

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *PART AND WHOLE* TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS (*CRAWL*)

(Studi pada siswa kelas VII SMP AL-Falah Surabaya)

Diveti Arsa Rahmadini*, Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*divetirahmadini16060464160@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dalam pembelajaran renang di sekolah SMP AL-Falah Surabaya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar renang, khususnya pada renang gaya bebas (*crawl*). Banyak faktor yang mempengaruhi mereka dalam belajar berenang, salah satunya adalah pemilihan metode pembelajaran. Karena dalam mengajarkan renang di sekolah diperlukan metode yang tepat agar memudahkan siswa dalam memahami dan mempraktikkan gaya dalam berenang. Metode yang digunakan harus disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki, selain itu pemilihan metode juga disesuaikan dengan karakteristik kelas. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode *part and whole*. Dari permasalahan tersebut dapat kita rumuskan rumusan masalah: 1) pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*), 2) seberapa besar pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*). Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain *one group Pretest-Posttest design*. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMP AL-Falah Surabaya dengan jumlah sampel 24 siswi kelas VII. Dari penelitian dan analisis data dapat disimpulkan jika adanya pengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) dari metode pembelajaran *part and whole*. Dengan adanya pengaruh tersebut maka terdapat peningkatan hasil belajar renang gaya bebas (*carwl*) siswi kelas VII, peningkatannya adalah sebesar 78,09%.

Kata Kunci: hasil belajar, renang gaya bebas (*crawl*), metode *part and whole*

Abstract

In swimming learning at the Middle School of Al-Falah Surabaya, most of the students had difficulties, especially in freestyle swimming (*crawl*). Lots of factors affect students' difficulty in learning freestyle swimming (*crawl*). One of the factors was the selection of learning methods. Therefore, teaching swimming at the school needs appropriate methods to make the students easier to understand and practice the style of swimming. The method used must be adjusted to the facilities and infrastructure that are owned. Besides, the selection of methods is also adjusted to the characteristics of the class. One method that can be used is the part and the whole method. Based on those research problems, this study formulated two purposes to find out: 1) the effect of the parts and whole methods towards the results of freestyle learning (*crawl*), 2) the great effect of the parts and whole methods towards the results of freestyle learning. This type of study used a quasi-experiment with one group of Pretest-Posttest design. Moreover, This study was conducted at the Middle School of Al-Falah Surabaya, with 24 students in VII class as a sample. The result of this study can be concluded that there was an influence on the learning outcomes of freestyle swimming (*crawl*) with the method of learning part and whole. Additionally, there was an increase in the learning outcomes of freestyle swimming (*crawl*) of grade VII students, about 78.09%.

Keywords: learning outcomes, freestyle swimming (*crawl*), part and whole

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, terutama pada dunia pendidikan. Dalam mata pelajaran olahraga kita kenal dengan nama PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) memiliki tujuan untuk melatih keterampilan motorik, afektif, psikomotor, dan juga cara untuk hidup sehat yang disusun secara sistematis dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan nasional (Jiwa, 2019:66). Setiap sekolah memiliki kurikulumnya sendiri yang sesuai dengan karakteristik sekolah tersebut, dimana dalam kurikulum tersebut memuat kompetensi dasar yang salah satunya adalah renang. Olahraga ini mempunyai banyak manfaat dan memungkinkan dilaksanakan oleh siapapun (Al Ardha, 2019:38). Selain itu renang merupakan salah satu olahraga air yang banyak diminati oleh anak-anak. Namun masih banyak dari mereka yang kesulitan untuk dapat berenang, sehingga hal ini yang menimbulkan bahaya bagi anak-anak karena dapat mengakibatkan tenggelam di kolam renang. Padahal “belajar berenang” adalah salah satu cara yang efektif untuk mengurangi bahaya tenggelam dibanding menggunakan pelampung atau *swimming board* (Kjendlie dan Mendritzki, 2012).

Belajar berenang memang tidaklah mudah, sama halnya dengan apa yang dialami oleh siswi-siswi kelas VII di SMP AL-Falah Surabaya. Dimana masih banyak dari mereka yang mengalami kesulitan dalam belajar berenang, terutama pada renang gaya bebas (*crawl*). Setelah peneliti melakukan observasi banyak dari siswi yang kesulitan dalam gerakan mengambil nafas karena ketika gerakan mengambil nafas harus menoleh ke arah samping sehingga membuat mereka tersedak, selain itu juga ada siswi yang tidak bisa berenang sehingga takut tenggelam. Ada banyak faktor yang mempengaruhi siswi kesulitan dalam belajar berenang. Salah satunya adalah pemilihan metode dalam mengajar. Maka pemilihan metode pembelajaran yang tepat diperlukan oleh siswi agar siswi dapat dengan mudah memahami dan mempraktikkan pembelajaran renang. Secara umum ada berbagai metode pembelajaran yang dibedakan berdasarkan persiapan, penerapan dan evaluasi pembelajaran (Hartoto *et al.*, 2019).

