (2001: 10) yaitu:

Karena alat bantu belajar renang dapat digunakan untuk memperkaya bahan ajar, sehingga waktu aktif belajar dapat dimanfaatkan secara penuh dan sangat besar manfaatnya pada situasi kelas yang jumlah siswanya banyak. Selain itu, alat ini bermanfaat untuk menjaga keselamatan siswa. Dengan demikian, tercipta rasa aman.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa tolak ukur dalam mencapai keberhasilan siswa ditentukan oleh pembelajaran yang kegiatannya dikemas ke dalam penggunaan alat bantu belajar renang sebagai bentuk latihan siswa sebelum mempraktikkan suatu gaya dalam renang. Latihan dengan alat, siswa akan merasa aman dan nyaman, serta dengan keamanan dan kenyamanan tersebut secara bertahap akan menunjang keberhasilan siswa.

Sedangkan peranan media pada pra pembelajaran yaitu “untuk menarik minat dan perhatian siswa pada materi yang akan disampaikan, pada tahap penyajian pelajaran yaitu untuk mengikat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung, pada tahap tindak lanjut yaitu memberi kesempatan pada siswa untuk mencoba menerapkan berbagai prosedur yang baru didapat” (Sudin dan Saptani, 2009:16).

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa materi yang disampaikan melalui media pembelajaran yang dikemas secara menarik, akan pula menarik minat dan perhatian siswa dalam belajar.

Perlu diketahui bahwa renang gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beranekaragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju didalam air. Proses belajar mengajar renang gaya bebas melalui beberapa tahapan berdasarkan unsur atau elemen gerak yang ada pada renang gaya bebas. Unsur gerak tersebut adalah:

1. Pengenalan aktivitas/sifat-sifat air
2. Posisi tubuh dari setiap elemen
3. Meluncur
4. Gerakan kaki
5. Gerakan lengan dan tangan
6. Pernafasan
7. Koordinasi

Pengertian renang gaya bebas (*The Free Style*) menurut PRSI (Dumadi, 1992:2) ialah:

Gaya renang yang benar-benar bebas menggunakan atau memilih salah satu gaya renang dalam nomor gaya bebas. Hal ini ada kaitannya dengan nomor renang gaya berganti, dimana gaya bebas dibatasi memilih gaya renangnya, yaitu tidak boleh menggunakan tiga gaya renang yang mendahuluinya.

Dalam upaya memperbaiki proses belajar mengajar, peneliti akan mencoba mengatasi permasalahan yang timbul dalam 1 kelas di SD ketika belajar gerak dasar renang gaya bebas, dengan terlebih dahulu peneliti melakukan pra observasi yang bertujuan untuk mendapatkan data awal melalui analisis proses serta wawancara dengan siswa dan guru. Pada tugas penelitian ini, peneliti bukan hanya sebagai ketua peneliti dan observer saja melainkan sebagai praktisi, karena peneliti memiliki visi untuk memecahkan permasalahan dalam kegiatan belajar mengajar yang dialami oleh guru dan siswa.

Pada saat pra observasi, semata-mata siswa hanya difokuskan untuk bermain saja ketika berada di air. Tetapi hal demikian tidak salah, karena dengan bermain akan terpacu perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan-perkembangan jasmani yang meliputi koordinasi gerak, kejiwaan

dan sosial. “Bermain menurut prinsip psikologi sangat diperlukan sekali, karena tanpa disadari sudah mendorong mereka untuk menyenangi cabang olahraga air ini, dan meningkatkan rasa percaya diri, ketekunan, serta menghilangkan rasa takut” (Murni, 2000: 21). Kutipan tersebut dapat disimpulkan, bahwa sebetulnya bermain di air itu hanya untuk menciptakan suasana belajar yang menarik serta untuk membangkitkan semangat siswa dalam belajar. Tetapi pada proses KBM, siswa diharuskan untuk bisa melakukan gerak dasar renang gaya bebas agar mencapai hasil belajar yang optimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Bukti empirik yang penulis cantumkan dalam penelitian ini hanya sebagai acuan bukan verifikasi dan hasilnya tidak harus seperti keterampilan seorang atlet karena dasar kemampuan manusia berbeda-beda (individualisasi), apalagi kemampuan anak SD yang masih perlu diasah.

