

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN DASAR GERAK RENANG
MELALUI PENDEKATAN PENGGUNAAN ALAT
BAGI MAHASISWA PKO PEMULA
TAHUN AJARAN 2010**

Oleh:

FX.Sugiyanto

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan-UNY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peralatan yang tepat yang digunakan pada mahasiswa pemula yang belajar menguasai dasar gerak renang.

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa FIK-UNY, jurusan PKL program studi PKO angkatan 2009 sebanyak 26 mahasiswa. Obyek penelitian ini berupa alat (pelampung yang dapat diikat ke tubuh), fin (kaki katak) yang digunakan untuk menguasai keterampilan renang dasar. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK-UNY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (*action research*).

Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I, 18 mahasiswa (69.23%) dapat berenang gaya *crawl*. Siklus II, 20 mahasiswa (76.92%) dapat berenang gaya punggung. Siklus III, 21 mahasiswa (80.76%) dapat berenang gaya *crawl* dan 23 mahasiswa (88.46%) dapat berenang gaya punggung. Peralatan yang digunakan (pelampung yang dapat diikat ke tubuh) dan fin (kaki katak) dapat membantu mempercepat penguasaan keterampilan renang dasar bagi mahasiswa pemula.

Kata Kunci: Pemula, alat pelampung, fin, renang dasar.

Banyaknya mahasiswa yang tidak lulus menempuh pelajaran pendidikan gerak renang dengan memperoleh nilai K dan beberapa diantaranya mendapat nilai D, menimbulkan keprihatinan bagi pengajar. Data

mahasiswa tahun 2004-2006 mahasiswa yang memperoleh nilai D sejumlah 21 mahasiswa, sedang yang mendapat K 38 mahasiswa. Pada saat ini, angkatan 2009 ada 26 mahasiswa yang tidak bisa atau tidak terampil berenang.

Menurut pengamatan ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa gagal menguasai keterampilan dasar gerak renang yaitu: mahasiswa trauma terhadap air karena pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan, takut ditempat dalam, takut tenggelam, takut karena tidak ada tumpuan, hidung takut kemasukan air, tidak bisa mengapung, tidak bisa bernapas, sama sekali belum pernah mengenal olahraga renang, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan dasar gerak renang kurang memadai. Banyaknya keterampilan dasar gerak renang yang harus dikuasai (berenang gaya bebas atau gaya crawl sejauh 100 meter, gaya punggung 50 meter, menyelam memanjang sejauh 25 meter, menyelam di kedalaman 6-7 meter, renang menolong 25 meter, mengapung selama 30 menit) dalam satu semester. Agar supaya mahasiswa menguasai keterampilan renang dasar dibutuhkan beberapa inovasi dalam memberikan pengajaran renang dasar. Dari banyaknya masalah, metodik pengajaran dan pemakaian peralatan yang tepat merupakan masalah yang perlu mendapatkan penanganan. Dalam hal ini Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula.

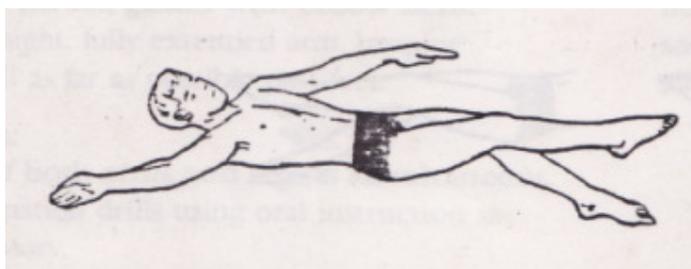
Obyek penelitian ini adalah pembelajaran gerak renang dasar melalui pendekatan alat bagi kelompok pemula. Renang dasar dalam penelitian ini terdiri dari gaya crawl dan gaya punggung.

Adapun pengertian gaya *crawl* atau gaya rimau (*the front crawl stroke*) menurut Arma Abdoellah dkk. (1981: 278), adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerak tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gaya punggung (*the back crawl stroke*) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gerak renang dalam gaya punggung mirip dengan gerak renang gaya rimau, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerak lengan.



Gambar 1. Renang Gaya *Crawl*

Gaya punggung (*the back crawl stroke*), adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



Gambar 2. Renang Gaya Punggung

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat dirumuskan masalahnya: Apakah penggunaan peralatan dapat meningkatkan proses pembelajaran matakuliah dasar gerak renang?

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran matakuliah dasar gerak renang mahasiswa program studi kepelatihan bagi kelompok mahasiswa pemula dalam menguasai keterampilan dasar gerak renang, sehingga melalui penggunaan peralatan bantu yang tepat para mahasiswa dapat menguasai renang dasar dan dapat mengikuti ujian dengan baik serta mengurangi tingkat kegagalan mahasiswa dalam menempuh pendidikan gerak renang dasar.