Berdasarkan dari observasi dan permasalahan yang ada bahwa siswi hanya dapat melakukan gerakan berenang secara perbagian dan kurangnya pemahaman siswi tentang belajar berenang secara mendetail. Maka peneliti ingin memberikan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswi melalui metode *part and whole*. Kelebihan dari metode *part and whole* dibanding dengan metode yang lainnya adalah materi yang diberikan akan diajarkan secara mendetail sehingga mengurangi pemahaman yang salah pada siswi dan dapat membantu

siswi untuk lebih mudah memahami materi berenang gaya bebas (*crawl*).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari metode *part and whole* terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*). Dan juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*). Peranan metode dalam proses pembelajaran sangat penting karena metode dapat menjadi cara guru untuk membangun hubungan dengan siswanya (Rianto, 2016:679). Dalam pemilihan metode pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah: pemilihan metode pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kelas dan juga sarana dan prasarana yang ada. Faktor tersebut sangat penting dalam memilih metode pembelajaran karena tidak semua metode pembelajaran dapat digunakan.

Berdasarkan dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dan disesuaikan dengan karakteristik dari kelas VII SMP Al-Falah Surabaya maka metode *part and whole* sesuai untuk permasalahan siswi kelas VII SMP Al-Falah Surabaya. Metode *part and whole* merupakan metode gabungan antara metode *part* dan metode *whole*. Dimana metode *part* merupakan metode yang cara mengajarkannya dengan memecah bagian-perbagian dari materi tersebut lalu menggabungkannya secara keseluruhan (Firdaus, 2014:365). Sedangkan untuk metode *whole* merupakan metode yang cara mengajarkannya dengan menggabungkan secara keseluruhan dari materi yang ada. Maka untuk metode *part and whole* sendiri merupakan metode yang cara mengajarkannya dengan memecah materi menjadi bagian-perbagian kemudian mengajarkannya secara keseluruhan.

Seperti metode yang lainnya metode *part and whole* juga memiliki karakteristiknya yakni:

1. *Preview* (dilakukan untuk memberikan penjelasan kepada siswa mengenai berenang gaya bebas (*crawl*)).
2. Percobaan (siswi melakukan berenang gaya bebas (*crawl*)).
3. *Review* (pemberian *feedback* dari siswi).
4. Sintesis (penggabungan metode *part and whole*)
5. Pemantauan (tahap pematapan atau pematangan gerakan).

Kelebihan dari metode *part and whole* dibanding dengan metode yang lainnya adalah materi akan diajarkan secara mendetail agar memudahkan siswi dalam memahami materi tersebut. Sebenarnya dalam belajar berenang ada 5 gaya yang dipelajari yakni gaya bebas (*crawl*), gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gerakan *underwater* atau menyelam (Collard *et al.*, 2013). Dari kelima gaya tersebut gaya bebas (*crawl*) merupakan

gaya yang paling cepat dan menjadi dasar dalam belajar berenang (Brooks, 2019:76). Hal ini karena dalam gerakan berenang gaya bebas (*crawl*) sesuai dengan anatomi atau kebiasaan sehari-hari pada manusia, maksudnya adalah dalam gerakan kaki gaya bebas (*crawl*) seperti gerakan ketika orang sedang berjalan. Pada gerakan berenang gaya bebas (*crawl*) gerakan kaki dan tangan merupakan salah satu aspek untuk mempercepat gerakan dalam berenang, terutama pada gerakan kaki. Sehingga gerakan kaki lebih baik diajarkan terlebih dahulu untuk orang yang baru belajar berenang (Prasetyo, 2017:85).

Kekuatan berenang seseorang bermacam-macam tergantung pada fleksibilitas pergelangan kaki dan kecepatan pukulan kaki serta gerakan ayunan tangan (Thomas, 2005:26). Gerakan ketika berenang gaya bebas (*crawl*) adalah badan telungkup dengan menggerakkan kaki ke atas dan ke bawah kemudian tangan digerakkan satu persatu berputar sesuai dengan rotasi. Dalam gerakan tangan ada 2 pola tarikan tangan didalam air, yakni pola "S" dan "I", untuk tarikan tangan pola "S" lebih efisien dibandingkan dengan pola "I" (Sanders, Andersen, & Takagi, 2017). Untuk cara mengambil nafas adalah dengan menoleh kearah samping dan mengambil nafas melalui mulut. Ketika mengambil nafas kepala tidak diangkat terlalu tinggi dari permukaan air dan ketika melakukan gerakan tersebut kepala harus berkoordinasi dengan rotasi badan (Vezos *et al.*, 2007:58). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh metode pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*).