Berdasarkan hasil pra observasi dilapangan pada tanggal 7 Desember 2012, terbukti pada proses KBM gerak dasar renang gaya bebas, ternyata ada beberapa masalah urgen yang dianalisis langsung oleh peneliti pada saat menjadi observer, sebagai berikut:

1. Perencanaan Pembelajaran

Pada saat peneliti melaksanakan observasi terhadap Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) guru penjas SDN Babakan Hurip dengan materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas, ternyata masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Permasalahan pada perencanaan yaitu perumusan indikator dan tujuan pembelajaran renang gaya bebas hanya terfokus pada teknik dasar tanpa adanya pengenalan aktivitas air terlebih dahulu yang secara psikologis dapat memupuk rasa senang, keberanian, percaya diri, ketekunan serta dalam perencanaan tidak mengembangkan dan mengorganisasikan alat dan media pembelajaran sebagai alat bantu belajar gerak dasar renang gaya bebas.

2. Kinerja Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran

Pada saat peneliti melaksanakan observasi terhadap kinerja guru dalam KBM gerak dasar renang gaya bebas, ternyata masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Permasalahan pada proses pembelajaran yaitu sebagian besar tidak berorientasi kepada perencanaan pembelajaran yang telah dibuat, guru hanya

menyampaikan sebuah teori melalui metode ceramah dan komando saja, kemudian banyak mendemonstrasikan teknik dasar dibanding gerak dasar gaya bebas dan kegiatan pengenalan air yang dapat memupuk rasa senang. Pada proses KBM tidak didukung oleh alat dan media pembelajaran serta alur pembelajaran tidak sistematis sesuai alur KBM yaitu apresepsi (pra pembelajaran), eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi serta evaluasi di akhir pembelajaran.

3. Pelaksanaan Aktivitas Siswa

Pada saat peneliti melaksanakan observasi terhadap aktivitas siswa dalam KBM gerak dasar renang gaya bebas, ternyata masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Permasalahan pada aktivitas siswa ini sebagai dampak dari perilaku kinerja guru, sehingga sebagian besar siswa tidak menguasai gerakan renang gaya bebas. Saat KBM berlangsung sebagian besar siswa kurang disiplin, semangat dan kerjasama pada implementasi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dan permainan maupun kegiatan pengenalan di air.

4. Hasil Belajar

Pada saat peneliti melaksanakan pra observasi terhadap pelaksanaan tes renang gaya bebas, hasilnya dari jumlah 38 orang siswa kelas V SD mayoritas tidak menguasainya. Karena ada beberapa penyebab yang muncul sehingga siswa kesulitan melakukan gerak dasar renang gaya bebas yaitu:

- a. Ditemukannya siswa yang kurang mengenal dengan gerakan-gerakan renang gaya bebas,
- b. Terdapat siswa-siswi yang takut berenang di air (takut tenggelam),
- c. Terdapat siswa-siswi yang tidak bisa mengapung di air,
- d. Pembelajaran kurang inovatif seperti pembelajaran berpusat pada guru, yang terjadi siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Hal itu diperkirakan karena guru hanya menyampaikan sebuah teori melalui metode ceramah dan komando tanpa adanya suatu praktek langsung yang mampu mengkonkretkan tentang gerak dasar renang gaya bebas,
- e. Kurang kondusifnya kondisi lapangan (kolam renang), banyak siswa yang masih bercanda saat guru menjelaskan materi,

- f. Setelah pemanasan siswa langsung dihadapkan pada teknik dasar renang gaya bebas tanpa terlebih dahulu melakukan pengenalan aktivitas di air, sehingga siswa merasa ketakutan dan ketidaktahuan harus melakukan gerakan seperti apa, sertapembelajaran terlihat monoton dan membosankan,
- g. Alat dan media pembelajaran yang tidak mendukung siswa untuk memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan gerak dasar renang gaya bebas.