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pengajaran renang dasar, khususnya bagi kelompok pemula. Peralatan bantu yang dipilih akan menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menguasai keterampilan pendidikan dasar gerak renang dalam waktu yang relatif lebih singkat dan diharapkan mengurangi jumlah kegagalan mahasiswa dalam ujian dasar-dasar gerak renang.

Kajian Teoritik

Cara-cara memberikan pelajaran berenang telah banyak diketahui diantaranya yaitu:1) Pelajaran berenang di darat adalah suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (ditempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai. 2) Pelajaran berenang dengan memakai alat-alat pembantu ada dua cara yaitu: (a) Memakai pancing (*Hengelmethode*). Setelah pelajaran di darat selesai pada umumnya dimulailah pelajaran dengan alat-alat pembantu diantaranya pancing. (b) Memakai alat-alat pengapung. Alat –alat yang digunakan untuk pengapung adalah berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, sayap diisi udara, gabus. 3) Metode wajar (*Naturlicher Schwimmunterricht*), adalah pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, yang disesuaikan kepada anak dan yang diberikan dalam bentuk permainan (Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan, 1962: 34-36). David G. Thomas (1996: 5) menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan mengapung, karena gaya renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama, mengapung dan, kedua, tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Mengajar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip:

1. Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Didalam faktor kejiwaan itu terdapat beberapa unsur yang harus ada dan

berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.

2. Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anak duduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan-gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh.
3. Prinsip praktis, berenang ,bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (Roeswan dan Soekarno, 1979).

Pengajaran berenang bagi pemula selalu dimulai dari pengenalan air tidak langsung dilanjutkan dengan pengenalan air secara langsung, dilanjutkan dengan teknik meluncur, teknik gerakan tungkai, teknik pukulan lengan, teknik pernapasan dan kombinasi atau gerak keseluruhan. Secara teoritis belajar renang nampak mudah tetapi mengajar renang bagi mahasiswa yang mengalami trauma, takut tenggelam memerlukan pemikiran, perlu inovasi karena mata kuliah renang dasar merupakan mata kuliah wajib lulus. Selain dari itu jumlah peralatan yang terbatas, kurangnya jumlah pengajar, perlu dicari model dan peralatan yang tepat bagi para mahasiswa yang sama sekali belum dapat berenang untuk dapat menguasai gerak renang dasar dalam waktu yang lebih cepat. Hasil penelitian yang menyatakan bahwa urutan pengajaran

renang dari gaya *crawl* ke gaya punggung lebih efisien daripada urutan gaya *crawl* ke gaya dada dalam penguasaan keterampilan gerak renang, untuk kelompok berketerampilan baik, kelompok sedang, maupun kelompok berketerampilan kurang akan sangat membantu dalam mencari model pengajaran (FX. Sugiyanto, 2008)

Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teoritik tersebut di atas, telah digambarkan bahwa pengajaran keterampilan berenang bagi pemula dimulai dengan pengenalan air baik secara tidak langsung maupun secara langsung. Mengapung dan meluncur merupakan urutan selanjutnya untuk menguasai keterampilan dasar renang tersebut, selanjutnya diikuti belajar gaya bebas (*crawl*) dan gaya punggung. Untuk menunjang penguasaan keterampilan dimana mahasiswa pemula, trauma, takut tenggelam, sama sekali belum bisa berenang diperlukan pelampung yang dapat diikatkan ke tubuh dan fin (kaki katak) untuk menunjang rasa percaya diri peserta didik.

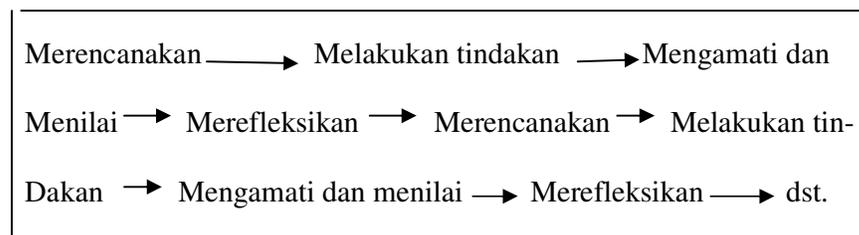
Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan (*Action Research*), dalam hal ini adalah jenis penelitian tindakan partisipan, seperti dijelaskan oleh Chein, Cook, dan Harding (1982). Gagasan sentral penelitian tindakan partisipan ini adalah bahwa orang yang akan melakukan tindakan harus juga terlibat dalam proses penelitian dari awal. Dengan demikian,

mereka itu tidak hanya dapat menyadari perlunya melaksanakan program tindakan tertentu, tetapi secara jiwa raga akan terlibat dalam program tindakan tersebut (Suwarsih Madya, 1994: 25-27). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sangat mendukung program peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah yang muaranya adalah peningkatan kualitas pendidikan. Hal ini karena dalam proses pembelajaran, guru adalah praktisi dan teoritis yang sangat menentukan. Peningkatan kualitas pembelajaran, merupakan tuntutan logis dari perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (Ipteks) yang semakin pesat. Menurut Kemmis (1982): *Action research as a form of self-reflective inquiry undertaken by participants in a social (including educational) situation in order to improve the rationality and justice of (a) their on social or educational practice, (b) their understanding of these practice, and (c) the situations in which practices are carried out.* Adapun McNiff (2002) menyatakan: *action research is a term which refer to a practical way ot looking at your own work to sheck that it is you would like it to be. Because action research is done by you, the practitioner, it is often referred to as practitioner based research; and because it involves you thinking about and reflecting on your work, it can also be called a form of self-reflective practice.*

