

PENGARUH PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA (STUDI PADA SISWA KELAS VA SD NEGERI DURUNG BANJAR SIDOARJO)

Anggara Putra Priwardana

S Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Anggara_isLatados@yahoo.com

Setiyo Hartoto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani digunakan sebagai wahana pengalaman belajar siswa tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam PJOK terdapat tujuh ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Diantara materi – materi yang tertera di atas semua aktifitas gerakanya dilakukan di darat, hanya pendidikan aktifitas air yang dilakukan di dalam air. Aktifitas air meliputi permainan di air, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktifitas lainnya. Pengembangan pembelajaran ialah upaya pendidikan baik formal maupun nonformal yang dilakukan secara sadar, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka menumbuhkan dan mengembangkan suatu dasar pengetahuan sesuai dengan bakat. Tujuan dari penelitian ini adalah 1. Ingin mengetahui pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada. 2. Ingin mengetahui seberapa besar pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada. Dalam penelitian ini saya menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Dan pengambilan sampelnya saya menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian dan melalui perhitungan data menggunakan SPSS 20.0 menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji beda rata-rata menunjukkan hasil t-hitung > t-tabel (13,76 > 1,721), maka Hipotesis kerja (Ha) diterima apabila t-hitung > t-tabel, Ho ditolak. Dari hasil uji hipotesis di atas, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada hasil belajar renang gaya dada. Dengan hasil perhitungan tersebut juga dapat diketahui bahwa pengembangan pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada sebesar 12%.

Kata Kunci: Pengembangan pembelajaran renang gaya dada, Hasil belajar renanggaya dada.

Abstract

Education of physical exercise and health (PJOK) in schools have meaning, role, functions and strategic importance in the effort to create a society that is healthy and dynamic. In the implementation of physical activity is used as a vehicle for student learning experience to grow and evolve to achieve educational goals. In PJOK scope that there are seven games and sports, development activities, activities of gymnastics, rhythmic activities, water activities, outdoor education classes, and health. Among the materials-materials that are listed above all activities carried out on the ground motion, only water education activities are carried out in the water. Water activities include games in the water, when in water safety, skill moves in the water, and swimming and other activities. Learning development effort is both formal and non-formal education that is done consciously, orderly and responsible in order to grow and develop a knowledge base in accordance with flair. The purpose of this study is 1. Want to know the effect of the development of breast stroke swimming lesson on learning outcomes swimming breaststroke. 2. Want to know how much influence the development of breast stroke swimming lesson on learning outcomes swimming breast stroke. In this study I use this type of quasi-experimental research using quantitative descriptive approach. Experimental research is research that is done strictly to determine the causal relation ship between variables. And taking the sample I used random cluster sampling technique. Based on the results of research and through the calculation of the data using SPSS 20.0 shows that the results of the calculation of the average difference test showed the results of the t-count > t-table (13.76>1.721), the working hypothesis (Ha) is accepted if t count>t tables, Ho is rejected. From the test results of the above hypothesis, it can be said that there is a significant effect on learning outcomes swimming breast stroke. With the results of these calculation scan also be seen that the development of

breast stroke swimming learning can improve learning outcomes breast stroke swimming by 12%.

Keywords: Development breast stroke swimming lessons, learning outcomes swimming breast stroke.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. PJOK pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Rosdiani, 2012:41). Dalam PJOK terdapat tujuh ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air, sehingga tidak akan terjadi cedera atau kejadian yang tidak di inginkan. Selain untuk menjaga keselamatan atau alat perlindungan diri, renang pada era yang modern saat ini juga bisa digunakan untuk meraih prestasi yang berguna bagi kehidupan individu tersebut.

Dalam perkembangannya pembelajaran renang di sekolah tidak hanya dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler namun sudah masuk menjadi kegiatan intrakurikuler. Namun bagi siswa yang belum pernah mendapat pembelajaran renang pasti pada awal mulanya akan merasa takut, bingung serta kurang faham atas apa yang disampaikan oleh guru pada umumnya jika guru tersebut langsung masuk pada teknik gaya yang akan diajarkan. Dan anak yang masih berada di sekolah dasar (SD) itu pada umumnya masih awam tentang teknik yang benar pada gerakan – gerakan renang. Tidak anak SD saja bahkan yang dewasa jika masih pemula akan merasakan kesulitan yang sama dalam melakukan renang gaya dada. Diantara empat gaya yang ada pada renang, saya memilih gaya dada karena gaya dada dianggap gaya renang yang bisa di lakukan dengan santai atau gerakannya bisa dilakukan dengan pelan-pelan. Sehingga cocok untuk pembelajar di awal untuk orang yang ingin belajar berenang. Namun gaya dada juga memiliki tingkat kesulitan tersendiri pada rotasi tangan dan kaki karena gerakannya yang tiding bersamaan. Renang gaya dada sering juga disebut renang katak. Sebutan ini dikarenakan mirip sekali dengan gerakan katak saat berenang (Sukintoko, 1982:107). Jadi koordinasi antara kaki dan tangan itu tidak bersamaan. Itulah yang kebanyakan menjadi masalah bagi seseorang yang berlatih renangnya dada. Oleh karena itu penulis ingin mengembangkan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar siswa. Agar siswa merasa tidak takut dan senang dalam melakukan pembelajaran renang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian yang dilakukan peneliti diberi judul “Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas Va SD Negeri Durung Banjar Sidoarjo”. Pengembangan pembelajaran ialah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian, keterampilan dan

