



**PERBEDAAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS ANTARA METODE
BAGIAN DENGAN METODE KESELURUHAN PADA MAHASISWA
PENJASKESREK FKIP UNSYIAH ANGKATAN 2010**

Abdul Malik^{1*}, Sukardi Putra¹, Ifwandi¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: abdul.malik@gmail.com

ABSTRAK

Renang merupakan olahraga yang telah di kurikulumkan mulai dari tingkat SD hingga ke perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar renang gaya bebas antara metode bagian dengan metode keseluruhan. Dalam penelitian ini diharapkan nantinya akan dikekatuhui metode manakah yang paling epektif dilaksanakan di dalam proses belajar mengajar. Karena kedua metode tersebut telah di aplikasikan atau dilaksanakan di dalam proses belajar mengajar di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unsyiah. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan hasil belajar renang gaya bebas antara metode bagian dengan metode keseluruhan pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2010. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2010 yang sedang memprogramkan mata kuliah renang dasar berjumlah 160 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 orang yang terdiri dari 3 kelompok yang ditentukan secara ordinal meatching fairing. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode pree test (pemberian perlakuan) dan post test (uji akhir) dengan menggunakan tes renang gaya bebas jarak 20 meter. Hasil yang diperoleh dari pengolahan data setelah dilakukan tehnik uji t antara kelompok A dengan kelompok B ditemukan H_0 1,19 dan H_a 1.70, uji t antara kelompok A dan kelompok C ditemukan H_0 1.91 dan H_a 1.70 dan uji t antara kelompok B dengan kelompok C ditemukan H_0 1.41 dan H_a 1.70, melihat dari hasil uji t di atas maka hipotesis dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang signifikan dalam pembelajaran renang gaya bebas antara metode bagian dengan metode keseluruhan pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Unsyiah

Kata kunci : belajar, renang, gaya, metode bagian, metode keseluruhan

PENDAHULUAN

Masalah kualitas pendidikan merupakan salah satu masalah yang sering dibicarakan dalam dunia pendidikan di daerah-daerah seluruh Indonesia pada umumnya, termasuk di Aceh sendiri khususnya. Masalah-masalah itu mencakup masalah kuantitas, masalah efektifitas, masalah efisiensi dan masalah relevansi. Banyak sudah upaya yang dilakukan oleh pemerintah di pusat maupun di daerah-daerah untuk mengatasi masalah-masalah tersebut di atas, seperti adanya peningkatan kualitas guru, perubahan dan perbaikan kurikulum sampai ke pengadaan sarana dan prasarana yang mendukung proses belajar mengajar tersebut.



Kualitas pendidikan merupakan salah satu faktor yang tidak dapat dipisahkan dengan usaha meningkatkan hasil belajar siswa atau prestasi belajar siswa dalam meningkatkan kualitas siswa.

Menurut Suhartono, fungsi guru adalah:

“Merencanakan merupakan fungsi seorang guru dalam menyusun tujuan belajar yang ingin di capai, mengorganisasi adalah tugas guru dalam mengatur dan memberikan informasi-informasi yang terdapat dari sumber-sumber belajar untuk mendukung tujuan belajar yang telah direncanakan, memimpin adalah tugas guru dalam memotivasi, sehingga mereka siap melaksanakan tujuan belajar yang telah di tetapkan, mengawasi merupakan tugas seorang guru untuk melihat pelaksanaan tujuan belajar yang dilaksanakan agar tercapai menurut ketentuan-ketentuan yang telah di tentukan”.

Proses interaksi antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dari beberapa pelajaran lainnya, pembelajaran penjas kesrek cenderung pada peningkatan kemampuan psikomotor siswa maupun mahasiswa, berkaitan dengan psikomotor, Bloom (1979) yang dikutip Departemen Pendidikan Nasional (2008:2) dalam modul Pengembangan Penilaian Psikomotor menyatakan bahwa “Ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik”. Singer (1972) menambahkan bahwa mata pelajaran yang berkaitan dengan psikomotor adalah mata pelajaran yang lebih berorientasi pada gerakan dan menekankan pada reaksi-reaksi fisik dan keterampilan tangan. Keterampilan itu menunjukkan tingkat keahlian seseorang dalam suatu tugas atau sekumpulan tugas tambahan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang cenderung membutuhkan keterampilan psikomotor untuk menguasai semua aspek-aspek yang akan diajarkan atau di latih, salah satunya adalah aspek aquatik (aktifitas air). Aktifitas air yang di ajarkan adalah, renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Dalam hal ini guru harus menjelaskan dan mendemonstrasikan gaya-gaya tersebut, sehingga siswa maupun mahasiswa mudah mengerti dan mudah untuk mempelajarinya.