PTK didefinisikan sebagai bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan. Tindakan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan dalam melaksanakan tugas sehari-hari, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan,

serta memperbaiki kondisi dimana praktik-praktik pembelajaran tersebut dilakukan. Untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut, PTK dilaksanakan dalam proses berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari empat tahapan, *planning*, *action*, *observational/evaluation*, dan *reflection*. PTK merupakan proses pengkajian suatu masalah pada suatu kelas melalui system daur ulang dari berbagai kegiatan.



Gambar 3. Daur Ulang Dalam Penelitian Tindakan Kelas

Waktu tatap muka 24 kali pertemuan, setiap kali pertemuan dipantau oleh pengajar yang sekaligus bertindak sebagai pengamat, dan seorang dosen sebagai kolaborator. Dalam menyusun materi pembelajaran berkolaborasi dengan seluruh mahasiswa.

Rancangan Tindakan Materi Pembelajaran Melalui Pendekatan Penggunaan Alat

No	Siklus	Materi Pembelajaran	Topik Pembelajaran
01	Siklus I	Pelampung di punggung	
		1. Pengenalan air tidak langsung. 2. Pengenalan air secara langsung. 3. Mengapung	Pengenalan air dan mengapung

02	Siklus I		
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan meluncur 2. Latihan kaki crawl 3. Latihan tangan crawl 4. Latihan kombinasi 	Latihan renang gaya crawl
03	Siklus I		
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan napas 2. Latihan tangan + napas 3. latihan kombinasi tangan, Kaki, dan napas 	Latihan kombinasi, napas gaya crawl
04	Siklus II	Pelampung di perut/dada	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan kaki punggung 2. Latihan kaki dan tangan 3. Latihan kombinasai kaki, Tangan, dan napas 	Latihan gaya punggung
05	Siklus III	Menggunakan fin	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan gaya crawl dengan Fin (kaki katak). 2. Latihan gaya punggung dengan fin (kaki katak) 	Penguasaan renang Gaya crawl dan Gaya punggung

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dkk. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Budaya
- Ary, Donald, Jacobs, Lucy Cheser., Razavieh, Asghar. (1982). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional. Karya terjemahan dari Arief Furchan.
- Colwin, Cecil. (1977). *An Introduction to Swimming Coaching*. Vanier City, Ottawa, Ontario: Canadian Amateur Swimming Association.
- Counsilman, James E. (1977). *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana: Counsilman Co., Inc.
- Fx. Sugiyanto. (2008). *Perbandingan Urutan (Sequence) Pengajaran Renang Gaya Crawl Ke Gaya Dada Denan Gaya Crawl Ke Gaya Punggung Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Renang*. FIK-UNY
- Kemmis, S & Mc Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. 3rd ed. Victoria, Australia: Deakin University.
- Maglischo, Ernest W. (1982). *Swimming Faster*. California State University, Chico: Mayfield Publishing Company.
- McNiff, J. (2002). *Action Research for Professional Development: Concise Advice for New Action Researchers*.
[http://www.jeanmcneiff.com/booklet 1.html](http://www.jeanmcneiff.com/booklet1.html).
- Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan. (1962). *Renang*. Jakarta-Kota: Penerbit Keng Po.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suwarsih Madya. (1994). *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- The Canadian Red Cross Society. (1974). *National Instructor Guide and Reference*. Toronto, Ontario, Canada M4Y 1H6.
- Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta Utara: PT Raja Grafinso Persada.

Universitas Negeri Yogyakarta. (2006). *Kurikulum 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK-UNY.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN DASAR GERAK RENANG
MELALUI PENDEKATAN PENGGUNAAN ALAT
BAGI MAHASISWA PKO PEMULA
TAHUN AJARAN 2010**

Oleh
FX.Sugiyanto

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
2010

Penelitian ini dibiayai dana DIPA UNY dengan Nomor Kontrak:
554.a/H34.16/PL/2010

LEMBAR PENGESAHAN HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR
PENELITIAN MANDIRI

A. JUDUL PENELITIAN : Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak
Renang Melalui Pendekatan Penggunaan
Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun
Ajaran 2010

B. KETUA TIM PELAKSANA: FX. Sugiyanto, M.Pd

C. ANGGOTA TIM : -

D. HASIL EVALUASI :

1. Pelaksanaan penelitian mandiri telah/belum *) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal penelitian.
2. Sistematika laporan sudah/belum*) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Buku Pedoman Penelitian.
3. Hal-hal lain sudah/belum*) memenuhi persyaratan.

