

JURNAL PENELITIAN UNIVERSITAS JAMBI

SERI HUMANIORA

Volume 14, Nomor 2, Juli - Desember 2012

Daftar Isi

Analisa <i>Directness Level</i> Penyampaian Keluhan dan Saran pada Kolom Opini Surat Kabar Melati	01 - 08
Pengaruh Partisipasi Masyarakat terhadap Hubungan Antara Pengetahuan Anggota DPRD Tentang Anggaran dengan Pengawasan APBD Yuliusman	09 - 18
Pengaruh Teknologi Sistem Informasi Baru terhadap Kinerja Individu Nela Safelia, Susfayetti dan Rita Friyani	19 - 24
Model Pengembangan Usaha Agribisnis Perdesaan pada Usahatani Padi Sawah di Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi Provinsi Jambi Suandi, Yusma Damayanti dan Yulismi	25 - 34
Impor <i>New Process Scraps and Wastes of Natural Latex Condoms</i> Ditinjau dari Perspektif <i>Basel Convention on The Control of Transboundary Movements of Hazardous Wastes and Their Disposal</i> Rahayu Repindowaty Harahap	35 - 46
Fungsi Pemerintahan dalam rangka Pelayanan Publik Berdasarkan Peraturan Perundang-Undangan di Indonesia Husin Ilyas, Afif Syarif dan. Netty	47 - 56
Pengembangan Pendekatan Kontekstual terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Muhammad Ali	57 - 68
Pengaruh Indeks Kepuasan Masyarakat (IKM) terhadap Citra Penyelenggara Layanan Publik Erida, Ade Octavia dan Yenny Yuniarti	69 - 76

Pedoman Penulisan

PENGEMBANGAN PENDEKATAN KONTEKSTUAL TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA

Muhammad Ali

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi
e-mail : ali_aufa@ymail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas XI SMAN 11 Jambi . Dan membuat siswa lebih aktif dalam pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian melibatkan 2 kolabolator dan dilakukan sebanyak 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari 4 kali pertemuan. Kondisi awal siswa yang diteliti belum bisa berenang dengan baik dan kurang aktif dalam pembelajaran. Hasil dari siklus pertama sebagai berikut: 1) Guru memberikan pembelajaran yang dapat memotivasi siswa sesuai dengan rencana penelitian dan hasilnya adalah 17 siswa aktif dan senang dengan kegiatan pembelajaran, 10 Siswa kurang aktif, dan 3 siswa pasif. 2) Nilai rata-rata siswa pada siklus 1 dalam pembelajaran renang gaya dada adalah 17,16. Hasil dari siklus Kedua yang merupakan refleksi dari siklus pertama sebagai berikut: 1) Guru memberikan pembelajaran yang dapat memotivasi siswa sesuai dengan rencana penelitian dan hasilnya adalah 26 siswa aktif dan senang dengan kegiatan pembelajaran, 3 Siswa kurang aktif, dan 1 siswa pasif. 2) Nilai rata-rata siswa pada siklus 2 dalam pembelajaran renang gaya dada adalah 19,06. Hasil akhirnya ada peningkatan siswa yang aktif dalam pembelajaran dan penurunan siswa yang kurang aktif serta pasif. Peningkatan juga terdapat pada nilai rata-rata kelas di siklus ke dua. Maka Pendekatan Kontekstual yang di terapkan dalam pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada.

Kata kunci : pendekatan kontekstual, hasil belajar, renang gaya dada.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia terdiri dari wilayah kepulauan dan perairan yang sangat luas. Dari mulai sungai-sungai kecil, sungai besar, danau, maupun lautan yang terhampar luas. Dikarenakan Indonesia adalah negara maritim (kepulauan). Perlu kiranya masyarakat Indonesia untuk menguasai daerah perairan tersebut dengan cara berenang dengan baik.

