

# **PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS DENGAN PENDEKATAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL**

**Oleh: Ermawan Susanto**

Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga  
FIK-UNY

## **Abstract**

The purpose of this research to improvement crawl style learning process in swimming. The subject is D-II PGSD physical education collegian with using reciprocal teaching style. This research will be done by using research Classroom Action Research model. This research consist of two sicclus. Each sicclus consist of four sessions, in every session there are some steps; (1) planning, (2) action, (3) observation, (4) reflection. The subject of this research is D-II PGSD physical education collegian Faculty of Sport Science State University of Yogyakarta with 35 participants. Analysis data from this research is activity value form each meeting that is observation report from colaborator and result of collegians worksheet form each meeting and crawl style swimming result. The result of this research show us that there is improvement in result of crawl style in swimming with reciprocal teaching style approach. And also there is an improvement of crawl style swimming value instead of last years.

**Key Words:** crawl style, reciprocal teaching style, swimming learning.

## **PENDAHULUAN**

Renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air. Melakukan aktivitas di air berbeda dengan melakukan aktivitas di darat. Belajar renang khususnya bagi pemula atau anak-anak yang baru belajar renang membutuhkan cara-cara khusus. Menurut Bompa (1990: 35) belajar renang idealnya sudah dimulai antara usia 3 – 7 tahun, pada usia 10 – 12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16 – 18 tahun. Meskipun untuk belajar renang sebaiknya dimulai usia 3 – 7 tahun, namun kenyataannya banyak mahasiswa D-II PGSD Penjas angkatan tahun 2004 yang belum dapat berenang.

Melihat hasil evaluasi atau tes hasil belajar renang mahasiswa D-II PGSD Penjas tahun 2004, setelah mengikuti perkuliahan renang dasar selama satu semester, hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1: Hasil Evaluasi Kemampuan Renang Dasar Mahasiswa D-II PGSD Penjas Tahun 2004**

D2 PGSD	A	A-	B+	B	B-	C	C	C-	D
JUMLAH	-	5	8	7	7	14	13	12	14
PERSEN	-	6,25%	10%	8,75%	8,75%	17,5%	15,25%	14%	17,5%

Sumber: *Nilai Renang Dasar*, FIK UNY tahun 2004

Berdasarkan kenyataan di atas, kemampuan awal mahasiswa merupakan pertimbangan utama dalam memecahkan persoalan. Oleh karena itu, proses pembelajaran renang harus disesuaikan dengan karakteristik faktor-faktor yang menjadi hambatan mahasiswa belajar renang. Disamping hal tersebut, efektifitas proses pembelajaran menjadi hal yang harus segera dicari jalan pemecahannya. Efektivitas proses pembelajaran renang dapat dilakukan dengan upaya mencari pendekatan pembelajaran (metode pembelajaran) yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa, khususnya mahasiswa D-II PGSD Penjas.

Proses pembelajaran salah satunya dipengaruhi oleh model pembelajaran yang disampaikan. Dalam renang metode pembelajaran yang tepat sangat mendukung tercapainya hasil belajar secara optimal.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Pembelajaran Renang**

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Teknik dasar renang yang paling penting adalah bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Dalam proses pembelajaran, latihan ini sering membosankan. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi. Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh yang banyak memiliki daya apung yang lebih baik.

Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air. Semakin besar sudut (mendekati 90 derajat), semakin besar hambatan

yang terjadi. Menurut Roger (Subagyo 2005: 8), tenaga untuk renang tidak sekedar untuk meluncur, tetapi juga mempertahankan daya apung.

Perbedaan dari masing-masing gaya terletak pada teknik gerakannya. Oleh karena unsur gerak dalam renang sangat kompleks, maka dalam pembelajaran renang perlu diperhatikan penggunaan pendekatan atau metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik pembelajaran harus selalu diupayakan dan dirancang dengan baik.

## **B. Pembelajaran Renang dengan Gaya Resiprokal**

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, menurut Moston (1993), guru dapat melaksanakan proses pembelajaran dengan berbagai macam pendekatan gaya mengajar: Gaya mengajar pada dasarnya merupakan seperangkat pengambilan keputusan yang dibuat sejalan dengan aksi pengajaran. Ada 11 gaya mengajar yang dijelaskan oleh Moston. Perbedaan antara satu gaya mengajar dengan gaya mengajar yang lain adalah ditentukan oleh pengalihan pengambilan keputusan dari guru ke murid. Salah satu gaya mengajar tersebut adalah gaya mengajar resiprokal (*reciprocal*).