Keberhasilan interaksi antara guru penjas dan siswa dalam pembelajaran renang, salah satunya ialah renang gaya bebas di tentukan oleh kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan kembali gerakan-gerakan dasar yang telah di ajarkan, dan keberhasilan ini juga ditunjang oleh ketepatan guru penjas tersebut dalam memilih metode.

Penerapan metode bagian dan metode keseluruhan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas tersebut. Metode tersebut merupakan metode dari pemahaman peneliti sendiri selama dalam mengikuti perkuliahan T.P. Renang Dasar. Lebih lanjut Harsono (1991:11) menyatakan bahwa “Dengan metode bagian maka pada setiap tahapan latihan, atlet dapat berkonsentrasi pada satu aspek saja dari keterampilan (*skill*) keseluruhan”. Metode bagian dalam belajar renang gaya bebas maksudnya siswa mempelajari gerakan-gerakan atau latihan secara bertahap/bagian, yaitu: mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pernafasan dan selanjut nya mengkoordinasikan keseluruhan gerakan tersebut. Sedangkan metode keseluruhan adalah siswa atau mahasiswa mempelajari seluruh gerakan renang gaya bebas tersebut tidak dengan cara bertahap, tetapi langsung secara keseluruhan gerakan. Kedua metode tersebut sering digunakan oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan ataupun saat mereka latihan di luar jam perkuliahan. Untuk hal itulah peneliti ingin membedakan hasil pengaruh keduanya sehingga mengetahui metode mana yang lebih efektif dalam belajar maupun berlatih. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian dan merumuskan judul “Perbedaan Hasil



Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unsyiah Angkatan 2010”.

KERANGKA PEMIKIRAN

Pengertian Renang Gaya bebas

Renang adalah jenis olahraga yang dilakukan di dalam air yang dikenal sejak zaman pra sejarah yang menjadi kebutuhan manusia dalam kehidupannya, terutama sekali digunakan untuk membeladiri dalam perubahan alam seperti banjir. Renang gaya bebas adalah berenang dengan cara posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air, pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar air, saat tubuh dalam posisi miring dan kepala dipalingkan ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menolehkan kepala ke kanan atau ke kiri.

Renang gaya bebas ini asal usulnya meniru gerakan merangkak harimau, maka gaya ini disebut juga gaya rimau. Sekarang renang gaya bebas ini telah dipertandingkan dalam pertandingan internasional dengan nama lain yaitu Free Style (gaya bebas). Renang gaya bebas adalah renang dengan gaya sebebaskan-bebasnya, selain dari gaya dada, punggung dan kupu-kupu, namun di dalam pertandingan, orang lebih memilih gaya free style.

Sejarah Renang

Sejak zaman dahulu telah diketahui bahwa baik manusia, hewan maupun tumbuh-tumbuhan bila dilihat dari sudut biologisnya tidak akan dapat tumbuh ataupun hidup tanpa adanya air. Berenang adalah suatu gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain seperti: lari, lempar, lompat dan sebagainya. Bangsa primitif mewajibkan dirinya untuk berpindah dari tempat yang satu ke tempat lainnya, yang mana pada saat itu belum ada sarana menyeberang seperti saat sekarang ini, lebih-lebih lagi mereka yang hidup di tepi laut, danau ataupun sungai dan lain-lain.

