

B7

Setiawan
3/11/2011

ISBN: 978-602-9102-59-8

Proceeding

**SEMINAR NASIONAL & SARASEHAN
KEOLAHRAGAAN INDONESIA 2011**

**PEMBANGUNAN MANUSIA MELALUI
OLAHRAGA**

**PERAN LPTK DALAM MENUNJANG
PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL**

❖ **MANADO-TONDANO Kamis s/d Jumat 6-7 Juli 2011**

**UNIVERSITAS NEGERI MANADO (UNIMA)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
MANADO 2011**

Penerbit **UNIMA Press**

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
COVER	i
KATA PENGANTAR	ii
SAMBUTAN REKTOR	iii
DAFTAR ISI	iv
Makalah Kelompok PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS)	1
<i>(Halaman 1 s/d 92)</i>	
DYNAMISASI DAN PEMBELAJARAN GERAK ANAK USIA DINI <i>Oleh: Cahyo Yuwono</i> ¹	2
BERMAIN MERUPAKAN MUARA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI <i>Oleh: Sukirno</i> ²	8
AWAL PRESTASI MELALUI PEMBELAJARAN <i>AQUATIK</i> DI SEKOLAH DASAR <i>Oleh: Subagyo</i> ³	18
PERSEDIAAN DAN PERMINTAAN GURU <i>PENJAS</i> SEKOLAH DASAR SUATU TINJAUAN PADA <i>MANAJEMEN PENJAS</i> <i>Oleh: Achmad Paturusi</i> ⁴	25
DAMPAK PROGRAM USAHA KESEHATAN SEKOLAH TERHADAP PENINGKATAN KEBERSIHAN SISWA (Suatu Eksperimental Pada SMP di Kec. Ratahan) <i>Oleh: W.A. Kawuwung</i> ⁵	30
STRATEGI BELAJAR MENGAJAR PERMAINAN SEPAKBOLA DI SEKOLAH DASAR <i>Oleh: Djony Sunkudon</i> ⁶	36
PENGARUH CARA GURU MEMOTIVASI TERHADAP AKTIVITAS SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS) <i>Oleh: Paul Pontoh</i> ⁷	46
PERBEDAAN KEMATANGAN SOSIAL DAN INTELELIGENSI DARI ANAK SEKOLAH DASAR <i>Oleh: Edita Pinangkaan</i> ⁸	52

¹ Cahyo Yuwono Dosen FIK UNNES Semarang

² Sukirno Dosen FIK UNNES

³ Subagyo Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta

⁴ Achmad Paturusi Guru Besar pada FIK Universitas Negeri Manado

⁵ Wiliam Adolf Kawuwung Dosen Jurusan PKR FIK Unima

⁶ Djony Sunkudon Dosen Jurusan PJKR FIK UNIMA Manado

⁷ Paul Pontoh, Dosen Jurusan PJKR FIK UNIMA Manado

⁸ Edita Pinangkaan Dosen Jurusan PJKR FIK Unima

AWAL PRESTASI MELALUI PEMBELAJARAN AQUATIK DI SEKOLAH DASAR

Oleh:
Subagyo³

ABSTRACT

Tujuan dari tulisan ini bermaksud mendapatkan pemikiran dari berbagai pihak terutama di sekolah dasar baik dari guru, siswa, dan pihak sekolah untuk mengoptimalkan pembelajaran akuatik sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pelajaran sekolah dasar tahun 2006

Sekolah Dasar merupakan kelompok yang terorganisir sebagai tempat pendidikan formal untuk mengembangkan potensi anak didik dari berbagai aspek. Aktivitas air atau akuatik merupakan materi yang ada dalam kurikulum KTSP sekolah dasar yang didalamnya terdapat materi renang. Guru merupakan sumberdaya yang ada di sekolah yang memiliki kompetensi profesi di bidangnya. Atas dasar potensi sumberdaya, guru, siswa dan materi kiranya untuk mengoptimalkan pembelajaran akuatik di sekolah sangat tepat

Atas pertimbangan tersebut di atas diharapkan aktivitas air yang ada di kurikulum KTSP sekolah dasar yang didalamnya mengajarkan dasar dasar renang, jika pelaksanaannya dioptimalkan nantinya dapat memberikan kontribusi prestasi renang.