E. KESIMPULAN

Laporan dapat/belum dapat*) diterima.

Peneliti

Yogyakarta, 5 September 2010
Pemeriksa
Ketua DPP FIK-UNY

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 195603151979031006

Dr. Siswantoyo
NIP.197203101999031002

Mengetahui
Dekan FIK-UNY

Sumaryanto, M.Kes
NIP. 196503011990011001

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Mahaesa atas berkah dan rahmat-Nya sehingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan. Banyak hal dapat dipetik dan dipelajari dari penelitian ini, baik pada saat persiapan, pelaksanaan, sampai pada pembuatan laporannya. Sumbang saran dan respon dari teman sejawat, refleksi dari tinjauan pustaka sungguh membuat saya masih banyak mengalami kekuarngan, sehingga harus lebih banyak belajar.

Terimakasih saya ucapkan kepada Dekan FIK-UNY, Dewan Pertimbangan Penelitian FIK yang berkenan memberikan kesempatan ini, dan Ketua Jurusan PKL FIK-UNY yang memungkinkan penelitian ini terlaksana. Akhir kata semoga laporan penelitian ini memberi manfaat secara teoritis maupun praktis dan memberikan dorongan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang dapat menunjang kearah perbaikan.

Peneliti

FX.S

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
ABSTRAK.....	v
	1
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teoritik.....	6
B. Kerangka Berpikir.....	10
BAB III. METODE PENELITIAN.....	11
A. Metode Penelitian.....	11
B. Subyek Penelitian.....	12
C. Teknik Pengumpulan Data.....	13
D. Teknik Analisis Data.....	13
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	14
A. Hasil Penelitian.....	14
1. Jalannya Penelitian.....	14
2. Hasil Penelitian.....	16
B. Pembahasan.....	17
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN.....	18
A. Kesimpulan.....	18

B. Implikasi.....	18
C. Keterbatasan Penelitian.....	18
D. Saran-Saran.....	19
Daftar Pustaka.....	20

**BAGI MAHASISWA PKO PEMULA
TAHUN AJARAN 2010**

Oleh

FX.Sugiyanto, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peralatan yang tepat yang digunakan pada mahasiswa pemula yang belajar menguasai dasar gerak renang.

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa FIK-UNY, jurusan PKL program studi PKO angkatan 2009 sebanyak 26 mahasiswa. Obyek penelitian ini berupa alat (pelampung yang dapat diikat ke tubuh), fin (kepet katak) yang digunakan untuk menguasai keterampilan renang dasar. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK-UNY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan.

Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I, 18 mahasiswa (69.23%) dapat berenang gaya *crawl*. Siklus II, 20 mahasiswa (76.92%) dapat berenang gaya punggung. Siklus III, 21 mahasiswa (80.76%) dapat berenang gaya *crawl* dan 23 mahasiswa (88.46%) dapat berenang gaya punggung. Peralatan yang digunakan (pelampung yang dapat diikat ke tubuh) dan fin (kepet katak) dapat membantu mempercepat penguasaan keterampilan renang dasar bagi mahasiswa pemula.

Kata Kunci: Pemula, alat pelampung dan fin, renang dasar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyaknya mahasiswa yang tidak lulus menempuh pelajaran pendidikan gerak renang dengan memperoleh nilai K dan beberapa diantaranya mendapat nilai D, menimbulkan keprihatinan bagi pengajar. Data mahasiswa tahun 2004-2006 mahasiswa yang memperoleh nilai D sejumlah 21 mahasiswa, sedang yang mendapat K 38 mahasiswa. Pada saat ini, angkatan 2009 ada 26 mahasiswa yang tidak bisa atau tidak terampil berenang.

Menurut pengamatan ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa gagal menguasai keterampilan dasar gerak renang yaitu: mahasiswa trauma terhadap air karena pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan, takut ditempat dalam, takut tenggelam, takut karena tidak ada tumpuan, hidung takut kemasukan air, tidak bisa mengapung, tidak bisa bernapas, sama sekali belum pernah mengenal olahraga renang, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan dasar gerak renang kurang memadai. Banyaknya keterampilan dasar gerak renang yang harus dikuasai (berenang gaya bebas atau gaya crawl sejauh 100 meter, gaya dada 50 meter, menyelam memanjang sejauh 25 meter, menyelam di kedalaman 6-7 meter, renang menolong 25 meter, mengapung selama 30 menit) dalam satu semester. Agar supaya mahasiswa menguasai keterampilan renang dasar dibutuhkan beberapa inovasi dalam memberikan pengajaran renang dasar. Dari

banyaknya masalah, metodik pengajaran dan pemakaian peralatan yang tepat merupakan masalah yang perlu mendapatkan penanganan. Dalam hal ini Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula.