Mereka yang hidup didekat perairan umumnya lebih cekatan dalam soal berenang bila dibandingkan dengan sesama bangsanya yang jauh dari daerah perairan. Di dalam sejarah renang dunia terdapat perkembangan-perkembangan sebagai berikut:

Perkembangan Renang Pada Zaman Kuno

Di dalam buku Dr. Erwin Muhl yang berjudul “ Schwimm Kunt In Alterum” disebutkan bahwa bangsa Assyria, Yunani dan Romawi telah berenang dengan cara semacam renang gaya Crawl. Demikian juga dengan bangsa Mesir Kuno telah memiliki gaya renang semacam gaya Crawl. Hal ini dapat dilihat di batu-batu peninggalan dari bangsa Mesir Kuno tersebut, pada Sculpunt yaitu hiasan bata pada dinding dapat dilihat para prajurit Assyria menyerang benteng melalui sungai dengan cara berenang, dengan menggunakan bensen bundle, yaitu semacam alat yang dililitkan di sekitar pinggang agar dapat memperbesar daya apung.

Bangsa Yunani Kuno menganggap keterampilan renang berkedudukan tinggi, bila tidak dapat berenang dan menulis dikatakan orang tidak sempurna. Bangsa Romawi berlatih renang dari sejak 6000 SM di sungai Tibus, pada saat itu tempat pemandian mempunyai panggung penonton yang disebut Sherin. Nenek moyang bangsa Jerman berenang di sungai-sungai dan sering pula mengadakan olahraga air.



Perkembangan Pada Zaman Pertengahan

Perkembangan pada abad ini mengalami kemajuan berkat bantuan dan anjuran dari para tokoh pendidikan. Pada umumnya renang hanya terbatas pada kelas Satria (Prajurit), sebab untuk menjadi seorang prajurit harus memenuhi persyaratan yaitu, berenang, bermain pedang, berkuda, berburu dan memanah.

Pada abad berikutnya renang mengalami kemunduran, karena para pendidik melarang anak didiknya berenang, karena dapat merusak kesehatan, karna pada saat itu terdapat tempat pemandian yang kurang terawat dan terkontrol, sehingga menyebabkan wabah pest dan kolera. Demikian pula tokoh pada zaman Renaissance seperti Swingli dan Suther menentang didirikannya tempat berenang. Namun dalam hal demikian ada beberapa tokoh yang menganjurkan untuk berenang, seperti:

1. Vittarindo dan Faltra (1738-1796) seorang Guru pada putra raja yang memasukkan pelajaran renang dalam acara pengajaran, pada pelajaran fisik yaitu naik kuda, bermain dan berenang.
2. John Locke, filosof dan tabib bangsa Inggris, ia menganjurkan renang sebanding dengan anggar dan bermain.
3. Joan Jaques Roussau, pujangga filosofi bangsa Perancis dan tokoh penting dalam pendidikan alam, ia mengatakan pula bahwa berenang adalah sehat dan bila dipandang dari sudut kegunaan maka renang lebih penting dari berkuda

Belajar dan Pembelajaran

Menurut Slavin dalam Catharina Tri Anni (2004:34), “belajar merupakan proses perolehan kemampuan yang berasal dari pengalaman”. Menurut Gagne dalam Catharina Tri Anni (2004:56), “belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai unsur yang saling terkait sehingga menghasilkan perubahan perilaku”.

Sedangkan menurut Bell-Gredler dalam Udin S. Winataputra (2008:22) “pengertian belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitude*”. Kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitude*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat.

Ciri-ciri belajar adalah :

1. Belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai (afektif) serta keterampilan (psikomotor);
2. perubahan itu merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan. interaksi ini dapat berupa interaksi fisik dan psikis;
3. perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

Konsep Belajar dan Mengajar

Bila terjadi proses belajar, maka bersama itu pula terjadi proses mengajar. Hal ini mudah kiranya untuk dipahami, karena bila ada yang belajar sudah barang tentu ada yang mengajarnya, dan begitu pula sebaliknya kalau ada yang mengajar tentu ada yang belajar.

Perlu ditegaskan bahwa setiap saat di dalam kehidupan terjadi suatu proses belajar-mengajar, baik sengaja maupun tidak sengaja, disadari atau tidak disadari. Dari proses belajar-mengajar ini akan diperoleh suatu hasil, yang pada umumnya disebut hasil pengajaran, atau dengan istilah tujuan pembelajaran atau hasil belajar. Tetapi agar memperoleh hasil yang optimal, proses belajar-mengajar harus dilakukan dengan sadar dan sengaja serta terorganisasi secara baik.



