



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS MELALUI METODE DEMONTRASI PADA SISWA KELAS VIII A SMP BUDI AGUNG MEDAN

Muhammad Syaleh¹, Andy Nur Abady²

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya, Sumatera Utara, 20241, Indonesia
msyaleh3@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Budi Agung Tahun Ajaran 2017/2018, melalui metode demonstrasi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil tes siswa yang berbentuk aplikasi renang gaya bebas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: (1) Melalui metode demonstrasi, sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Budi Agung Tahun ajaran 2017/2018. Dari analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hal ini diketahui dari tes awal 9 siswa yang tuntas (28,12%) dan 23 siswa tidak tuntas (71,87%) dengan nilai rata-rata 53,38, disiklus I terdapat 17 siswa yang tuntas (53,12%) yang tidak tuntas 15 siswa (46,87%) dengan nilai rata-rata 60,41 dan siklus II terdapat 29 siswa yang tuntas (90,62%) dan tidak tuntas 3 siswa (9,37%) dengan nilai rata-rata 76,56.

Kata kunci : Metode demonstrasi, renang gaya bebas



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Peran guru adalah merupakan kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran di sekolah, selain bertanggung jawab untuk mengatur,

mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan di kelas. Melalui proses pembelajaran di sekolah tersebut pendidikan pada dasarnya berupaya untuk mencerdaskan anak bangsa. Dan salah satu pendidikan tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani (penjas).

Namun kenyataannya dewasa ini masih banyak dijumpai gaya mengajar guru penjas belum memanfaatkan kemampuannya secara maksimal. Adanya pembelajaran yang lebih berpusat pada

guru menjadikan siswa tertekan dan menjadi tidak kreatif sehingga berakibat pada malas dan jenuh setiap kali siswa akan mengikuti pelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Budi Agung yang mempraktekan teknik dasar renang gaya bebas, dari keseluruhan jumlah peserta didik kelas VIII A berjumlah 32, diantaranya 20 laki-laki dan 12 perempuan yang terdapat dalam satu kelas. Pada waktu beberapa kali melakukan pembelajaran penjas dalam materi renang gaya bebas, siswa yang mampu hanya 9 siswa, berarti dari data tersebut hanya 28,12% dari siswa seluruhnya yang berhasil melakukan renang gaya bebas, dan

siswa yang belum mampu sebanyak 23 siswa yaitu sebesar 71,87%. Sehingga nilai itu belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan yaitu 70 dari keseluruhan siswa.

Kebanyakan kesalahan atau kesulitan yang dialami siswa pada saat melakukan renang gaya bebas ialah, pada teknik dasar gerakan renang gaya bebas diantaranya yaitu pada gerakan ayunan lengan dan kaki, dimana tungkai dan pergelangan kedua kaki peserta didik masih kaku pada saat melakukan tarikan kedua tungkai kaki bagian bawah sehingga mereka sangat sulit untuk melakukan gerak menginjak dan menendang yang

menyebabkan kedua kaki tidak bertemu lurus ke belakang. Maka akibatnya siswa kurang menguasai keterampilan dalam melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas sesuai dengan yang diperhatikan peneliti pada saat observasi. Kesalahan peserta didik disebabkan karena beberapa hal seperti:

Kurangnya pemahaman mereka tentang teknik-teknik gerakan dasar pada renang gaya bebas. Ditambah lagi kurangnya minat siswa untuk belajar karena alasan membosankan dan tidak menyenangkan, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan renang gaya bebas kurang memadai. Penulis juga menemukan bahwa metode pembelajaran yang guru penjaskes pergunakan masih kurang bervariasi dalam mengajar.

Dengan demikian seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam memberikan materi pembelajaran khususnya dalam pembelajaran renang gaya bebas. Metode demonstrasi dapat dijadikan alternatif yang dapat dipilih dalam pengajaran penjas, mengingat dalam pengajaran penjas diperlukan suatu bentuk kegiatan yang mengarahkan siswa untuk



menemukan suatu konsep melalui praktek dalam menguasai gerakan yang dipelajari atau penemuan secara langsung.

