

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Renang Gaya Dada dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas Xi Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia TP. 2019

Ignasius Ivan Kurnia Ndruru,¹ Dicky Edwar Daulay²

*Pendidikan Olahraga, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI) Medan
Ivanndruru1412@gmail.com dan dickyedwar89@gmail.com*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Menggunakan Alat Bantu pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, di Kolam Renang Selayang Medan. Penelitian ini disebabkan untuk melihat peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Menggunakan Alat Bantu pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, yang latihan di kolam renang selayang medan. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan alat bantu (papan peluncur), dokumentasi dan observasi. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 26 Agustus -28 Agustus 2019, yang bertempat dikolam renang selayang medan. Subjek penelitian berjumlah 16 orang siswa dan 1 orang guru olahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1). Rencana Proses Latihan di kolam renang selayang medan dikatakan baik, (2). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Menggunakan Alat Bantu (papan peluncur) berjalan dengan baik tanpa ada halangan dan hambatan, (3). Penyusunan teknik dasar renang gaya dada, mulai dari Gerakan Meluncur, Gerakan tangan, Gerakan kaki, Pengambilan Pernapasan dan koordinasi gerakan terdapat sedikit masalah dikarenakan sebagian siswa tidak bisa mengambil pernapasan didalam air. (4). Evaluasi dari hasil akhir latihan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan renang gaya dada pada siswa. Kesimpulan penelitian ini yaitu, siswa dapat mengalami peningkatan dan kemajuan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu (papan peluncur) baik dari gerakan meluncur, Gerakan tangan, Gerakan kaki, Pengambilan Pernapasan maupun koordinasi gerakan. Peningkatan dan kemajuan siswa dapat dilihat dari hasil menggunakan alat bantu (papan peluncur), sehingga dapat meningkatkan renang gaya dada pada siswa.

Kata kunci: Renang Gaya dada, Alat Bantu Berupa Papan Peluncur, Bantuan Teman.

PENDAHULUAN

Setiap manusia berhak mengembangkan diri melalui pertumbuhan dan perkembangan dasarnya. Dalam hal ini berhak mendapatkan pendidikan jasmani kesehatan, Guna memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni, budaya, dan mengembangkan bakat/kemampuannya, melakukan atau tidak melakukan demi meningkatkan kualitas hidupnya.

Olahraga merupakan salah satu bentuk usaha yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatannya dan setiap orang juga bebas memilih jenis olahraga yang disukainya. Negara juga mengajukan tiap-tiap orang untuk berolahraga, Ini terbukti dengan adanya undang-undang yang memperlihatkan

pada kita semua bahwa Negara memfasilitasi sarana olahraga sebagai bentuk jaminan kesehatan, baik itu terhadap manusia normal maupun yang memiliki kekurangan.

Renang adalah suatu aktivitas yang dilakukan manusia sewaktu bergerak didalam air, sehingga dapat bergerak dari suatu tempat ketempat lain didalam air. Ada berbagai macam gaya dalam berenang salah satunya renang gaya dada. Renang gaya dada merupakan renang dengan posisi badan menghadap permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang kearah luar sementara kedua belah tangan diluruskan didepan, kedua belah tangan dibuka kesamping seperti gerakan gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Pernapasan dilakukan ketika mulut

berada dipermukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada atau lazim pula disebut gaya katak merupakan gaya renang yang gerakannya lengan dan gerakan kirinya mirip dengan katak yang sedang berenang. Kemiripan ini terletak pada pada gerakan kakinya. Kesulitan yang dialami dalam renang gaya dada pada setiap orang adalah gerakan kaki dan koordinasi pengambilan nafas, berdasarkan hasil pengamatan (pre-tes) pada pelaksanaan mata pelajaran renang khususnya gaya dada. Peran guru sangatlah dibutuhkan untuk mendukung terciptanya suasana belajar mengajar yang aktif, efektif, kreatif dan menyenangkan serta memungkinkan siswa berprestasi secara maksimal. Begitu pula partisipasi/kelibatan siswa dalam proses pembelajaran harus mencapai standar minimal keterlibatan yang ditetapkan guru. Bagaimanapun baiknya sarana pendidikan yang ada apa bila guru tidak melaksanakan tugasnya dengan baik seperti diatas, maka hasil pembelajaran tidak akan memberikan hasil memuaskan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, penyebab rendahnya hasil belajar siswa bervariasi. Salah satu upaya untuk mengatasi rendahnya hasil belajar siswa adalah dengan menggunakan alat bantu pada renang gaya dada.

Berdasarkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dapat dikatakan bahwa mata pelajaran penjasorkes sarat dengan materi yang kompleks, sehingga menuntut guru untuk memilih strategi, metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat guna memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Sutrajat pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap

proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan yaitu pendekatan yang berpusat pada guru dan pendekatan yang berpusat pada siswa.

Dasar gerak akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi makin baik. Selain itu akan bertambah panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Beberapa bentuk alat untuk mengatasi rasa takut atau meningkatkan keberanian di air dengan menggunakan alat-alat bantu antar lain papan luncur, ban dalam, dan bantuan teman. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan menjadi penting. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Oleh sebab itu, analisis untuk mengetahui kesulitan belajar siswa dalam memahami konsep gerak perlu dilakukan oleh pihak pendidik (guru) selaku ujung tombak langsung dalam proses pembelajaran disekolah. Letak, jenis dan factor-faktor penyebab kesulitan siswa perlu diketahui sedini mungkin untuk dicari alternative pemecahannya. Hal ini dimaksud untuk mengurangi dan menghindari kesulitan belajar yang berkelanjutan dan terbawa sampai bertitik tolak dari uraian diatas dan dari permasalahan yang muncul. Maka penulis bermaksud melakukan penelitian ini tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Menggunakan Alat Bantu pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: sebagai berikut: 1. Apakah dengan alat bantu papan peluncur dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia. 2. Apakah dengan bantuan teman dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia?

LANDASAN TEORITIS

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang gaya tertentu. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Olahraga renang membuat tubuh sehat karna hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang. Renang menurut M. Yusuf adalah sebuah kegiatan fisik (tubuh yang sudah dilakukan oleh manusia jauh berabad-abad yang silam, sebelum manusia mengenal dan menggunakan kolam renang seperti sekarang ini sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan manusia dalam berolahraga). Berenang sering menggunakan renang sebagai terapi pengobatan karna berdasarkan beberapa penelitian mengenai manfaat renang memang banyak dan lebih efektif.

Pertimbangan yang mendasari hal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sifat yang mendukung dari air, aktivitas fisik dilakukan dengan cara lembut, gerakan tanpa ketegangan yang berarti, dengan demikian membantu didalam rehabilitas setelah cedera/pasca sakit.
2. Bagi orang yang menyandang cacat dan kelumpuhan, mereka dapat melakukan aktivitas dengan tanpa menggunakan kekuatan yang besar dan mereka lebih bisa merasakan nyaman dan senang dibandingkan

melakukan aktivitas diluar kolam renang.

3. Orang yang mengalami obesitas/kelebihan berat badan, kondisi berat badan berlebih jika diluar air dapat sebagi penghambat aktivitas gerak terapi jika dilakukan dalam air dan dapat dijadikan sebagai pembantu untuk perampungan sehingga untuk melakukan aktivitas gerak/renang akan lebih enak dan menyenangkan serta akhirnya dari aktivitas itu dapat memperkuat otot-otot dan persendian
4. Berenang adalah salah satu cara menyenangkan dan cocok untuk memelihara, memperbaiki dan mempertahankan daya tahan tubuh, merangsang peredaran darah (sistem kerja jantung) dan sistem pernapasan, dengan demikian orang akan merasa nyaman dan melakukan aktivitas renang.
5. Gaya dada adalah gaya renang yang gerakannya lengan dan gerakan kirinya mirip dengan katak yang sedang berenang. Gaya dada memiliki karakter strok/pukulan yang sempurna untuk renang rekreasi (seperti arah aliran sekrap), untuk menolong orang tergelam. Untuk menempuh jarak renang, gaya dada tidak memerlukan suatu tenaga yang tinggi (hemat energi), kemudahan dalam mengambil nafas, dan memiliki tahap relaksasi (seperti pada saat meluncur setelah gerakan tungkai). Gaya renang ini memiliki kecepatan yang paling lambat dibandingkan dari tiga gaya dada lainnya.

