

## MODEL PEMBELAJARAN PERNAPASAN RENANG MELALUI PERMAINAN DI AIR UNTUK SISWA PRASEKOLAH DAN TAMAN KANAK-KANAK

Yusrifar Mujibuddin<sup>1</sup>, Oman Unju Subandi<sup>2</sup>, Andri Irawan<sup>3</sup>

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Mujibuddin.yusrifar@gmail.com

### Abstrak

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk membuat model pembelajaran pernapasan renang menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air pada siswa TK B *Madania Preschool and Kindergarten* Kota Bogor. Penelitian ini dilaksanakan di *Madania Preschool and Kindergarten* Kota Bogor Provinsi Jawa Barat. Waktu yang digunakan selama penelitian mulai dari rencana penelitian hingga penyusunan dilakukan pada 8 - 29 Januari 2019. Penelitian dan pengembangan dilakukan untuk menerapkan model pembelajaran pernafasan renang menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air pada siswa TK B *Madania Preschool and Kindergarten* Kota Bogor. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model pengembangan Sugiyono (*Research and Development*) dengan metode yang digunakan adalah pengembangan model. Pengumpulan data ini dengan cara validasi ahli renang, ahli permainan, guru pembelajaran pendidikan jasmani dan hasil ujicoba. Setelah diadakan validasi oleh para ahli dan ujicoba akhirnya tercipta 10 model pembelajaran pernapasan menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air pada siswa TK B *Madania Preschool and Kindergarten*.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa model pembelajaran pernafasan menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air dapat digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan teknik dan ketrampilan bernafas pada siswa TK B *Madania Preschool and Kindergarten* Kota Bogor.

**Kata kunci** : *Pernapasan renang, Model Pembelajaran, Preschool, Kindergarten*

## ***SWIMMING RESPIRATORY LEARNING MODEL THROUGH GAMES IN WATER FOR PRESCHOOL AND KINDERGARDEN STUDENT***

**Yusrifar Mujibuddin<sup>1</sup>, Oman Unju Subandi<sup>2</sup>, Andri Irawan<sup>3</sup>**

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Mujibuddin.yusrifar@gmail.com

### ***Abstrac***

*In general, this study aims to make swimming breathing learning models using tools and without tools through water games in students of Madania Preschool and Kindergarten B TK in Bogor .This research was conducted in Madania Preschool and Kindergarten, Bogor, West Java Province. The time used during the research starts from the research plan until the preparation is carried out on 8-29 January 2019. Research and development is carried out to apply swimming breathing learning models using tools and tools without playing through water games in students of Madania Preschool and Kindergarten B Kindergarten students in Bogor . This research and development uses the Sugiyono (Research and Development) development model with the method used is model development. This data collection is done by validating swimming experts, game experts, physical education learning teachers and the results of trials. After validation by experts and trials finally created 10 breathing learning models using tools and without tools through water play on students of Kindergarten B Madania Preschool and Kindergarten.*

*The results of this study concluded that the breathing learning model using tools and without tools through playing in water can be used in the process of teaching and learning activities, so as to contribute to improving breathing techniques and skills in Madania Preschool and Kindergarten B Kindergarten students in Bogor*

***Keywords:*** *Swimming Respiratory, Learning model, Preschool and Kindergarten*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani tidak hanya aktivitas pengembangan fisik semata, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum. Pendidikan Jasmani di sekolah mengembangkan tiga aspek utama yaitu : pengetahuan, sikap, keterampilan gerak. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari Pendidikan Jasmani yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain yaitu dalam hal pengembangan aspek keterampilan gerak, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

Ada banyak metode dalam pendidikan jasmani, salah satu metode yang paling efektif diterapkan untuk pendidikan jasmani adalah metode bermain. Melalui metode bermain siswa dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan gerak, pengetahuan, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai dan sikap hidup. Metode ini dapat merangsang siswa untuk mengikuti kegiatan belajar dengan bahagia, secara tidak langsung siswa dapat menerima materi dengan mudah dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

