

## PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN MEDIA ALAT BANTU GALON RAKIT

Muhammad Azhari

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo

Email: [senpaibocil@gmail.com](mailto:senpaibocil@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar renang gaya dada. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin dengan menggunakan alat bantu Galon Rakit kelas A dan B sejumlah 30 peserta didik. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dan masing masing siklus terdapat empat sesi antara lain; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam hasil pembelajaran renang gaya dada menggunakan alat bantu Galon Rakit dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa peneliti dan pembaca yang akan meneliti mengenai pembelajaran renang gaya dada dengan media alat bantu galon rakit berikutnya.

### Kata kunci

**pembelajaran renang gaya dada, alat bantu galon rakit**

### ABSTRACT

*This research aims to describe the process of improving learning outcomes in breaststroke swimming. The subjects of this study are 6th grade students of MINU Hidayatul Mubtadiin using floating gallon aids in Class A and B with a total of 30 students. This research will be conducted using classroom action research methods. The study consists of 2 cycles, each with four sessions: (1) planning, (2) action, (3) observation, and (4) reflection. The data analysis techniques used in this research are qualitative and quantitative descriptive. The results of the study show that there is an improvement in learning outcomes for breaststroke swimming using floating gallon aids, which can serve as a reference for research students and readers who will study breaststroke swimming learning, raft gallon aids.*

### Keywords

**breaststroke swimming learning, raft gallon aids.**

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga *aquatic* yang cukup digemari Masyarakat karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Menurut Better Health didalam buku (Arhesa, 2020), manfaat berenang yaitu yang pertama, untuk menjaga detak jantung sekaligus menghilangkan stress. Kedua untuk meningkatkan daya tahan, kebugaran, dan kekuatan otot. Manfaat selanjutnya untuk wanita yang berlebihan berat badan, olahraga ini berguna membakar lemak pada tubuh, tetapi juga bisa menaikan berat badan. Olahraga renang sendiri merupakan upaya seseorang untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air tanpa perlengkapan bantuan (Ilham, 2020), dengan begitu olahraga renang mempunyai tantangan tersendiri bagi setiap orang untuk melakukan nya. Karena sejatinya manusia hidup di daratan dan membutuhkan adaptasi atau belajar untuk bisa berenang dengan baik di air.

Emawan Susanto (2014: 1) menyatakan bahwa usia prasekolah merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan intelegensi dan motorik anak berkembang dengan cepat. Belajar renang idealnya 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 demikian tidak semua orang mempunyai kesempatan untuk belajar berenang di usia prasekolah sehingga banyak anak-anak di Indonesia yang belum bisa berenang. Hal ini berjalan lurus dengan hasil tes renang pada peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin yang belum bisa berenang. Berikut hasil tes renang peserta didik, dengan jumlah 30 anak:

**Tabel 1. Hasil tes kemampuan renang gaya dada peserta didik MINU Hidayatul Mubtadiin siklus 1**

Jumlah peserta didik	: 30
KKM	: 75
Nilai tertinggi	: 85
Nilai terendah	: 70
Nilai rata-rata	: 75
Tuntas	: 10
Belum tuntas	: 20

Berdasarkan hal tersebut diatas dan obeservasi dilapangan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan berenang peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin antara lain banyak dari mereka yang memang baru belajar berenang dan ada juga yang memang mempunyai trauma terhadap air sehingga menjadikan hambatan dalam belajar berenang.

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi secara internal dalam diri individu dengan usaha agar memperoleh hal yang baru baik itu berupa rangsangan, reaksi atau kedua-duanya yaitu rangsangan dan reaksi, karena belajar juga merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan dan sikap (Herawati, 2018), agar tujuan belajar dapat dicapai maka proses belajar harus dilakukan dengan sebaik mungkin sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa sehingga dapat membantu mereka dalam mencapai keberhasilan belajar. Penggunaan media belajar merupakan langkah yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar renang peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin.

Hal ini sesuai dengan pendapat M. Basyarudin Usman: Media adalah suatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien (siswa) sehingga dapat terjadinya proses belajar pada dirinya. Penggunaan media rakit galon dalam proses pembelajaran renang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berenang peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin. Media alat bantu rakit galon adalah suatu alat yang dirancang untuk membuat tubuh perenang dapat mengapung di air sehingga memberikan kenyamanan perenang dalam belajar melakukan gerakan teknik dasar renang kususnya Gerakan kaki. Dengan alat bantu ini peserta didik akan merasakan pengalaman berenang yang sesungguhnya. Alat bantu rakit galon terdiri dari dua buah galon berukuran sedang, penopang tubuh yang terbuat dari rajutan jarring, dan tali elastis pengikat. Alat bantu ini dapat di bongkar pasang sesuai dengan kebutuhan dan sangat mudah untuk di rakit (Galuh Hendityo Wicaksono, 2023).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Menurut Niken Septantiningtyas (2019), PTK adalah suatu pengamatan yang menerapkan Tindakan di dalam kelas yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu atau dengan menggunakan aturan sesuai dengan metedologi penelitian yang dilakukan dalam beberapa periode atau siklus agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran yang dilakukan bersama di kelas secara professional sehingga diperoleh peningkatan pemahaman atau kualitas atau target yang telah ditentukan. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dipilih karena hasil penelitian dengan menggunakan model ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik renang gaya dada bagi peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin.

