

## **I. JUDUL PENELITIAN**

PERBANDINGAN URUTAN (SEQUENCE) PENGAJARAN RENANG GAYA CRAWL KE GAYA DADA DENGAN GAYA CRAWL KE GAYA PUNGGUNG TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK RENANG

## **II. 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.

Menurut pengamatan ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa gagal menguasai keterampilan gerak renang yaitu: mahasiswa trauma terhadap air karena pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan. Sama sekali belum pernah mengenal olahraga renang, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan gerak renang kurang memadai. Banyaknya keterampilan gerak renang dasar 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. Kurikulum yang sudah tidak memadai sehingga perlu ditinjau ulang untuk direvisi.

Dari banyaknya masalah, perubahan kurikulum merupakan masalah yang sangat mendesak. Dalam hal ini urutan (sequence) pengajaran

pendidikan renang yang selama ini dari gaya crawl ke gaya dada perlu ditinjau ulang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat dirumuskan masalahnya adalah sebagai berikut: Adakah perbedaan keterampilan penguasaan gerak renang bagi mahasiswa yang belajar dengan model urutan (sequence) gaya crawl ke gaya dada dengan model urutan gaya crawl ke gaya punggung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui model urutan (sequence) yang lebih baik dalam menguasai keterampilan gerak renang, sehingga para mahasiswa setelah menguasai gaya crawl dalam waktu yang relatif singkat dapat menguasai gaya renang selanjutnya. Dalam hal ini, apakah gaya dada atau gaya punggung.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat dalam pengembangan kurikulum. Model urutan (sequence) yang dipilih akan menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menguasai keterampilan pendidikan gerak renang dalam waktu yang relatif lebih singkat.

### III. KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teoritik

Fenomena di masyarakat bahwa belajar keterampilan renang akan lebih mudah dengan mengajarkan renang gaya dada (gaya katak) terlebih dahulu sebelum gaya crawl atau sebaliknya. Hal ini dapat dilihat beberapa kegiatan les privat di kolam renang umum. Beberapa pengajar FIK-UNY masih ada yang berpendapat demikian. Keadaan ini didukung oleh keberadaan Kurikulum 2002 FIK-UNY dengan kode IKF 230, yaitu Dasar Gerak Renang (Kurikulum 2002 FIK-UNY, 2006: 35). Kondisi tersebut tidak seluruhnya salah, karena pada awalnya di abad ke-19 yang diajarkan di sekolah-sekolah umum dan yang dipakai dalam perlombaan adalah gaya katak saja. Karena yang diajarkan di sekolah-sekolah gaya katak saja, gaya ini dinamakan juga gaya sekolah (schoolslag)(Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan, 1962: 55).

Teori yang baru menyatakan bahwa urutan dalam belajar berenang sudah tidak lagi mengikuti urutan tersebut di atas. James E. Counsilman (1977: 144) menyatakan bahwa gaya rimau (gaya crawl) merupakan persyaratan untuk memahami atau mempelajari ke tiga gaya berikutnya yaitu: gaya punggung, gaya kupu-kupu (gaya dolphin), dan gaya dada. Begitu pula yang dikemukakan oleh The Canadian Redcross Society (1974: 48-64) yaitu: gaya rimau, gaya punggung dan gaya dada. Sedangkan Cecil Colwin (1977: 45-69) berpendapat bahwa dalam mempelajari keterampilan gerak renang dimulai dari gaya rimau, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya

dada. Dari ke tiga pendapat tersebut diketahui bahwa gaya rimau merupakan gaya yang harus dipelajari terlebih dahulu sebelum mempelajari ketiga gaya yang lain. Sedang gaya dada merupakan gaya terakhir untuk dipelajari.

