



PENINGKATAN PARTISIPASI AKTIF RENANG GAYA BEBAS MELALUI PEMBELAJARAN KELOMPOK KECIL GAYA KOMANDO METODE BAGIAN KESELURUHAN DAN MODEL BAGI SISWA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2013/ 2014

Rudi Harjono

Staf Edukatif MAN Karanganyar

ABSTRACT

The purpose of this research to improvement of active participation crawl style learning process in the swimming. The Subjects were the tenth grade students of MAN Karanganyar in the lesson year 2013/ 2014 with using the small group, command style, part whole methods and model. This research will be done by using Classroom Action Research. This research consist of three cycles. Each cycle consist of two sessions, in every session there are four steps; (1) planning, (2) action, (3) observation, (4) reflection. The sum of Subject in this research is 131 students consist; 36 male and 95 female. Its result of this research was be shown that there is improvement of active participation crawl style learning process in the swimming with using the small group, command style, part whole methods and model toward the tenth grade students of MAN Karanganyar in the lesson year 2013/ 2014.

Key word: *Active participation, small group, command style, part- whole methods, model, and crawl style swimming.*

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan di bidang olahraga Indonesia dapat diukur melalui Sport Development Index (SDI) yang mencakup partisipasi aktif, sumber daya manusia, kebugaran jasmani dan tersedianya fasilitas yang cukup memadai sehingga memungkinkan terlaksananya kegiatan olahraga. Toho Cholik dan Ali Maksum (2001:109) dipandang dari partisipasi aktif masih tergolong rendah sebagai indikator yaitu dengan koefisien indeks 0,422. Dan tampak masih rendahnya budaya olahraga (*physical culture*) masyarakat jika dibandingkan dengan rasio jumlah penduduk Indonesia. Untuk mengatasi rendahnya budaya berolahraga bangsa Indonesia, termasuk di dalamnya dunia pendidikan memegang peranan strategis, sekaligus merupakan modal yang besar bagi pembangunan di bidang olahraga, karena memiliki sejumlah asset yang berupa sumber daya manusia, fasilitas, dan kebijakan dalam menunjang kegiatan operasionalnya. Berpijak pada peranan strategis dunia pendidikan masih tampak belum membuminya kesadaran kegiatan olahraga yang menjadi bagian dari kebutuhan hidup dan hal ini merupakan indikator rendahnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan olahraga. Untuk

mengatasi rendahnya kesadaran olahraga bagi siswa diperlukan peranan guru penjasorkes, yang mampu bertindak sebagai guru, sutradara, fasilitator dan motivator serta inovator sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran secara aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan para siswa pada setiap episode pembelajaran.

Salah satu kompetensi dasar yang agak sulit dan kadang kala kurang disenangi atau diminati para siswa adalah renang, terlebih bagi siswa yang pernah mengalami trauma masa lampau yang tidak menyenangkan akibat kelalaian sendiri maupun lemahnya guru dalam pengelolaan kelas, sebagai dampaknya terdapat kecenderungan anak kurang aktif, kurang kreatif, kurang inovatif bahkan trauma bila melihat air.

Sebagai alternatif yang ditawarkan adalah penerapan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada proses yaitu pembelajaran kelompok kecil, gaya komando, metode bagian keseluruhan dan model. Penerapan pembelajaran kelompok kecil diharapkan dapat memupuk keberanian, timbul benih-benih perasaan senang, peningkatan aktifitas, kreativitas, dan inovasi pembelajaran.



Gaya komando dapat menjaga konsentrasi dan pengendalian siswa mengarah pada tujuan yang dicapai. Penggunaan metode bagian – keseluruhan setiap siswa dapat belajar cara pengorganisasian tugas dari sederhana menuju kompleks dan dengan model setiap siswa dapat inspirasi untuk menirukan (imitasi) seperti model yang diamati. Dengan pertimbangan alternative tersebut, maka dapat diprediksikan “Partisipasi aktif Renang Gaya Bebas dapat ditingkatkan melalui pembelajaran kelompok kecil, gaya komando, metode bagian – keseluruhan dan model”.

1. Partisipasi Aktif

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 45) bahwa angka partisipasi olahraga diartikan sebagai tingkatan partisipasi masyarakat secara umum dalam olah raga yang dihitung berdasarkan perbandingan jumlah partisipasi olahraga dengan jumlah populasi. Grasha dan Riechmann (S. Nasution, 1988: 104) mengatakan bahwa mahasiswa yang suka berpartisipasi, mereka ini yang suka belajar bila ditugaskan atau diharuskan.

2. Renang

a. Konsep Renang

E.Suryatna dan Adang Suherman (2001: 1) mengatakan:

Bagi manusia, berenang termasuk keterampilan yang dipelajari. Maksudnya, keterampilan itu baru dapat dikuasai melalui proses belajar dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya.

b. Renang Gaya Bebas

1). Teknik mengapung

Mengapung atau mengambang merupakan komponen dasar yang penting setelah pengenalan situasi dan kedalaman kolam. Mengapung lebih mudah dilakukan bagi siswa yang gemuk, hal ini dikarenakan banyaknya lemak pada tubuh. Menurut Soemanto dan Suradi (1985: 28) dua komponen dalam tubuh manusia yang dapat menyebabkan mengapung karena

mempunyai berat jenis yang lebih kecil dari satu (B.J. air) adalah lemak dan udara yang mengisi paru paru. Suryatna dan Adang Suherman (2001: 29) mengatakan: Kemampuan tubuh yang mendasari semua gaya renang yakni meringankan tubuh di permukaan air, mengapung atau mengambang di air dan meluncur. Kemampuan untuk meringankan tubuh ini tidak mudah untuk dilakukan sebab anak yang pertama kali belajar renang akan mendapat hambatan dari rasa takut tenggelam. Pada saat rasa takut ini muncul maka akan muncul juga ketegangan pada otot-otot seluruh tubuh.

