PENERAPAN *PART AND WHOLE METHOD* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA MELALUI KOMUNITAS BELAJAR

Galuh Tiara Krisna Putri*, Setiyo Hartoto

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

Universitas Negeri Surabaya

*galuhputri16060464019@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa sebagai calon guru PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) yang akan memberikan pengetahuan mengenai keterampilan renang diwajibkan mampu menguasai keterampilan renang, namun pada kenyataannya terdapat mahasiswa yang belum mampu mempraktikkan teknik berenang dengan baik, sehingga dengan adanya penerapan *part and whole* memudahkan mahasiswa mempelajari tahapan gaya bebas *(crawl)* dengan baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan *part and whole method* terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas *(crawl)* mahasiswa melalui komunitas belajar. Komunitas belajar dalam penelitian ini bermaksud sebagai wadah mahasiswa untuk mendapat informasi dan menambah ilmu tentang keterampilan renang, sampel penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga yang belum lulus matakuliah renang, sampel ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan syarat - syarat yang dibuat oleh peneliti dan sebanyak 15 subjek. Desain penelitian ini merupakan *One group pretest-posttest*, proses pengambilan data ini menggunakan tes keterampilan dengan item-item tes yang telah ditentukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari penerapan *part and whole method* terhadap keterampilan renang gaya bebas *(crawl)* mahasiswa melalui komunitas belajar perhitungan dengan menggunakan SPSS *(Statistical Package for the Social Science)*, diketahui bahwa *mean pretest* mendapat nilai 19,58 , *mean postest* dengan nilai 80,00, nilai minimum *pretest* 00,00 dan nilai minimum *posttest* 31,25, berdasarkan dari hasil analisis terdapat signifikansi 0,000, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, data dinyatakan signifikan bila hasil lebih kecil dari 0,05.Pada hasil keterampilan renang gaya bebas mahasiswa adanya peningkatan dibuktikan dengan perhitungan persentase 46,28%.

Kata Kunci: *part and whole method,* gaya bebas *(crawl)*, komunitas belajar

Abstract

Students as a candidate of PJOK's teachers physical education that will give a knowledge about swimming skills are required to master the swimming skills. However, in fact, there are students who have not been able to practice swimming technique correctly. Therefore, part and whole applied to facilitate students to learn the stages of free style (Crawl) properly. . This study aims to test the effect of the application of the part and whole method to increase the swimming skills of free style (crawl) students through learning communities. Learning community in this research is intended as a forum for students to get information and increase knowledge about swimming skills, the sample of this research is the students of physical education who have not passed the course pool, the sample is done by purposive sampling. Data collection was carried out with terms created by the researcher and use 15 subjects. This research design is One group pretest-posttest, the process of taking the data uses the skills test with determined test items. The results of this study show that there is a significant increase from the application of part and whole method on the swimming skills of free style (crawl) students through learning communities. Data calculation by using SPSS (Statistical Package for the Social Science), it is known that the mean pretest score 19,58 , the mean posttest with a value of 80.00, the minimum value of the pretest 00,00 and the minimum value of a posttest 31,25, based on the results of the analysis there is a significance of 0.000, which means that there is a significant increase between the pretest and posttest, data declared significant when the results smaller than 0.05. On the results of the swimming skills of free style students the increase is proved by calculation of the percentage of 46,28% .

Keywords: part and whole method, free style (crawl), learning communities

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat menjadi satu-satunya pilihan tepat untuk mendapatkan peluang hidup lebih baik dan produktif, satu dari banyak pilihan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah dengan melakukan olahraga, banyak aktivitas yang dapat dilakukan dalam olahraga salah satunya adalah aktivitas air. Salah satu aktivitas air untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu olahraga renang, olahraga renang merupakan olahraga yang berkontak langsung dengan air, sangat berbanding terbalik dengan kehidupan sehari-hari, namun renang harus dikuasai setiap manusia untuk menjaga diri saat berenang, sehingga tidak terjadi suatu kecelakaan, cidera atau kejadian yang tidak diinginkan. Menurut Susanto (2010:1), aktivitas air atau olahraga renang atau media kolam renang memiliki fungsi sebagai terapi kesehatan yang berguna untuk kesehatan penyakit dalam atau mampu mengatasi masalah-masalah kurang gerak untuk menjaga pola hidup yang lebih baik.

Gerakan pertama yang harus dilakukan atau diajarkan setiap individu yaitu gerakan gaya bebas, karena gerakan gaya bebas merupakan gerakan yang persis dan sesuai dengan anatomi tubuh manusia, manusia setiap harinya berjalan dengan melangkahkan kaki ke depan dengan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, begitu juga dengan gerakan kaki gaya bebas, gerakan kaki gaya bebas dilakukan mulai dari pinggang sampai ujung kaki, kaki menendang air dengan gerakan naik turun secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, tidak adanya gerakan kontra dari tubuh kita saat melakukan gerakan gaya bebas.