Maglischo (1982: 129) menyatakan bahwa gaya dada pada dasarnya ada dua macam, yang pertama gaya tradisional (The Traditional Style) yang digunakan oleh perenang-perenang Amerika, dengan ciri-ciri bahwa posisi badan rata-rata air dengan pinggul tetap pada atau dekat permukaan air dan bahu seluruhnya terletak dalam air. Pernapasan dikerjakan dengan mengangkat dan menurunkan kepala sehingga posisi rata-rata air dari badan dan kaki tidak terganggu. Kedua, gaya dada yang seperti gaya Dolphin (The Dolphin Style Breast Stroke) dimana posisi pinggul lebih rendah, dan bahu dibawa ke luar permukaan air ketika mengambil napas. Gaya ini banyak digunakan oleh perenang Eropa Timur. Howard Firby menamakan gaya ini gaya dada alamiah (The Natural Style Breast Stroke). Karena gaya dada yang akan dipelajari adalah gaya dada yang menyerupai gaya dolphin, jadi apabila seseorang telah menguasai gaya dolphin, maka orang tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam mempelajari gaya dada.

Berdasarkan kajian teori tersebut, maka yang dapat dianggap sebagai renang dasar adalah gaya rimau dan gaya punggung. Selain dari itu apabila renang gaya rimau dan gaya punggung diajarkan berurutan akan banyak memperoleh keuntungan. Maglischo (1982: 169) menyatakan bahwa sudah sejak awal dari perlombaan-

perlombaan renang, gaya punggung merupakan kebalikan dari versi gaya rimau (gaya crawl). Keyakinan bahwa gaya punggung benar-benar merupakan kebalikan dari gaya crawl diperkuat oleh teori daya angkat (lift theory) diterapkan pada mekanika kedua gaya tersebut, dimana kesamaan diantara kedua gaya itu luar biasa. Selanjutnya The Canadian Red Cross Society (1974: 56) beranggapan bahwa gaya punggung adalah salah satu gaya yang mudah dipelajari dan diajarkan. Disamping itu juga tidak ada masalah dalam pernapasan. Gerakan tangan dari kedua gaya tersebut ada kesamaannya, yaitu menggerakkan tangan kanan dan kiri bergantian. Sedangkan gerakan kaki pada gaya crawl dapat menggunakan pukulan flutter kick, begitu juga pada gaya punggung, hanya pada gaya punggung agak lebih dalam. Dilihat dari gerak tungkai sudah sangat menguntungkan. Jika seorang perenang belajar pukulan tungkai gaya crawl, otomatis orang tersebut juga sudah belajar gerak tungkai gaya punggung. Hal ini sangat efisien dilihat dari segi waktu belajar. Hanya ada satu kesulitan dalam belajar gaya punggung, yaitu timbulnya perasaan takut pada waktu meletakkan kepala ke belakang. Tetapi kesulitan ini tidaklah seberapa bila dibandingkan keuntungan-keuntungan yang akan diperoleh, yang mana tidak akan didapat apabila urutan renang dasar dari gaya crawl ke gaya dada.

## **B. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kajian teoritik tersebut di atas, telah digambarkan bahwa model urutan pengajaran keterampilan setelah gaya crawl akan

lebih menguntungkan bila dilanjutkan gaya punggung daripada ke gaya dada. Hal ini dikarenakan pukulan tungkai gaya crawl mirip dengan pukulan tungkai gaya punggung, hanya berbeda posisi badannya. Sehingga seorang yang menguasai pukulan tungkai gaya crawl otomatis ada transfer keterampilan yang lebih tinggi dalam mempelajari pukulan tungkai gaya punggung. Dengan demikian akan mempersingkat waktu dalam mempelajari keterampilan berenang gaya punggung. Dengan jumlah tatap muka yang terbatas, keterampilan yang dipelajari cukup banyak (enam macam keterampilan), maka model urutan gaya crawl ke gaya punggung diharapkan akan lebih menguntungkan.

#### **IV. METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain 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).