Jika tubuh telah tegang atau tidak rileks, tidak lemas, maka massa tubuh akan lebih berat dan akhirnya tubuh cepat tenggelam. Anak yang merasa tidak ada kemajuan dalam belajar renang sangat mungkin mengalami trauma karena belum memiliki kemampuan dasar yang memadai, seperti kemampuan mengapung atau mengambang di air (E. Suryatna dan Adang Suherman, 2001: 10). Sebaliknya anak yang merasa mendapatkan pengalaman sukses dalam teknik mengapung atau mengambang ada kecenderungan untuk mengulang – ulang pengalaman sukses sebelumnya.

2). Teknik meluncur

Apabila teknik mengapung sudah dikuasai dengan baik maka pelatihan meluncur bisa diawali secara berkelompok yang terdiri dari 4 – 6 anggota, bergandeng tangan membentuk lingkaran dengan jarak yang memadai dari pusat lingkaran, kemudian dilanjutkan meluncur menuju titik pusat lingkaran. Adapun pelaksanaan meluncur sebagai mana berikut; luruskan kedua lengan ke depan dengan kedua ibu jari bertautan telapak tangan terbuka menghadap ke bawah, masukkan muka ke dalam air, dan doronglah kedua kaki ke lantai, hingga meluncur ke titik tengah lingkaran dengan posisi kedua lengan dan tungkai diam lurus ke depan. Setelah masing- masing kelompok menguasai gerakan meluncur ke titik pusat lingkaran dengan baik,



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



dilanjutkan latihan meluncur dari dinding kolam. Indikator keberhasilan meluncur, E. Suryatna dan Adang Suherman (2001: 68) apabila siswa mampu melakukan luncuran sejauh kurang lebih enam meter, maka siswa sudah dianggap mampu menguasai gerak meluncur telungkup dengan baik dan siap belajar pada tahap berikutnya.

3). Teknik gerakan tungkai

Gerakan tungkai pada teknik renang gaya bebas hampir sama dengan gerakan melangkahkan kedua kaki ketika berjalan sehingga memberikan gerak maju ke depan, demikian juga gerakan tungkai ini bisa dilakukan di air secara bergantian dengan posisi telungkup. Gerakan menendang – nendang di air berfungsi sebagai stabilita gerak tubuh, membantu dorongan gerak maju dan memberikan daya angkat pada tubuh.

E. Suryatna dan Adang Suherman (2001: 69-70) mengatakan bahwa gerak menendang mempunyai tiga fungsi utama, yaitu: (1) untuk memelihara keseimbangan, (2) membantu mendorong luncuran, dan (3) membantu mengambang.

Keseimbangan atau stabilita badan adalah prinsip dasar yang harus dipertahankan ketika berenang agar posisi badan selalu *streamline* dan tidak oleng ke kanan maupun ke kiri, sehingga akan mengurangi hambatan depan sebagai akibat ketidakteraturan luas penampang tubuh dan mengurangi pusaran air. Sepakan kaki merupakan unsur penting dalam memberikan dorongan luncuran pada saat renang gaya bebas, dilakukan secara bergantian dengan irama beraturan dan tepat sehingga tidak menyebabkan terjadinya cekungan air (kavitasi), namun memberikan keuntungan dorongan yang besar sebagai akibat pemanfaatan olakan air yang terjadi.

Soedarminto (1993: 374) mengatakan bahwa: “Telapak kaki merupakan alat pendorong dalam sepakan kaki. Pada gerakan ke bawah, lutut sedikit ditekuk sehingga bagian atas telapak kaki mendorong air ke belakang. Telapak kaki harus lurus benar sehingga bagian

belakang telapak kaki hampir tegak lurus dengan arah gerakan. Pada posisi demikian seluruh gaya merupakan gaya efektif. Prinsip gaya jajaran genjang diterapkan. Pergelangan kaki yang lemas sangat menguntungkan bagi perenang yang menggunakan sepakan menggelepar (*flutter kick*)”.

Gerakan menendang berfungsi untuk membantu mengambang, badan tidak tenggelam. E Suryatna dan Adang Suherman (2001: 70) mengatakan bahwa:

Para pemula umumnya percaya bahwa mereka harus menekan air ke bawah, agar badannya tetap terapung. Walaupun anda sudah membuktikan bahwa anda dapat terapung dalam air, tetapi manakala anda mulai belajar meluncurkan tubuh dengan menggerakkan lengan, seringkali badan anda menjadi tenggelam. Oleh karena itu, anda penting melakukan gerakan menendang untuk menahan berat badan agar tidak tenggelam akibat gerakan lengan.