Permasalahan pada hasil tes, terbukti dari data awal yang dipaparkan pada tabel 1.1 di bawah ini:

Tabel 1.1
Data Awal Hasil Tes Renang Gaya Bebas

No	Nama Siswa	Aspek Yang di Nilai																				Skor	Nilai	Ketuntasan					
		Posisi Tubuh				Meluncur				Tungkai				Lengan				Pernafasan						Koordinasi				T	T
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4		
1	Ade S.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
2	Aditya H.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
3	Aditya N.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
4	Agun G.		√					√					√					√				√				9	37		√
5	Agim G.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
6	Aji M.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
7	Andi R.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
8	Arif N.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
9	Bayu S.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
10	Bunga N.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
11	Cindi S.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
12	Dadan S.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
13	Evi N.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
14	Fitri W.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
15	Gina A. S.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
16	Gita P.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
17	Heru A. L.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
18	Imat A.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
19	Iwa C.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
20	Maulana Y.				√				√				√				√				√			√		22	91	√	
21	Memey Y.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
22	M. Ardiansyah	√				√				√				√				√				√				6	25		√
23	M. Habibul H.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
24	M. Faturahman	√				√				√				√				√				√				6	25		√
25	M. Ihsan F.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
26	M. Solah				√				√				√				√				√			√		22	91	√	
27	Muna M.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
28	Neng H.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
29	Rafi Suci R.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
30	Raffi	√				√				√				√				√				√				6	25		√
31	Rahman H.A.				√				√				√				√				√			√		22	91	√	
32	Rijal T.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
33	Risa Aryani	√				√				√				√				√				√				6	25		√
34	Rizal Cahya P.	√				√				√				√				√				√				6	25		√
35	Sandi Maulana	√				√				√				√				√				√				6	25		√

36	Sisky Setia	√			√			√			√			√			√			6	25		√
37	Vionita Abada	√			√			√			√			√			√			6	25		√
38	Wiwin Nuryeni	√			√			√			√			√			√			6	25		√
Jumlah																					1160	3	35
Persentase (%)																					30	8	92
Rata-rata																					%	%	%
Jumlah Skor Maksimal (Skor Ideal) = 24																					30		

Melihat dari tabel diatas tentang hasil tes awal renang gaya bebas diperoleh 8% yang artinya dari jumlah 38 siswa kelas V, ternyata hanya 3 orang siswa yang lulus melakukan gerak dasar renang gaya bebas. Sedangkan 92% atau 35 orang siswa yang tidak lulus melakukan gerak dasar renang gaya bebas. Nilai rata-rata kelas hanya mencapai angka 30. Dengan hal ini perlu adanya refleksi serta tindakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan siswa dalam melakukan gerak dasar renang gaya bebas.

Salah satu tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar renang gaya bebas yaitu melalui penggunaan alat dan media pembelajaran yang dapat membantu siswa di kolam renang agar siswa mampu menghindari dirinya dari rasa takut berenang di air dan ketidakbisaan melakukan renang gaya bebas. Pelaksanaan penggunaan alat dan media yang diimplementasikan oleh guru dan siswa pada proses KBM sebagai berikut:

1. Siswa melakukan gerakan meluncur, tungkai, lengan, pernafasan dan koordinasi/rangkaian gerak dasar renang gaya bebas dibantu oleh pelampung, sedangkan guru mendemonstrasikan cara-cara menggunakan alat bantu renang tersebut yang dibantu oleh salah seorang siswa mulai dari penggunaan pelampung ketika meluncur sampai dengan gerakan koordinasi renang gaya bebas.
2. Siswa melakukan gerakan meluncur, tungkai, lengan, pernafasan dan koordinasi/rangkaian gerak dasar renang gaya bebas dengan menggunakan media tali (tambang), bambu dan jarak secara bertahap. Tugas guru adalah menjelaskan penggunaan media tali dan bambu tersebut dengan cara berpasangan, yaitu dipegang oleh teman yang membantunya, serta menggunakan jarak secara bertahap dengan mematok batas kolam yang harus ditempuh oleh siswa ketika melakukan latihan gerak dasar renang gaya bebas.