kemampuan (Ali, 2013:03). Menurut Iskandar Wiryo kusumo dalam (Ali, 213: 05) pengembangan pembelajaran adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing dan mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, dan selaras, pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan sertakemampuan – kemampuannya, sebagai bekal untuk selanjutnya menambah, meningkatkan, dan mengembangkan dirinya maupun lingkungannya ke arah terciptanya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal dan pribadi yang mandiri. Jadi pengembangan pembelajaran ialah upaya mengembangkan proses pembelajaran yang sudah biasa terjadi, menjadi lebih mudah diterima siswa dan diharapkan hasil pembelajarannya akan menjadi lebih bermutu.

Renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap (Chandra, 2010:137).

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya peneliti menetapkan tujuan belajar. Siswa yang berhasil dalam belajar adalah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional (Aunurrahman, 2010: 17). Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan (Suprijono, 2009: 5).

Hasil belajar renang gaya dada dalam penelitian ini yaitu suatu proses belajar melakukan gerakan renang gaya dada melalui 4 kali pembelajaran dengan menggunakan pengembangan pembelajaran yang telah dibuat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah eksperimen semu. Menurut Maksum (2012:65) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab-sebab akibat diantara variabel-variabel. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*), yang diberikan kepada subyek penelitian, perlakuan bisa dengan memberikan beban latihan tertentu, dan sebagainya sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre test-Post test Design*. Desain ini memberikan tiga langkah, yakni: (1) memberikan *pre test* untuk mengukur variable terikat sebelum perlakuan (*pre test*), (2) memberikan perlakuan kepada subjek berupa pembelajaran dengan penerapan pengembangan

pembelajaran renang gaya dada (variabel x), dan (3) memberikan tes lagi untuk mengukur variable terikat setelah diberikan perlakuan (*post test*). Perbedaan-perbedaan yang disebabkan karena penerapan perlakuan eksperimen ditentukan dengan membandingkan skor-skor (*pre test*) dan (*post test*) yang dihasilkan dari alat ukur yang sama atau relative sama (Maksum, 2012:97). Variabel adalah suatu konsep yang dimiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas : Pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada.
2. Variabel terikat: Hasil belajar renang gaya dada.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel (Maksum, 2012:53). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas V SDN Durung Banjar Sidoarjo yang terdiri dari 2 kelas dengan jumlah siswa 48. Sedangkan sampel itu sendiri adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2012:53). Teknik pengambilan sampelnya yaitu menggunakan teknik *cluster random sampling* pada kelas V dengan jumlah 2 kelas. Dengan cara menuliskan nama masing-masing kelas pada kertas gulungan kecil dan kemudian dimasukkan kotak, kemudian peneliti mengambil satu gulungan. Yang terpilih akan dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan itu menggunakan tes. Tesnya itu pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Artinya sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) siswa diberikan tes awal kemudian setelah perlakuan metode dan kegiatan belajar berlangsung siswa diberikan tes akhir dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada deskripsi data penelitian ini, peneliti membahas tentang rata-rata, standar deviasi, varian, rentangan nilai tertinggi dan nilai terendah yang diperoleh dari hasil (*pre test*) sebelum pemberian pengembangan pembelajaran renang gaya dada dan sesudah pemberian pengembangan pembelajaran renang gaya dada (*post test*) oleh sampel kelompok eksperimen dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil hitung manual dan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics 20*, maka dapat dideskripsikan data dari hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Hasil Data Renang Gaya Dada

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Beda
Jumlah Sampel	22	22	-
Jumlah	1462	1645	183
Rata-rata	66,5	74,8	8,3
Standar Deviasi	3,58	4,81	1,23
Varian	12,82	23,14	10,32
Nilai Maksimal	73	87	14
Nilai Minimal	60	66	6
Peningkatan	12%		