4). Teknik gerakan lengan

Tiga fungsi pokok dalam gerakan tungkai juga berlaku pada gerakan lengan yang meliputi; stabilitas gerak tubuh, dorongan ke depan dan daya angkat untuk tidak tenggelam. Agar gerakan lengan dapat mewujudkan ketiga fungsi tersebut maka dalam pelaksanaan gerakan menarik lengan posisi telungkup harus meliputi tiga tahap, yaitu; tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap gerak lanjut. Menurut E. Suryatna dan Adang Suherman (2001: 77) pelaksanaan gerakan menarik lengan posisi telungkup, meliputi:

- a). Tahap Persiapan: Meluncur ke depan., kedua lengan lurus ke depan, jari tangan menghadap ke bawah, telapak tangan menghadap ke belakang.
- b). Tahap Pelaksanaan: Tarik air ke belakang., menarik tangan secara horizontal di bawah badan, siku ditekuk kira – kira 90° , ibu jari menyentuh paha, tangan menelusuri badan dalam



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



recovery, meluruskan lengan ke depan.

- c). Tahap Gerak Lanjut: Gerakan dilakukan secara bergantian, ritmis, terus - menerus
- 5). Koordinasi gerakan tungkai, lengan dan pernapasan gayabebas

Prinsip posisi badan mendatar (*streamlines*), stabilitas tubuh dan tidak oleng kekiri kekanan, daya dorong sebagai akibat gerakan tungkai vertikal bergantian dan tarikan lengan bergantian secara ritmis berkelanjutan, serta pengambilan napas dengan memalingkan muka ke kanan sehingga mulut sedikit di atas permukaan air adalah suatu keharusan dari rangkaian gerakan renang gaya bebas (gaya rimau). Sebaliknya, besarnya hambatan depan karena posisi badan tidak *streamlines* mengakibatkan besarnya luas penampang tubuh, melakukan gerakan kontra, dan gerakan tidak efisien perlu dihindari sejauh mungkin. Soedarminto (1993: 372) mengatakan bahwa:

Dalam gaya rimau, untuk mengurangi sebanyak mungkin gaya yang hilang karena gaya hambat, perenang hendaknya memperhatikan hal-hal berikut:

- a). Menghindari putaran badan, yaitu jangan berguling ke kiri atau ke kanan dalam pergantian gerak tangan.
- b). Kepala hendaknya tetap di bawah dan hanya mata yang di atas air.
- c). Jangan menengokkan kepala ke samping lebih jauh dari yang diperlukan.
- d). Memelihara gerakan yang ajeg.
- e). Jangan menggerakkan kaki lebih lebar dari bagian tubuh yang terlebar.

c. Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan suatu perubahan perilaku. Menurut Charles Galloway (dalam Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 233) belajar adalah perubahan kecenderungan tingkah laku yang relatif permanen, yang merupakan hasil dan berbuat berulang – ulang. Sugiyanto dan Sudjarwo (1993: 233) mengatakan bahwa:

Belajar adalah proses yang bisa menghasilkan. Belajar bisa menghasilkan perubahan – perubahan pada diri seseorang dalam berbagai macam kemampuan atau sifat yang ada pada dirinya. Perubahan dalam belajar terjadi karena pengalaman, berbuat berulang-ulang atau berlatih. Perubahan yang terjadi karena belajar bisa berjalan dalam waktu yang relatif lama.

Perubahan perilaku ini menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Suatu kegiatan belajar biasanya disebut pembelajaran. Pembelajaran kontekstual menurut Nurhadi (dalam Sugiyanto, 2003: 11) adalah konsep belajar yang mendorong guru untuk menghubungkan antara materi yang diajarkan dengan situasi nyata. Surya (2003: 10) merumuskan, pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Konsep dan prinsip pembelajaran yang telah diuraikan di atas, dapat diterapkan dalam kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga utamanya renang gaya bebas yang dapat diterapkan dalam bentuk praktik khususnya situasi darurat dalam kondisi nyata dalam kehidupan sehari – hari. Pengetahuan tentang konsep, prinsip dan teknik renang gaya bebas merupakan sasaran aspek kognitif. Perasaan senang, semangat, keberanian dan mau menerima serta mencoba atau berpartisipasi aktif dalam setiap episode kegiatan pembelajaran renang gaya bebas merupakan sasaran aspek afektif. Penguasaan renang gaya bebas pada tingkatan terampil merupakan sasaran aspek psikomotor.

d. Kelompok Kecil

Pembelajaran kelompok dapat dilakukan oleh 4-5 orang yang bisa dinamakan kelompok kecil. Dengan pembelajaran kelompok kecil ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara kooperatif, karena didasarkan pada minat yang sama.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



Pembelajaran kooperatif adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada penggunaan kelompok kecil siswa untuk bekerja sama dalam memaksimalkan kondisi belajar untuk mencapai tujuan belajar (Sugiyanto, 2008: 25). Menurut Lie (Sugiyanto, 2008: 27) elemen-elemen pembelajaran kooperative: Saling ketergantungan positif, interaksi tatap muka, akuntabilitas individual dan keterampilan untuk menjalin hubungan antar pribadi/sosial