Tindakan di atas secara bertahap akan memberikan dampak yang baik terhadap kelancaran proses belajar gerak dasar renang gaya bebas. Mencermati kutipan di atas, peneliti mempunyai perencanaan dan pelaksanaan tindakan yang lebih kompleks lagi untuk mengatasi masalah guru dan siswa di kelas V SD pada proses KBM gerak dasar renang gaya bebas.

Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengembangkannya ke dalam metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai upaya perbaikan perencanaan, pelaksanaan (kinerja guru), aktivitas siswa dan hasil belajar dalam praktik renang gaya bebas dengan mengambil judul penelitian yaitu "Penggunaan Alat dan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas V SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang."

B. Perumusan dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Melihat 4 substansi permasalahan yang terdapat pada latar belakang masalah, maka deskripsi rumusan masalah akan peneliti tuangkan ke dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dengan menggunakan alat dan media pembelajaran?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dengan menggunakan alat dan media pembelajaran?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dengan menggunakan alat dan media pembelajaran?
- d. Bagaimana penggunaan alat dan media pembelajaran terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar renang gaya bebas?

2. Pemecahan Masalah

Munculnya permasalahan dari latar belakang, maka langkah selanjutnya yaitu mencari alternatif untuk pemecahan masalah tersebut melalui penelitian tindakan kelas. Karena berdasarkan teori, bahwa penelitian tindakan kelas

inimempunyai kelebihan seperti yang dijelaskan Wiriaatmaja(Rukmana, 2012:1-2):

- a. PTK sangat kondusif untuk membuat guru menjadi peka dan tanggap terhadap dinamika pembelajaran di kelasnya. Para guru menjadi reflektif dan kritis terhadap apa yang ia dan muridnya lakukan.
- b. PTK dapat meningkatkan kinerja guru sehingga menjadi tenaga profesional. Guru tidak lagi sebagai seorang praktisi, yang sudah merasa puas terhadap apa yang dikerjakan selama bertahun-tahun tanpa ada upaya perbaikan dan inovasi, namun juga sebagai peneliti di bidangnya.
- c. Dengan melaksanakan tahap-tahapan dalam PTK, guru mampu memperbaiki proses pembelajaran melalui suatu kajian yang terjadi di kelasnya. Tindakan yang dilakukan guru semata-mata didasarkan pada masalah aktual dan faktual yang berkembang di kelasnya.
- d. Pelaksanaan PTK tidak mengganggu tugas pokok seorang guru karena dia tidak perlu meninggalkan kelasnya. PTK merupakan suatu kegiatan penelitian yang terintegrasi dengan pelaksanaan proses pembelajaran.
- e. Dengan melaksanakan PTK, guru menjadi kreatif karena selalu dituntut untuk melakukan upaya-upaya inovasi sebagai implementasi dan adaptasi berbagai teori dan teknik pembelajaran serta bahan ajar yang dipakainya. Dalam setiap kegiatan, guru diharapkan dapat mencermati kekurangan dan mencari berbagai upaya sebagai pemecahan.

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa PTK ini digunakan untuk mengadakan perbaikan dan peningkatan terhadap kinerja guru dan siswa dalam proses KBM mulai dari substansi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa dan hasil belajar.

Berdasarkan permasalahan yang muncul, maka peneliti mengajukan pemecahan masalah dengan menerapkan pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media. Langkah-langkahnya dapat dilakukan sesuai dengan 4 pertanyaan rumusan masalah di atas sebagai berikut:

- 1) Tahap Perencanaan Pembelajaran
 - a) Guru akan menjelaskan kepada siswa mengenai indikator kegiatan, tujuan pembelajaran dengan mencantumkan kriteria keberhasilan, pokok-pokok kegiatan yang tertuang pada Rencana Pelaksanaan Pembelajarannya (RPP) tentang gerak dasar renang gaya bebas melalui penerapan alat dan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Babakan Hurip.

b) Guru akan mempersiapkan alat dan media pembelajaran sebagai tindakan utama yakni alat bantu siswa dalam praktik renang gaya bebas diantaranya pelampung, tali (tambang), bambu dan jarak bertahap.