Secara rinci uraian kegiatan yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Observasi Awal Pada tahap ini, dilakukan pengamatan proses pembelajaran Kemudian dilakukan analisis proses kegiatan pembelajaran dengan memperoleh kesimpulan bahwa banyak mahasiswa yang belum bisa berenang dikarenakan mereka baru belajar berenang dan beberapa anak mempunyai trauma pada air.
- b. Menetapkan dan Merumuskan Rancangan Tindakan  
Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah sebagai berikut:
  - 1) Menentukan tujuan pembelajaran.
  - 2) Merancang skenario pembelajaran renang gaya dada melalui media alat bantu galon rakit.
  - c. Pelaksanaan Tindakan I Pelaksanaan tindakan I ini dilaksanakan sesuai dengan rencana pada tindakan I, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:
    - 1) Peneliti bertindak sebagai dosen yang membimbing dan mengarahkan siswa.
    - 2) Dosen sebagai observer awal siklus I
    - 3) Menyampaikan indikator dan kompetensi yang harus dicapai siswa serta tujuan pembelajaran.
    - 4) Dosen memberikan pertanyaan seputar renang gaya dada.
    - 5) Peneliti mendemonstrasikan renang gaya dada dengan bantuan media galon rakit
    - 6) Peserta didik melakukan renang gaya dada dengan bantuan galon rakit dengan target dan instruksi yang diberikan peneliti.
    - 7) Peneliti mengkonfirmasi gerakan renang gaya dada mahasiswa.
    - 8) Mahasiswa dibimbing untuk melakukan pendinginan
    - 9) Melakukan pengamatan akhir siklus I
  - d. Tahap Pengamatan Siklus I

Yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah mencatat segala kejadian kejadian yang dilakukan mahasiswa selama kegiatan pembelajaran di kolam. Segala bentuk aktivitas dapat menjadi catatan dan bahan evaluasi peneliti guna merumuskan dan memutuskan langkah penelitian selanjutnya.

- e. Refleksi Siklus I  
Setelah tindakan dan observasi dilakukan, tahapan selanjutnya adalah refleksi yang dilakukan oleh dosen. Dalam refleksi ini, dianalisis apakah proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik atau tidak dan seberapa besar peningkatan motivasi/kemampuan berenang peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin. Jika belum sesuai yang diharapkan, maka dibuat rencana perbaikan pembelajaran untuk siklus selanjutnya. Hasil yang diharapkan apabila lebih dari kemampuan renang gaya dada mahasiswa sudah tergolong tinggi dan siklus dihentikan.

f. Pembelajaran tahap kedua, dari hasil refleksi siklus I, dosen melakukan revisi proses pembelajaran dan penyempurnaan penugasan berenang dengan menggunakan media alat bantu galon rakit yang dilaksanakan, agar kualitas pembelajaran pada siklus II menjadi lebih baik. Begitu juga apabila siklus II belum mencapai hasil dan kualitas pembelajaran, maka dilanjutkan pada siklus III dan seterusnya. Proses yang dilakukan mulai dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi secara garis besar sama dengan siklus-siklus sebelumnya. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan wawancara.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Penelitian Siklus I

Pada hasil penelitian siklus 1 menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin pada masing-masing tatap muka pada siklus 1. Data tersebut terdiri dari masing-masing materi yang diberlakukan. Adapun hasil penelitian siklus 1 adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Penelitian Siklus 1**

Jumlah peserta didik	: 30
KKM	: 75
Nilai tertinggi	: 90
Nilai terendah	: 75
Nilai rata-rata	: 75
Tuntas	: 15
Belum tuntas	: 15

Dari hasil pembelajaran pada siklus I yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan penggunaan media alat bantu galon rakit pada peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin pada materi renang gaya dada menunjukkan peningkatan. Sebanyak 15 siswa tuntas. Sedangkan sebanyak 15 peserta didik belum tuntas.

#### Hasil Penelitian Siklus II

Pada hasil penelitian siklus II menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin pada masing-masing tatap muka pada siklus II. Data tersebut terdiri dari masing-masing materi yang diberlakukan. Adapun data tersebut terlampir pada table sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Pembelajaran Pada Siklus II**

Jumlah peserta didik	: 30
KKM	: 75
Nilai tertinggi	: 95
Nilai terendah	: 78
Nilai rata-rata	: 75
Tuntas	: 25
Belum tuntas	: 5

Dari hasil pembelajaran pada siklus II yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan penggunaan media alat bantu galon rakit pada peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin pada materi renang gaya dada menunjukkan peningkatan. Sebanyak 25 siswa tuntas. Sedangkan sebanyak 5 peserta didik belum tuntas.