Di dalam proses belajar-mengajar, guru sebagai pengajar dan siswa sebagai subjek, dituntut adanya profil kualifikasi tertentu dalam hal pengetahuan, kemampuan, sikap dan tata nilai serta sifat-sifat pribadi, agar proses itu dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Untuk itu orang kemudian mengembangkan berbagai pengetahuan, misalnya psikologi pendidikan, metode mengajar, pengelolaan pengajaran dan ilmu-ilmu lain yang dapat menunjang proses belajar-mengajar tersebut.

Makna belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Juga belajar itu akan lebih baik, kalau si subjek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat verbalistik.

Ada beberapa pengertian lain dan cukup banyak tentang belajar ini, baik yang dilihat secara mikro maupun secara makro, dilihat dari arti luas ataupun terbatas/khusus. Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagai kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini, menurut Sardiman (2006:86) bahwa belajar adalah “penambahan ilmu pengetahuan”.

Dalam usaha pencapaian tujuan belajar perlu diciptakan adanya sistem lingkungan (kondisi) belajar yang lebih kondusif. Hal ini akan berkaitan dengan mengajar. Mengajar diartikan sebagai suatu usaha penciptaan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar. Sistem lingkungan belajar ini sendiri terdiri atau dipengaruhi oleh berbagai komponen yang masing-masing akan saling mempengaruhi. Komponen-komponen itu misalnya, tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, materi yang ingin diajarkan, guru dan siswa yang memainkan peranan dalam hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dilakukan serta sarana prasarana belajar-mengajar yang tersedia.

Mengenai tujuan belajar itu sebenarnya sangat banyak dan bervariasi. Tujuan belajar yang eksplisit diusahakan untuk dicapai dengan tindakan instruksional, lazim dinamakan dengan *instructional effects*, yang biasa berbentuk pengetahuan dan keterampilan. Sedang tujuan yang lebih merupakan hasil sampingan yaitu: tercapainya karna siswa maupun mahasiswa “menghidupi (*to live in*) suatu sistem lingkungan belajar tertentu seperti contohnya, kemampuan siswa maupun mahasiswa untuk berfikir kritis dan kreatif, sikap terbuka dan demokratis serta menerima pendapat orang lain. Semua itu lazim diberi nama *nurturant effects*. Jadi guru dalam mengajar, harus sudah memiliki rencana dan menetapkan strategi belajar-mengajar untuk mencapai *instructional effects*, maupun ke dua-duanya.

Pengertian Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran bisa diistilahkan juga sebagai metode instruksional. Metode Instruksional (pembelajaran) berfungsi sebagai cara dalam menyajikan, menguraikan, member contoh dan member latihan isi pelajaran kepada siswa maupun mahasiswa untuk mencapai tujuan tertentu (Atwi Suparman, 1997:166).

Metode sangat berperan dalam keberhasilan belajar mengajar. Dengan metode yang salah kegiatan belajar atau berlatih baik dalam hal kognitif maupun psikomotor akan berjalan lambat atau tidak efektif dan efisien. Dengan metode yang benar latihan atau kerja yang kita lakukan akan lebih efektif dan efisien, ini adalah salah satu faktor untuk tercapainya tujuan belajar atau latihan. Molenda (1989:221), menyatakan bahwa “metode merupakan suatu cara atau prosedur pengajaran yang dipilih untuk mencapai tujuan”. Suparman (1987:32) menjelaskan bahwa, metode adalah “suatu cara yang digunakan untuk menyajikan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan”.



Pengertian Latihan. secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu, dan intensitasnya. Dalam bidang olahraga tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan atau mempertinggi penampilan olahraga baik dari segi fisik maupun tekniknya. Menurut Suparman (1987:89) Latihan adalah “proses kegiatan pengajaran yang dilakukan siswa dengan guru dalam rangka menerapkan konsep, prinsip dan prosedur yang sedang dipelajari, kedalam praktek yang relevan dengan pekerjaan”.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah prosedur atau cara yang tersusun secara sistematis dan terencana yang dipilih pelatih atau guru untuk meningkatkan secara menyeluruh baik kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlet atau anak didiknya, agar keterampilannya lebih baik pada suatu jenis ketrampilan khusus.