2) Tahap Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan perencanaan yang telah dipersiapkan. Guru akan mendemonstrasikan gerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media pembelajaran dengan tidak langsung mengajarkan teknik dasar renang gaya bebas, artinya dilaksanakan secara berurutan sesuai dengan pengelompokan elemen gerak menuju pelaksanaan praktik gerak dasar renang gaya bebas mulai dari pengenalan aktivitas air, posisi tubuh, meluncur, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan, koordinasi/rangkaian. Praktik renang akan diawali dengan simulasi gerakan renang gaya bebas yang dilaksanakan di darat (sekitar kolam), bisa juga ketika melakukan pemanasan di darat dengan melakukan gerakan yang berorientasi pada gerakan renang gaya bebas. Kegiatan tersebut sebagai adaptasi siswa dengan gerakan renang gaya bebas sebelum masuk ke air. Kemudian alur pembelajaran akan dilaksanakan secara sistematis sesuai alur KBM yaitu apresepsi (pra pembelajaran), eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi serta evaluasi di akhir pembelajaran.

3) Tahap Pelaksanaan Aktivitas Siswa

Pada tahapan ini siswa melakukan gerak dasar renang gaya bebas sesuai dengan perencanaan yang sudah dipersiapkan oleh guru. Siswa tidak langsung melakukan renang gaya bebas, melainkan terlebih dahulu melakukan aktivitas pengenalan di air. Pada saat melakukan gerakan renang gaya bebas, siswa akan dibantu dengan alat (papan pelampung) serta dengan penggunaan media (tali, bambu dan jarak tempuh secara bertahap) dengan berpasangan untuk kelancaran proses pembelajaran. Pada sela-sela pembelajaran, siswa melakukan aktivitas permainan di air agar menciptakan suasana yang menyenangkan. Semua kegiatan tersebut dilakukan sesuai dengan penjelasan dan demonstrasi guru. Maka ketika

guru akan menjelaskan pembelajaran, suaranya harus lantang serta menunjukkan sikap tegas kepada siswa apabila ada siswa yang tidak sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran. Dengan kegiatan tersebut dapat mengembangkan minat dan motivasi siswa agar selalu semangat dan bekerjasama mengikuti pembelajaran serta dengan ketegasan guru siswa dapat membiasakan diri bersikap disiplin. Aktivitas siswa ini terjadi sebagai dampak dari kinerja guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran. Maka perencanaan dan pelaksanaan harus menunjang kepada aktivitas siswa agar selalu menunjukkan sikap disiplin serta semangat dan selalu bekerjasama.

4) Tahap Peningkatan Hasil Belajar

Setelah siswa melakukan latihan belajar gerak dasar renang gaya bebas menggunakan alat bantu renang, selanjutnya guru akan menganalisis hasil belajar siswa melalui postes. Dengan postes tersebut, mungkin akan dapat dilihat fluktuasi hasil belajar gerak dasar renang gaya bebas siswa kelas V tanpa menggunakan alat bantu belajar renang. Apabila siswa tersebut telah mampu melakukan gerak dasar renang gaya bebas dengan baik dan sungguh-sungguh, maka hal tersebut merupakan sebuah peningkatan kemampuan siswa dalam suatu pembelajaran renang.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian tindakan kelas ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran praktik pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SDN Babakan Hurip. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perencanaan pada proses pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.