Peneliti berasumsi bahwa kemampuan untuk berenang adalah suatu keterampilan mendasar yang harus dikuasai setiap siswa. Segini mungkin siswa tersebut dapat berenang atau bahkan menguasai teknik dan gaya berenang, maka akan semakin baik. Mungkin jika seorang siswa memiliki bakat dalam berenang, maka dapat ditindak lanjuti agar bisa menjadi atlet renang dikemudian hari dengan pembinaan yang terjaga dengan baik.

Kecelakaan di air sekarang banyak terjadi, baik di sungai, danau, ataupun dilaut lepas. Kecelakaan yang diakibatkan oleh tenggelamnya kapal-kapal besar dan perahu-perahu kecil yang sedang berlayar, serta anak-anak maupun orang dewasa yang bermain diperairan. Ketika terjadi kecelakaan tersebut maka pertama kali yang di pikirkan adalah menyelamatkan diri dengan cara berenang. Jika tidak bisa berenang maka akan tenggelam atau hal yang paling menakutkan adalah kematian.

Keterampilan siswa berenang bisa menambah perbendaharaan kemampuan berolahraga. Tidak hanya olahraga yang umum di darat saja seperti jogging (berlari), sepak bola, bulu tangkis dan lain sebagainya. Terampil berenang dapat menambah kepercayaan diri dalam bergaul. Selain olahraga, renang dapat dijadikan sebagai

alternatif untuk perawatan atau terapi bagi yang cidera, terutama yang berkaitan dengan cidera persendian atau otot.

Peneliti mencoba melakukan pengembangan pengajaran cara-cara berenang kepada siswa, agar suatu ketika mereka menghadapi situasi yang demikian diatas, mereka dapat menyelamatkan dirinya dan mungkin bisa membantu menyelamatkan orang lain. Peneliti memiliki masalah penelitian ini berawal dari membantu proses belajar mengajar renang di SMA Negeri 11 Jambi, peneliti melihat siswa yang melakukan proses pembelajaran renang tidak memiliki keterampilan berenang. Siswa tersebut tidak tahu apa yang harus dilakukan di kolam, walau siswa berenang tidak sesuai dengan kaidah berenang. Setiap kali materi renang, siswa lebih banyak diam dan kurang antusias, sedangkan guru penjas tersebut sudah mencoba memberikan proses pembelajaran yang mengajak siswa aktif. Hal ini yang menimbulkan ide peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pembelajaran berenang di sekolah tersebut, dengan menggunakan pendekatan yang dirasa tepat untuk proses pembelajaran renang yang menjadikan siswa antusias serta aktif.

Peneliti mencoba memberikan pembelajaran renang khususnya gaya dada melalui pendekatan kontekstual. Pendekatan kontekstual dapat diterapkan dalam kurikulum apa saja, bidang studi apa saja, dan kelas yang bagaimanapun keadaannya (Samsudin, 2008). Membutuhkan penerapan pembelajaran yang nyata agar siswa dapat mengalami sendiri perubahan-perubahan yang ia rasakan selama ia belajar. Siswa belajar dari mengalami, siswa mencatat sendiri hal-hal yang bermakna dari pengetahuan baru, dan bukan diberi begitu saja oleh guru.

Pendekatan kontekstual yaitu, suatu konsep penerapan modifikasi pembelajaran yang mengharuskan siswa belajar pada lingkungan yang sebenarnya, dengan bentuk kegiatan yang menjurus pada tujuan pembelajaran. Serta membuat siswa aktif dan menyenangkan dalam setiap proses pembelajaran (Gafur, 2007). Pendekatan kontekstual adalah pendekatan yang

memberdayakan siswa secara menyeluruh, dan terjun langsung ke kolam. Jadi siswa mengalami sendiri pembelajaran yang diberikan oleh guru. Dengan pengalaman yang dirasakan langsung tersebut siswa diharapkan dapat menemukan gerakan renang gaya dada yang nyaman bagi dirinya sendiri.