Menurut Moston (Mahendra, 2000: 111), gaya resiprokal (gaya berbalasan) merupakan pengembangan dari gaya latihan yang ditingkatkan pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman serta mengambil manfaat dari adanya umpan balik dengan segera. Gaya ini melibatkan teman untuk memberikan umpan balik atas pelaksanaan tugasnya.

Gaya resiprokal tersebut memiliki karakteristik dapat mengaktifkan siswa dan guru dalam setiap kegiatan pembelajaran. Dalam batas batas tertentu, gaya mengajar

resiprokal memberi kesempatan siswa belajar menguasai keterampilan lebih lama dan kesempatan mengevaluasi oleh pasangannya lebih intensif. Dengan pendekatan gaya mengajar tersebut, mahasiswa menjadi lebih aktif dalam belajar dan memperoleh bimbingan belajar, termasuk didalamnya memperoleh kesempatan mengevaluasi yang lebih lama dan intensif.

Dengan pendekatan gaya mengajar resiprokal, diduga dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknik gerak dalam renang, dan mahasiswa memiliki teknik keterampilan gerak yang baik dalam pelaksanaannya. Indikator meningkatnya proses pembelajaran adalah meningkatnya nilai renang, meningkatnya angka partisipasi aktif atau keterlibatan secara aktif dosen dan mahasiswa dalam proses pembelajaran, dan meningkatnya motivasi mahasiswa dan dosen secara bersama mencapai tujuan pembelajaran.

Keberhasilan proses peningkatan pembelajaran dengan pendekatan Gaya resiprokal tersebut di atas secara signifikan dapat memberikan dampak yang besar terhadap mata kuliah yang lain di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNY. Pembelajaran renang tersebut dapat *diseminisasikan* dan diterapkan untuk pembelajaran matakuliah yang lain yang memiliki karakteristik sama dengan renang. Dengan demikian dapat memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan jurusan dan perbaikan *output* dan *outcome*.

Gaya mengajar resiprokal adalah gaya mengajar yang dapat mengaktifkan kegiatan pembelajaran baik ditinjau dari pengajar maupun yang diajar. Dosen dan Mahasiswa aktif bersama-sama mencapai tujuan pembelajaran dengan fungsinya masing-masing, sehingga dosen menjadi aktif dan kreatif merencanakan program

pembelajaran, sedangkan mahasiswa menjadi aktif dan kreatif dalam melaksanakan latihan keterampilan teknik senam dalam hal ini pembelajaran senam lantai. Selanjutnya perolehan keterampilan menjadi semakin baik (terampil).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan model tindakan kelas (*classroom action research*) dengan dua siklus tindakan. Siklus I terdiri dari dua tindakan dalam 4 kali tatap muka, kemudian dievaluasi dan direfleksikan untuk tindakan pada siklus II dalam dua tindakan dengan 4 kali tatap muka. Pada masing-masing siklus terdiri atas beberapa kegiatan, yaitu: **Perencanaan, Tindakan, Pengamatan, dan Refleksi.**

Penelitian ini hanya bisa digeneralisasikan dalam skala sedang artinya hasil ini berlaku bagi mahasiswa program studi D-II PGSD Penjas FIK UNY yang mengambil matakuliah akuatik I pada saat semester I angkatan tahun 2005/2006. Sedangkan mahasiswa yang mengambil matakuliah ini ada empat kelas dengan jumlah total 140 orang. Jumlah sampel yang dijadikan subyek adalah 35 orang, sehingga wilayah generalisasinya tidak begitu luas. Tempat penelitian yang digunakan adalah kolam renang Celereng di Fakultas Ilmu Keolahragaan Kampus Wates Kabupaten Kulonprogo.

Sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan proses pembelajaran renang dengan gaya resiprokal dilakukan pengamatan kemampuan renang gaya bebas. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian seluruh tindakan dalam proses pembelajaran renang dengan gaya resiprokal dalam hal kemampuan renang gaya bebas. Rancangan siklus dan tindakan adalah sebagai berikut:

**Siklus pertama:** Pada siklus I, sebelum proses pemberian tindakan renang dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan survei dengan cara tes berenang dan wawancara

untuk mengetahui kemampuan dasar renang mahasiswa (subyek penelitian). Hasil survei diidentifikasi dan dianalisis untuk menentukan program kegiatan pembelajaran renang. Hasil analisis kebutuhan pembelajaran renang mahasiswa disusun dan dilaksanakan dalam siklus tindakan pertama.