Dengan adanya permasalahan dalam latar belakang di atas, peneliti

tertarik bahwa diperlukan pengembangan pembelajaran yang dapat memberikan motivasi belajar, menarik dan efektif pada pembelajaran renang gaya bebas dan memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran pada SMP Budi Agung Medan. Untuk mengatasi hal tersebut perlu dikembangkan pembelajaran renang gaya bebas melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII SMP Budi Agung Tahun Ajaran 2017/2018.

KAJIAN TEORI

Menurut Cholik Mutohir dalam Samsudin (2008:2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Dimiyati (2003 : 55) “Hasil belajar merupakan sesuatu yang diperoleh dari proses belajar dan pembelajaran”. Hasil belajar merupakan hal yang dipandang dari dua sisi, hasil belajar merupakan tingkat perubahan yang lebih

baik dibandingkan sebelum proses belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik”. Metode demonstrasi

adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai penjelasan lisan (Djamarah, 2002: 102). Menurut Widodo (2007:73) Renang merupakan olahraga yang baik untuk kesehatan, terutama untuk pertumbuhan jasmani dan perkembangan fisik. Olahraga renang juga dapat menjadi sarana peningkatan kesehatan, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Pada saat berenang, hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot dapat berkembang dan kekuatannya juga meningkat. Sedangkan Ernest (1993:15) mengungkapkan bahwa gaya bebas merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang akan dinilai bagaimana mulusnya dan mudahnya berenang gaya bebas. Renang gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat diantara gaya-gaya renang lainnya dan renang gaya bebas ini mempunyai kelebihan dari gaya renang lainnya sehingga renang gaya bebas menjadi gaya dasar dari semua gaya karena teknik atau gerakan dari renang tersebut merupakan gerakan seperti

berjalan yang sehari-hari kita lakukan dan setiap dari gerakannya dapat kita pgunakan dalam gaya renang lainnya.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A Budi Agung Tahun Ajaran 2017/2018 yang berjumlah 32 siswa, terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 12 orang siswa perempuan. Menurut Arikunto (2009: 3) “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi



dalam sebuah kelas secara bersama”. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui persentase kemampuan siswa digunakan rumus:

B

$PPH =$

Keterangan :

$X 100$

N

PPH : Persentase Penilaian Hasil B: Skor yang diperoleh

N : Skor total maksimal (12) Dengan kriteria:

$0 \leq PPH \leq 69 =$ Siswa belum tuntas dalam belajar.

$70 \leq$

PPH

$\leq 100 =$ Siswa sudah tuntas

dalam belajar. (Nurkencana, 1986 : 80)

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam belajar dan siswa yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan belajar siswa secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari

persentase siswa yang sudah tuntas dalam belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

$PKK = \frac{\text{banyak siswa yang PPH} \geq 70}{\text{banyak siswa keseluruhan}}$

Keterangan :

PKK = Persentase Ketuntasan Klasikal

PPH = Persentase Penilaian Hasil Siswa dikatakan tuntas jika $PPH \geq 70$

, sedangkan suatu kelas dikatakan tuntas jika $PKK \geq 80\%$. (Zainal Aqib 2009:41).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar secara klasikal. Hal ini di karenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang di alami siswa selama pembelajaran, pada siklus II peneliti melakukan penambahan variasi pembelajaran sehingga pada siklus II pembelajaran dapat meningkat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada tes awal sebesar 28,12%, siklus I sebesar 53,12%, kemudian meningkat menjadi 90,62% pada siklus II. Dari analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar sebelum menggunakan metode demonstrasi masih sangat rendah yaitu 28,12%. Maka dilakukan pemberian media pembelajaran berupa alat bantu

renang yaitu pelampung dan melalui metode demonstrasi pada proses renang gaya bebas. Dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar siklus I menggunakan metode demonstrasi belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 53,12%. Hal ini di karenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang di alami siswa selama pembelajaran, antara lain sebagai berikut:

1. Siswa belum sempurna dalam



melakukan gerakan renang gaya bebas, terutama siswa kurang menguasai keterampilan dalam melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas.