Suasana saling membutuhkan dan saling ketergantungan selama pembelajaran renang dalam kelompok sangat penting misalnya saling memberikan umpan balik baik secara psikis maupun fisik ketika melakukan suatu tugas yang sama dan saling menghargai pengalaman sukses temannya. Dengan saling bertatap muka satu dengan lainnya akan memaksa mereka untuk berdialog sehingga menumbuhkan suasana keakraban yang pada muaranya menimbulkan suatu keinginan untuk saling tolong menolong dalam mencapai pentahapan tujuan pembelajaran yang ditentukan. Dalam pencapaian tujuan tugas gerak yang ditetapkan merupakan tanggung jawab setiap individu pada kelompoknya, sehingga dengan adanya kesempatan saling mengamati setiap anggota kelompok dapat mengetahui siapa yang perlu diberikan bantuan dan tugas gerak berupa apa yang akan diberikan. Keterampilan sosial seperti saling menghargai pengalaman sukses dan saling memperbaiki akan kekurangan dalam melaksanakan tugas gerak secara arif bijaksana tanpa menyinggung perasaan setiap anggota kelompok merupakan suatu harapan yang selalu dikembangkan dalam pembelajaran kelompok, sehingga siswa dapat menggali nilai – nilai positif yang menjadi kelebihan dari penerapan kelompok kecil dalam episode pembelajaran renang gaya bebas. Untuk lebih jelasnya kelebihan pembelajaran kelompok kecil antara lain: Menumbuhkan kerja sama, memupuk solidaritas untuk saling

membantu, menumbuhkan keberanian, dan menghargai pengalaman sukses diantara siswa.

e. Gaya Komando

Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar (Lutan, 2001: 49).

Zakrajsek (1981: 10) suggested the command style is easily recognized because all students are doing the same thing at the same time.

Dengan kata lain bahwa gaya komando dikenal sebagai gaya yang mudah karena semua siswa dapat melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang sama.

Menurut Brotosuroyo dkk, (1995: 269) menyusun pelajaran gaya komando adalah sebagai berikut:

- 1). Semua keputusan pra- pertemuan dibuat oleh guru: a). Pokok bahasan/ Standar Kompetensi. b). Tugas – tugas. c). Organisasi.
- 2). Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru: a). Penjelasan peranan guru dan siswa. b). Penyampaian pokok bahasan/ kompetensi dasar. c). Penjelasan prosedur organisasi; kelompok, penempatan wilayah kegiatan, perintah yang harus diikuti. d). Urutan kegiatan; peragaan, penjelasan, pelaksanaan, penilaian.
- 3). Keputusan pasca pertemuan: a). Umpan balik kepada siswa. b). Sasaran: banyaknya waktu pelaksanaan tugas.

f. Metode Bagian – Keseluruhan

Metode adalah suatu cara yang fungsinya merupakan alat yang digunakan untuk mencapai tujuan (Surakhmad, 1994: 96). Dalam implementasinya metode dapat diorganisasi dari bagian per bagian disintesis menuju satu kesatuan yang utuh.

Metode bagian – keseluruhan sebagai alternatif cara untuk mencapai tujuan pembelajaran dan dalam



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



penerapan penggunaan metode ini, untuk menyelesaikan tugas gerak yang meliputi mengapung, meluncur, gerakan tungkai, koordinasi gerakan tungkai lengan dan pernapasan renang gaya bebas dengan target penguasaan tugas gerak yang sederhana menuju yang kompleks, dari tingkat kesulitan yang rendah menuju tinggi sehingga mendapatkan pengalaman sukses yang diharapkan dalam pembelajaran gerak. Dari akumulasi pengalaman sukses yang dialami siswa akan menumbuhkan kepercayaan diri, keberanian dan bangga akan potensinya dan timbul rasa senang.

g. Model

Menurut Sugiyanto (2008: 15) pemodelan adalah proses pembelajaran dengan memperagakan suatu contoh yang dapat ditiru oleh siswa. Nasution (1995: 124) mengatakan, fungsi guru yang paling utama adalah memimpin anak – anak, membawa mereka ke arah tujuan yang tegas. Guru itu, disamping orang tua, harus menjadi model atau suri teladan.

Penerapan model dalam renang gaya bebas guru memperagakan tahapan tugas gerak yang meliputi mengapung, meluncur, gerakan tungkai, koordinasi gerakan lengan tungkai dan pernapasan renang gaya bebas.

Kerangka Berpikir, suasana saling membutuhkan, saling ketergantungan, saling mengkoreksi, saling berdialog, dan saling membantu merupakan dampak penerapan pembelajaran dengan kelompok kecil. Kelebihan pembelajaran kelompok kecil antara lain; menumbuhkan kerja sama, memupuk solidaritas, menumbuhkan keberanian setiap siswa dan menghargai pengalaman sukses diantara siswa. Partisipasi aktif renang gaya bebas dapat muncul dengan sendirinya apabila suasana kegiatan nyaman tanpa adanya rasa takut dan percaya diri pada setiap siswa. Unsur – unsur yang khas pada gaya komando antara lain; melaksanakan tugas adalah kegiatan dari siswa, menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi, siswa merasa terlibat dan termotivasi, dan mengembangkan perilaku disiplin

karena menaati prosedur yang telah ditetapkan. Penerapan metode bagian – keseluruhan, akan memberikan pengalaman sukses secara bertahap dan berulang – ulang, dari tugas gerak sederhana menuju yang kompleks, dari tingkat kesulitan yang rendah menuju tinggi. Dampak pengiring pengalaman sukses dan keberhasilan menirukan model akan menumbuhkan percaya diri, keberanian, bangga akan potensinya dan menimbulkan rasa senang, serta siswa semakin termotivasi untuk terlibat aktif pada suatu kegiatan. Dengan kata lain, melalui pembelajaran kelompok kecil, gaya komando, metode bagian keseluruhan dan model dapat meningkatkan partisipasi aktif renang gaya bebas.