Dalam pendidikan pengajaran gerak renang dasar di Prodi PKO FIK-UNY, dilakukan dengan membagi kelas menjadi 3 (tiga) kelompok

berdasar keterampilan berenangannya, yaitu: kelompok baik, kelompok sedang, dan kelompok kurang terampil. Selanjutnya ke tiga kelompok maksimum dalam 12 kali pertemuan diberi pelajaran untuk menguasai keterampilan renang gaya crawl, dimana satu kali tatap muka lamanya 100 menit. Setelah keterampilan gaya crawl dikuasai menurut pengajar yang sekaligus merangkap sebagai judge, setiap kelompok dengan cara belah dua (split-half) yaitu genap-ganjil dipisahkan menjadi dua kelompok, sebagian diberi pelajaran renang gaya dada, dan sebagian lagi diberikan pelajaran renang gaya punggung. Waktu tatap muka maksimum 12 kali pertemuan, setiap kali pertemuan dipantau oleh pengajar yang sekaligus bertindak sebagai pengamat.

## **B. Subyek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada Program Studi S1-PKO kelas A dan kelas B, Jurusan PKL FIK-UNY. Perbaikan pembelajaran ini dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti matakuliah Keterampilan Renang Dasar pada tahun ajaran 2007/2008 semester genap (Februari-Juni 2007) dengan jumlah 74 mahasiswa.

## **C. Teknik Pengumpulan Data**

Alat yang diperlukan adalah blanko presensi mahasiswa, alat tulis, dan dosen ahli (pengajar renang) sebagai judges. Definisi atau batasan keterampilan berenang adalah kemampuan mahasiswa untuk

mengkoordinasikan gerak kaki, tangan, dan pernafasan pada jarak 25 meter.

Setelah mahasiswa menguasai keterampilan renang gaya crawl, setiap kali pertemuan diamati perkembangannya dalam menguasai keterampilan gaya dada dan keterampilan gaya punggung. Hitung berapa kali pertemuan mahasiswa dapat menguasai gaya tersebut pada jarak 25 meter.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka data dianalisis dengan cara deskriptif.

### **V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Jalannya Penelitian**

Pada pertemuan pertama, setelah melakukan pemanasan secukupnya sejumlah 74 mahasiswa dites dengan melakukan tes keterampilan berenang sejauh 25 meter. Dengan menggunakan tiga judges, hasil tes tersebut dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu: kelompok yang memiliki keterampilan berenang baik 26 mahasiswa, mahasiswa yang berketerampilan sedang 23 mahasiswa, dan mahasiswa yang berketerampilan kurang 25 mahasiswa.

Pada pertemuan ke dua dan seterusnya, masing-masing kelompok dipegang oleh seorang dosen untuk diajar keterampilan berenang gaya crawl, maksimal 12 kali pertemuan.

Dari kelompok keterampilan berenang baik yaitu 26 mahasiswa, setelah 6 kali pertemuan seluruh mahasiswa telah menguasai gaya crawl. Selanjutnya kelompok tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara belah dua (genap-ganjil). Sebagian diajar keterampilan gaya punggung, dan sebagian lain diajar gaya dada. Dari kelompok gaya punggung, dalam satu (1) kali pertemuan ternyata telah dapat menguasai gaya tersebut untuk berenang sejauh 25 meter. Sedangkan kelompok gaya dada, keterampilan tersebut dapat dikuasai dalam empat (4) kali pertemuan.

Dari kelompok keterampilan berenang sedang yaitu 23 mahasiswa, setelah 8 kali pertemuan seluruh mahasiswa telah menguasai gaya crawl. Selanjutnya kelompok tersebut dibagi menjadi menjadi dua kelompok dengan cara belah dua (genap-ganjil). Sebagian diajar gaya punggung dan sebagian lagi diajar gaya dada. Dari kelompok yang diajar gaya punggung dalam 3 kali pertemuan telah menguasai gaya tersebut. Sedangkan kelompok gaya dada baru dikuasai dalam 6 kali pertemuan.

