



---

**Peningkatan Kemampuan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu Berbasis Modifikasi Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP N 4 Pontianak.**

**Andreanus Silus<sup>1</sup>, Ahmad Atiq<sup>2</sup>, Mimi Haetami<sup>3</sup>, Fitriana Puspa Hidasari<sup>4</sup>, Rizki Hazazi Ali<sup>5</sup>**

**<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia**

**Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124**

**Email: andreanus.silus19@student.untan.ac.id**

**Abstrak**

Peningkatan kemampuan pembelajaran renang gaya bebas menggunakan alat bantu berbasis modifikasi pada peserta didik kelas vii di smp n 4 pontianak maka peserta didik akan lebih semangat belajar dan mampu memberikan pengetahuan dengan apa yang akan di terima pada saat belajar. Metode dengan pendekatan penelitian diskriptif kuantitatif Classroom Action Research (CAR) adalah cara menentukan bagaimana cara melakukannya dengan siklus. I maupun II kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data, Analisis data Dengan Penelitian Tindakan Kelas Hal ini berdasarkan Hasil penelitian yang di lakukan selama beberapa kali pertemuan maka menunjukkan Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 6 siswa (16,66%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya 30 siswa (83,33%) tidak tuntas. Pada akhir pembelajaran siklus I menjadi 26 siswa (72,22%) mencapai kriteria tuntas dan 10 siswa (27,78%) tidak tuntas. Pada akhir pembelajaran siklus II terjadi peningkatan menjadi 31 siswa (86,11%) mencapai kriteria tuntas. Sampai akhir pertemuan terdapat 5 siswa (13,89%) yang belum tuntas. Oleh karena itu disimpulkan bahwa Alat Bantu Berbasis Modifikasi dapat meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Renang Gaya Bebas VII Di SMP N 4 Pontianak.

**Kata Kunci:** Alat Bantu Berbasis Modifikasi, Renang Gaya Bebas

---

**PENDAHULUAN**

Menurut (Rosdiani, 2012) pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Mengenai pendidikan jasmani Utama “Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah

tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani". Pendapat lain dikemukakan oleh (Hidayat, 2017) bahwa "Pendidikan jasmani ini sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan serta yang paling pokok adalah dapat membantu anak dalam pertumbuhan jasmani yang seimbang". Menurut (Utama, 2011) "Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, beladiri, dan akuatik, sedang non olahraga dalam bentuk bermain, modifikasi cabang olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya." Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di 3 sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya kupu-kupu. Untuk itu perlu diperhatikan beberapa komponen kondisi fisik yang sangat mendukung untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, Daya tahan, serta koordinasi gerak. Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu mempunyai panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter dengan setandar yang berada di beberapa kolam di wilayah kota dan kabupaten.

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. Masa anak-anak adalah masa dimana mereka akan menirukan segala sesuatu yang baru dan menarik. Penguasaan gaya dan tehnik berenang sejak dini merupakan bekal utama mereka untuk membantu menjadikannya manusia yang terampil, sehingga tercapailah kehidupan yang lebih.

Renang memiliki kegiatan yang khas seperti terapung, meluncur, menyelam hingga melakukan koordinasi gerakan lengan dan tungkai dalam satu gaya renang. Hal ini merupakan pola gerak dasar dominan dalam renang sebagai pondasi bagi keterampilan ketika bermain di dalam air dan juga merupakan gerak dasar bagi pembinaan olahraga. kegiatan pengenalan aktivitas di air adalah aktivitas yang dilaksanakan pada pra pembelajaran sebelum siswa melakukan renang dalam suatu gaya.

Penguasaan gaya dan tehnik berenang sejak dini dilakukan untuk menghindari cedera atau kecelakaan akibat melakukan aktivitas renang maka sebaiknya mengetahui dahulu teknik renang yang baik. Bahkan untuk tercapainya prestasi diperlukannya metode latihan dan teknik yang benar sejak usia dini atau pemula maka perlu alat yang bisa membenatu dalam proses belajar renang.

Renang merupakan aktivitas olahraga di dalam air. Olahraga renang membuat tubuh semakin sehat karena hampir semua otot tubuh bergerak sewaktu berenang. Kegiatan berenang biasanya dimanfaatkan untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan atau sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan prestasi seseorang di dalam olahraga. Seiring perkembangan zaman, olahraga renang menjadi semakin populer. Olahraga renang pun semakin berkembang dengan banyaknya klub-klub renang yang dibentuk. Dengan banyaknya klub renang yang telah dibentuk, dapat dilihat bahwa olahraga renang telah berhasil menarik perhatian banyak orang di seluruh dunia dan Gaya bebas tidak terikat pada teknik atau aturan dasar tertentu. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas akan membuat tubuh Anda melaju lebih cepat karena dapat dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang. Gaya bebas ini sering dilakukan baik oleh para pemula maupun perenang profesional. Renang Gaya bebas dilakukan dengan menelungkup, yaitu posisi badan dan wajah menghadap permukaan air, lalu kaki dan tangan bergerak untuk menarik dan menendang air