B. Identifikasi Masalah

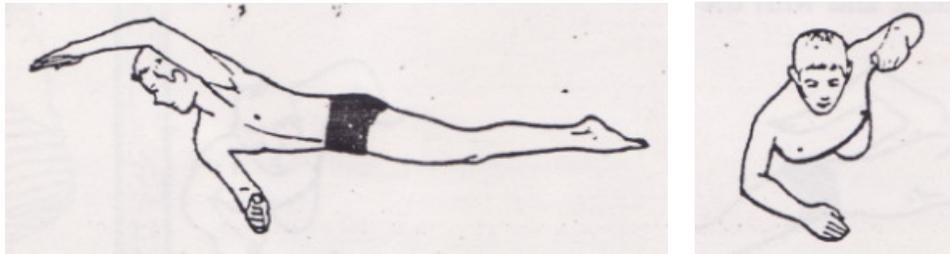
Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

- Keterampilan renang dasar yang harus dipelajari cukup banyak.
- Mahasiswa trauma terhadap air.
- Jumlah pertemuan kurang memadai
- Mahasiswa memiliki keterampilan rendah
- Metodik pengajaran renang dasar bagi kelompok pemula.
- Penggunaan peralatan yang tepat pada renang dasar bagi pemula

C. Pembatasan Masalah

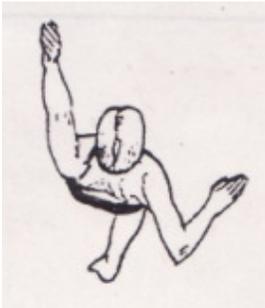
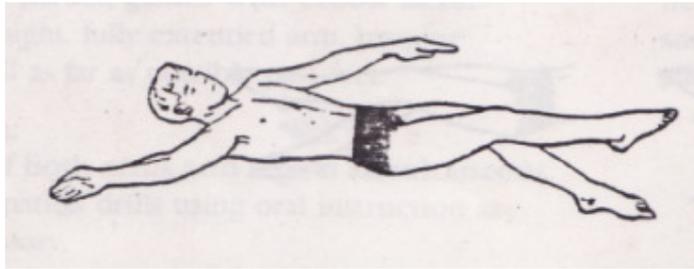
Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, untuk menghindari terjadinya penafsiran yang keliru dan berbeda-beda maka perlu diberikan batasan agar ruang lingkup dari permasalahan dalam penelitian ini menjadi jelas. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran gerak renang dasar melalui pendekatan alat bagi kelompok pemula. Renang dasar dalam penelitian ini terdiri dari gaya crawl dan gaya punggung.

Adapun pengertian gaya *crawl* atau gaya rimau (*the front crawl stroke*) menurut Arma Abdoellah dkk. (1981: 278), adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerak tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gaya punggung (*the back crawl stroke*) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gerak renang dalam gaya punggung mirip dengan gerak renang gaya rimau, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerak lengan.



Gambar 1. Renang Gaya *Crawl*

Gaya punggung (*the back crawl stroke*), adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



Gambar 2. Renang Gaya Punggung

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat dirumuskan masalahnya adalah sebagai berikut: Apakah penggunaan peralatan dapat meningkatkan proses pembelajaran matakuliah dasar gerak renang?

E. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran matakuliah dasar gerak renang mahasiswa program studi kepelatihan bagi kelompok mahasiswa pemula dalam menguasai keterampilan dasar gerak renang, sehingga melalui penggunaan peralatan bantu yang tepat para mahasiswa dapat menguasai renang dasar dan dapat

mengikuti ujian dengan baik serta mengurangi tingkat kegagalan mahasiswa dalam menempuh pendidikan gerak renang dasar.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pengajaran renang dasar, khususnya bagi kelompok pemula. Peralatan bantu yang dipilih akan menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menguasai keterampilan pendidikan dasar gerak renang dalam waktu yang relatif lebih singkat dan diharapkan mengurangi jumlah kegagalan mahasiswa dalam ujian dasar-dasar gerak renang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

Cara-cara memberikan pelajaran berenang telah banyak diketahui diantaranya yaitu: 1) Pelajaran berenang di darat adalah suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (ditempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai. 2) Pelajaran berenang dengan memakai alat-alat pembantu ada dua cara yaitu: (a) Memakai pancing (*Hengelmethode*). Setelah pelajaran di darat selesai pada umumnya dimulailah pelajaran dengan alat-alat pembantu diantaranya pancing. (b) Memakai alat-alat pengapung. Alat-alat yang digunakan untuk pengapung adalah berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, sayap diisi udara, gabus. 3) Metode wajar (*Naturlicher Schwimmunterricht*), adalah pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, yang disesuaikan kepada anak dan yang diberikan dalam bentuk permainan (Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan, 1962: 34-36). David G. Thomas (1996: 5) menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan mengapung, karena gaya renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama, mengapung

dan, kedua, tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Mengajar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, baik untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip:

1. Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Didalam faktor kejiwaan itu terdapat beberapa unsur yang harus ada dan berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.
2. Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anak duduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan-gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh.
3. Prinsip praktis, berenang ,bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (Roeswan dan Soekarno, 1979).