Menurut Dadeng sebagai langkah awal sebelum kita mempelajari renang gaya dada, selayaknya kita terlebih dahulu memahami bentuk bentuk pengenalan air, pengenalan air sangat diperlukan terutama bagi mereka yang

kurang berani masuk kedalam air atau anak-anak yang takut air. Pada saat pengenalan air, dapat diberikan 3 (tiga) hal yang penting yaitu sebagai berikut:

1. Pernafasan
2. Meluncur
3. Mengapung

Ketiga hal tersebut diatas, bila dijadikan landasan untuk membimbing seseorang belajar berenang dengan baik.

1. Pernafasan

Bagi mereka yang awam, untuk mengambil udara diatas permukaan air dan kemudian masuk kepermukaan air dengan membuang sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung yang tidak mudah. Terutama kebiasaan kita sehari-hari sangat mempengaruhi hal tersebut. Namun bila kita latihan-latihan yang teratur, dalam tempo yang relative dan tidak lama maka akan mudah untuk dikuasai dengan baik.

2. Meluncur

Langkah berikutnya setelah menguasai cara bernafas, dapat dilanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini diperlukan teristimewa untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Tidak sedikit yang belajar renang, karna tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh tenggelam dan tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh tenggelam dan tidak mampu berdiri dikolam renang, mesti kolam itu dangkal.

3. Terapung

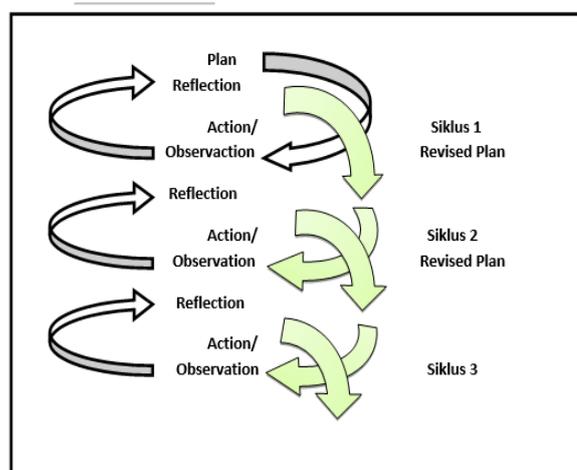
Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung diatas permukaan air. Sikap ini banyak prinsipnya dapat dilakukan, merupakan perwujudan dari pemindahan pusat titik berat dan pusat titik apung disaat tubuh terapung. Baik di darat maupun di udara, seseorang dapat membalik ataupun memutar dengan menggunakan pusat titik berat. Di air bagaimanapun bagian dada adalah merupakan titik apung.

Pusat titik berat seseorang disaat sikap telentang secara horijontal dengan kedua tangan berada disamping tubuh, ini merupakan pusat dari seluruh titik berat berada dilokasi pinggul. Sejak segmen tubuh mempunyai perbedaan berat, maka dari jarak tiap segmen dari pusat titik berat pada tubuh berperan menentukan secara pasti lokasi atau letak dimana pusat titik berat.

METODE

Metode yang digunakan dalam adalah deskripsi kualitatif. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan penyajian laporan penelitian. Menurut Sugiono, “metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive, teknik pengambilan dengan triangulasi (gabungan) analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

DESAIN PENELITIAN



Proses Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada

- a) Siklus I

Rencana:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran sebagai berikut:

- a. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran.
- b. Menyusun lembar observasi dan lembar tes.
- c. Menyiapkan tempat penelitian.
- d. Menetapkan alokasi waktu pelaksanaan penelitian.
- e. Sosialisasi kepada Melakukan pemanasan 10 menit.
- f. subjek penelitian.

Tindakan

- a. Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- b. Melakukan teknik dasar gaya dada:
 1. Teknik dasar pernapasan renang gaya dada melalui penjelasan dan perintah langsung
 2. Teknik dasar gerakan kaki gaya dada menggunakan alat bantu pembelajaran berupa papan peluncur
 3. Teknik dasar gerakan lengan gaya dada menggunakan alat bantu teman.
 4. Melakukan koordinasi gerakan renang gaya dada yang meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan nafas.

5. Melakukan diskusi kelas membahas masalah yang dialami.
6. Menarik kesimpulan dan evaluasi.
7. Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
8. Melaksanakan pendinginan

Observasi

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan memberikan waktu pengulangan kemudian di nilai dan di evaluasi dari hasil siklus pertama.