2. Untuk mengetahui kinerja gurupada proses pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswapada proses pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.
4. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada proses pembelajarangerak dasar renang gaya bebas melalui penggunaan alat dan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak diantaranya adalah siswa, guru, lembaga dan masyarakat. Peneliti merasa yakin bahwa masalah di atas penting untuk diteliti terutama ditinjau dari segi kegunaanya yang akan berpengaruh pada peningkatan pembelajaran renang gaya bebas. Maka manfaat penelitian yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan dorongan untuk terus meningkatkan latihan di luar sekolah. Pengetahuan dan keterampilan yang optimal diperlukan oleh siswa sebagai bekal untuk dikembangkan di masyarakat serta untuk mencapai prestasi.
2. Bagi masyarakat, pelatih dan pembina olahraga, hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat dijadikan :
 - a. Sumbangan pemikiran bagi kepentingan progresif cabang olahraga renang, penelitian yang lebih luas, dan berguna pula untuk kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan minat dan bakat.
 - b. Sebagai bahan bacaan bagi pembaca yang meneliti hal-hal yang ada relevansi atau korelasinya dengan masalah penelitian ini.
3. Bagi guru, hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan :

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat, karena dapat lebih memahami tugas berat seorang guru serta mengetahui lebih jauh permasalahan-permasalahan pembelajaran di sekolah.
 - b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis untuk mengetahui manfaat pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas.
 - c. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi para guru penjas dalam menyusun rencanapelaksanaan pembelajaran (RPP) yang berkaitan dengan materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas.
 - d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber dan acuan dalam proses pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas.
 - e. Penggunaan pendekatan PTK dapat dipakai sebagai alternatif pemecahan masalah pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas.
4. Bagi lembaga, hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dalam rangka inovasi pembelajaran yang secara komperhensifnya adalah perbaikan pendidikanpada internal lembaga.

E. Batasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut :

Pengertianalatmenurut Sukintoko (1983:10) yaitu :

Alat-alat yang langsung digunakan dalam pelajaran harus dapat ditentukan secara pasti bagaimana cara menggunakannya. Misalkan dalam pembelajaran renang alat yang digunakan adalah batu-batu kecil untuk menyelam,dapat bertujuan untuk pengenalan sifat air terhadap perenang maupun sebagai alat untuk belajar menyelam. Papan-papan untuk berlatih kaki. Tembok dan stang pada tembok untuk belajar dan berlatih teknik tangan atau kaki dalam bermacam-macam gaya.

Pengertianmedia menurut Sudin dan Saptani (2009:2) bahwa, “kata *media* berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar.” Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.

Pengertian media menurut Ely dan Gerlach (Sudin dan Saptani, 2009:4) ada dua bagian, yaitu :

1. Arti Sempit, bahwa media itu berwujud: grafik, foto, alat, mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses serta menyampaikan informasi.
2. Arti luas, yaitu: kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi, sehingga memungkinkan peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru.

Media Pembelajaran menurut Sudin dan Saptani (2009:5) yaitu “sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah.”

Meningkatkan adalah proses kegiatan, cara meningkatkan (usaha, kegiatan, dsb). (Kamus Besar Bahasa Indonesia/Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2005. Jakarta: Balai Pustaka. Edisi 2).

Gerak dasar adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang (Kamus Besar, 2004:359).

Renang menurut Hendromartono (1992:48) adalah “olahraga yang dilakukan di air, dan tempat olahraga tersebut tidak sama dengan kehidupan kita sehari-hari.”

Renang Gaya Bebas menurut Hendromartono (1992:48) adalah :

Gaya yang menyerupai cara berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut *crawly* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan dari anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog-style*). Gaya bebas ini disebut juga gaya rimau. Yang berasal dari kata harimau.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Garir-garis Besar Program Pengajaran Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen PDM.
- Dumadi. (1992). *Renang Materi Metode Penilaian*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hendromartono, Soejoko. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Murni, Muhammad. (2000). *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rukmana, Anin. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Sebuah Alternatif Peningkatan Profesionalisme Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Safari, Indra. (2011). *Model Pembelajaran Kooperatif Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Sudin, A. dan Saptani, E. (2009). *Media Pembelajaran*. Sumedang: Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Suherman, Adang. (2001). *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Jendral Pendidikan bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Sukintoko. (1983). *Renang dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.