Pengajaran berenang bagi pemula selalu dimulai dari pengenalan air tidak langsung dilanjutkan dengan pengenalan air secara langsung, dilanjutkan dengan teknik meluncur, teknik gerakan tungkai, teknik pukulan lengan,

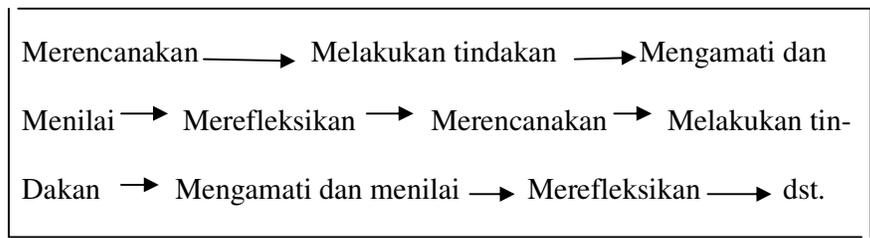
teknik pernapasan dan kombinasi atau gerak keseluruhan. Secara teoritis belajar renang nampak mudah tetapi mengajar renang bagi mahasiswa yang mengalami trauma, takut tenggelam memerlukan pemikiran, perlu inovasi karena mata kuliah renang dasar merupakan mata kuliah wajib lulus. Selain dari itu jumlah peralatan yang terbatas, kurangnya jumlah pengajar, perlu dicari model dan peralatan yang tepat bagi para mahasiswa yang sama sekali belum dapat berenang untuk dapat menguasai gerak renang dasar dalam waktu yang lebih cepat. Hasil penelitian yang menyatakan bahwa urutan pengajaran renang dari gaya *crawl* ke gaya punggung lebih efisien daripada urutan gaya *crawl* ke gaya dada dalam penguasaan keterampilan gerak renang, untuk kelompok berketerampilan baik, kelompok sedang, maupun kelompok berketerampilan kurang akan sangat membantu dalam mencari model pengajaran (FX. Sugiyanto, 2008)

B. Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sangat mendukung program peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah yang muaranya adalah peningkatan kualitas pendidikan. Hal ini karena dalam proses pembelajaran, guru adalah praktisi dan teoritis yang sangat menentukan. Peningkatan kualitas pembelajaran, merupakan tuntutan logis dari perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (Ipteks) yang semakin pesat. Menurut Kemmis (1982): *Action research as a form of self-reflective inquiry undertaken by participants in a social (including educational) situation in*

order to improve the rationality and justice of (a) their on social or educational practice, (b) their understanding of these practice, and (c) the situations in which practices are carried out. Adapun McNiff (2002) menyatakan: action research is a term which refer to a practical way of looking at your own work to sheck that it is you would like it to be. Because action research is done by you, the practitioner, it is often referred to as practitioner based research; and because it involves you thinking about and reflecting on your work, it can also be called a form of self-reflective practice.

PTK didefinisikan sebagai bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan. Tindakan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan dalam melaksanakan tugas sehari-hari, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi dimana praktik-praktik pembelajaran tersebut dilakukan. Untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut, PTK dilaksanakan dalam proses berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari empat tahapan, *planning, action, observational/evaluation, dan reflection*. PTK merupakan proses pengkajian suatu masalah pada suatu kelas melalui system daur ulang dari berbagai kegiatan.



Gambar 3. Daur Ulang Dalam Penelitian Tindakan Kelas

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teoritik tersebut di atas, telah digambarkan bahwa pengajaran keterampilan berenang bagi pemula dimulai dengan pengenalan air baik secara tidak langsung maupun secara langsung. Mengapung dan meluncur merupakan urutan selanjutnya untuk menguasai keterampilan dasar renang tersebut, selanjutnya diikuti belajar gaya bebas (*crawl*) dan gaya punggung. Untuk menunjang penguasaan keterampilan dimana mahasiswa pemula, trauma, takut tenggelam, sama sekali belum bisa berenang diperlukan pelampung yang dapat diikatkan ke tubuh dan fin (kepet katak) untuk menunjang rasa percaya diri peserta didik.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan (*Action Research*), dalam hal ini adalah jenis penelitian tindakan partisipan, seperti dijelaskan oleh Chein, Cook, dan Harding (1982). Gagasan sentral penelitian tindakan partisipan ini adalah bahwa orang yang akan melakukan tindakan harus juga terlibat dalam proses penelitian dari awal. Dengan demikian, mereka itu tidak hanya dapat menyadari perlunya melaksanakan program tindakan tertentu, tetapi secara jiwa raga akan terlibat dalam program tindakan tersebut (Suwarsih Madya, 1994: 25-27). Metode yang digunakan adalah model Kemmis dkk.(Suwarsih Madya, 1994: 24-25). Waktu tatap muka 24 kali pertemuan, setiap kali pertemuan dipantau oleh pengajar yang sekaligus bertindak sebagai pengamat, dan seorang dosen sebagai kolaborator. Dalam menyusun materi pembelajaran berkolaborasi dengan seluruh mahasiswa.