Refleksi:

1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua.

b) Siklus II

Rencana:

Melakukan program tindakan kedua

Tindakan:

- a. Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- b. Melakukan pemanasan 10 menit.
- c. Melakukan teknik dasar gaya dada:
 1. Teknik dasar pernapasan renang gaya dada melakukan penjelasan dan perintah langsung.
 2. Teknik dasar lengan gaya dada menggunakan alat bantu pembelajaran berupa papan luncur.
- d. Melakukan diskusi kelas membahas masalah yang dialami.
- e. Menarik kesimpulan dan evaluasi.
- f. Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- g. Melaksanakan pendinginan.

Observasi:

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan berikan waktu

pengulangan kemudian dinilai dan dievaluasi dari hasil siklus kedua

Refleksi:

- 1) Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
- 2) Merumuskan tindakan untuk siklus ketiga.

c) Siklus III

Rencana:

Melakukan program tindakan ketiga

Tindakan:

- a. Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- b. Melakukan pemanasan 10 menit
- c. Melaksanakan teknik dasar renang gaya dada:
 1. Teknik dasar renang gaya dada melalui penjelasan dan perintah langsung.
 2. Melakukan koordinasi gerakan renang gaya dada yang meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan nafas dengan bantuan teman.
- d. Melaksanakan diskusi kelas membahas masalah yang dialami
- e. Menarik kesimpulan dan evaluasi
- f. Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- g. Melaksanakan pendinginan.

Observasi:

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan berikan waktu pengulangan untuk dinilai maka dapat diketahui persentase peningkatan sehingga dapat disimpulkan.

Refleksi:

Hasil observasi disimpulkan dari hasil pembelajaran penjasokes renang gaya dada menggunakan alat bantu ban bekas mobil bagian dalam, papan luncur, dan bantuan teman, dan didiskusikan

berupa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.

INSTRUMENT PENELITIAN

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian tindakan kelas) disetiap siklusnya, Menurut Freir dijelaskan “alat untuk instrument dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”.

Penelitian ini menggunakan skala observasi alat kamera video dan indikator-indikator dari penilaian ketrampilan gerak dasar renang gaya dada, bentuk indikatornya adalah: sikap awal, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernafasan. Cara pengambilan nilai adalah dengan menggunakan tes kualitas gerak dasar renang gaya dada mulai dari sikap awal sampai dengan pernafasan. Dengan pemberian nilai jika melakukan gerakan dengan benar diberi nilai 1 dan diberi tanda ceklis, serta bila melakukan gerakan yang salah tidak diberikan tanda ceklis.

TEKNIK ANALISA DATA

Setelah data terkumpul melalui tindakan di setiap siklus, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, presentase dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu: 1. Rerata mutlak. 2. Rerata kelas. 3. Ketuntasan belajar.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan.

P = Prosentase Keberhasilan

F = Jumlah gerakan yang dilakukan benar.

N = Jumlah siswa yang mengikuti ujian/tes.

Bila hasil perhitungan meningkat 50 % ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, yang beralamat di jl. Teladan No. 15 Medan Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian renang gaya dada pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, mulai pada tanggal 26-28 Agustus 2019 dikolam renang selayang Medan. Kolam renang Selayang berdiri sejak tahun 1973 dan diresmikan oleh Marah Halim. Kolam renang Selayang buka pada pukul: 06.00 pagi sampai dengan pukul 21:00 Malam.

Deskripsi data diperoleh dari hasil pengamatan I (satu) dan pengamatan II (dua) dengan mengamati gerakan yang dilakukan oleh siswa melalui video rekaman dan melakukan penilaian terhadap ketrampilan gerak renang gaya dada yang terdiri dari fase posisi tubuh saat meluncur, fase gerakan tangan, fase gerakan kaki, fase gerakan pengambilan nafas, dan fase koordinasi gerakan dengan menggunakan alat bantu berupa papan peluncur guna untuk meningkatkan renang gaya dada. Deskripsi mengenai penilaian sekor yang diberikan oleh penilai I dan penilai II terhadap ketrampilan gerak renang gaya dada pada siswa siswi yang menggunakan alat bantu ditinjau dari segi kesesuaian gerak renang gaya dada dapat dideskripsikan dalam tabel dan bisa dilihat hasil dari setiap tahapan yang dinilai.