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dimana ciri-cirinya adalah dengan adanya perlakuan atau *treatment* (Maksum, 2018). Dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Untuk mengetahui adanya perbedaan dari hasil *treatment* yang diberikan maka dilakukan *pre-test* dan *posttest*, dalam penelitian ini juga tidak ada kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII yang terdiri dari 2 kelas. Subjek penelitian seluruh siswi di kelas VII menjadi dengan jumlah 24 siswi. Penelitian ini akan dilakukan selama 4 kali pertemuan, ketika proses pembelajaran PJOK pada materi pembelajaran renang sesuai dengan jadwal yang telah di tetapkan oleh sekolah. Dalam satu pertemuan akan dilakukan selama 2jam. Pada pertemuan pertama merupakan pengambilan data *pre-test*, pertemuan kedua dan ketiga merupakan *treatment*, pertemuan keempat merupakan pengambilan data *posttest*. dalam setiap sesi latihan siswi diajarkan gerakan dasar dalam berenang gaya bebas yakni *floating*,

wall kick crawl, *gliding*, *crawl arms stroke*, *side breath*, and *swimming crawl stroke*. Penelitian ini dilakukan di kolam renang Fatmaba, karena di SMP Al-Falah Surabaya tidak memiliki kolam berenang.

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes praktik. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan siswi dengan melakukan serangkaian tugas yang harus dilakukan oleh siswi. Instrumen dalam penelitian ini mengadopsi dari buku internasional berjudul *Swimming to Sucses* yang ditulis oleh Thomas (2005). Penilaiannya menggunakan sistem skor, tujuan dari dilakukannya tes ini adalah untuk mengetahui hasil berenang gaya bebas setelah diberikan *treatment* dengan metode *part and whole*. Untuk pengambilan data dalam penelitian ini dibantu oleh 2 orang instruktur renang yang dibuktikan dengan telah memiliki lisensi dibidang renang. Data yang didapat berupa hasil kemampuan berenang gaya bebas (*crawl*) siswi kelas VII SMP Al-Falah Surabaya. Data tersebut adalah data *pre-test* dan *posttest*.

Tabel 1. Form Penilaian Siswi

No	Nama	Floating	Gliding	Right Arm	Left Arm	Swimm +Jarak	N	N.Max	NA
1								20	
2									
dst									

Untuk mengolah data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi olah data yakni SPSS dan juga *Microsoft Excel*. Teknik analisis data dilakukan dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji beda serta persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistic Nilai Pre-Test dan Posttest

Tes	N	Nilai Min	Nilai maks	Mean	Std. Dev	Peningkatan
Pre	24	25	60	37,08	10,31	78,09%
Post	24	50	90	66,04	15,11	

Pada tabel tersebut diketahui nilai *mean* pada *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan nilai yang cukup besar. Peningkatan hasil kemampuan berenang gaya bebas (*crawl*) dengan metode pembelajaran *crawl and whole* pada 24 siswi kelas VII SMP Al-Falah Surabaya sebesar 78,09%.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Pre-test dan Posttest

Tes	Sig.	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	0,20	Normal
<i>Post-test</i>	0,00	Tidak Normal

Pada uji normalitas berlaku ketentuan apabila nilai signifikansi atau *asympt.sig* (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dapat dikatakan normal, dan berlaku sebaliknya. Dari tabel tersebut cara menginterpretasikannya adalah *pre-test* berdistribusi normal sedangkan untuk data *posttest* berdistribusi tidak normal. Karena data *posttest* tidak berdistribusi normal maka hal tersebut tidak memenuhi syarat untuk dilakukannya uji beda melalui parametrik tes. Sehingga uji beda dilakukan dengan menggunakan jenis non parametrik tes. Dalam hal ini dapat dilakukan dengan dua cara yakni dengan *Wilcoxon signed rank* tes atau dengan *Chi-square*.

Tabel 4. Uji Beda Wilcoxon Signed Ranks Tes

Tes	Mean	Beda	Sig	Peningkatan
Pretest	37,08	-3,93	0,00	78,09%
Posttest	66,04			

Dari tabel tersebut kita tahu bahwa nilai signifikansi atau *asympt.sig* (2-tailed) adalah 0,000 yang berarti nilai ini lebih kecil dari nilai 0,05 maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis diterima (H_a diterima). Maka terdapat beda dari nilai *pre-test* dan *posttest* pada kemampuan hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) siswi kelas VII SMP Al-Falah Surabaya setelah diberikan metode pembelajaran *part and whole*.