METODE PENELITIAN

A. *Setting* Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan untuk meningkatkan kredit point dan memperbaiki proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga terutama kompetensi dasar renang gaya bebas. Menurut Agus Kristianto (2011: 20) arti Penelitian Tindakan Kelas pendidikan jasmani yang dilakukan guru bukan sekedar untuk mendapatkan kredit point kenaikan pangkat, tetapi dilakukan memang benar – benar untuk memperbaiki proses dan hasil pembelajaran.

Sasaran dari hasil penelitian ini adalah pertama ke tim penilai angka kredit yang berwenang menilai, kedua ke madrasah sebagai laporan hasil penelitian, dan ke tiga sebagai arsip yang disimpan oleh peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan dalam semester gasal dari tanggal 15 Juli s/d 30 Nopember 2013 dan semester genap dari tanggal 30 Desember 2013 s/d 4 Juni 2014 dengan penjadwalan sesuai pertemuan K B M di MAN Karanganyar.

1. Persiapan minggu I bulan Juli 2013.

Mempersiapkan perangkat administrasi dan instrumen – instrumen pengumpulan data yang diperlukan.

2. Pelaksanaan minggu – minggu per temuan sesuai kegiatan pembelajaran.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



Siklus I, II dan III masing - masing dilaksanakan dua kali pertemuan sesuai program kegiatan pembelajaran.

3. Analisis dan penulisan dua bulan setelah akhir pengamatan siklus ke tiga yaitu mulai 1 Juli - 31 Agustus 2014.

B. Subjek Penelitian

Siswa kelas X sebanyak 36 siswa putera dan 95 siswa puteri, jumlah 131 siswa Tahun Pelajaran 2013/2014 yang terdiri dari: Kelas X.8 sebanyak 11 putera 31 puteri jumlah 42 siswa. Kelas X.9 sebanyak 12 putera 32 puteri jumlah 44 siswa. Kelas X.10 sebanyak 13 putera 32 puteri jumlah 45 siswa.

C. Data dan Sumber Data

Data: Berupa hasil kuesioner dan pengamatan tingkat partisipasi aktif renang gaya bebas dan Sumber Data: Data primer yang berupa hasil kuesioner dan pengamatan pada siswa di tempat berlangsungnya aktifitas pembelajaran renang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan, kuesioner, dan wawancara kelompok terpimpin kepada subjek penelitian.

E. Validitas Data

Teknik pemeriksaan validitas data secara triangulasi metode dan sumber.

1. Triangulasi metode dimaksudkan data – data yang dikumpulkan sesuai dengan prosedur dari metode yang ditentukan.

Bertalian dengan prosedur dari metode, Suharsimi Arikunto dalam Sarwiji Suwandi (2008: 31-32) menyatakan bahwa laporan penelitian tindakan kelas harus memenuhi persyaratan sebagai berikut: Mengenai hal – hal yang terjadi di dalam pembelajaran.

Pencermatan secara terus – menerus, objektif dan sistematis artinya dicatat atau direkam dengan baik. Dilakukan sekurang – kurangnya dua siklus tindakan yang berurutan. Tindakan terjadi secara wajar dan tidak mengubah aturan yang sudah ditentukan.

Harus betul – betul disadari oleh pemberi maupun pelakunya sehingga bisa dirasakan sebagai kelebihan dan

kekurangan dibandingkan dengan rencana yang sudah dibuat sebelumnya.

Harus benar – benar menunjukkan adanya tindakan yang dilakukan oleh sasaran tindakan yaitu siswa yang sedang belajar.

2. Triangulasi nara sumber, data – data yang dikumpulkan dievaluasi dengan sumber lain baik nara sumber atau siswa.

Menurut Lexy J. Moloeng dalam Sarwiji Suwandi (2008: 69) Triangulasi adalah teknik pemeriksaan validitas data dengan memanfaatkan sarana di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan data itu.

Triangulasi nara sumber lain, dilakukan wawancara terpimpin dengan Drs. Heriwansyah, M.Or., jabatan sebagai dosen renang FKIP – POK – UTP Surakarta dan data-data primer dari hasil pengamatan, kuesioner dan wawancara kelompok terpimpin yang terkumpul dipergunakan oleh peneliti/ guru sebagai validitas data.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data-data yang telah berhasil dikumpulkan antara lain dengan teknik deskriptif komparatif statistik deskriptif komparatif) dan teknik analisis kritis (Sarwiji Suwandi, 2008: 70) Teknik statistik deskriptif komparatif digunakan untuk data kuantitatif yang berupa skor kuesioner awal akhir, skor interviu terpimpin awal akhir dan skor pengamatan partisipasi aktif renang gaya bebas yang digunakan untuk perbandingan antar siklus. Teknik analisis kritis mencakup kegiatan untuk mengungkap kelemahan dan kelebihan kinerja siswa dan guru dalam proses belajar mengajar berdasarkan kriteria normatif yang diturunkan dari kajian teoretis maupun dari ketentuan yang ada.

