



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2020

p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS MELALUI MODEL SISTEM PERSONAL DI SMA N 1 KUALUH HULU PROVINSI SUMATRA UTARA

Ismail

kakang.abidal@yahoo.com

ABSTRAK

Renang merupakan olahraga rekreasi yang sangat populer di kalangan masyarakat, maupun olahraga prestasi yang diminati oleh sebagian besar anak – anak. Olahraga renang mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai dasar dan kemajuan seseorang dalam rangka penampilkkan keterampilanya di SMAN 1 Kualuh Hulu masih tergolong belum faham serta tidak mampu melakukan pola gerak secara betul dan berkelanjutan pada saat pembelajaran renang gaya bebas dengan adanya model Sistem Personal peserta didik lebih efektif dan mampu melakukan secara baik guna untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih kualitas Metode dan bentuk penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga dari subyek 31 peserta didik pada saat melakukan pembelajaran dimana hasil penelitian yang bisa di klasifikasikan terdiri dari siklus I terdapat peserta didik sudah tuntas berjumlah 22 dengan persentasi 70 % terbagi dari 15 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 9 dengan persentasi 30 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah speserta didik 31 tuntas, di siklus II peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan semua peserta didik

Kata Kunci: Hasil Renang Gaya Bebas Sistem Personal

PENDAHULUAN

Menurut Bambang Wahyudi (2002: 27), pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan potensi secara alami dan yang ada di dalam dirinya. Pendidikan dilaksanakan pada jalur formal dan informal serta memiliki jenjang yang dimulai dari tingkat dasar sampai ketingkat pendidikan perguruan tinggi.

Dalam hal ini, mempelajari cara berenang dapat dilakukan secara bertahap mulai dari latihan dasar sampai lanjutan dan mempelajari satu hingga gaya renang lainnya. Teknik yang baik dan benar akan menghasilkan daya dorong yang besar, dengan demikian penggunaan teknik tersebut akan memberikan keuntungan bagi perenang itu sendiri serta akan lebih efisien dalam berenang

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. , Sebagai mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani wajib diberikan pada peserta didik. Pendidikan jasmani memberikan pengajaran berbagai macam cabang olahraga salah satu diantaranya adalah renang gaya bebas menjadi materi ajar yang harus diajarkan kepada peserta didik karena termasuk dalam materi yang ditetapkan.

Dalam olahraga renang terdapat 4 gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, kupu dan punggung. Gaya bebas merupakan gaya yang paling umum atau gaya yang paling basic dalam berenang. Dalam bahasa Inggris, renang gaya bebas disebut front crawl. Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi wajah menghadap ke dasar permukaan air, kedua lengan mengayuh secara bergantian, kedua kaki naik turun mencambuk air secara bergantian. Secara umum, gerakan keseluruhannya seperti orang yang merangkak (crawl). Pada saat berenang, kaki, tubuh, dan kepala lurus membentuk huruf positif line dan datar. Gerakan kaki dan tangan ini dikombinasikan dengan pernafasan. Perenang dapat mengambil nafas

ketika kepala miring ke kanan atau ke kiri seiring dengan ayunan lengan, Untuk melatih renang gaya bebas dapat dilakukan bermacam – macam model latihan untuk memperbaiki strokes tangan, Abdul Majid (2013:133) mengemukakan 1) peserta didik memperoleh kecakapan motoris seperti menggunakan alat-alat; 2) dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan serta kecepatan; 3) peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan sesuatu sesuai yang dipelajarinya; 4) dapat menimbulkan rasa percaya diri karena peserta didik belajar untuk memiliki keterampilan khusus; 5) adanya pengawasan, bimbingan dan koreksi yang segera serta langsung dari pelatih, memungkinkan murid untuk melakukan perbaikan kesalahan saat itu juga

Renang didefinisikan sebagai aktivitas dimana seseorang berlatih olahragasecara teratur untuk bergerak secepat mungkin melalui air berkat kekuatanpropulsif yang dihasilkan oleh lengan, tungkai, dan tubuh yang mengatasi resistensi air untuk bergerak maju (Escalante Y dan Saavendra JM, 2012). Olahraga renang juga sebagai olahraga siklik di mana faktor bioenergi dan faktor biomekanik mempengaruhi peran prestasi yang mendasar (Fernandes RJ dan Vilas-Boas JP, 2012).

Pendidikan jasmani mempunyai dampak yang luas oleh karena itu harus terus diupayakan sebagai kegiatan prioritas dalam pendidikan, secara jelas karena pendidikan jasmani dapat mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia yang pada jaman sekarang ini sangat diperlukan. Pendidikan jasmani dan olah raga menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi kehidupan yang modern yang banyak perubahan, persaingan dan kompleksitas. Pendidikan jasmani dan olah raga meningkatkan disiplin, ketrampilan berkomunikasi, kerja sama, kecerdasan dan kreativitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan dan pengembangan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani akan sangat melengkapi tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan, karena guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan berbagai pengembangan strategi pembelajaran, karena pembelajaran pendidikan berlangsung di luar kelas sehingga tidak hanya dibatasi oleh bidang dinding hanya gerak yang dapat dilakkan.