Dalam pembelajaran mahasiswa harus memiliki kemampuan keterampilan yang mumpuni, menguasai materi ajar khususnya di materi renang, karena dalam jenjang dasar, menengah dan lanjutan terdapat materi renang. Namun tidak semua calon guru (mahasiswa) menguasai keterampilan renang, terdapat juga mahasiswa yang mengulang mata kuliah renang karena tidak mampu melakukan gerakan renang dan tidak memenuhi syarat kelulusan, ada faktor-faktor yang membuat mereka tidak lulus mata kuliah renang, faktor-faktor tersebut yaitu dari awal mahasiswa tidak menguasai teknik-teknik berenang, terdapat mahasiswa yang pernah mengalami trauma masa lampau yang tidak menyenangkan, dampaknya terdapat kecenderungan anak kurang aktif, kurang kreatif, kurang inovatif bahkan trauma bila melihat air. Dari keadaan tersebut membuat tidak bisanya manusia berenang termasuk mahasiswa. Foley (2017:45) menyatakan bahwa, Berenang juga memberikan suatu modal pengalaman yang berguna untuk keselamatan kehidupan kerja atau sehari-hari. Pada tes masuk jurusan pendidikan olahraga tidak adanya item tes keterampilan renang, sehingga untuk menjadi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga diharuskan menguasai renang empat gaya dan renang pertolongan. Malik dan putra menyatakan bahwa pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang melibatkan keterampilan psikomotor salah satunya adalah aktivitas air, aktivitas air yang diajarkan adalah renang gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan dada, hal ini mengakibatkan sebagai guru olahraga harus mampu melakukan gerakan-gerakan berenang sehingga mampu mengajarkan kepada siswa supaya siswa memahami dan juga mampu mempraktikkan (Malik dan Putra, 2015:55). Pembelajaran utama terdapat pada mahasiswa yaitu difokuskan pada peningkatan keterampilan renang sehingga menimbulkan *teaching skills* yang bagus sehingga terwujudnya tujuan pembelajaran. Harus adanya wahana belajar berupa pembelajaran teori dan praktik tentang keterampilan renang dalam bentuk sederhana agar mahasiswa mengetahui mendalam tentang teori renang dan menambah keterampilan renang yang baik.

Menurut Haberman (2010:83), keterampilan dasar adalah syarat belajar dan sebagai dorongan untuk melanjutkan keterampilan dasar yang akan mereka tekuni. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan renang kepada mahasiswa yang belum menguasai keterampilan renang yaitu dengan membentuk komunitas belajar renang mahasiswa sebagai wadah untuk menambah pengalaman gerak renang gaya bebas yang lebih bagus. Membentuk komunitas belajar merupakan suatu bentuk pemikiran yang tepat untuk membantu mahasiswa mendapat dan menambah pengalaman belajar keterampilan renang. Hartoto *et al.* (2019:564) mengemukakan bahwa, komunitas belajar sangat cocok diterapkan pada pembelajaran di perguruan tinggi untuk membantu calon memperoleh keterampilan yang yang secara terus menerus akan membentuk suatu kompetensi bagi mahasiswa dan komunitas belajar juga sebagai bekal untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa saat mereka menjadi guru di sekolah. Dingyloudi *et al.* (2019:210) mengemukakan bahwa, "Komunitas atau suatu jaringan berfungsi untuk pembelajaran sosial kegiatan, membangun berbagai gagasan, dan mampu untuk menyalurkan suatu pengalaman kegiatan". Dalam komunitas belajar mahasiswa mendapat banyak manfaat, di dalam anggota saling mendapat masukan, saling membantu kesulitan-kesulitan yang dialami oleh meningkatkan kompetensi mereka.

Komunitas pada ilmu sosiologi yakni suatu kelompok yang berkumpul dan berinteraksi dalam suatu lokasi dan tempat tertentu, pada era yang terus berkembang dan bertahap komunitas dapat terbentuk dengan kesamaan tujuan dan hal yang akan dicapai tanpa melihat lokasi

ISSN : 2338-798X

atau bentuk interaksi (Sholihah, 2017:155). pada komunitas belajar renang gaya bebas mahasiswa ini memiliki Kekuatan pengikatan suatu komunitas adalah adanya kesamaan kepentingan untuk memenuhi kebutuhan yang sama yang memiliki latar belakang yang sama.

Metode pembelajaran sudah berkembang di luar negeri begitu juga di Indonesia, hal ini agar tujuan pendidikan nasional dapat terwujud dengan pemilihan metode yang tepat dan menyenangkan tentunya dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik (Ramadan, 2017:3). Jika seorang guru atau pengajar tidak menggunakan metode maka tidak akan tercapai tujuan dari pembelajaran yang disampaikan. Metode pembelajaran juga mampu meningkatkan rasa semangat untuk belajar.