Pada analisis kritis dapat dikaji kelemahan kinerja subjek penelitian dan guru. Ditinjau dari subjek penelitian rendahnya minat dan pengalaman buruk yang pernah dialami merupakan kendala yang cukup sulit untuk membangkitkan kepercayaan diri kembali terlebih lagi bila



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



dalam waktu yang relatif pendek. Kendala lain, dengan kondisi siswa yang heterogen yang terdiri dari siswa putera dan puteri merupakan kendala yang cukup sulit didalam memberikan tindakan secara maksimal, terutama pembagian porsi tindakan bagi mereka. Pada sisi lain, ditinjau dari guru, peranan sebagai peneliti, model dan sekaligus pengamat merupakan suatu kegiatan yang cukup extra keras dan cukup sulit sehingga sebagian perannya dibantu siswa yang dipandang mampu untuk mendokumentasikan kegiatan.

G. Indikator Kinerja

1. Pada akhir siklus; I sekitar 60% dan II sekitar 75% anak yang berpartisipasi aktif renang gaya bebas.
2. Pada akhir siklus ke III sekitar 85% anak yang berpartisipasi aktif renang gaya bebas yang berarti tuntas.

H. Prosedur Penelitian

1. Siklus I

a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti/guru mempersiapkan administrasi pembelajaran berupa Kaldik, Program Tahunan, Program Semester, Silabus, RPP, lembar kuesioner, dan lembar pengamatan observasi.

b. Tahap pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siklus I pada tanggal 21, 23, 26 Oktober 2013 secara berurutan kelas X. 8, X.10, X.9 diawali dengan pengisian lembar kuesioner sebagai sumber informasi kondisi awal, peranan peneliti/guru sebagai model pembelajaran, penyampaian tahapan tujuan pembelajaran renang gaya bebas, masih menggunakan gaya komando, pembelajaran berpusat pada guru (*teacher centered*), pembagian kelompok kecil dan peranan siswa pada tahapan pengenalan air serta mengatasi rasa takut.

c. Tahap observasi

Pengamatan dan pencatatan tingkat partisipasi aktif renang gaya bebas.

d. Tahap refleksi

Berdasarkan pengamatan pada siklus I pertemuan pertama muncul permasalahan yang perlu diperbaiki sebagai tindak lanjut pertemuan kedua tanggal 9, 11 dan 13 Nopember 2013 secara berurutan untuk kelas X. 9, X.8 dan X.10 pada siklus yang bersangkutan,

yaitu:1). Pembelajaran berpusat pada guru sehingga anak kurang kreatif.2). Pembentukan kelompok masih dipandu oleh guru.3). Pengarahan dan bimbingan belum terprogram ketika adaptasi dengan air.4). Partisipasi aktif siswa masih berada pada tingkatan mengatasi rasa takut dan pembentukan kelompok kecil.

2. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Mempersiapkan pembelajaran berdasarkan perbaikan pada pertemuan pertama dan kedua di siklus I yaitu:1). Revisi RPP yang semula 3 kali pertemuan menjadi 6 kali pertemuan.2). Revisi proposal yang menyangkut waktu yang semula satu semester menjadi dua semester dan pelaksanaan siklus yang semula satu pertemuan per siklus menjadi dua pertemuan setiap siklus serta jumlah subjek penelitian, sebagai alasan karena peneliti/guru mengampu tiga kelas paralel yang sama yaitu kelas X.8, kelas X.9 dan kelas X.10 pada akhirnya subjek penelitian bukan hanya kelas X.8 sebagaimana tersurat pada proposal penelitian. 3). Pergeseran pusat pembelajaran dari *teacher centered* menuju *student centered*.4).Pengarahan bimbingan lebih terprogram dengan penekanan pada peserta kelompok masing-masing.5). Partisipasi aktif diarahkan pada belajar gerak renang gaya bebas tanpa rasa takut.

b. Tahap pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan KBM pertemuan ke tiga tanggal 23, 25 dan 27 Nopember 2013 secara berurutan kelas X.9, X.8 dan X.10, selanjutnya pertemuan ke empat tanggal 10 Pebruari 2014, 24, 26 Maret 2014 secara berurutan X.8, X.9 dan X.10 peranan peneliti/guru secara bertahap bergeser dari guru sebagai pusat (*teacher centered*) menuju siswa sebagai pusat (*student centered*) pembelajaran sehingga guru ber peran sebagai pengarah kegiatan sedangkan siswa selama proses pembelajaran lebih berperan aktif dan kreatif.

c. Tahap observasi

Melakukan pengamatan langsung dan mencatat tingkat partisipasi aktif renang gaya bebas dengan harapan kualitas teknik dengan baik dan kuantitas harapan 75%.

d. Tahap refleksi



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



Berdasarkan pengamatan pada siklus II pertemuan pertama dan kedua muncul permasalahan yang perlu diperbaiki pada siklus III yaitu:1). Peningkatan pembelajaran berpusat pada siswa (*student centered*).2). Peningkatan peranan partisipasi aktif dalam kelompok.3). Peranan partisipasi aktif dalam perlombaan sederhana antar kelompok.