Permainan air pada pembelajaran renang terdiri dari beberapa teknik yaitu: teknik pernapasan, teknik luncuran, gerakan tungkai, gerakan tangan dan gerakan koordinasi (Indik Karnadi: 2010). Hal yang paling utama yang harus diajarkan pada siswa yaitu teknik pernafasan. Karena pembelajaran teknik pernafasan ini sangat menunjang ke tahap berikutnya. Pembelajaran ini dimulai secara bertahap dan prosedural dengan gerakan yang se sederhana mungkin. Berikut adalah cara yang sering digunakan oleh guru / pelatih renang. yaitu :

1. Membuat gelembung (*booble*) melalui mulut dan hidung ditutup.
2. Membuat gelembung (*booble*) melalui mulut tetapi hidung tetap dibuka.
3. Membuat gelembung (*booble*) melalui hidung dengan mulut ditutup. (Ricky Wirasmita (2014)

Bagi kita yang terpenting adalah memahami kemaslahatan teknik dasar renang untuk siswa, ditinjau dari aspek pendidikan,

penelaahan seperti itu dapat kita kenakan pada siswa TK maupun SD kelas bawah.

Namun, fenomena yang terjadi pada saat ini pembelajaran renang terutama teknik pernapasan renang masih jauh dari apa yang diharapkan. Siswa sering ditemukan tidak berani bernapas di dalam air, tersendak air, masuk air melalui hidung, menahan nafas, bahkan yang paling memperhatikan siswa sama sekali ragu dalam melakukan tiupan udara di air melalui mulut. Kreativitas guru yang kurang membuat proses pembelajaran

menjadi membosankan. Padahal teknik pernafasan ini merupakan tahapan pertama yang harus dikuasai dan sangat menunjang ke tahap selanjutnya. Sehingga perlu adanya pembuatan model pembelajaran yang baru guna meningkatkan kompetensi renang siswa.

Dalam upaya mengatasi masalah pada proses belajar mengajar renang hendaknya guru berperan aktif membuat / mengembangkan model pembelajaran yang bertujuan untuk menanamkan minat dan belajar siswa , sehingga siswa merasakan aman dan nyaman saat melakukan renang.

Pembuatan model pembelajaran renang khususnya pernapasan renang melalui permainan di air dinilai dapat merangsang siswa mengikuti belajar dengan bahagia dan secara tidak langsung mempermudah siswa mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut. Pembuatan model pada pembelajaran akan diterapkan pada saat pembelajaran mater renang pada siswa TK, khususnya pembelajaran pernapasan renang. Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan di atas peneliti ingin membuat Model Pembelajaran Pernapasan Renang Menggunakan Alat Dan Tanpa Alat Melalui Permainan Di Air Pada Siswa TK B Madania *Preschool And Kindergarten* Kota Bogor.

Soekamto dan Winataputra dalam Sutikno (2014) mengartikan model pembelajaran sebagai kerangka konseptual yang melukiskan prosedur – prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Model pembelajaran ini nantinya akan digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan ini ditujukan untuk meningkatkan keterampilan gerak seseorang. Menurut Samsudin (2014), Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Seperti halnya seseorang dalam melakukan kegiatan sehari – hari harus di dukung jasmani dan rohani agar kegiatan sehari – hari dapat berjalan dengan baik.

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku ke perubahan yang lebih baik. Perubahan itu meliputi pengetahuan, sikap dan gerak. Metzler dalam Rohendi (2017) menyatakan dalam proses belajar mengajar mencakup kepada tiga aspek yang harus dicapai oleh siswa, yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Dalam olahraga renang, bernapas merupakan salah satu kebutuhan yang penting. Bernapas dengan benar merupakan salah satu kunci agar berenang tidak mudah capek. Ini sangat mudah dipahami karena bagaimana pun juga bernapas adalah kebutuhan kita setiap saat. Dalam pernapasan terjadi dua tahap yaitu : inspirasi dan ekspirasi.

1. Mengambil napas (inspirasi) adalah proses aktif yang dilakukan oleh kerja otot. diawali dengan sayap hidung mengembang dan kontraksi diafragma meluaskan rongga dada dari atas sampai bawah, yaitu ventrikel.