Keywords: Awal prestasi, aquatic

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan dalam mewujudkan manusia Indonesia secara utuh baik dari segi pengetahuan, sikap dan ketrampilan. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani. Dengan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, sikap dan sosial yang baik. Penyelenggaraan pendidikan jasmani yang diselenggarakan pada semua jenis sekolah telah ditentukan atas dasar kurikulum yang diberlakukan, materi dalam kurikulum yang diberlakukan saat ini memuat aktifitas-aktifitas jasmani seperti permainan, atletik, senam, renang, aktifitas luar sekolah dan pendidikan kesehatan. Pendidikan jasmani di sekolah pada masing-masing pendidikan diberikan dalam upaya membentuk manusia Indonesia seutuhnya, baik aspek pengetahuan, ketrampilan, sikap, emosi dan sosial. Kenyataan yang ada sekarang penilaian terhadap pendidikan jasmani kurang diperhatikan bahkan dikesampingkan. Bagaimana anak didik dapat menjadi manusia yang produktif apabila tidak didukung dengan kemampuan fisik yang cukup baik, karena kenyataan yang ada sekarang para orang tua hanya menuntut anaknya agar menjadi anak yang pintar dalam sisi pengetahuan saja tanpa memikirkan faktor yang lain diantaranya faktor fisik.

Dwi Siswoyo (2007:3) mengatakan bahwa fungsi pendidikan yang diatur dalam undang-undang no 20 tahun 2003 adalah mengembangkan kemampuan dalam membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Untuk mewujudkan hal tersebut maka perlu memperhatikan hal-hal yang terkait dengan penyelenggaraan pendidikan yang oleh Dwi Siswoyo dikemukakan bahwa komponen-komponen vital dari pendidikan meliputi: (1) Tujuan Pendidikan, (2) Nilai Pendidikan, (3) Peserta Didik, (4) Pendidik, (5) Metode, (6) Alat Bantu Pendidikan, (7) Lingkungan Pendidikan. Komponen-komponen tersebut saling terkait dan mendukung terhadap terlaksananya pendidikan yang baik, bila salah satu komponen dari pendidikan tersebut tidak ada maka tidak akan berjalan dengan baik. Salah satu contoh adalah alat bantu pendidikan yang dipakai untuk mendukung terlaksananya pendidikan maka hasil tidak akan tercapai. Masalah lingkungan pendidikan juga termasuk faktor yang mendukung dari proses pendidikan, bagaimana proses dapat berjalan dengan baik apabila tidak didukung oleh lingkungan yang baik.

Renang merupakan aktifitas yang diberikan pada anak didik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Penyelenggaraan aktifitas renang faktor yang menentukan untuk terselenggara sangat komplek, lebih-lebih faktor sarana dan prasarana yang digunakan dalam proses pendidikan. Aktifitas ini dapat terselenggara dengan adanya fasilitas kolam renang, dengan demikian penyelenggaraan pendidikan jasmani melalui aktifitas berenang sangat sulit untuk dilaksanakan, padahal aktifitas berenang yang dilakukan banyak sekali nilai-nilai yang dapat diperoleh dengan aktifitas renang. Nilai-nilai tersebut diantaranya adalah nilai keberanian, percaya diri serta nilai-nilai yang lain yang dapat diperoleh melalui aktivitas berenang. Realita yang ada saat ini para orang tua memandikan anaknya menggunakan air panas, sehingga apabila harus melakukan aktivitas berenang di kolam renang akan mengalami kendala. Kendala tersebut baru sebatas dari perbedaan suhu air saja belum keadaan yang lain.

Aktivitas renang yang dilakukan di air tentu saja memiliki nilai-nilai baik secara fisik maupun secara psikologis, manusia yang bukan termasuk dari makhluk air tentu saja harus banyak yang diadaptasikan untuk melaksanakan aktivitas berenang secara fisik, misalnya adaptasi terhadap suhu air, kedalaman air, hambatan yang terjadi di air dan hal-hal lain yang tidak biasa dihadapi manusia waktu beraktifitas di darat. Soekarno (1979) mengatakan bahwa untuk belajar berenang membutuhkan keberanian, percaya diri dan keuletan serta kontiyuitas.