Pemilihan metode yang tepat dalam pembelajaran sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Ketika penelitian berlangsung sebenarnya banyak siswi yang cepat dalam menangkap materi hanya saja ketika menjelaskan materi harus dilakukan secara mendetail dan dengan memberikan contoh gerakan sehingga dapat membantu siswi dalam menerima materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan kelebihan pada metode *part and whole* dimana kita dapat mengajarkan materi gerakan secara spesifik sehingga memudahkan anak untuk dapat memahami dari setiap gerakan yang diajarkan.

Selain itu ketika materi telah dipecah menjadi bagian-bagian (seperti misalnya belajar gerakan kaki gaya bebas terlebih dahulu) dan dilakukan percobaan oleh siswi banyak dari mereka yang dapat melakukannya dengan baik. Dengan diberikannya metode *part and whole* juga meningkatkan daya tarik siswi terhadap belajar berenang, banyak dari mereka yang ketika sudah dapat berenang gaya bebas (*crawl*) ingin mencoba gaya yang lain. Juga ada siswi yang belum bisa berenang jauh mereka merasa tertantang untuk mempelajari berenang gaya bebas (*crawl*) secara baik dan benar agar dapat mencapai target jarak berenang yang telah ditentukan. Di setiap akhir sesi latihan mereka selalu bertanya tentang kekurangan dan cara untuk mengatasi kesulitan mereka ketika berenang kepada instruktur atau peneliti dan

kemudian mencoba gerakan tersebut, hal ini membuktikan bahwa dengan metode yang tepat dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

PENUTUP

Simpulan

Setelah melakukan pengambilan data dan menganalisis data penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya perbedaan dari nilai hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) pada nilai *pre-test* dan *posttest* karena pengaruh dari metode pembelajaran *part and whole*.
2. Terdapat perbedaan pada nilai *pre-test* dan *posttest* sehingga terdapat pengaruh. Besar pengaruh atau peningkatannya adalah 78,09%.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat saran-saran yang dapat diberikan:

1. Sesuai dengan manfaat pada penelitian ini agar guru atau tenaga pendidik khususnya untuk PJOK dapat memilih metode yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswi dan memberikan kemudahan pemahaman materi kepada siswi secara mendetail.
2. Kepada siswi diharapkan untuk mau mencoba terlebih dahulu dan mengkomunikasikan kesulitan mereka kepada guru atau tenaga pendidik agar mendapatkan penyelesaian dalam belajar yang baik dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Ridwan, M., Darmawan, G., Hartoto, S., Kuntjoro, B. F. T., Kartiko, D.C., & Sumartiningsih, S. (2019). Analisis Biomekanika pada Stroke Nomor 100 Meter Gaya Dada terhadap Swimming Velocity. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 38-44.
- Brooks, M. (2019). *Developing swimmers*. Human Kinetics.
- Collard, L., Gourmelin, E., & Schwob, V. (2013). The Fifth Stroke: The Effect of Learning The Dolphin--Kick Technique on Swimming Speed in 22 Novice Swimmers. *Journal of Swimming Research*, 21(1), 1-15.
- Firdaus, H. (2014). Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole Metod) Terhadap Kemampuan dalam Melakukan Smash Bola (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kamal). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 363-369.

- Hartoto, S., Suroto, Khory, F. D., Al Ardha, M. A., & Prakoso, B. B. (2019). Learning Communities for Prospective Teachers Through Peer-Tutoring Programs. *In Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 563-569.
- Jiwa, I. K. (2019). Penerapan Metode Belajar Part and Whole untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Senam Lantai (Lompat Kangkang). *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(1): 65-71.
- Kjendlie, P. L., & Mendritzki, M. (2012). Movement Patterns in Free Water Play After Swimming Teaching with Flotation Aids. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6(2), 149-155.
- Maksum, A. (2018). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Prasetyo, E. (2017). Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 82-90.
- Rianto, H. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Part Practice dan Whole Practice Terhadap Hasil Belajar Service Bawah Bola Voli (Studi Pada Siswa kelas VII SMPN 2 Arjasa Sumenep Tahun Ajaran 2014–2015). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 678-685.
- Sanders, R. H., Andersen, J. T., & Takagi, H. (2017). The Segmental Movements in Front Crawl Swimming. *Handbook of Human Motion*, 1-15.
- Thomas, David G. (2005). *Swimming Steps to Success*. Third edition. State University Of New York