2. mengeluarkan napas (ekspirasi) adalah udara dipaksa keluar oleh pengendoran otot dan karena paru – paru mengempes kembali, disebabkan sifat elastis paru – paru. Gerakan ini disebut proses pasif. Pernapasan ini yang difokuskan pada pembelajaran berbasis permainan

Permainan tanpa alat adalah aktivitas permainan yang tidak memerlukan adanya alat atau perkakas sebagai syarat berlangsungnya permainan itu. Anak-anak bermain tidak tergantung pada ada tidaknya alat atau perkakas. Tanpa adanya perkakas, asal ada kesempatan untuk bermain, anak – anak akan melangsungkan permainan itu. Apa yang

dimainkan tergantung pada kesepakatan sendiri.

Selain permainan tanpa alat ada pula permainan menggunakan alat atau perkakas. Permainan menggunakan alat adalah aktivitas bermain yang pada pelaksanaannya membutuhkan alat atau perkakas agar permainan itu bisa berlangsung. Dengan mengandalkan berimajinasi, mereka sudah dapat bermain. Akan tetapi dengan adanya alat, membuat permainan lebih menarik, menyenangkan dan permainan menjadi lebih variatif.

Anak usia dini Menurut Undang – Undang No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional adalah anak yang berada pada rentang usia 0 – 6 tahun (Hasnida:2015). Pada usia ini dapat dikatakan usia pra sekolah. Terdapat beberapa jalur pendidikan formal dan non formal untuk anak usia dini antara lain Raudhatul Athfal, Taman penitipan anak, kelompok bermain, PAUD dan Taman Kanak – Kanak.

Taman kanak – kanak adalah lembaga pendidikan pra sekolah sebelum masuk sekolah dasar (SD) yang melibatkan anak didiknya berkisar pada usia 4 – 6 tahun dengan lama pendidikan berkisar 1 – 2 tahun. yang dibagi ke dalam 2 kelas, yaitu kelompok A usia 4 – 5 tahun dan B usia 5 – 6 tahun.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan model pembelajaran. Tujuan di dalam penelitian ini adalah model pembelajaran pernapasan siswa Taman Kanak - Kanak pada cabang olahraga renang terutama keterampilan pernapasan. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research Development* untuk membuat dan memvalidasi produk berupa Model Pembelajaran Pernapasan Renang Menggunakan Alat Dan Tanpa Alat Melalui Permainan Di Air Pada Siswa Tk B Madania Preschool And Kindergarten Kota Bogor.

Menurut Sugiyono (2017) ada sepuluh langkah-langkah dalam penelitian pengembangan antara lain: (1) Potensi dan masalah. (2) Pengumpulan data. (3) Desain produk awal (4) Validasi desain. (5) Revisi desain. (6) Uji coba produk. (7) Revisi produk.

(8) Uji coba pemakaian. (9) Revisi produk akhir. (10) Produksi masal. Pada proses penelitian ini hanya sampai pada tahap penelitian ke tujuh, yaitu revisi produk. Berikut ini uraian langkah perencanaan penelitian dan pembuatan model pembelajaran yang dikutip berdasarkan model Sugiyono:



Gambar 1 Flowchart R&D

1. Potensi dan Masalah

Penelitian dapat berangkat dari adanya potensi dan masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah. Sedangkan masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan apa yang terjadi. Borg And Gall (Sukmadinata: 2010) berpendapat bahwa penelitian diawali oleh

Penelitian dan Pengumpulan data. Pengukuran kebutuhan, studi literature, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan – pertimbangan dalam segi nilai. Sedangkan Dick & Carrey (Setyosari:2013) menyatakan langkah pertama dalam penelitian adalah analisis kebutuhan dan tujuan.

Penelitian berangkat dari adanya potensi atau masalah dalam model pembelajaran pernafasan renang. tahapan awal melakukan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di lapangan dengan melakukan observasi dan wawancara dengan guru TK Madania Preschool and Kindergarten Kota Bogor.