Renang yang dilakukan pada waktu yang laludigunakan sebagai sarana untuk mempertahankan hidup untuk mencari nafkah, karena keadaan masyarakat yang berada di wilayah perairan. Dalam lingkungan perairan memaksa masyarakat harus hidup dilingkungan air pula, bagi masyarakat harus berada pada lingkungan perairan aktifitas di air ini dipakai sebagai aktifitas ritual dengan maksud dan tujuan tertentu. Renang merupakan salah satu aktivitas yang sangat baik untuk dilakukan, diamping semua anggota tubuh harus bergerak pengaturan nafas harus dapat dilakukan secara teratur.

renang sangat dinikmati, terlebih pelaksanaan renang di sekolah sebenarnya merupakan materi pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Adapun materi pelajaran dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan atau disingkat KTSP tahun 2006 tingkat sekolah dasar memuat materi aktivitas air.

Materi pelajaran kurikulum KTSP 2006 sekolah dasar terdiri dari (1) permainan dan olahraga (2) aktivitas pengembangan (3) aktivitas ritmik (4) aktivitas air (5) aktivitas luar sekolah dan (6) kesehatan. Aktivitas air yang harus diberikan pada anak didik khususnya anak sekolah dasar materinya harus berjenjang mulai dari sekolah dasar kelas bawah sampai dengan kelas atas, materi yang disampaikan makin meningkat. Saekintaka (2004: 81) perlu pemikiran bahwa belajar untuk kemampuan motorik dan fisik anak didik. Dari pendapat tersebut sekiranya pemikiran materi pembelajaran harus sesuai dengan kemampuan dan tingkatan umur dari anak. Pemberian materi pembelajaran aquatik atau renang bagi anak-anak khususnya anak sekolah dasar juga perlu mendapatkan perhatian. Lebih lanjut Soekintaka menjabarkan materi dari masing-masing materi pelajaran dalam tingkatan usia dan kelas. Materi aquatik untuk sekolah dasar dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 adalah sebagai berikut:

1. Materi Akuatik kelas 1 dan 2 umur 6 - 8 tahun
 - a. Belajar gaya – gaya renang secara cermat
 - b. Pengembangan cara bernafas
 - c. Mampu menentukan irama dalam renang
 - d. Kemajuan daya tahan
 - e. Perkembangan dalam mengapung
2. Materi Akuatik kelas 3 dan 4 umur 8 – 10 tahun
 - a. Perkembangan yang berkaitan dengan air
 - b. Mengkoordinasikan pernafasan
 - c. Pengembangan daya tahan
 - d. Mampu menyelam dalam air
 - e. Mengembangkan gerak di air
 - f. Mengembangkan kesadaran di air
3. Materi Akuatik kelas 5 dan 6 umur 10 – 12 tahun
 - a. Bertambahnya kemampuan menyelam
 - b. Daya tahan bertambah
 - c. Peningkatan koordinasi lengan dan kaki
 - d. mampu mengapung dan menguasai diri di air
 - e. ada perbaikan dalam pengaturan pernafasan

PENGENALAN AIR

Pengenalan terhadap air merupakan tahapan yang harus diberikan kepada siswa untuk mempersiapkan belajar renang. Pengenalan terhadap air yang dimaksud adalah aktivitas yang diberikan kepada siswa di dalam air. Karena berenang dapat dilaksanakan menggunakan media air. Manusia pada hakekatnya bukan merupakan makhluk yang hidup di air. Namun harus beraktivitas di air. Aktivitas yang akan dilakukan oleh siswa di

kelompok hijau. Permainan dilakukan dengan jalan saling mengejar sesuai dengan perintah guru. Apabila guru mengatakan kelompok hitam maka kelompok hitam berlari kemudian kelompok hijau mengejar, demikian sebaliknya bila kelompok hijau lebih dulu disebut maka kelompok hijau lari lebih dahulu dan kelompok hitam mengejarnya. Aktivitas ini membutuhkan konsentrasi dari siswa untuk mendengarkan perintah gurunya. Permainan hitam hijau sudah lebih memerlukan perhatian dan pengawasan oleh guru. Aktivitas ini sudah memungkinkan untuk terjadi kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan dari siswa terjatuh. Walaupun aktivitas ini dilakukan di kolam dengan keadaan tertentu oleh karena penguasaan keseimbangan air belum bagus tidak menutup kemungkinan siswa sulit untuk berdiri kembali.