2. Siswa masih belum bisa fokus pada gerakan-gerakan yang dilakukan.
3. Siswa dalam melakukan gerakan renang gaya bebas masih terlihat kaku.
4. Siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran menunjukkan sikap yang baik, siswa juga aktif bertanya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I sebesar 53,12%, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 90,62%. Pembelajaran renang gaya bebas tuntas secara klasikal setelah siklus II, ini dikarenakan pemberian motivasi yang memicu semangat siswa untuk belajar dan penambahan metode demontrasi dan penggunaan alat bantu

pelampung. Sedangkan pada siklus I, siswa belum terbiasa dengan metode mengajar yang diberikan peneliti, sehingga siswa perlu beradaptasi dengan metode belajar yang diberikan oleh peneliti. Salah satu penyebab ketidakberhasilan pencapaian tujuan program pengajaran yang direncanakan adalah kekurangan pengetahuan atau ketidakmampuan untuk memilih metode yang digunakan sehingga anak didik tidak dapat mencapai tujuan belajar.

Kendala yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar karena kurang terbiasa dengan metode mengajar yang diberikan guru. Karena selama ini metode mengajar yang diterima siswa tidak pernah bervariasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Slameto (2003:52) "Salah satu penyebab ketidakberhasilan pencapaian tujuan program pengajaran yang direncanakan adalah kekurangan pengetahuan atau ketidakmampuan untuk memilih gaya mengajar yang digunakan sehingga anak

didik tidak dapat mencapai tujuan pengajar".

Dalam artian pengajar harus mampu memilih dan menerapkan metode pembelajaran yang di prediksi akan lebih efektif untuk memudahkan siswa dalam belajar di kelas dan di luar kelas maupun belajar mandiri. Suksesnya seseorang dalam pelajarannya adalah sebagai hasil kesanggupan dan kemampuan yang ada

pada siswa, sebagian lagi karena metode mengajar dan belajar yang tepat dan sebagian lagi karena lingkungan.

Banyak metode yang digunakan dalam pembelajaran termasuk pembelajaran penjas di sekolah, misalnya metode pembelajaran dalam yang dapat menarik perhatian siswa.

Hasil observasi yang diperoleh oleh peneliti dan kolaborator selama berlangsungnya tindakan II siswa sudah paham akan konsep renang gaya bebas dari elemen yang termudah hingga kompleks, Siswa mampu melakukan gerakan kaki renang gaya bebas dengan benar, siswa mampu melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan benar, siswa mampu melakukan gerakan posisi tubuh renang gaya bebas dengan benar, siswa dapat melakukan rangkaian gerakan renang gaya bebas dengan benar, motivasi siswa meningkat dalam mengikuti pelajaran renang gaya bebas.

Siswa kelas VIII A Budi Agung mengalami perubahan dalam tingkah laku mereka, siswa dinilai lebih bersemangat, disiplin dan lebih percaya diri. Dari hasil yang diperoleh selama proses pembelajaran berlangsung peneliti dan kolabor memberhentikan penelitian sampai pada siklus II saja, hal ini dikarenakan permasalahan yang ada telah terjawab. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi oleh sekolah tersebut



atau peneliti sendiri agar hasil yang telah dicapai dapat dipertahankan dan dapat ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik. Dengan demikian penelitian telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan yaitu 80% ketuntasan siswa, maka penelitian ini berakhir sampai pada siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.dkk. (2008).
Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT.
Bumi Aksara.

Dimiyati dan Mudjiono. (2003), Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Rineka cipta.

Djamarah. (2002). Rahasia Sukses Belajar. Jakarta : Rineka Cipta.

Ernest W. Swimming Fastest. Canada: Human Kinetics, 1993.

Nurkancana, Wayan. 1986. Evaluasi Pendidikan. Surabaya: Usaha Nasional.

Samsudin (2008:2) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Slameto, (2003). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Jakarta: PT. Rineka).

Widodo . Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.