Hasil observasi yang di lakukan oleh peneliti pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di kelas VII A pada saat melakukan renang gaya bebas peserta didik tidak mampu melakukan dengan baik dan belum ada pemikiran seorang guru untuk membuat modifikasi alat bantu diantaranya alat – alat yang bisa membantu proses pembelajaran seperti alat yang mengapung dan murah serta mampu di dimanfaatkan dengan baik. Namun berdasarkan fakta dilapangan hasil observasi pembelajaran renang masih banyak perenang lanjutan kurang

pada dorongan kaki yang dibuktikan laju kecepatan renang gaya bebas yang menghasilkan catatan waktu masih lambat.

Gerakan kaki pada olahraga renang menjadi salah satu sumber tenaga pendorong, sehingga gerakan yang dilakukan bergerak tanpa putus akan menghasilkan laju yang cepat (Rahmani, 2017) Oleh sebab itu kesalahan seperti kaki yang masih sangat lemah dan pergelangan kaki masih kaku sehingga akan menghambat pada laju kecepatan renang dan juga tidak ada hasil yang maksimal untuk mendorong karena pergelangan kaki yang kurang lentur tidak akan terjadi aksi reaksi untuk mendorong, dalam hal ini untuk meningkatkan kemampuan perlu adanya suatu program yang terstruktur, pada perenang lanjutan mengalami keterlambatan dalam kecepatan renang kaki gaya bebas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kekuatan dan kelentukan, oleh karena itu pada renang gaya bebas memerlukan kekuatan yang optimal terutama pada kaki memerlukan kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai yang dilatih sesuai kebutuhan untuk melakukan daya dorong (Pradana & Aji, 2018). Upaya yang dapat dilakukan untuk bisa melakukan daya dorong pada kecepatan renang kaki gaya bebas menggunakan alat bantu yaitu dengan menggunakan fins

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.

Modifikasi yang akan memberikan warna dan daya membantu kepada peserta didik untuk selalu belajar meningkatkan kemampuan pada saat belajar renang, modifikasi di wujudkan dari beberapa hal diantaranya alat, peraturan, metode mengajar, sehingga pada saat proses pembelajaran ada efek mengajar yang memberikan kegembiraan dan motivasi sehingga peserta didik sangat antusias dan merasa mudah melakukannya.

Dari latar belakang yang ada maka peneliti Dengan adanya sebuah variabel yang patut di teliti tentang Peningkatan Kemampuan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu Berbasis Modifikasi Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP N 4 Pontianak

## **METODE PENELITIAN**

Adapun metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Bentuk penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan kelas (Iskandar, 2015) yang terdiri dari langkah langkah yaitu : Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu observasi awal dan tindakan siklus. Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan per satu siklus dilakukan di Kolam Renang Tirta Yuda Tanjungpura Kodam XII/Tanjungpura. Instrumen penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, Dokumentasi, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Teknik Analisis data yang digunakan adalah Deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 4 Pontianak dengan jumlah 36 siswa yang terdiri dari laki-laki 14 siswa dan perempuan 22 siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Deskripsi Pra Siklus Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan.

Tabel 1. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar renang Gaya Bebas

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Kriteria Jumlah</b>	<b>Siswa</b>	<b>Prosentase</b>
<b>3,34 - 4,00</b>	Sangat baik	Tuntas	0	0 %
<b>2,34 - 3,33</b>	baik	Tuntas	6	16,66 %
<b>1,34 - 2,33</b>	Cukup	Tidak tuntas	20	55,56 %
<b>0 - 1,33</b>	Kurang	Tidak tuntas	10	27,78 %
	<b>Jumlah</b>		36	100 %

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang baik, prosentase ketuntasan belajar 16,66 % dengan kriteria Baik adalah 16,66 %, kriteria Cukup 55,56 % dan kriteria Kurang 27,78 %. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka akan dilakukan tindakan dalam rangka untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas peserta didik kelas VII di SMPN 4 Pontianak dengan menggunakan penerapan media pembelajaran audio visual. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi.