Peneliti juga memerlukan strategi belajar yang sesuai, oleh karena itu strategi belajar itu penting untuk hal-hal yang sulit, sehingga siswa dapat dengan mudah mempelajari sesuatu yang baru. Selain itu lingkungan belajar dapat mempengaruhi antusiasme siswa dalam belajar, oleh karena itu perlu diciptakan suatu kondisi belajar yang nyaman dan menyenangkan siswa. Salah satunya dengan melalui pendekatan kontekstual.

Perumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah proses pembelajaran renang gaya dada pada saat pendidikan jasmani melalui pengembangan pendekatan kontekstual dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Jambi?.

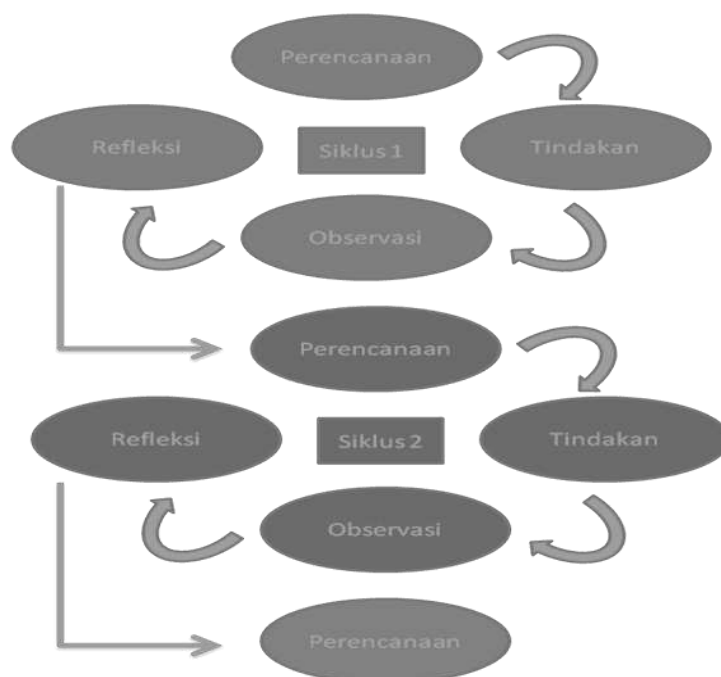
METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (*Action research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif, pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator. Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah.

Untuk lebih jelasnya mengenai siklus penelitian tindakan, dibawah ini disajikan gambaran tentang siklus dalam penelitian, seperti disajikan dalam gambar 1.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 11 Jambi dengan jumlah 30 siswa. Peneliti menggunakan subjek siswa yang nilai materi renangnya kurang memenuhi standar kelulusan sebagai penelitian. Yang terdiri dari 23 orang laki-laki dan 7 orang perempuan.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi dan pengamatan serta tes hasil belajar siswa yang ditulis dalam suatu format. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan peneliti bersama kolaborator yaitu Bapak Sulaeman S.Pd dan



Gambar 1. Proses Dasar Penelitian Tindakan model Burns (1999).
Sumber : Suwarsih Madya (2006)

Bapak Yunus S.Pd selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 11 Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Kontekstual

Pendekatan kontekstual dikembangkan oleh *The Washington State Consortium for Contextual Teaching and Learning*, yang melibatkan 11 perguruan tinggi, 20 sekolah dan lembaga-lembaga yang bergerak dalam dunia pendidikan di Amerika Serikat. Salah satu kegiatannya adalah melatih dan memberi kesempatan kepada guru-guru dari enam propinsi di Indonesia untuk belajar pendekatan kontekstual di Amerika Serikat, melalui direktorat SLTA Depdiknas.