Rancangan Tindakan Materi Pembelajaran Melalui
Pendekatan Penggunaan Alat

No	Siklus	Materi Pembelajaran	Topik Pembelajaran
01	Siklus I	Pelampung di punggung	
		1.Pengenalan air tidak lang-	Pengenalan air dan

		Sung. 2. Pengenalan air secara lang- Sung. 3. Mengapung	mengapung
02	Siklus I		
		1. Latihan meluncur 2. Latihan kaki crawl 3. Latihan tangan crawl 4. Latihan kombinasi	Latihan renang gaya crawl
03	Siklus I		
		1.Latihan napas 2.Latihan tangan + napas 3. latihan kombinasi tangan, Kaki, dan napas	Latihan kombinasi,napas gaya crawl
04	Siklus II	Pelampung di perut/dada	
		1. Latihan kaki punggung 2. Latihan kaki dan tangan 3. Latihan kombinasai kaki, Tangan, dan napas	Latihan gaya punggung
05	Siklus III	Menggunakan fin	
		1.Latihan gaya crawl dengan Fin (kaki katak). 2. Latihan gaya punggung de- Ngan fin (kaki katak)	Penguasaan renang Gaya crawl dan Gaya punggung

B. Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Program Studi S1-PKO kelas A dan kelas B, Jurusan PKL FIK-UNY. Penelitian tindakan ini dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti matakuliah Keterampilan Renang Dasar pada tahun ajaran 2008/2009 semester genap (Februari-Juni 2009) dengan jumlah 26 mahasiswa.

C. Teknik Pengumpulan Data

Alat yang diperlukan adalah blanko presensi mahasiswa, alat tulis, dan dosen ahli (pengajar renang) sebagai judges. Definisi operasional tentang batasan keterampilan berenang adalah kemampuan mahasiswa untuk mengkoordinasikan gerak kaki, tangan, dan pernafasan pada jarak 25 meter gaya *crawl* dan gaya punggung.

Mahasiswa yang sama sekali belum dapat berenang dikelompokkan menjadi satu, setiap kali pertemuan diamati perkembangannya dalam menguasai keterampilan gaya *crawl*, setelah gaya *crawl* dapat dikuasai dilanjutkan belajar gaya punggung.

D. Teknik Analisis Data

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka data dianalisis dengan cara deskriptif, yaitu dapat menempuh jarak 25 meter gaya *crawl* dan 25 meter gaya punggung dan diharapkan lulus gerak renang dasar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Jalannya Penelitian

Pada pertemuan pertama, setelah melakukan pemanasan secukupnya 26 mahasiswa yang berketerampilan kurang dikelompokkan menjadi satu kelompok. Mahasiswa yang berketerampilan kurang ini yang menjadi obyek penelitian yang akan dikenakan tindakan kelas.

Sebelum tindakan kelas dilakukan, 26 mahasiswa yang kurang terampil dilakukan wawancara untuk mengetahui apa penyebabnya tidak terampil berenang. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan penyebab tidak bisa berenang antara lain: jarang berenang, takut ditempat dalam, takut tenggelam, berdebar-debar setiap kali berenang, hidung takut kemasukan air, panik berada dalam air, takut karena tidak ada tumpuan, sama sekali belum pernah berenang, belum bisa ambil napas, tidak bisa mengapung, trauma paling banyak dialami mahasiswa (22 orang).

Siklus I. Peralatan pelampung diikat di bagian punggung

Materi renang yang diberikan adalah :

- 1) Pengenalan air tidak langsung
- 2) Pengenalan air secara langsung
- 3) Mengapung

- 4) Meluncur
- 5) Pukulan kaki gaya crawl
- 6) Pukulan tangan gaya crawl

Dalam 4 kali pertemuan dievaluasi, ternyata 26 mahasiswa tersebut semuanya dapat melakukan dengan baik (keberhasilan 100%)

Siklus I. Pertemuan lanjutan

- 1) Kombinasi pukulan tangan dan kaki gaya crawl
- 2) Latihan pernafasan
- 3) Latihan kombinasi tangan dan napas
- 4) Kombinasi latihan kaki, tangan, dan napas

Dalam 4 kali pertemuan dievaluasi, ternyata dari 26 mahasiswa ada 10 mahasiswa yang belum dapat mencapai target berenang 25 meter (keberhasilan 61.5%). Siklus I diulang tiga kali pertemuan untuk memperoleh keberhasilan yang lebih tinggi. Setelah melakukan pengulangan hasilnya 18 mahasiswa dapat mencapai target yang diinginkan (69.23%).