Metode pembelajaran *part method* (bagian) merupakan metode yang dilakukan dengan cara memilah suatu gerakan dengan bagian-bagian dalam suatu rangkaian gerakan (Adiesta, 2017:484). Metode keseluruhan atau *whole method*, menurut Ishak dan Wargadinata (2018:57), "Metode keseluruhan adalah suatu metode yang mengembangkan dari metode bagian sehingga dapat dilakukan secara keseluruhan dan berulang-ulang yang mencangkup semua rangkaian gerakan". Di dalam renang *part and whole method* dapat dilakukan dalam semua gaya, salah satunya gaya bebas. Thomas (2005:36) mengemukakan, "Kunci dari gaya bebas yaitu terdapat pada kekuatan ayunan dan tendangan kaki ke arah bawah dan menekan ke bawah, sehingga punggung kaki dan jari-jari kaki menjadi lurus menghadap ke belakang, posisi lutut berhenti bergerak pada ke dalam 9 inci, dan tepak kaki bagian bawah harus bergerak terus sampai lutut lurus, saat lutut lurus kembali ke atas. Kecepatan gerakan renang dipengaruhi oleh irama tendangan kaki dan ritme kayuhan tangan, kelentukan tubuh juga memengaruhi gerak kita saat berenang, semakin lentuk badan kita semakin membantu kecepatan berenang jangka waktu yang lama untuk menempuh keberhasilan kecepatan".

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu. Menurut Maksum (2018:79), eksperimen semu merupakan eksperimen yang dirancang untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel. Penelitian menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design.* Dalam desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol, ada perlakuan subjek secara acak. Menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan item tes keterampilan renang yang sudah ditentukan dalam desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan, 1 kali pelaksanaan *pretest*, 6 kali pelaksanaan *treatment* dan 1 kali pelaksanaan *posttest.* Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* merupakan pemilihan ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian, dan terdapat kriteria sampel dalam penelitian. Kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan pendidikan olahraga tahun ajaran 2016, 2017, 2018 dan 2019, yang belum lulus matakuliah renang, dan target sebanyak 15 mahasiswa. Dalam tes ini menggunakan tes keterampilan *pretest* dan *posttest* ada 16 *point* tes gaya bebas, terdiri dari *body position, leg action,* dan *arm action.*

Tabel 1. Instrumen Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas

Teknik Gaya Bebas		*Yes*	*No*
No	***Body Position***		
1	Posisi badan *flat*		
2	Posisi pinggul tetap di bawah air		
3	Posisi kaki tetap di bawah air		
4	Pandangan mata ke bawah		
5	Saat tangan bergerak pinggang berguling dengan bahu		
	Leg Action		
1	Bergerak secara terus menerus		
2	Kaki bergerak mulai dari pinggang		
3	Kedua kaki saling berdekatan		
4	Gerakan kaki seimbang dengan tangan		
5	Gerakan tumit memecah air		
	Arm Action		
1	Saat melakukan gerakan tangan kaki terus bergerak		
2	Gerakan tangan, menarik air sampai paha		
3	Saat melakukan napas tangan yang pasif posisi tetap rata-rata air tidak turun		
4	Posisi kepala saat napas menempel air.		
5	Saat *recovery* siku mengangkat tinggi		
6	Saat *recovery* lengan ditekuk		

Sumber: Adopsi dan disesuaikan dari Thomas (2005)

Untuk mengetahui berapa besar peningkatan *pretest* dan *posttest,* penelitian ini menggunakan analisis data berupa uji deskriptif, uji normalitas, uji beda dan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil keterampilan renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya, yang diperoleh dari sebelum tes keterampilan renang gaya bebas menggunakan *part and whole method* dan sesudah tes keterampilan renang gaya bebas menggunakan *part and whole method.*

Tabel 2. Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

Deskripsi	*Pre-test*	*Post-test*
Mean	19,58	80,00
Standar Deviasi	17,17	19,22
Varian	295,01	369,42
Nilai Minimum	00	31,25
Nilai Maksimum	62,50	100.00

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan *treatment* penerapan *part and whole method,* terdapat peningkatan terhadap keterampilan renang mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tes	N	K-Sz	sig	Keterangan
Pre	15	0,979	0.294	Normal
Post	15	1.004	0.266	Normal

Catatan: Distribusi normal apabila p>0,05

Berdasarkan table 3 dapat dijelaskan data tersebut berdistribusikan normal (p>0,05). Data diatas diuji menggunakan (*Kolmogorov-Smirnov).* Data normal dapat dilanjutkan pada uji beda parametrik menggunakan *paired sample T-test.*

Tabel 4. Hasil Uji Beda

Tes	*N*	*Mean*	*Std Devition*	*sig*	Besar Peningkatan
Pre	15	60,41	29,7	0,000	46%
Post					