Selanjutnya dilaksanakan siklus I dengan perincian: pembelajaran renang dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan (4 kali tatap muka), setiap pertemuan 2 jam perkuliahan (100 menit). Teknik observasi yang dilakukan adalah dengan daftar cek dan observasi partisipan. Teknik analisis data dengan deskriptif kualitatif.

**Siklus kedua:** Hasil observasi, evaluasi, dan diskusi antara dosen pengajar, dan 2 dosen kolaborator menjadi landasan untuk menetapkan refleksi yang diproyeksikan untuk tindakan pada siklus II. Semua aspek yang melemahkan keterlibatan secara aktif peserta perkuliahan (dosen dan mahasiswa) diperbaiki pada siklus II, sedangkan semua aspek yang baik yang dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi tetap dilaksanakan (digunakan) pada tindakan siklus II.

Pada bagian akhir siklus ke dua tindakan ke dua, dilakukan evaluasi hasil (*outcome dan output*) pembelajaran renang dengan gaya resiprokal. Mahasiswa melaksanakan tes renang gaya bebas. Hasil evaluasi tersebut dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengetahui perubahan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa D-II PGSD dengan membandingkan hasil pengamatan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran renang dengan gaya resiprokal.

### **Observasi**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi dibuat sendiri oleh peneliti. Pedoman observasi mencakup aktivitas mahasiswa dan dosen dalam

proses pembelajaran yang mencakup minat, dorongan atau motivasi dalam beraktivitas, diskusi, dan berkolaborasi dengan seluruh anggota yang terlibat dalam proses pembelajaran renang.

### **Analisis**

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kualitatif. Teknik analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data kualitatif terkait dengan aktivitas, sikap selama proses pembelajaran, motivasi, dan minat dan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran renang dengan gaya resiprokal terhadap kemampuan renang gaya bebas mahasiswa D-II PGSD Penjas.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I**

Pada hasil penelitian siklus I menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan mahasiswa pada masing-masing tatap muka pada siklus I. Data tersebut terdiri dari data masing-masing materi/tindakan yang diberlakukan. *Data pertama* menunjukkan bahwa pada tindakan **pengenalan air** diketahui 5,7% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 14,3% memiliki kemampuan Baik, 68,6% memiliki kemampuan Cukup, 8,6% memiliki kemampuan Kurang, dan 2,8% memiliki kemampuan Kurang Sekali. *Data kedua* menunjukkan bahwa tindakan gerakan **mengapung** diketahui 8,6% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 28,5% memiliki kemampuan Baik, 57,1% memiliki kemampuan Cukup, 2,8% memiliki kemampuan Kurang dan 0% memiliki kemampuan Kurang Sekali. *Data ketiga* menunjukkan bahwa tindakan **gerakan meluncur** diketahui 14,2% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 28,5% memiliki kemampuan Baik, 57,1% memiliki kemampuan Cukup, 0% memiliki



kemampuan Kurang dan 2,8% memiliki kemampuan Kurang Sekali. *Data keempat* menunjukkan bahwa tindakan **gerakan kaki** diketahui 8,5% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 28,5% memiliki kemampuan Baik, 31,4% memiliki kemampuan Cukup, 28,5% memiliki kemampuan Kurang dan 2,8% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

### Hasil Siklus I

**Tabel 2. hasil siklus I terdiri dari pengenalan air, mengapung, meluncur, dan meluncur gerakan kaki.**

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil (%)				
		BS	B	C	K	KS
1	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan <b>aktivitas di dalam air</b> dengan bermacam-macam bentuk kegiatan.	5,7	14,3	68,6	8,6	2,8
2	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan posisi <b>mengapung</b> dari berbagai posisi.	8,6	28,5	57,1	2,8	-
3	Melakukan gerakan <b>meluncur</b> dengan tolakan dinding kolam dan tolakan dasar kolam.	14,2	28,5	57,1	-	2,8
4	Melakukan gerakan <b>meluncur</b> dilanjutkan dengan <b>gerakan kaki</b> .	8,5	28,5	31,4	28,5	2,8