3. Siklus III

a. Tahap perencanaan

Mempersiapkan pembelajaran berdasarkan perbaikan siklus II pertemuan pertama dan kedua, yaitu:1). Pembelajaran berpusat pada siswa (*student centered*) dengan baik.2). Peranan aktif dalam kelompok semakin mantap dan terkendali.3). Partisipasi aktif perlombaan renang gaya bebas secara sederhana semakin mantap dan terarah.

b. Tahap pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus III pada tanggal 26, 28, 30 April 2014 pertemuan pertama dan 24 Mei 2014 dan 2, 4 Juni 2014 secara berurutan kelas X.9, X.8 dan X.10 peranan peneliti/guru mengamati dan mencatat serta mendokumentasi kegiatan siswa.

c. Tahap observasi

Melakukan pengamatan dan pencatatan serta pendokumentasian tingkat partisipasi aktif renang gaya bebas siswa dengan harapan kualitas teknik baik, perlombaan sederhana antar kelompok yang baik dan kuantitas harapan 85%.

d. Tahap refleksi

Berdasarkan pengamatan pada siklus III pertemuan pertama dan kedua dipergunakan sebagai batas akhir pengamatan dan pencatatan dilanjutkan analisis hasil penelitian dan simpulan dari laporan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal dan Akhir

Hasil kuesioner dan Interview Terpin terhadap Subjek penelitian.

B. Deskripsi Hasil Siklus I

1. Perencanaan

Terpenuhi semua perangkat administrasi sesuai prosedur perencanaan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan sesuai jadwal pembelajaran, diawali dengan

pengisian lembar kuesioner sebagai sumber informasi kondisi awal, peranan peneliti/guru sebagai model pembelajaran, penyampaian tahapan tujuan pembelajaran renang gaya bebas, penggunaan gaya komando, pembelajaran berpusat pada guru (*teacher centered*), pembagian kelompok kecil dan peranan siswa pada tahapan pengenalan air serta mengatasi rasa takut.

3. Hasil Pengamatan

a. Siswa dibariskan oleh guru, dipimpin berdo'a, presensi, apersepsi, memotivasi siswa, penyampaian tujuan pembelajaran renang tahap demi tahap, mengisi angket dan interview terpin, b. Guru memimpin pemanasan secara umum, c. Guru mengkomando untuk lari keliling kolam renang sebagai orientasi, d. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil 4-6 orang setiap kelompok, e. Siswa pertama turun ke kolam pada saat pengenalan air dengan berbagai ekspresi misalnya ada yang teriak-teriak dan belum teratur, f. Pembelajaran berpusat pada guru (*teacher centered*), g. Tingkat partisipasi aktif siswa berkisar 48% - 60%.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan yang dikumpulkan dipergunakan sebagai pangkal tolak perencanaan yang dilaksanakan pada siklus ke dua.

C. Deskripsi Hasil Siklus II

1. Perencanaan

Mengacu pada prosedur, revisi serta hasil pengamatan di siklus pertama dipergunakan sebagai pangkal tolak tindakan yang akan dilakukan di siklus ke dua.

2. Pelaksanaan

Tindakan yang dilakukan sesuai prosedur dan jadwal kegiatan pembelajaran, Peranan peneliti/guru sedikit demi sedikit bergeser dari guru sebagai pusat pembelajaran (*teacher centered*) menuju siswa sebagai pusat pembelajaran (*student centered*), maka peran guru sebagai pengarah kegiatan dan siswa berperan aktif dan kreatif selama proses pembelajaran.

3. Hasil Pengamatan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



a. Siswa membariskan temannya, memimpin berdo'a, mempresensi dan melaporkan pada guru, membangkitkan semangat temannya. Guru mengulang pentahapan tujuan pembelajaran, b. Siswa memimpin pemanasan secara umum., c. Siswa mengkomando untuk lari keliling kolam renang sebagai orientasi, d. Siswa membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil 4-6 orang setiap kelompok. Guru mengarahkan untuk berrgandengan tangan secara melingkar di kolam, e. Siswa mulai teratur turun ke kolam, f. Pergeseran pusat pembelajaran dari guru (teacher centered), ke siswa (*Student centered*) 75%, g. Tingkat partisipasi aktif berkisar 64% - 73%.

4. Refleksi

Hasil pengamatan yang dikumpulkan dipergunakan sebagai pangkal tolak perencanaan yang dilaksanakan pada siklus ke tiga.

D. Deskripsi Hasil Siklus III

1. Perencanaan

Mengacu pada prosedur yang ditetapkan dan hasil pengamatan di siklus ke dua sebagai pangkal tolak tindakan yang dilakukan di siklus III.

2. Pelaksanaan

Tindakan yang dilakukan sesuai prosedur dan jadwal kegiatan pembelajaran. Pendekatan pengajaran tidak langsung atau pembelajaran berpusat pada siswa pada proses KBM. Peranan peneliti/guru lebih intensif dalam mengamati, mengadakan interviu terpimpin dan mencatat serta mendokumentasi kegiatan siswa.