Metode Bagian

Metode bagian suatu model pembelajaran dengan cara tahap demi tahap, dimana bahan ajar yang akan di disajikan kepada siswa ahasiswa di ajarkan perbagian. Hal ini sependapat dengan Harsono (1991 : 11) menyatakan bahwa “Dengan metode bagian maka pada setiap tahapan latihan atlet dapat berkonsentrasi pada satu aspek saja dari keterampilan (*skill*) keseluruhan”. Demikian juga halnya dengan pembelajaran renang gaya bebas, dimana tingkat kesulitan untuk mempelajarinya cukup tinggi dibandingkan dengan renang lainnya.

Menurut Singer (1980:134), metode bagian adalah “Suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi”.

Rosi. H. Kramatmadja dalam kutipan di (www.koni.or.id) mengatakan bahwa “Metode bagian, yaitu memberikan tahapan-tahapan dari suatu teknik dengan kata lain memberikan materi latihan per bagian, yang kemudian diberikan secara utuh apabila tahapan demi tahapannya telah selesai”.

Yang disebut dengan metode bagian adalah, dimana suatu bahan ajar yang disampaikan kepada siswa maupun mahasiswa disajikan dengan pertahapan, atau perbagian. Dalam pembelajaran renang gaya bebas misalnya, dimana setiap unsur gerakan yang ada dalam renang gaya bebas tersebut diajarkan secara perbagian. Atau dengan kata lain metode bagian ini dalam hal mempelajari satu gerakan tidak langsung secara keseluruhan tapi dari tiap sesi ke sesi selanjutnya dari gerakan yang simple dan paling mudah ke gerakan yang lebih sulit. Metode latihan bagian adalah salah satu cara yang menitikberatkan pada bagian bagian dari suatu bahan pengajaran.

Pola belajar ketrampilan motorik bagian ini merupakan modifikasi dari teori belajar stimulus respon atau behavior elementaristik. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, metode bagian ini dimulai dari yang termudah ke yang tersulit. Dengan hal itu diharapkan anak lebih menguasai elemen-elemen internal suatu ketrampilan, dan akhirnya menjadi ketrampilan yang utuh. Eva L. Baker (2005:67)

Penerapan teori koneksionisma Torndike dalam belajar motorik sebagai berikut :

1. Kegiatan belajar perbagian harus dilakukan dengan kondisi yang gembira agar siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik tanpa ada rasa terpaksa.
2. Anak didik harus siap menerima materi pelajaran baik secara fisik maupun psikologis.
3. Ketrampilan yang diajarkan dalam metode bagian harus dimulai dari yang palin mudah menuju yang sulit dan disatukan menjadi suatu gerakan yang utuh.
4. Pola belajar ini harus melalui prosdur yang ada yaitu bagian perbagian dan tidak boleh melompay lompat.



Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa metode latihan bagian adalah suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan anak didiknya secara bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang sulit yang dipraktekkan bagian perbagian pula untuk menguasai suatu rangkaian gerakan yang utuh. Misalnya saat melakukan latihan berenang anak di ajari dulu untuk meluncur, kemudian diajarkan untuk menggerakkan kaki, menggerakkan kedua tangan setelah semua diajarkan barulah seluruh gerakan tersebut dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh yaitu berenang.

Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan adalah metode yang mengajarkan keterampilan motorik dalam suatu gerakan yang utuh, dari suatu bahan pengajaran yang ingin disampaikan. Ini adalah kebalikan dari metode bagian. Metode latihan ini adalah latihan yang mengacu pada belajar dengan melihat pola dan organisasai bagian-bagian kedalam suatu keseluruhan yang berada didalam situasi permasalahan, selain itu dapat mengamati stimulus atau rangsangan dalam suatu rangkain gerakan yang terorganisir, bukan dalam bagian-bagian yang terpisah. Yang dipelajari hanya yang bersifat keseluruhan bukan dalam suatu bagian-bagian. Menurut Singer (1980:80) metode keseluruhan adalah “lebih menguntungkan bila kegiatan itu lebih sederhana dan tersusun dengan baik”. Menurut Bower (1981:79), “pola pengamatan metode keseluruhan selalu tertuju pada keadaan sederhana, keadaan seimbang, keadaan yang stabil dan segala kegiatan mempunyai tujuan”. Dengan demikian dapat dikemukakan metode keseluruhan melihat kemampuan individu untuk melihat hubungan-hubungan dari suatu rangkaian gerak yang tersusun dan terorganisir. Dalam metode ini individu mendapat:

1. Pemahaman yang diperoleh bersifat keseluruhan yang secara mendadak dari hubungan dari bagian-bagian
2. Subyek dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian gerakan
3. Subyek terlibat secara aktif dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

Konsep dasar keseluruhan dalam mempelajari ketrampilan motorik merupakan modifikasi dari teori wholistik. Ide pokok teori ini adalah anak mengorganisasi respon atau persepsinya kedalam pola atau bentuk keseluruhan dalam menghadapi satu permasalahan yang terjadi. Lutan (1988:45) “menjelaskan penerapan teori gestalt dalam proses belajar motorik sebagai berikut”:

1. Aktifitas gerak dilakukan dalam bentuk keseluruhan, bukan terpisah-pisah, oleh karena itu siswa harus sadar dan memahami bentuk keseluruhan ketrampilan yang dipelajari.
2. Tugas guru atau instruktur memaksimumkan transfer dari berbagai kegiatan.
3. Faktor Insight penting untuk memecahkan masalah. Untuk ini latihan mental sangat bermanfaat untuk kelancaran proses belajar.
4. Pemahaman terhadap keterkaitan bagian-bagian dari suatu keterampilan merupakan perihal penting untuk melakukan keterampilan yang efektif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan adalah suatu metode yang digunakan untuk megajarkan atau melatih anak untuk mencapai suatu keterampilan tertentu yang berupa rangkaian gerakan dengan mengajarkannya secara keseluruhan dan juga anak disuruh untuk memepraktikkan secara keseluruhan pula, contoh dalam mengajarkan renang kepada anak, pelatih atau guru langsung memeberi contoh gerakan renang secara keseluruhan dan anak juga disuruh untuk melakukannya.

METODE PENELITIAN



Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian eksperimen, dengan uji perbedaan atau suatu tujuan yang dimiliki oleh suatu individu. Dalam hal ini Sukardi (2003:179) mengatakan bahwa: “Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat, selanjutnya Zainudin (1984:43) mengatakan bahwa: “Penelitian eksperimen adalah bertujuan untuk mengetahui kemungkinan sebab akibat dengan cara memberikan satu atau lebih perlakuan pada satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan”.

HASIL PENELITIAN

Reka Statistik renang Gaya Bebas jarak 20 meter pada Mahasiswa Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2010

Kelompok	T Skor	T tabel
A	5,45	1,70
B	4,64	1,70
C	4,09	1,70

Reka Statistik renang Gaya Bebas jarak 20 meter pada Mahasiswa Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2010 antara kelompok.

Kelompok	T Skor	T tabel
A - B	1,91	1,70
A - C	1,92	1,70
B - C	1,14	1,70

Ispardjadi (1989:58) menjelaskan bahwa: “apabila t hitung yang diperoleh sama atau lebih besar dari nilai t tabel maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima kebenarannya. Sebaliknya apabila t hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai t tabel maka hipotesis alternatif (H_o) yang di ajukan ditolak kebenarannya”.

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh nilai t tabel dengan d.b n-1 (30-1) pada taraf signifikan 95% atau $P = 0.05\%$ sebesar 1,70. Hal ini berarti bahwa t hitung untuk kelompok A dan B = 1,91 > t tabel 1,70, kelompok B dan C = 1,14 < t tabel dan kelompok C dan A = 1,92 > t tabel. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa “Terdapat perbedaan hasil belajar renang gaya bebas jarak 20 meter antara metode bagian dengan metode keseluruhan pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2010/2011”.