Olahraga renang menurut Agus Supriyanto (2013) merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dan dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Menurut David G. Thomas (2000: 5), dinyatakan bahwa olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu).

Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2000: 86) “sumber belajar untuk tujuan pengajaran yaitu untuk mendukung kegiatan belajar mengajar”. Kriteria ini paling umum dipakai oleh guru dengan maksud untuk memperluas bahan pelajaran, melengkapi berbagai kekurangan bahan, sebagai kerangka mengajar yang sistematis. Pendidikan jasmani pada intinya adalah belajar bergerak yang dilakukan secara benar pada guru yang memang ahlinya, keteraturan pembelajaran pendidikan jasmani telah disusun oleh beberapa ahli pendidikan jasmani hal ini dikuatkan dengan pernyataan (Nana Sudjana 2012:12) sebagai berikut: Belajar keterampilan motorik banyak berhubungan dengan kesanggupan menggunakan gerakan badan sehingga memiliki rangkaian urutan gerakan relative teratur, luwes, tepat, cepat, dan lancar. Jadi pendidikan jasmani ternyata memiliki dampak dan pengaruh yang luas bagi proses pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani jika pembelajarannya telah berjalan dengan benar, hal ini seperti yang dinyatakan, Menurut Tri Tunggal Setiawan (2004: 8-14) bahwa teknik renang gaya crawl meliputi beberapa unsur gerakan yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Renang crawl mempunyai beberapa jenis ialah: (1) Gaya Crawl Australia, (2) Gaya Crawl Amerika, dan (3) Gaya Crawl Jepang, Dalam renang gaya Crawl teknik yang perlu diketahui (1) Posisi badan, (2) Gerakan tungkai, (3) Gerakan lengan, dan (4) Pernapasan dan pengangkatan kepala. 1) Posisi badan, Seperti halnya semua gaya, badan harus se streamline mungkin atau sehorisontal mungkin dan masih memungkinkan lengan dan tungkai melakukan fungsinya menimbulkan dorongan.

Gerakan tungkai dalam gaya crawl gerakan lengan merupakan sumber dorongan maju utama, dan dalam kasus sebagian besar perenang, merupakan satu-satunya sumber dorongan maju. Gerakan tungkai terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi dalam posisi mendatar, di samping untuk menetralkan pengaruh dari pemulihan lengan mengganggu lurusnya badan. Di dalam gerakan tungkai gaya crawl ini dikenal bermacam-macam sepakan (beats): (1) Dua sepakan (2 beats stroke) artinya 2 kali gerakan lengan 2 kali gerakan tungkai, (2) Empat sepakan (4 beats stroke) artinya 2 kali gerakan lengan 4 kali gerakan tungkai, (3) Enam sepakan (6 beats stroke) artinya 2 kali gerakan lengan 6 kali. gerakan tungkai, dan (4) Delapan sepakan (8 beats stroke) artinya 2 kali gerakan lengan 8 kali gerakan tungkai. Dengan demikian makin banyak beats strokenya, makin banyak pula frekuensi sepakannya, sedangkan amplitudonya makin kecil

Model pembelajaran menurut Bruce Joyce, Marsh Weil dan Emily Calhoun (2009) dikelompokkan menjadi empat yaitu kelompok model yang memproses informasi, kelompok model pengajaran sosial, kelompok model pengajaran personal dan kelompok model sistem-sistem perilaku. Dan semua model pembelajaran tersebut memiliki unsur-unsur berupa sintaks; sistem sosial; prinsip reaksi; sistem pendukung; dan dampak instruksional dan dampak pengiring, Personalized System of Instruction (PSI) dalam pelaksanaannya sudah mencerminkan sistem pembelajaran individual, dengan beberapa modifikasi. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pembelajaran sangat memperhatikan perbedaan individual, Personalized System of Instructions (PSI) merupakan pembelajaran berbasis personal atau individu siswa yang sudah dimodifikasi dengan sistem cooperative learning.