### Keterangan

BS = Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS= Kurang sekali

### Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus II

Pada hasil penelitian siklus II menunjukkan data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan mahasiswa pada masing-masing tatap muka pada siklus II. Data tersebut terdiri dari data masing-masing materi/tindakan yang diberlakukan. *Data pertama* menunjukkan bahwa pada tindakan **meluncur dan gerakan kaki** diketahui 2,8% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 5,7% memiliki kemampuan Baik, 6,0%

memiliki kemampuan Cukup, 28,5% memiliki kemampuan Kurang, dan 2,8% memiliki kemampuan Kurang Sekali. *Data kedua* menunjukkan bahwa pada tindakan **gerakan lengan** diketahui 0% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 22,8% memiliki kemampuan Baik, 45,7% memiliki kemampuan Cukup, 28,5% memiliki kemampuan Kurang, dan 2,8% memiliki kemampuan Kurang Sekali. *Data ketiga* menunjukkan bahwa pada tindakan **gerakan pernafasan** diketahui 28,5% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 37,1% memiliki kemampuan Baik, 20% memiliki kemampuan Cukup, 14,3% memiliki kemampuan Kurang, dan 0% memiliki kemampuan Kurang Sekali. *Data keempat* menunjukkan bahwa pada tindakan gerakan **koordinasi atau renang lengkap** diketahui 25,7% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 42,8% memiliki kemampuan Baik, 17,1% memiliki kemampuan Cukup, 14,4% memiliki kemampuan Kurang, dan 0% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

## Hasil Siklus II

**Tabel 3. hasil siklus II terdiri dari gerakan kaki mengambil nafas, gerakan lengan, gerakan pernafasan, dan koordinasi/renang lengkap.**

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil (%)				
		BS	B	C	K	KS
1	Melakukan <b>gerakan kaki</b> gaya bebas dengan menempuh jarak tertentu disertai dengan <b>mengambil nafas</b>	2,8	5,7	6,0	28,5	2,8
2	Melakukan <b>gerakan lengan</b> dilakukan dari posisi <b>meluncur</b> dilanjutkan <b>gerakan kaki dan gerakan lengan</b>	-	22,8	45,7	28,5	2,8
3	Melakukan latihan gerakan <b>pernafasan</b> dimulai dari gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan mengambil nafas	28,5	37,1	20	14,3	-
4	Melakukan <b>koordinasi</b> gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil nafas (renang lengkap)	25,7	42,8	17,1	14,4	-

**Keterangan**

BS = Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS= Kurang sekali.

Sebagai perbandingan hasil belajar renang setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode resiprokal dapat diketahui secara lengkap melalui tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4: Hasil Evaluasi Kemampuan Renang Dasar Mahasiswa D-II PGSD Penjas Tahun 2005 setelah mendapatkan perlakuan pembelajaran resiprokal**

D2 PGSD	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D
JUMLAH	2	3	6	4	6	5	1	4	4
PERSEN	5,7%	8,5%	17,1%	11,4%	17,1%	14,2%	2,8%	11,4%	11,4%

**PEMBAHASAN****Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I****a. Perencanaan**

Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti melakukan sebuah pra tindakan untuk memperoleh kesepakatan tindakan yang akan dilakukan. Kegiatan tersebut meliputi: (1) kesepakatan tentang prosedur penelitian tindakan, (2) kesepakatan dalam menyusun lembar observasi dan lembar kerja mahasiswa berkaitan dengan isi/materi tindakan, sistematika, dan prosedur tindakan, dan (3) pembagian kelompok mahasiswa. Di samping itu juga dilakukan pengamatan terhadap kemampuan mahasiswa guna mendapatkan informasi tentang kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.

Kegiatan yang direncanakan pada penelitian tindakan siklus I meliputi: (1) pembagian kelompok yaitu sebanyak 9 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 mahasiswa, (2) penjelasan tentang materi tindakan yang akan dilakukan, (3) pelaksanaan tindakan renang sampai dengan mengumpulkan nilai keberhasilan, 4) test akhir renang. Sedangkan kolaborator melakukan kegiatan: (1) mendeskripsikan dan mengevaluasi jalannya perkuliahan, (2) memperoleh umpan balik dari mahasiswa dengan menggunakan lembar kerja mahasiswa.