PEMBAHASAN

Penelitian ini hanya dijalankan selama 6 minggu, jadi besarnya kemungkinan terjadi kekurangan-kekurangan terhadap pencapaian hasil maksimal. Disamping itu penulis tidak mengasramakan sampel, sehingga sulit bagi penulis untuk melakukan pengontrolan terhadap kegiatan lain yang dilakukan sampel sehari-hari, jam istirahat dan juga mental sampel. Namun penelitian ini telah dilakukan secara statistik perbedaan hasil belajar renang gaya bebas antara metode bagian dengan metode keseluruhan yang penulis lakukan terhadap sampel memberikan



pengaruh yang signifikan terhadap renang gaya bebas jarak 20 meter, namun metode pembelajaran antara bagian dan keseluruhan tidak terdapat adanya perbedaan, karena metode bagian lebih cocok digunakan dalam melatih renang gaya bebas yang mana dalam melatih lebih mempunyai waktu yang memadai dan jadwal yang terprogram.

Namun jika dilihat dari segi penguasaan dan kemahiran dalam berenang gaya bebas, pengembangan pembelajaran renang gaya bebas melalui metode bagian ternyata lebih efektif dibandingkan pembelajaran dengan metode keseluruhan, dengan latihan yang terprogram memberi bukti nyata dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Sajoto (1995:35) menjelaskan bahwa: “Latihan yang dijalankan selama tiga kali seminggu lebih efektif dan tidak terjadi kelelahan yang kronis adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih.

Penelitian ini dilakukan hanya sebatas pembuktian teori-teori yang telah di kemukakan oleh para ahli olahraga. Berdasarkan pengolahan data ternyata metode bagian lebih efektif dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Kecepatan dalam renang sangat diperlukan untuk menempuh waktu sesingkat mungkin. Untuk dapat melakukan renang gaya bebas dengan cepat, di butuhkan ritme gerakan-gerakan yang benar dan baik.

Berdasarkan pendapat dan uraian di atas, maka cukup beralasan untuk menyimpulkan bahwa pembelajaran renang gaya bebas dengan metode bagian lebih dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas jarak 20 meter.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian, pengolahan data, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Rata-rata kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2010 sebelum diberikan perlakuan bagian adalah 19.80 menit, yang mana nilai ini berada pada kategori kurang, sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 16.05 menit yang mana nilai ini berada pada kategori sedang.
- 5.1.2 Pembelajaran dengan metode bagian dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2010.

Saran

Dari hasil penelitian dan analisis data, telah diperoleh sebagai mana tertera di atas, untuk itu kiranya penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan tentang metode pembelajaran, khususnya renang gaya bebas
- 5.2.2 Guru olahraga khususnya mata pelajaran renang gaya bebas, agar lebih memperhatikan metode dan cara penyampain materi kepada peserta didiknya.
- 5.2.3 Diharap kan kepada mahasiswa, agar dapat lebih memperhatikan metode-metode cara belajar berenang, khususnya renang gaya bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- B. Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
David G. Thomas. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada



- David G. Thomas. 2007. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Dadeng Kurnia .1984. *Cara Praktis Belajar Renang Modern*. Jakarta: Prakarsa Belia
- Depdiknas .2008. *Pengembangan Penilaian Psikomotor*. Jakarta: Depdiknas
- Harjanto .2003. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Harsono.1988. *Coach dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Debdikbud
- <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%20PRINSIPPRINSIP%20DASAR%20OLAHRAHA%20KARATE%20Oleh%20Rosi%20Kramatmadja.pdf>
- <http://himcyoo.wordpress.com/2010/05/09/cara-cara-belajar-yang-baik/>
- Kasiyo Dwijowinoto Dkk. 1995. *Penataran Pelatih Renang Guru Olahraga Se, Kodya Semarang*
- Singer, RM.1972. *The Psychomotor Domain: Movement Behavior*. London: Henry Kimton Publisher
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Debdikbud, Dirjen Dikti
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 1987. *Statistik 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit, Fak. Psikologi UGM
- Sardiman. 2004. *interaksi dan motivasi belajar-mengajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Tholib Khasan. 2005. *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta : Studia pers