Dari kelompok keterampilan berenang kurang yaitu 25 mahasiswa, setelah diajar 12 kali pertemuan ada 9 mahasiswa yang belum dapat menguasai gaya crawl. Bagi 9 mahasiswa yang belum dapat menguasai gaya crawl setelah 12 kali tatap muka, sesuai silabi dalam kurikulum harus ganti diajar gaya dada, tetapi perkembangan keterampilannya tidak masuk dalam pengamatan.

Selanjutnya 16 mahasiswa yang telah menguasai gaya crawl dibagi menjadi dua kelompok dengan cara belah dua ( genap-ganjil). Dari

kelompok yang diajar gaya punggung dalam 7 kali pertemuan telah menguasai gaya tersebut. Sedang kelompok yang belajar gaya dada setelah 12 kali pertemuan baru dikuasai.

## **2. Hasil Penelitian**

Berdasarkan proses jalannya penelitian di atas, setelah menguasai keterampilan renang gaya crawl bahwa:

Kelompok baik dalam satu (1) kali pertemuan dapat menguasai gaya punggung adalah lebih singkat daripada empat (4) kali pertemuan untuk menguasai gaya dada.

Kelompok sedang dalam tiga (3) kali pertemuan dapat menguasai gaya punggung adalah lebih singkat daripada enam (6) kali pertemuan untuk menguasai gaya dada.

Kelompok kurang dalam tujuh (7) kali pertemuan dapat menguasai gaya punggung adalah lebih singkat daripada dua belas (12) kali pertemuan untuk menguasai gaya dada

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa model urutan dari gaya crawl ke gaya punggung lebih efisien daripada model urutan gaya crawl ke gaya dada. Hal ini mungkin dikarenakan pukulan tungkai gaya crawl identik dengan pukulan tungkai gaya punggung, sehingga ada transfer belajar keterampilan. Hal ini tidak akan terjadi bila model urutan gaya crawl ke gaya dada, karena pukulan tungkai gaya dada

sangat berbeda dengan pukulan tungkai gaya bebas. Jadi mahasiswa harus belajar keterampilan baru, tentunya akan membutuhkan waktu yang lebih lama.

## **VI. KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Memperhatikan hasil penelitian dan beberapa tinjauan yang telah dikaji, dapat diajukan kesimpulan, bahwa model urutan dari gaya crawl ke gaya punggung lebih efisien dalam penguasaan keterampilan berenang daripada model urutan dari gaya crawl ke gaya dada.

### **B. Implikasi**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan pertimbangan untuk mengadakan perubahan kurikulum keterampilan renang dasar di FIK-UNY. Dengan mengubah model urutan dari gaya crawl ke gaya dada dengan model urutan dari gaya crawl ke gaya punggung, kegagalan para mahasiswa untuk menguasai renang dasar diharapkan semakin berkurang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Kehadiran mahasiswa yang kurang serentak menyebabkan waktu tatap muka menjadi berkurang. Faktor kelelahan mahasiswa karena jarak tempat tinggal ke kampus, dan kegiatan mahasiswa cukup heterogen.

### **D. Saran-saran**

Lakukan penelitian ulang pada prodi lain, dengan jumlah pengajar enam dosen/pengajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Maglischo, Ernest W. (1982). *Swimming Faster*. California State University, Chico: Mayfield Publishing Company.
- Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan. (1962). *Renang*. Jakarta-Kota: Penerbit Keng Po.
- Sutrisno Hadi. (1965). *Sendi-Sendi Eksperimen*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan FIP-IKIP Yogyakarta dengan bantuan Dep. PTIP Jakarta.
- Suwarsih Madya. (1994). *Panduan Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- The Canadian Red Cross Society. (1974). *National Instructor Guide and Reference*. Toronto, Ontario, Canada M4Y 1H6.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2006). *Kurikulum 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK-UNY.