3. Permainan menjala ikan

Permainan menjala ikan merupakan aktivitas yang dilakukan di air yang bertujuan untuk pengenalan air baik keseimbangan, hambatan, dan keberanian.

Pelaksanaan permainan :

Siswa diminta untuk masuk kedalam air pada kolam dengan ketinggian atau kedalaman tertentu. Siswa diminta untuk berdiri secara berpasangan satu sama lain guru menunjuk dua orang terlebih dahulu saling bergandengan dengan tangan menjadi jala, setelah guru memberikan aba-aba kemudian siswa yang menjadi jala mengejar ikan satu persatu. Setelah mendapatkan ikan kemudian dijadikan menjadi jala sehingga jalanya semakin bertambah panjang. Aktivitas ini semakin panjang jalanya semakin sulit dilakukan sehingga perpanjangan harus semakin kuat. Ikan yang terjaring paling akhir menunjukkan bahwa siswa semakin lincah untuk beraktivitas di air karena harus banyak berlari dan menghindari dari jaring. Aktivitas ini sudah semakin kompleks maka pengawasan guru terhadap siswa harus semakin cermat, karena saling tarik kemungkinan terjatuh dan terjatuhnya mungkin secara bersamaan.

4. Permainan mencari harta karun

Permainan mencari harta karun adalah aktivitas pengenalan terhadap air yang bertujuan untuk mengenalkan siswa terhadap keseimbangan di air dan membiasakan untuk membuka mata di air, karena keseimbangan juga dipengaruhi oleh penglihatan. Apabila siswa memejamkan mata sewaktu akan masuk ke dalam air maka tidak terarah dan posisinya serta keseimbangannya menjadi kurang baik.

Pelaksanaan permainan :

Guru mempersiapkan uang logam dari berbagai nilai mata uang, uang tersebut kemudian ditaburkan di dasar kolam, siswa diminta berdiri di pinggir kolam atau siswa diminta untuk membuat lingkaran yang besar sesuai dengan lebar kolam. Setelah guru memberikan aba-aba maka siswa segera berlomba berebut mengambil koin dari mata uang secara satu persatu tidak boleh mengambil dua dan harus mengambil mata uang yang nilainya tinggi kemudian ditaruh dipinggir kolam dan mengambil lagi untuk mendapatkan yang sebanyak-banyaknya. Permainan ini juga dapat dikombinasikan cara mengambil koin tidak berebut tetapi dilombakan, masing-masing anak mengambil sejumlah koin siapa yang tercepat.

PENUTUP

Pembelajaran Akuatik di sekolah dasar sangat memungkinkan untuk dapat memberikan sumbangan terhadap prestasi cabang renang. Bagi anak didik di tingkat sekolah dasar pembinaan aktifitas pengenalan air sangat tepat karena dengan berbagai macam aktivitas pengenalan air anak akan dapat menyesuaikan diri terhadap sifat – sifat air. Mengembangkan gerak di air yang nantinya dapat berenang sesuai dengan gaya renang yang akhirnya diharapkan dapat menunjang pencapaian prestasi bagi siswa di bidang olah raga renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Consilman, J.E (1968). *Science of Swimming*, Englewood Eliffs Prentice Hall
- Dadang Kurnia. 1991. *Renang*. Jakarta: PBPRSI.
- Dahar Ratna W (1989). *Teori Belajar*, jakarta : Erlangga.
- David Hiller. 1986. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- David G Thomas. 1986. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Gravindo Jaya.
- Jensen R Clayne (1983). *Aplpliced Kinesiologi and Biomechanies*. New York ; Me Grow Hill Book Company.
- Kasiyo (1979). *Renang, Pola dan Metodik*. Semarang : Semarang Press.
- Maglischo EW (1986). *Swimming Faster A Compuhensive Guide to The Science of Swimming*. My Field Publishing Co California.
- Nasution S (1982). *Didaktik dan Asas-asas Mengajar*, Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Roger Eady (1985). *Succesful of Swimming*, New York, Charlis Letts and co
- Saekintaka, Soekarno. 1983. *Renang dan Metodik*. Jakarta: Direktorat PTK.