Dari Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa hasil nilai renang gaya dada siswa sebelum pemberian pembelajaran renang gaya dada melalui pengembangan renang gaya dada (*pre test*) menghasilkan jumlah rata-rata sebesar 66,5, standar deviasi sebesar 3,58, dengan varian 12,82 serta nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 73. Hasil nilai renang gaya setelah pemberian pembelajaran renang gaya dada melalui pengembangan renang gaya dada (*post test*) menghasilkan rata-rata sebesar 74,8, standar deviasi sebesar 4,81 dengan varian 23,14 serta nilai terendah 66 dan nilai tertinggi 87. Perubahan hasil dari *pre test* ke *post test* adalah rata-rata sebesar 8,3 dan standar deviasi sebesar 1,23 dengan perubahan varian sebesar 10,32 serta nilai tertinggi dan terendah masing-masing 14 dan 6. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian pengembangan renang gaya dada dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada sebesar 12%.

Pada bagian ini akan dijelaskan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang telah diperoleh dari sampel. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, ada langkah-langkah yang diperlukan antara lain: Hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah: Untuk menguji kenormalan data, digunakan perhitungan manual dengan rumus *Chi-Square* dan dengan bantuan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics 20*. Untuk menentukan apakah data normal atau tidak normal dengan perhitungan manual, dapat dilihat dengan ketentuan sebagai berikut: Jika nilai X^2 hitung $> X^2$ table maka data tidak normal. Jika nilai X^2 hitung $< X^2$ table maka data normal. Berdasarkan perhitungan manual dengan menggunakan rumus *Chi-Square* (Chi-Kuadrat) didapatkan hasil pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data Renang Gaya Dada

Variabel	X ² hitung	X ² tabel	Keterangan
Pre-test	1,456	5,991	Normal
Post-test	4,908		Normal

Dari Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa data pada *pre-test* ($1,456 < 5,991$), *post-test* ($4,908 < 5,991$), sesuai dengan ketentuan dapat dikatakan data hasil belajar renang gaya dada normal. Dalam hal ini peneliti menggunakan taraf signifikan (α) 0,05 dengan kriteria pengujian sebagai berikut: Hipotesis nol (H_0) diterima apabila t -hitung $< t$ -tabel, H_0 ditolak. Hipotesis kerja (H_a) diterima apabila t -hitung $> t$ -tabel, H_0 ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan manual

dan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics 20* dapat dideskripsikan hasil uji beda rata-rata berpasangan sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Beda Rata-rata

Variabel	Mean	MD	t-hitung	t-tabel	Peningkatan
Pre-test	66,5	8,05	13,76	1,721	12%
Post-test	74,8				

Dari Tabel 3 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan uji beda rata-rata menunjukkan hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($13,76 > 1,721$), maka Hipotesis kerja (H_a) diterima apabila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, H_0 ditolak. Dari hasil uji hipotesis di atas, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada peningkatan hasil belajar renang gaya dada siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian pengembangan renang gaya dada. Dengan hasil perhitungan tersebut juga dapat diketahui bahwa pengembangan renang gaya dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada sebesar 12%.

Pada bagian ini akan membahas hasil penelitian tentang pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas Va SDN Durung Banjar Sidoarjo. Hasil belajar adalah kepekaan dalam menerima rangsangan dari luar yang datang pada siswa, baik dalam bentuk masalah, situasi, gejala dan lain-lain yang termasuk kesadaran, keinginan untuk menerima stimulus, control dan seleksi gejala atau rangsangan dari luar. Sedangkan Pengembangan pembelajaran ialah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian, keterampilan dan kemampuan (Ali, 2013:03).

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas Va SDN Durung Banjar Sidoarjo diketahui bahwa pengembangan pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada sebesar 12 %. Sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melalui pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas Va SDN Durung Banjar Sidoarjo.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas Va SDN Durung Banjar Sidoarjo, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas Va SDN Durung Banjar Sidoarjo.
2. Besarnya pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap hasil belajar renang gaya

dada pada siswa kelas Va SDN Durung Banjar Sidoarjo adalah sebesar 12%.

Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya pengembangan pembelajaran renang gaya dada dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru PJOK dalam usaha meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dalam proses pembelajaran khususnya PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman.2010, *BelajardanPembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Chandra, dkk. 2010. *Pendidikan Jasamani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Marjan, Ali. 2013. *Pelatihan Dan Pengembangan*. Jakarta: DirozPustaka.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintoko, Sukarno. 1982. *RenanganMetodik*. Jakarta: PT. RosdaJayaputra Jakarta.
- Suprijono. 2009. *Cooperative Learning: Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.