Tabel 4.1 Data Penelitian Renang Gaya Dada Dengan Pengamatan Tahapan Gerakan

No.	Nama siswa	Aspek yang dinilai	Jumlah	Nilai
1	Putri nura isa		3	80

							skor	
		Gerakan Meluncur	Gerakan Kaki	Gerakan Tangan	Pengambilan Pernapasan	Koordinasi Gerakan		
1	Raih al syah lu putra	3	3	3	3	3	15	90
2	Mahadi harahap	3	3	3	3	3	15	90
3	Yulisuan dika	3	2	3	2	3	13	80
4	Pandan potan	3	3	3	2	3	14	85
5	M. risky	3	2	1	1	2	9	60
6	A arash	3	2	1	1	1	8	55
7	Ananda widarsa	3	2	3	2	3	13	80
8	Insyarah	3	2	2	2	2	11	75
9	Anisa fabryani	3	2	2	2	2	11	75
10	Siterlina	3	3	3	3	3	15	90
11	Weli afriani	3	2	1	1	1	8	55
12	Yurlis malinda	3	2	1	1	2	9	60
13	Adinda lubis	3	1	2	1	1	8	55
14	Anisaramadani	3	3	3	3	2	14	85
15	Fitri agusti	3	2	3	2	2	12	78
16	Putri nura isa	3	3	3	2	2	13	80

	Jumlah	48	37	37	31	35	188	1193
	Nilai Rata-rata	3	2,35	2,35	1,95	2,15	11,75	74,5

Keterangan:

Buatlah 1 atau 2 dan 3 pada kolom diatas. Contohnya: Gerakan meluncur skor 1, Gerakan kaki skor 3, Gerakan tangan skor 2, Pernapasan 2, Koordinasi gerakan 3.

Sekor 1: apabila gerakan gaya dada kurang tepat

Sekor 2: apabila gerakan gaya dada cukup baik

Sekor 3: apabila gerakan gaya dada terlihat sangat baik.

Tabel 4.2 Lembar Fortoplio Data Penelitian Gaya Dada Dengan Menggunakan Alat Bantu Dengan Indikator Menganalisis Gerakan

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta	Skor Penilaian 1 / 2 / 3	M = Rata-rata	Kriteria
Fase pengenalan air					
1	Sebelum berenang terlebih dahulu pengenalan air.guna untuk latihan dasar		3	3	Sesuai
Fase latihan pengambilan pernafasan					

2	Posisi kepala kearah depan, pandangan melihat ke arah depan mulut keluar dari permukaan air lalu ditiup		2	2	Hampir Sesuai
---	---	--	---	---	---------------

Fase posisi tubuh pada saat meluncur dengan menggunakan alat bantu (papan peluncur)

3	Tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat dipermukaan air dan tungkai dibawah permukaan air		2	2	Hampir Sesuai
---	--	---	---	---	---------------

Fase tubuh pada saat latihan gerakan kaki dengan menggunakan alat bantu papan peluncur

4	Posisi tubuh sejajar diatas permukaan air dengan menggunakan alat bantu (papan peluncur) dan kedua kaki diluruskan dan ditarik kesamping, agar tubuh dapat melaju kedepan		2	2	Ha mp ir ses uai	Fase latihan gerakan tangan dengan bantuan teman
6	Latihan gerakan tangan dengan bantuan teman dan sambil mengatur pengambilan nafas didalam air.		2	2	Ha mp ir ses uai	Latihan gerakan tangan pada renang gaya dada
			2	2	Ha mp ir ses uai	
Fase gerakan latihan gerakan kaki						
5	Latihan gerakan kaki dengan menggunakan alat bantu agar dapat meningkatkan gerakan renang gaya dada		2	2	Ha mp ir ses uai	

Buatlah sekor penilaian diatas, 1 atau 2 dan 3 pada kolom diatas.

Keterangan:

Sekor 1: tidak sesuai

Sekor 2: hampir sesuai

Sekor 3: sesuai.