#### **b. Tindakan**

Tindakan pertama pada siklus I (2 kali tatap muka). Caranya adalah: dosen membagi materi dalam dua pokok bahasan dan menyusunnya menjadi dua pokok teknik keterampilan gerak renang yang harus dikuasai mahasiswa dalam bentuk gambar, penjelasan teknik gerak, dan pokok-pokok yang harus diperhatikan dalam belajar teknik gerak renang. Kedua pokok bahasan tersebut adalah: a) ***pengenalan air***, dan b) ***mengapung***. Evaluasi pelaksanaan proses pembelajaran renang dilakukan terhadap aktivitas mahasiswa, termasuk didalamnya progresivitas dan motivasi mahasiswa dan dosen, serta segala yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung.

Tindakan kedua siklus pertama, dilaksanakan dalam 2 kali tatap muka: dengan cara yang sama seperti di atas, tetapi materinya adalah a) ***meluncur***, dan b) ***meluncur dan gerakan kaki***. Caranya adalah: Rancangan pembelajaran di susun oleh dosen bersama mahasiswa menentukan program pembelajaran renang berikut tata cara pelaksanaan dan evaluasinya. Pedoman pembelajaran yang disusun tersebut

dilaksanakan dalam proses pembelajaran oleh mahasiswa, dengan bimbingan dan arahan dosen.

**c. Observasi**

Monitoring: untuk mengobservasi dan mengevaluasi proses perkuliahan berlangsung, melibatkan 2 dosen lain sebagai tenaga ahli untuk mengamati dan mengevaluasi proses perkuliahan. Observasi dilakukan terhadap semua aspek yang muncul dalam setiap tindakan yang dilakukan. Observasi terutama pada keterlibatan mahasiswa dan dosen dalam diskusi, gairah dan motivasinya selama perkuliahan berlangsung. Hasil observasi dan evaluasi didiskusikan bersama untuk menentukan tindakan pada siklus kedua.

**d. Refleksi**

Pada siklus tindakan I mahasiswa belum terlihat menguasai sepenuhnya gerakan renang gaya crawl dengan baik. Ini terlihat dari nilai gerakan kaki yang beberapa nilainya masih kurang dan kurang sekali. Sedangkan rata-rata nilai adalah cukup. Pada siklus I ini muncul beberapa kesulitan-kesulitan gerakan renang yang ditunjukkan dalam keterlibatan mahasiswa saat pembelajaran. Kesulitan muncul sebagai akibat dari perlakuan yang mulai meningkat pada setiap pertemuan.

**Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus II**

**a. Perencanaan**

Berdasarkan hasil refleksi pada tindakan siklus I maka dalam tindakan siklus II ini, ditambahkan beberapa perbaikan pelaksanaan penelitian tindakan tersebut yaitu: (1) penguasaan materi pada 4 pertemuan awal digunakan acuan sebagai materi

tambahan pada siklus II ini, (2) bagi mahasiswa yang belum sepenuhnya menguasai materi pada siklus I diberi kesempatan untuk melakukan pengulangan-pengulangan bersama dengan kelompok kerjanya, (3) memperjelas petunjuk kegiatan.

## **b. Tindakan**

Pada siklus ke dua terdiri dari dua tindakan dan empat kali tatap muka. Proses pemberian tindakan dan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

Tindakan pertama pada siklus ke dua: tindakan pertama pada siklus ke dua ini dilaksanakan dalam dua kali tatap muka. Materi pembelajaran renang dibagi menjadi dua pokok bahasan yaitu: (1) *latihan gerakan kaki*, dan (2) *latihan gerakan lengan*. Monitoring dibantu oleh dua dosen peneliti yang lain sebagai kolaborator. Teknik observasi dengan daftar cek dan observasi partisipan. Teknik analisis data secara deskriptif kualitatif.

Tindakan ke dua pada siklus ke dua: tindakan ke dua pada siklus ke dua ini dilaksanakan dalam dua kali tatap muka. Materi pembelajaran renang dibagi menjadi dua pokok bahasan yaitu: (1) *latihan koordinasi gerakan kaki*, dan (2) *gerakan lengan gaya crawl*. Tatap muka ke dua materi pembelajaran adalah: (1) *koordinasi gerakan kaki, lengan*, dan (2) *pernapasan renang gaya crawl*. Perencanaan program disusun oleh mahasiswa dan mendiskusikannya dengan dosen pembimbing (peneliti dan kolaborator).