Siklus II. Peralatan pelampung diikatkan diperut/dada

- 1) Latihan kaki gaya punggung
- 2) Latihan kaki dan tangan gaya punggung
- 3) Kombinasi pukulan tangan, kaki, dan napas

Dalam 4 kali pertemuan dilakukan evaluasi, hasilnya hanya 6 mahasiswa yang belum mencapai target yang diinginkan (76,92%)

Siklus III. Peralatan Kaki Katak (Fin)

- 1) Latihan gaya *crawl* dengan kaki katak (fin).
- 2) Latihan gaya punggung dengan kaki katak (fin)
- 3) Latihan kombinasi kaki, tangan, dan napas gaya *crawl* dan punggung.

Dalam 4 kali pertemuan dilakukan evaluasi, hasilnya 3 mahasiswa belum dapat mencapai target yang diinginkan. Berarti hasilnya 23 mahasiswa (88,46%). Siklus III diulang lagi dua kali pertemuan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Setelah melakukan pengulangan hasilnya 23 mahasiswa (88.46%) mencapai target yang diinginkan. Pertemuan selanjutnya digunakan untuk mempelajari keterampilan lain, seperti menyelam di kedalaman 7 meter, menyelam memanjang, dan mengapung. Selain dari itu digunakan untuk memperkuat daya tahan agar supaya mampu berenang 50 meter.

2. Hasil Penelitian

Berdasarkan proses jalannya penelitian di atas, maka hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Siklus I dalam 11 kali pertemuan 18 mahasiswa (69.23%) dapat menguasai keterampilan yang diinginkan.

Siklus II dalam 4 kali pertemuan hasilnya 20 mahasiswa (76.92%) berhasil mencapai target berenang 25 meter. Peralatan yang digunakan jerigen 4 galon bekas olie yang diberi tali.

Siklus III dalam 4 kali pertemuan 21 mahasiswa (80.76%) berhasil mencapai target berenang gaya *crawl* yang diinginkan, sedang 5 mahasiswa belum berhasil. Evaluasi gaya punggung 23 mahasiswa (88.46%) mencapai target yang diinginkan. Peralatan yang digunakan kaki katak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa penggunaan peralatan akan sangat membantu belajar renang dasar, terutama bagi kelompok yang belum dapat berenang sama sekali. Penggunaan peralatan tersebut harus digunakan pada saat yang tepat dan alat mana yang harus digunakan. Peralatan jerigen plastik 4 galon yang diberi tali sangat membantu mahasiswa untuk memupuk rasa percaya diri. Apalagi jika mahasiswa tersebut berenang di kolam yang dalam. Pemakaian fin (kepet katak) dapat lebih menunjang keterampilan dasar renang ketika mahasiswa mengalami kesulitan mengkombinasikan gerak tangan, kaki, dan pernapasan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

A. Kesimpulan

Memperhatikan hasil penelitian dan beberapa tinjauan yang telah dikaji, dapat diajukan kesimpulan, bahwa penggunaan peralatan pelampung yang dapat diikatkan ke tubuh dan penggunaan fin (kaki katak) untuk membantu mempelajari renang dasar bagi pemula mahasiswa FIK-UNY dapat mempermudah untuk penguasaannya, yaitu untuk gaya crawl dan gaya punggung.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengambil keputusan dalam pengadaan pembelian peralatan, terutama pelampung punggung yang ukurannya sesuai dengan tubuh mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Jumlah kehadiran mahasiswa yang tidak dapat memenuhi harapan peneliti. Keterlambatan mahasiswa hadir di kolam renang karena mata kuliah

sebelumnya kadang-kadang melampaui jam kuliah, sehingga mengurangi durasi tatap muka.

D. Saran-Saran

Lakukan penelitian dengan sampel mahasiswa yang memiliki keterampilan menengah.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dkk. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Budaya
- Ary, Donald, Jacobs, Lucy Cheser., Razavieh, Asghar. (1982). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional. Karya terjemahan dari Arief Furchan.
- Colwin, Cecil. (1977). *An Introduction to Swimming Coaching*. Vanier City, Ottawa, Ontario: Canadian Amateur Swimming Association.
- Counsilman, James E. (1977). *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana: Counsilman Co., Inc.
- Kemmis, S & Mc Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. 3rd ed. Victoria, Australia: Deakin University.
- Maglischo, Ernest W. (1982). *Swimming Faster*. California State University, Chico: Mayfield Publishing Company.
- McNiff, J. (2002). *Action Research for Professional Development: Concise Advice for New Action Researchers*.
[http://www.jeanmcneiff.com/booklet 1.html](http://www.jeanmcneiff.com/booklet1.html).
- Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan. (1962). *Renang*. Jakarta-Kota: Penerbit Keng Po.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suwarsih Madya. (1994). *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.

The Canadian Red Cross Society. (1974). *National Instructor Guide and Reference*. Toronto, Ontario, Canada M4Y 1H6.

Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta Utara: PT Raja Grafinso Persada.

Universitas Negeri Yogyakarta. (2006). *Kurikulum 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK-UNY.