Definisi sistem menurut Jogiyanto (2005 : 1) Sistem adalah suatu jaringan kerja dari prosedur-prosedur yang saling berhubungan, berkumpul bersama-sama untuk melakukan suatu kegiatan atau untuk menyelesaikan suatu sasaran yang tertentu

(PSI) merupakan pembelajaran yang menggunakan sistem modular dimana siswa dibantu oleh seorang tutor yang dapat berupa guru atau teman satu kelasnya dalam mempelajari heading sepak bola Model pembelajaran personalized system of instruction, yaitu: 1) Merumuskan sejumlah tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa 2) Menentukan patokan penguasaan atau mastery pembelajaran yang akan dipelajari. 3) Merumuskan satuan pelajaran yang merupakan pokok-pokok bahasa yang akan dipelajari dalam rangka mencapai tujuan. 4) Pokok-pokok bahasa itu dipecah ke dalam bagian-bagian lebih kecil sehingga dapat dipelajari secara tuntas. 5) Prosedur pembelajaran ditentukan untuk dilakukan siswa dalam rangka mencapai tujuan, Menurut Jogiyanto (2005 : 1) Definisi sistem adalah “Suatu jaringan kerja dari prosedur-prosedur yang saling berhubungan, berkumpul bersama-sama untuk melakukan suatu kegiatan atau untuk menyelesaikan suatu sasaran yang tertentu

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

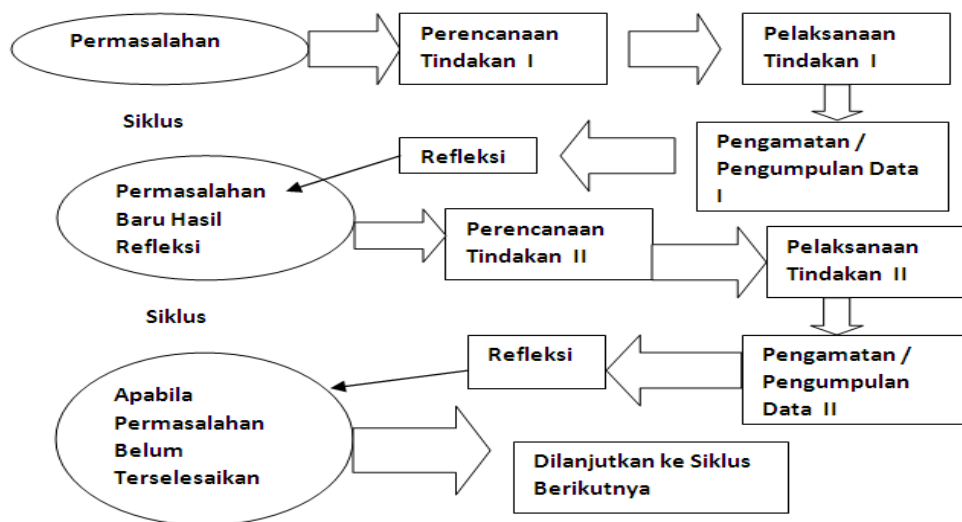
1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,

2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajara).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan rrefleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa terhadap renang gaya bebas.

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di pembelajaran sma n 1 kualuh hulu terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval	Banyaknya	Presentase	Keterangan
----------	----------	-----------	------------	------------

	Nilai	Peserta didik		
A	90-100	6	19 %	TUNTAS
B	80-89	6	19 %	TUNTAS
C	75-79	10	32 %	TUNTAS
D	<75	9	29 %	TIDAK TUNTAS

Dari jumlah peserta didik yang berjumlah 31 dengan hasil penelitian siklus I terdapat peserta didik berjumlah 22 dengan persentasi 70 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 9 dengan persentasi 30 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	8	25,8 %	TUNTAS
B	80-89	8	25,8 %	TUNTAS
C	75-79	15	48, 2 %	TUNTAS
D	<75	0	0 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 100 % peserta didik tuntas semua dengan adanya personal sistem secara berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Alma Puji, Lestari. 2008. Analisis Usahatani Stroberi (Studi Kasus: Desa Korpri Kec. Berastagi Kab . Karo). Fakultas Pertanian USU.
- Bambang Wahyudi. 2002, Manajemen Sumber Daya Manusia, Edisi Pertama, Penerbit SULITA, Bandung
- Bahri,Syaipul Djamarah dan Aswan Zain. (2006). Strategi Belajar Mengajar .Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Escalante, Y., Backx K., Saavedra JM, et al. (2012) Play area and physical activity in recess in primary schools. Kinesiology. International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology 44: 123–129

- Fernandes, C. et al. (2013). "Understanding Student Satisfaction and Loyalty in the UAE HE Sector". *International Journal of Educational Management*. Vol. 27. (6), 613-630.
- Jogiyanto, H.M., 2005, *Analisa dan Desain Sistem Informasi: Pendekatan Terstruktur Teori dan Praktik Aplikasi Bisnis*, ANDI, Yogyakarta
- Nawawi, Hadari. (1990). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Sudjana, Nana dan Ahmad Rivai. (2000). *Teknologi Pengajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo..
- Syarifuddin. (2000). *Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ardadizy Jaya
- Sudjana, Nana. 2012. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Tri Tunggal Setiawan. (2004). *Renang Dasar I*. Semarang: Universitas Negri Semarang.
- Wagino 2011 *pendidikan jasmani jakarta*, Kementerian Pendidikan Nasional CV Bina Pustaka