### 3.2 Pembahasan

#### a. Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I

1) Perencanaan Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti melakukan sebuah observasi untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian. Kegiatan tersebut meliputi pembuatan skenario pembelajaran yang meliputi, penyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), penyusun instrumen tes, penyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran, menyiapkan media galon raket, menyiapkan tempat penelitian dan alat pembelajaran. Peneliti juga memlakukan pengamatan terhadap kemampuan mahasiswa guna mendapatkan informasi tentang kesiapan peserta didik dalam mengikuti perkuliahan.

#### 2) Tindakan

Tindakan yang dilakukan pada siklus I dilakukan sebanyak 3 kali tatap muka yang masing-masing tatap muka terdiri dari kegiatan pembukaan, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Pada masing-masing tatap muka yang membedakan terletak pada kegiatan intinya saja. Yaitu pada materi yang diberikan. Tatap muka pertemuan pertama materi terdiri dari Gerakan meluncur dan gerakan kaki menggunakan media galon raket, tatap muka pertemuan kedua materi terdiri dari Gerakan tangan dan pengambilan nafas menggunakan media galon, tatap muka ketiga materi geraka koordinasi renang gaya dada yang terdiri dari Gerakan meluncur, kaki, tangan dan pengambilan nafas. Semua gerakan dilakukan dengan jarak 15 meter.

#### 3) Observasi

Pada kegiatan observasi dosen mengamati proses pembelajaran. Dosen melakukan pengamatan terhadap situasi dan kondisi yang terjadi dilapangan sehingga dapat mengevaluasi proses kegiatan di lapangan.

#### 4) Refleksi

Pada kegiatan observasi dosen mengamati proses pembelajaran dan mengambil kesimpulan bahwa proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik hal ini ditunjukkan dengan banyak mahasiswa yang merasa terbantu dengan penggunaan media galon raket, peserta didik menjadi nyaman ketika melakukan gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan gerakan pengambilan nafas. Hal ini menjadikan mahasiswa lebih bisa menguasai Teknik dasar gerakan renang gaya dada.

#### b. Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus II

Perencanaan Berdasarkan hasil refleksi pada tindakan siklus I maka dalam tindakan siklus II ini, ditambahkan bentuk tindakan pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) di antaranya ditambahkan permainan dengan dengan media galon raket, menambah jarak latihan gerakan teknik dasar gerakan meluncur, kaki, tangan dan pengambilan nafas sehingga kesempatan mencoba dari masing-masing peserta didik jadi lebih banyak.

Tindakan Pada siklus II, tatap muka dilakukan sebanyak 3 kali. Pada siklus dua kegiatan pendahuluan selalu diawali dengan permainan dengan menggunakan media galon raket. Pada kegiatan inti sama seperti dengan siklus satu, akan tetapi untuk jarak menjadi 50 meter. Observasi Kegiatan observasi pada siklus II dilakukan evaluasi penilaian renang gaya dada pada mahasiswa untuk mengetahui kemampuan renang gaya dada Dari hasil pembelajaran pada siklus I yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukan bahwa tingkat keberhasilan penggunaan media alat bantu galon raket pada peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin pada materi renang gaya dada menunjukan peningkatan. Sebanyak 15 siswa tuntas. Sedangkan sebanyak 15 peserta didik belum tuntas.

Refleksi Kegiatan pembelajaran pada siklus II bisa ditarik kesimpulan cukup berhasil, hal ini terlihat dari banyaknya mahasiswa yang sudah bisa melakukan gerakan renang gaya dada. Hal ini juga terlihat dari hasil evaluasi adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang telah lolos nilai KKM yang telah ditentukan.

#### 4. KESIMPULAN

Pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan media alat bantu galon rakit dapat meningkatkan kemampuan renang peserta didik kelas 6 MINU Hidayatul Mubtadiin. Selain itu peneliti menyarankan untuk penggunaan media alat bantu galon rakit pada pembelajaran renang gaya dada baik untuk jenjang Pendidikan dasar hingga di perguruan tinggi karena telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar renang gaya dada.

#### 5. REFERENSI

- Arhesa, S. (2020). IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR RENANG. *Journal Respecs*, 57-62.
- Asnawir & M.Basyirudin Usman (2002). "Media Pembelajaran". Jakarta:Ciputat Pers.
- Fahreza Okta Setyawan, O. M. (2022). Buku Panduan Renang. Malang: UB Media. Galuh Hendityo Wicaksono, C. W. (2023). PENGEMBANGAN MEDIA ALAT BANTU RENANG GALON RAKIT UNTUK PEMULA. *Jurnal Ilmiah Penjas*.
- Herawati. (2018). Memahami Proses Belajar Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*.
- Ilham, A. K. (2020). Dasar Dasar Olahraga Renang. Jambi: Anggota IKAPI.
- Septantiningtyas, Niken dkk. (2019). Penelitian Tindakan Kelas. In eBook (pp.5-6).
- Lakeisha. Susanto, E. 2014. Pembelajaran akuatik prasekolah. Yogyakarta: UNY Press.