2. Mengumpulkan Informasi

Setelah potensi dan masalah yang ditunjukkan secara faktual dan up to date, maka selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

3. Desain Produk

Pada tahap ini pun peneliti menemukan 19 model pembelajaran Pernapasan renang menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air.

4. Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk lebih efektif dari yang lama atau tidak. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut.

5. Revisi desain

Setelah desain produk divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk

dikurangi dengan cara memperbaiki desain yang dibuat oleh peneliti.

6. Uji Coba Produk

Setelah produk di validasi para ahli dan di revisi oleh peneliti. Produk dapat di ujitobakan dalam skala kecil pada 15 orang subjek. Melalui uji coba produk akan diketahui rancangan produk yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil ini didapat dari data kemudahan dan kemenarikan model pada model pembelajaran yang diberikan kepada responden yaitu siswa TK B Madania Bogor Dalam pengambilan data ini terdapat 18 siswa yang terlibat. Pengambilan data ini dengan cara memberikan angket kuisioner pada responden dan data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban.

No	Variabel	Skor Hasil	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	Kemudahan	153	165	93%	Baik Sekali
2	Kemenarikan	158	165	96%	Baik Sekali

Tabel 1 : Hasil Analisis Data Ujicoba Produk

Hasil dari produk pembuatan model pembelajaran pernafasan renang menggunakan alat dan tanpa alat melalui

permainan di air pada siswa TK B Madania *Preschool and Kindergarten* Kota Bogor adalah sebuah buku yang bertujuan agar model yang saat ini dikembangkan maupun diciptakan menjadi referensi para guru dan pelatih untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani. Semoga buku dari hasil pembuatan model pembelajaran dapat bermanfaat.

Keseluruhan model yang sudah diciptakan terdapat 10 model. Dari pembuatan model ini diharapkan dapat membantu proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi teknik dan keterampilan pernapasan renang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka dapat diambil suatu kesimpulan yaitu, menghasilkan produk akhir yang berupa model pembelajaran pernapasan renang menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air pada siswa TK B yang dilakukan pada pembelajaran renang di Madania *Preschool and Kindergarten* Kota Bogor. Hasil akhir ini terdiri dari 10 model pembelajaran pernapasan renang.

Berdasarkan penerapan model pembelajaran pernapasan renang yang dikembangkan oleh peneliti dinilai sesuai dan cocok untuk digunakan pembelajaran pendidikan jasmani siswa TK B khususnya untuk pembelajaran pernapasan renang menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air, maka diharapkan bisa memberikan pengaruh yang baik dalam pembelajaran keterampilan pengambilan napas renang pada siswa TK B.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Eveline Siregar dan Hartini Nara, *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Bogor :Ghalia Indonesia, 2015.
- Hasnida, *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta : Luxima MetroMedia, 2015.

[Http://Dilihatya.Com/3284/Pengertian-Model-Menurut-Para-Ahli-AdalahDi](http://Dilihatya.Com/3284/Pengertian-Model-Menurut-Para-Ahli-AdalahDi) Akses 24 September 2018 Pukul 10.47.

Husdarta, Yudha M Saputra, *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta 2013.

Iif Khoiru Ahmadi, Sofan Amri, *Pengembangan Dan Model Pembelajaran Tematik Integratif*. Jakarta : Prestasi Pustaka, 2014.

Indik Karnadi, Sumarno, *Renang*. Jakarta : Universitas Terbuka, 2010.

M. Sobry Sutikno, *Metode Dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica, 2014.

Nana, Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 2010.

Ricky Wirasasmita, *Ilmu Urai Olahraga II*. Bandung : Alfabeta, 2014

Rika Eka Izzaty, *Perilaku Anak Prasekolah*. Jakarta: Gramedia, 2017.

Samsudin, *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Grup, 2014.

Sri Nuraini, Hartman Nugraha, *Teori Dan Praktek Permainan Kecil*. Jakarta : Lembaga Pendidikan Dan Pengembangan UNJ, 2015.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2017.