Selama Pelaksanaan Tindakan I maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data yang diambil kondisi hasil belajar renang gaya bebas baik dari nilai psikomotor, afektif, dan kognitif pada peserta didik kelas VII di SMP N 4 Pontianak telah diberikan pembelajaran siklus I melalui media pembelajaran audio visual yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data siklus I renang Gaya Bebas

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Kriteria Jumlah</b>	<b>Siswa</b>	<b>Prosentase</b>
<b>3,34 - 4,00</b>	Sangat baik	Tuntas	3	8,33 %
<b>2,34 - 3,33</b>	Baik	Tuntas	23	63,89 %
<b>1,34 - 2,33</b>	Cukup	Tidak tuntas	10	27,78 %
<b>0 - 1,33</b>	Kurang	Tidak tuntas	0	0 %
	<b>Jumlah</b>		36	100 %

Berdasarkan tabel di atas, hasil belajar siswa dalam materi Renang gaya bebas Peserta didik kelas VII DI smp N 4 PONTIANAK , telah dilakukan siklus I dengan KBM 2,66, diperoleh hasil dengan kriteria Sangat Baik prosentase 8,33 %, Baik dengan prosentase 63,89 %, dan Cukup dengan prosentase 27,78 %, Dari 36 siswa 26 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas sedangkan 10 siswa Tidak Tuntas.

Selama Pelaksanaan Tindakan II maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data yang diambil kondisi hasil belajar renang gaya bebas baik dari nilai psikomotor, afektif, dan kognitif pada peserta didik kelas VII di SMP N 4 Pontianak telah diberikan pembelajaran siklus I melalui media pembelajaran audio visual yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Deskripsi Data siklus I renang Gaya Bebas

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Kriteria Jumlah</b>	<b>Siswa</b>	<b>Presentase</b>
<b>3,34 - 4,00</b>	Sangat baik	Tuntas	5	2,78 %
<b>2,34 - 3,33</b>	Baik	Tuntas	30	83,33 %
<b>1,34 - 2,33</b>	Cukup	Tidak tuntas	1	13,89 %
<b>0 - 1,33</b>	Kurang	Tidak tuntas	0	0 %
	<b>Jumlah</b>		36	100 %

Tabel siklus II dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria Sangat Baik 2,78 %, Baik 83,33 %, dan Cukup 13,89 %. Sejumlah 31 siswa mencapai kriteria Tuntas sedangkan 5 siswa Tidak Tuntas. Sehingga dapat disimpulkan pada proses siklus II, hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan teknik renang gaya bebas dalam kategori Baik.

## **PEMBAHASAN**

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 6 siswa (16,66%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I menjadi 26 siswa (72,22%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan menjadi 31 siswa (86,11%) mencapai kriteria tuntas. Sampai akhir pertemuan terdapat 5 siswa yang belum tuntas Disamping mempengaruhi peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada siswa, penerapan alat yang di modifikasi dalam pembelajaran renang gaya bebas juga berpengaruh terhadap pemahaman siswa terhadap teknik renang gaya bebas. Cara ini lebih efektif dalam penyampaian materi kepada siswa, sebab seorang guru menjelaskan dengan bantuan media audio visual yang berupa alat yang di modifikasi yang menarik perhatian siswa dan siswa dapat melihat gerakan dengan jelas dari tahapan-tahapan gerakan koordinasi keseluruhan renang gaya bebas. Melalui

media pembelajaran audio visual pada materi renang gaya bebas kelas VII Di SMP N 4 Pontianak , mampu meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas. Sebab pembelajaran ini menitik beratkan pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa. Guru menayangkan materi pembelajaran renang gaya bebas, selanjutnya siswa melakukan gerakan sesuai dengan apa yang ada dalam tanyangan video pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, dan II dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat yang di modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas.

## **KESIMPULAN**

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 6 siswa (16,66%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I menjadi 26 siswa (72,22%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan menjadi 31 siswa (86,11%) mencapai kriteria tuntas. Sampai akhir pertemuan terdapat 5 siswa yang belum tuntas Disamping mempengaruhi peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada siswa, penerapan alat yang di modifikasi dalam pembelajaran renang gaya bebas juga berpengaruh terhadap pemahaman siswa terhadap teknik renang gaya bebas. Cara ini lebih efektif dalam penyampaian materi kepada siswa, sebab seorang guru menjelaskan dengan bantuan media audio visual yang berupa alat yang di modifikasi yang menarik perhatian siswa dan siswa dapat melihat gerakan dengan jelas dari tahapan-tahapan gerakan koordinasi keseluruhan renang gaya bebas. Melalui media pembelajaran audio visual pada materi renang gaya bebas kelas VII DI SMP N 4 Pontianak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hidayat, A. A. (2017). Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika, 88.*
- Iskandar, D. dan N. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas dan Publikasinya Untuk Kenaikan Pangkat dan Golongan Guru & Pedoman Penulisan PTK bagi Mahasiswa.* Cilacap:lhya Media.
- Pradana, A., & Aji, A. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai

*Peningkatan Kemampuan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat Bantu Berbasis Modifikasi Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP N 4 Pontianak.*

*Andreanus Silus, Ahmad Atiq, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari, Rizki Hazazi Ali*

Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa Pendkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).

Rahmani, M. (2017). Buku Pintar Renang. *Jakarta: Anugrah*.

Rosdiani, D. (2012). Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. *Bandung: Alfabeta*.

Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).