Tabel 4.3 Lembar Siswa Yang Tidak Tuntas Pada Siklus I

No.	Nama siswa	Keterangan
1.	M. risky	1. Tahap gerakan meluncur <ul style="list-style-type: none"> a. Kurangnya dorongan kaki pada saat meluncur sehingga dapat menghambat dorongan badan/tubuh untuk melaju kedepan. 2. Tahap gerakan kaki <ul style="list-style-type: none"> a. Terlalu terburu buru untuk melakukan gerakan

		<p>kaki, sehingga dapat membuat kaki cepat lelah.</p> <p>3. Tahap gerakan tangan</p> <p>a. Posisi tangan tidak serentak ditarik kesamping sehingga gerakan tangan susah untuk melaju kedepan.</p> <p>4. Pengambilan pernafasan</p> <p>a. Pengambilan pernafasan didalam air tidak terkontrol sehingga dapat membuat tubuh cepat lelah.</p> <p>b. Kurangnya percaya diri dalam pengambilan pernafasan.</p> <p>5. Koordinasi gerakan</p> <p>a. Koordinasi gerakan tidak dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki serta pengambilan pernafasan didalam air.</p>			<p>3. Tahap gerakan tangan</p> <p>a. Posisi tangan tidak serentak ditarik kesamping sehingga gerakan tangan susah untuk melaju kedepan.</p> <p>4. Pengambilan pernafasan</p> <p>a. Pengambilan pernafasan didalam air tidak terkontrol sehingga dapat membuat tubuh cepat lelah.</p> <p>b. Kurangnya percaya diri dalam pengambilan pernafasan.</p> <p>5. Koordinasi gerakan</p> <p>a. Koordinasi gerakan tidak dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki serta pengambilan pernafasan didalam air.</p>
2.	A arash	<p>1. Tahap gerakan meluncur</p> <p>a. Kurangnya dorongan kaki pada saat meluncur sehingga dapat menghambat dorongan badan/tubuh untuk melaju kedepan.</p> <p>2. Tahap gerakan kaki</p> <p>a. Terlalu terburu buru untuk melakukan gerakan kaki, sehingga dapat membuat kaki cepat lelah.</p> <p>3. Tahap gerakan tangan</p> <p>a. Posisi tangan tidak serentak ditarik kesamping sehingga gerakan tangan susah untuk melaju kedepan.</p> <p>4. Pengambilan pernafasan</p> <p>a. Pengambilan pernafasan didalam air tidak terkontrol sehingga dapat membuat tubuh cepat lelah.</p> <p>b. Kurangnya percaya diri dalam pengambilan pernafasan.</p> <p>5. Koordinasi gerakan</p> <p>a. Koordinasi gerakan tidak dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki serta pengambilan pernafasan didalam air.</p>	4.	Yurlis malinda	<p>1. Tahap gerakan meluncur</p> <p>a. Kurangnya dorongan kaki pada saat meluncur sehingga dapat menghambat dorongan badan/tubuh untuk melaju kedepan.</p> <p>2. Tahap gerakan kaki</p> <p>a. Terlalu terburu buru untuk melakukan gerakan kaki, sehingga dapat membuat kaki cepat lelah.</p> <p>3. Tahap gerakan tangan</p> <p>a. Posisi tangan tidak serentak ditarik kesamping sehingga gerakan tangan susah untuk melaju kedepan.</p> <p>4. Pengambilan pernafasan</p> <p>a. Pengambilan pernafasan didalam air tidak terkontrol sehingga dapat membuat tubuh cepat lelah.</p> <p>b. Kurangnya percaya diri dalam pengambilan pernafasan.</p> <p>5. Koordinasi gerakan</p> <p>a. Koordinasi gerakan tidak dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki serta pengambilan pernafasan didalam air.</p>
3.	Welia afriani	<p>1. Tahap gerakan meluncur</p> <p>a. Kurangnya dorongan kaki pada saat meluncur sehingga dapat menghambat dorongan badan/tubuh untuk melaju kedepan.</p> <p>2. Tahap gerakan kaki</p> <p>a. Terlalu terburu buru untuk melakukan gerakan kaki, sehingga dapat membuat kaki cepat lelah.</p>	5.	Adinda wardana lubis	<p>1. Tahap gerakan meluncur</p> <p>a. Kurangnya dorongan kaki pada saat meluncur sehingga dapat menghambat dorongan badan/tubuh untuk melaju kedepan.</p> <p>2. Tahap gerakan kaki</p> <p>a. Terlalu terburu buru untuk melakukan gerakan kaki, sehingga dapat membuat kaki cepat lelah.</p> <p>3. Tahap gerakan tangan</p> <p>a. Posisi tangan tidak serentak ditarik</p>