Catatan: *Mean* dinyatakan beda apabila p<0,05 atau $t_{hitung}>t_{tabel}$

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan *part and whole method* terhadap keterampilan renang mahasiswa melalui komunitas belajar. Adanya pengaruh dibuktikan dari uji beda dengan menggunakan uji *paired T-test* dimana dalam uji tersebut menunjukkan signifikansi (0.000)<α(0.05). Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan adanya peningkatan yang signifikan dari hasil *posttest* keterampilan renang mahasiswa. Setelah dilakukannya *treatment* dapat dipastikan *part and whole method* ini merupakan salah satu metode pembelajaran yang cocok untuk pembelajaran keterampilan renang.

Part and whole method membantu mahasiswa untuk memahami dan menguasai gerakan renang secara bertahap dari gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan napas serta gerakan gaya bebas secara keseluruhan. *Part and whole method* juga mampu untuk menyempurnakan teknik dan gerakan gaya bebas mahasiswa yang masih berantakan, dan komunitas belajar merupakan wadah yang tepat bagi mahasiswa untuk memperoleh ilmu mengenai keterampilan renang dan komunitas belajar dapat dilakukan secara berkelanjutan. Dari hasil keterampilan renang gaya bebas melalui *part and whole method* terdapat hasil yang berbeda-beda tergantung dari kemampuan subjek penelitian dalam memahami materi *part and whole method* yang dirancang dan diberikan kepada peneliti. Dari 15 subjek mahasiswa yang melakukan *pretest* keterampilan renang terdapat 3 mahasiswa yang mampu menempuh jarak 25m, dan 12 mahasiswa yang lain tidak mampu menempuh jarak 25m rata-rata hanya mampu menempuh jarak 10m, saat melakukan *posttest* terdapat 11 mahasiswa yang mampu menempuh jarak 25m dan 4 mahasiswa mampu menempuh jarak 20m. Walaupun tidak mampu menempuh jarak 25m namun ada peningkatan dalam teknik berenang gaya bebas *(crawl).*

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan *part and whole method* terhadap keterampilan renang mahasiswa melalui komunitas belajar.
2. *Part and whole method* meningkatkan keterampilan renang mahasiswa melalui komunitas belajar sebesar 46%.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa agar mampu mengembangkan ilmu tentang keterampilan renang lebih meningkatkan menggunakan *part and whole method,* agar mendapatkan teknik renang yang bagus. Dan mahasiswa selalu mencari wadah seperti komunitas belajar untuk menambah ilmu.
2. Bagi peneliti agar tetap belajar dan tidak puas diri dan lebih termotivasi lagi, apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut dapat melakukan penelitian ini dengan jumlah populasi dan sampel lebih banyak, serta mampu menjadikan bahan penelitian ini sebagai bahan informasi.

DAFTAR PUSTAKA

Adiesta, R. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (*Part Method*) Terhadap Hasil Keterampilan *Dribble* dan *Shooting* Per Menit Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA 4 di SMA Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5(3),* 483-489

ISSN : 2338-798X

Dingyloudi, F., Strijbos, J. W., & de Laat, M. F. (2019). Value Creation: What Matters Most in Communities of Learning Practice in Higher Education. *Studies in Educational Evaluation*, 62, 209-223.

Foley, R. (2017). Swimming As An Accretive Practice in Healthy Blue Space. *Emotion, Space and Society*, *22*, 43-51.

Haberman, M. (2010). The Pedagogy of Poverty Versus Dood Teaching. *Phi Delta Kappan*, *92*(2), 81-87.

Hartoto, S, Suroto., Khory, F. D., Al Ardha, M. A., & Prakoso, B. B. (2019). Learning Communities For Prospective Teachers Through Peer-tutoring Programs. In *1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019)*. Atlantis Press, 563-569.

Ishak, M., & Wargadinata, L. U. (2018). Metode Keseluruhan dan Metode Saintifik Terhadap Teknik Dasar Servis Atas. *Erudio Journal of Educational Innovation*, *4*(1), 55-65.

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga Ed.2.* Surabaya. Unesa Universiy Press.

Malik, A., & Putra, S. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas ntara Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unsyiah Angkatan 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, *1*(1), 54-63.

Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *2*(1), 1-10.

Sholihah, H,Z (2017) Peran Komunitas Jepan Club East Burneo (JCEB) Dalam Mensosialisasikan Dalam Budaya Jepang Di Damarinda. *e.Jurnal Ilmu Komunikasi, 5*(3) ,152-162.

Susanto, E. (2010). Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan. *Jurnal. Bandung: FIK UPI*,1-21.

Thomas, D G. (2005). *Swimming Steps To Succes*. Third Edition. State University of New York

UNESA Universitas Negeri Surabaya