## **c. Observasi**

Pada bagian akhir siklus II tindakan kedua, dilakukan evaluasi hasil (*out come dan out put*) pembelajaran renang dengan gaya resiprokal. Mahasiswa melaksanakan tes renang gaya bebas. Hasil evaluasi tersebut dianalisis secara deskriptif kuantitatif

untuk mengetahui perubahan kemampuan renang gaya bebas mahasiswa D-II PGSD Penjas dengan membandingkan hasil observasi sebelum pelaksanaan proses pembelajaran renang dengan gaya resiprokal.

#### **d. Refleksi**

Pada siklus tindakan II mahasiswa mulai terlihat menguasai gerakan renang gaya bebas dengan cukup baik. Ini terlihat dari nilai gerakan pernafasan dan koordinasi gerakan renang yang beberapa nilainya baik dan baik sekali. Sedangkan rata-rata nilai adalah baik. Pada siklus II ini muncul beberapa kesulitan-kesulitan gerakan yang ditunjukkan dalam keterlibatan mahasiswa saat pembelajaran. Kesulitan muncul sebagai akibat dari perlakuan yang mulai meningkat pada setiap pertemuan.

### **KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dan menghasilkan dua siklus. Siklus I merupakan gerakan dasar penguasaan keterampilan renang terdiri dari pengenalan air, latihan mengapung, latihan gerakan meluncur, dan latihan gerakan kaki. Dari keempat materi tersebut merupakan materi dasar dari penguasaan keterampilan renang. Bila mahasiswa menguasai keempat keterampilan dasar ini maka akan membantu penguasaan gerak pada siklus II. Adapun siklus II merupakan kelanjutan dari siklus I.

#### **a. Siklus I**

Pada siklus I diperoleh hasil yang belum memuaskan, prosentase nilai banyak terdapat pada nilai “Cukup” dan “Kurang”. Dari lembar kerja mahasiswa juga diketahui adanya nilai yang belum memuaskan, prosentase nilai banyak terdapat pada nilai “Cukup”. Hal ini tentu saja membutuhkan perbaikan pada siklus berikutnya.

## **b. Siklus II**

Perbaikan yang dilaksanakan pada siklus II adalah: (1) pengulangan keempat gerakan pada siklus I pada setiap tatap muka, (2) penjelasan materi sebelum perkuliahan, saat perkuliahan, dan sesudah perkuliahan, (3) menambah frekwensi gerakan. Hasil yang diperoleh siklus ini mengalami perbaikan dibanding dengan siklus I. Gerakan yang dilakukan mulai terlihat benar dan mampu menempuh jarak yang lebih jauh daripada siklus sebelumnya. Kesulitan-kesulitan yang muncul juga mulai berkurang, ini menunjukkan bahwa beberapa gerakan sudah mulai mudah dilakukan walaupun belum sepenuhnya sempurna. Sehingga dari penelitian yang dilakukan ini dapat ditarik kesimpulan:

1. Metode pembelajaran resiprokal dalam renang gaya bebas dapat meningkatkan hasil belajar renang pada mahasiswa D-II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Metode ini akan semakin baik bila: (1) frekwensi tatap muka bisa ditambah dengan bentuk pengulangan-pengulangan materi, (2) dilengkapi dengan peralatan pendukung seperti pelampung, *pullboy*, *paddle*, dan peralatan lainnya (3) dilakukan di kolam renang yang lebih luas dengan fasilitas yang memadai.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Penyusunan proposal dalam penelitian tindakan kelas (CAR)*. Yogyakarta: Lemlit IKIP Yogyakarta.
- Bompa, Tudor, O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendal/Hut Publishing Company.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang
- Haller, David. (1986). *You can swim*. Pioneer Jaya. Bandung.
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mielke, Wilhelm. (1988). *Renang, membahas teknik, sarana dan fasilitasnya*. Effhar&Dahara Press. Semarang.
- Subagyo, Susanto. E., Subekti, T. (2005). *Pembelajaran Renang Gaya Crawl dengan Gaya Mengajar Resiprokal untuk Mahasiswa D-II Penjas. Laporan Penelitian Tindakan Kelas tahun 2005*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- Tjiang, Ong Sioe & Tarigan. (1985). *Renang*. Jakarta.
- Utomo, Tjipto. (1991). *Peningkatan dan Pengembangan pendidikan*. Jakarta:PT Gramedia.