		kesamping sehingga gerakan tangan susah untuk melaju kedepan.
		4. Pengambilan pernafasan
		a. Pengambilan pernafasan didalam air tidak terkontrol sehingga dapat membuat tubuh cepat lelah.
		b. Kurangnya percaya diri dalam pengambilan pernafasan.
		5. Koordinasi gerakan
		a. Koordinasi gerakan tidak dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki serta pengambilan pernafasan didalam air.

	Jumlah Yang Lulus	11	TUNTAS
	Jumlah Yang Tidak Lulus	5	TIDAK TUNTAS

Hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kriteria gerak renang gaya dada pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, masuk dalam kriteria “Sesuai”. Dengan melihat hasil penelitian ini maka masih perlu adanya perbaikan dalam gerakan renang gaya dada dilihat dari sisi kesesuaian ketrampilan gerak renang gaya dada. Masing masing disimpulkan sebagai berikut:

Kesesuaian gerak fase pengenalan air, pada sikap duduk ditepi kolam renang siswa diwajibkan untuk mengenal air, guna untuk latihan dasar sebelum berenang. Kesesuaian gerak fase posisi tubuh saat meluncur, posisi tubuh siswa saat meluncur posisi pinggang agak masuk kedalam permukaan air sehingga angka menghambat laju saat berenang. Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat dipermukaan air dan tungkai dibawa dipermukaan air. Wajah atau kepala selalu dibawah permukaan air selama kayuhan lengan dan diangkat keatas permukaan air selama pengambilan nafas. Badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari badan saat tungkai melakukan *recovery*.

Kesesuaian gerakan fase gerakan lengan yang dilakukan oleh siswa menarik bukan mendorong. Menarik kedua telapak tangan keluar (kesamping sampai berjarak kira-kira 30 cm). gerakan siswa saat bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagi atas diputar sekedarnya, telapak tangan kebelakang dengan kuat sampai sebahu. Dan kemudian telapak tangan berputar ke

Tabel 4.4 Data Ketuntasan Hasil Belajar Renang Gaya Dada

No.	Nama Siswa	Nilai	KKM	Ket
1	Raihal	90	75	TUNTAS
2	Mahadi	90	75	TUNTAS
3	Yulisuan	80	75	TUNTAS
4	Pandan	85	75	TUNTAS
5	M. risky	60	75	TIDAK TUNTAS
6	A arash	55	75	TIDAK TUNTAS
7	Ananda	80	75	TUNTAS
8	Insyarah	75	75	TUNTAS
9	fabryani	75	75	TUNTAS
10	Siti erlina	90	75	TUNTAS
11	Welia afriani	55	75	TIDAK TUNTAS
12	Yurlis malinda	60	75	TIDAK TUNTAS
13	Adinda wardana lubis	55	75	TIDAK TUNTAS
14	Ramadani	85	75	TUNTAS
15	Fitriani	78	75	TUNTAS
16	Nuraisa	80	75	TUNTAS
	Jumlah	11,93		
	Rata-Rata	80,5		

arah dalam sampai kedua telapak tangan bertemu dibawah dada.

Kesesuaian gerak fase gerakan tungkai, gerakan berasal dari lutut dan kaki bawah, lutut ditarik kebawah. Antara lutut satu dengan yang lain terpisah sebelah pinggul. Waktu lutut sudah ditarik kebawah usahakan kaki bawah mendekati garis vertical yang melalui lutut, sama halnya yang dilakukan siswa telapak kaki menghadap ke atas pada permukaan air dan sejajar dengan permukaan air tersebut. Telapak kaki siswa menghadap keatas pada permukaan air tidak menghadap kebelakang. Gerakan telapak kaki saat memutar belakang menghadap belakang-atas-luar mengakibatkan lutut agak tenggelam. Luas bidang paha atau lutut lebih sempit dibandingkan dada, akibat mudah tenggelam.