3. Hasil Pengamatan

a. Siswa membariskan temannya, memimpin berdo'a, mempresensi dan melaporkan pada guru, membangkitkan semangat temannya. Siswa mereproduksi pentahapan tujuan pembelajaran, b. Siswa memimpin pemanasan secara umum, c. Siswa mengkomando untuk lari keliling kolam renang sebagai orientasi, d. Siswa membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil 4-6 orang setiap kelompok. Guru mengarahkan untuk bergandengan tangan secara melingkar di kolam, e. Siswa mulai teratur turun ke kolam, mengulang

mengapung secara berkelompok, f. Siswa meningkatkan kemampuan meluncur berulang-ulang secara kelompok, g. Siswa meningkatkan kemampuan meluncur dan gerakan tungkai berulang – ulang secara berkelompok, h. Siswa meningkatkan kemampuan meluncur, koordinasi gerakan tungkai dan lengan berulang – ulang secara berkelompok, i. Siswa putera melakukan lomba renang estafet sederhana dalam jarak 20 meter, j. Siswa mengungkapkan syukur pada setiap akhir episode pembelajaran maupun yang berhasil menguasai renang secara kompeten, k. Pembelajaran berpusat pada siswa (*Student centered*) 86%, l. Tingkat partisipasi aktif berkisar antara 73% - 82%.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan pada siklus pertama sampai siklus ke tiga dipergunakan sebagai dasar pembahasan hasil penelitian.

E. Pembahasan

Kondisi Awal dan Akhir

Pada kondisi awal dan akhir pertemuan, perasaan senang merupakan motivasi yang kuat dalam belajar. Kuatnya animo siswa yang ingin belajar renang gaya bebas 95 (73%) pada kondisi awal menjadi 108 (82%) pada kondisi akhir dan keinginan untuk bisa 115 (88%), menjadi 118 (90%), ini merupakan indikator peningkatan tingkat partisipasi aktif siswa. Untuk trauma masa lampau dari 21 (16%) menjadi 10 (7%) dan rasa takut 30 (23%) pada kondisi awal menjadi 10 (8%) pada kondisi akhir, tampak adanya penurunan prosentase artinya terjadi peningkatan kualitas keberanian dan percaya diri kembali siswa yang merupakan efek penerapan kelompok kecil dalam pembelajaran. Untuk rasa ketidakmampuan 74 (57%) pada kondisi awal menjadi 43 (33%) pada kondisi akhir adalah dampak penerapan tugas pembelajaran gerak dari tingkat kesulitan yang sederhana menuju tingkat kesulitan yang kompleks. Pada emosi/ perasaan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN

“Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi”

Kerjasama Program Studi S-3 Ilmu Pendidikan, Program Studi S-2 Pendidikan Luar Biasa Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah

Surakarta, 21 November 2015

ISBN: 978-979-3456-52-2



dalam menanggapi stimulus yang muncul siswa memberikan respon yang berbeda – beda tampak pada semakin berkurangnya rasa takut 24 (18%) menjadi 5 (4%), peningkatan perasaan puas pada 101 (77%) menjadi 115 (88%) bagi mereka yang memiliki motivasi yang kuat untuk bisa menguasai tugas gerak renang gaya bebas, namun untuk keterpaksaan meskipun berat pada kondisi awal 5 (4%) menjadi 8 (6 %) pada kondisi akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui pembelajaran kelompok kecil, gaya komando, metode bagian keseluruhan, dan model dapat meningkatkan partisipasi aktif renang gaya bebas bagi Siswa Kelas X MAN Karanganyar Tahun Pelajaran 2013/ 2014.

Bagi siswa, dianjurkan mengenal kedalaman kolam, menggunakan pendekatan gaya komando dan model, yang diperankan oleh anggota kelompok yang lebih terampil, dengan metode penguasaan bagian demi bagian menuju keseluruhan memudahkan siswa dalam penguasaan renang gaya bebas, memupuk solidaritas dan kerja sama diantara siswa serta menumbuhkan sikap saling menghargai pengalaman sukses yang telah dialami oleh setiap siswa. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penerapan pembelajaran dengan kelompok kecil, gaya komando, metode bagian keseluruhan dan model dapat meningkatkan partisipasi aktif renang gaya bebas dengan mempertimbangkan bakat dan minat, perbedaan individual dan tingkat motivasi pada setiap siswa, yang dilakukan secara berulang – ulang dengan memperhatikan proses yang baik sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan. Bagi Kepala Madrasah, pendekatan pembelajaran kelompok kecil, gaya komando, metode bagian - keseluruhan dan model yang dapat meningkatkan tingkat partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran renang gaya bebas ini, dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan didalam memberikan saran kepada guru yang berkompeten di bidang ini pada kegiatan supervisi guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Brotosuroyo, Sriyono., Sunardi dan Furqon, M. 1995. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku II. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kristiyanto, Agus dan Nuruddin, P.B.S. 2011. *Penelitian Pengajaran. Prinsip Dasar Metodologi PTK dalam Penjas & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS – Press.
- Lutan, Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdiknas.
- Mutohir, T. C., dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Nasution, S. 1995. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Cetakan ke enam. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soemanto dan Suradi, CH. 1985. *Renang Dasar*. Surakarta: UNS - Depdikbud RI.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyanto. 2008. *Model – Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Surya, Mohamad. 2003. *Psikologi Pembelajaran Dan Pengajaran*. Jakarta: CV. Mahaputra Adidaya.
- Suryatna, E., dan Suherman, Adang. 2001. *Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutomo. 2009. *Pendalaman Materi PTK dan Karya Ilmiah*. Surakarta: UMS-Depdiknas
- Suwandi, Sarwiji. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Zakrajsek, Dorothy. And Carnes, Lois A. 1986. *Individualizing Physical Education*. United States of America: Human Kinetics Publishers, Inc.