Kesesuaian gerak fase gerakan koordinasi, gerakan koordinasi adalah perpaduan antar gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Untuk melanjut kedepan dimulai dari gerakan kaki kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan yang bersama dengan gerakan pengambilan nafas. Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas. Kedua tangan harus didorong kedepan bersama-sama, dari dada diatas atau dibawah permukaan air dan dibawa kebelakang sejajar bersama-sama dan simetris. Badan harus betul-betul datar dan kedua bahu dalam bidang horijontal. Kedua kaki harus ditarik bersama-sama dan simetris kedua lutut menekuk dan terbuka. Gerakan harus dilanjutkan dengan cambukan kaki memutar dan kearah luar membawa kedua kaki bersatu.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian pada setiap siklus, dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:

1. Dengan menggunakan alat bantu berupa papan peluncur ternyata dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai ketrampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia.
2. Dengan perlakuan menggunakan bantuan teman ternyata dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia.

a) Berdasarkan proses penelitian renang gaya dada

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa persiapan peneliti menggunakan alat bantu papan peluncur sudah sangat baik sehingga siswa mampu meningkatkan renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu berupa papan peluncur. Selama penelitian berlangsung, peneliti terlebih dahulu menjelaskan pengertian renang gaya dada dan teknik dasar renang gaya dada, serta menjelaskan manfaat renang gaya dada pada saat berenang didalam air.

Dari hasil penelitian, 80 % persen siswa dapat meningkatkan renang gaya dada didalam air, namun ada beberapa orang siswa yg tidak dapat meningkatkan renang gaya dada di karenakan kurangnya latihan pernafasan didalam air.

b) Evaluasi

Hasil deskripsi renang gaya dada pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan aktifitas renang gaya dada dikolam renang selayang medan dapat berjalan dengan baik.

SARAN

Setelah penelitian ini dilaksanakan, penulis ingin menyampaikan saran kepada para peneliti yang ingin melanjutkan penelitian, club renang, dan khususnya guru penjas yang ada disekolah, terutama sekolah Madrasah Aliyah Swasta Zending Islam Indonesia, agar dengan keterbatasan ide untuk proses pembelajaran yang ada, sebaiknya menggunakan alat bantu papan peluncur, dan bantuan teman, agar proses pembelajaran dapat tercapai dengan baik dan siswa menjadi lebih termotivasi sehingga target ketuntasan belajar dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariunto, Suharsimi, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Abdulrahman, Mulyono, 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud, 1997. *Pokok Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Hambali, 2006. *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*, Diambil dari: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/renang>.
- Jubaedi, Ade, 2009, *Bahan Ajar Renang 1*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung: Bandar Lampung.
- Dadeng dan M. Murni (1991: 10), *Renang Gaya dada*, Jakarta.
- M. Yusuf dan Suprayitno (2009), *Renang Dasar*, Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bovee dalam Sanaky (2009: 3), *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif-Kuantitatif* dan R.D. Bandung: Alfabeta.
- Indriana D dalam Sanaky (2011), *Ragam Alat Bantu Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Diva Press.
- Rusli Lutan 1988, *Belajar Ketrampilan Gerak. Pengantar Teori dan Metode Departemen P dan K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan* Jakarta.
- Schmidt, 1991, *Motor Learning and Performance*: Human Kinetic Books Publisher Inc.
- Magil, 1985, *Teori Belajar Motorik*. FPOK UPI. Modul Pembelajaran Prodi PJKR. Tidak Diterbitkan.
- AH Sanaky Hujair (2011). *Media Pembelajaran Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*, Kaukaba Yogyakarta.
- Subjana, 2004, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- George R, Terry dalam Soewarno Handyaningrat, 1992. *Dasar-Dasar Manajemen*. Jakarta Bumi Aksara.
- M. Manullang, 2002, *Dasar-Dasar Manajemen*, Cetakan 16. Yogyakarta: Gajah Madah University Press..
- Spradley dalam Sugiyono, 1997, *Metode Etnografi*. Terjemahan Oleh Misbah Yulfa.
- Elisabeth, Yogyakarta : PT Tiara Wacana Jogja. *Psikologi Kependidikan*, Jakarta Rineka Cipta.
- Spradley dalam Sugiyono, 1997, *Metode Etnografi*. Terjemahan Oleh Misbah Yulfa.
- Elisabeth, Yogyakarta: PT Tiara Wacana Jogja