“Latar belakang Pendekatan kontekstual adalah konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sehari-hari”.¹

Kehidupan saat ini senantiasa dihadapkan dengan hal-hal yang nyata. Oleh karena itu peneliti menginginkan siswa dapat berpartisipasi aktif terutama pada pembelajaran renang gaya dada yang tentunya kegiatan tersebut adalah sesuatu yang nyata. Peneliti yang bertindak sebagai guru, dari pengertian pembelajaran kontekstual diatas akan mencoba menerapkan hal-hal yang nyata dalam pembelajaran renang. Dari mulai siswa belum bisa berenang sampai akhirnya siswa bisa melakukan gerakan renang gaya dada dengan baik karena pemberian materi dilakukan dengan pendekatan kontekstual tersebut.

Kecenderungan siswa akan belajar lebih baik jika lingkungan diciptakan alamiah. Belajar akan lebih mempunyai arti jika siswa mengalami apa yang dipelajarinya, bukan mengetahuinya karena praktik akan lebih baik dan membekas dibandingkan dengan hanya teori. Efektivitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa.(Samsudin, 2008).

Pendekatan kontekstual merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi kenyataan yang dialami siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka. Dengan konsep itu, hasil pembelajaran diharapkan lebih mempunyai rasa tingkat keberhasilan yang tinggi bagi siswa. Proses pembelajaran berlangsung alamiah dalam bentuk kegiatan siswa bekerja dan mengalami.

Pendekatan kontekstual memiliki tujuh komponen yaitu, "(1) konstruktivisme, (2) *inquiry* (menemukan), (3) *questioning* (bertanya), (4) *learning community* (masyarakat belajar), (5) *modeling* (pemodelan), (6) *reflection* (refleksi), (7) *authentic assessment* (penilaian yang sebenarnya)"(Samsudni, 2008)

Pendekatan kontekstual diatas jika diterapkan maka, guru akan lebih dekat dan dapat memahami siswa dengan cepat, karena didalam tujuh komponen tersebut siswa dan guru diberikan keleluasaan untuk bertanya satu sama lain jika ada sesuatu yang memang kurang dipahami. Sehingga kesulitan-kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran nanti akan lebih mudah serta cepat dalam mengambil keputusan untuk pemecahan masalahnya.

Konstruktivisme adalah salah satu filsafat pengetahuan yang menekankan bahwa pengetahuan kita adalah konstruksi (bentukan) kita sendiri (Suparno, 1997). Konstruktivistik dapat membangun pemahaman siswa agar siswa tidak hanya menerima pengetahuan saja, tetapi juga mempraktikannya. Konstruktivisme beranggapan bahwa pengetahuan adalah hasil konstruksi manusia. Manusia mengkonstruksi pengetahuan mereka melalui interaksi mereka dengan objek, fenomena, pengalaman, dan lingkungan mereka (Suparno, 1997). Contohnya, jika pada pembelajaran matematika siswa belajar berhitung dengan penjumlahan. Maka secara pendekatan kontekstualnya siswa belajar berhitung penjumlahan dengan menggunakan alat atau objek yang nyata, yaitu dengan menghitung atau menjumlah

lidi, meja, topi dan lain-lain. Hal tersebut dapat membekas atau membentuk fikirannya secara baik, karena siswa memiliki pengalaman langsung.

Pembelajaran renang gaya dada yang peneliti ajarkan melalui pendekatan kontekstual ini, siswa diberikan pembelajaran melalui objek papan pelampung, bola-bola kecil sebagai permainan untuk mengarahkan siswa dalam belajar renang gaya dada. Misalnya bola tersebut ditaruh didepan siswa lalu siswa mendorong bola dengan meniupnya dan sambil melakukan gerakan tungkai gaya dada. Dengan begitu siswa mendapatkan pengalaman langsung sebagai bentukan dari hasil bermain sambil belajar dan juga berada dilingkungan yang tepat untuk belajar, yaitu kolam renang.

Konstruksi adalah proses yang terus-menerus. Setiap kali berhadapan dengan fenomena atau persoalan yang baru, diadakan rekonstruksi, atau pengulangan kejadian seperti halnya belajar renang gaya dada yang diajarkan secara bertahap dan berkelanjutan.

Inquiry atau menemukan, siswa memproses perpindahan dari pengamatan menjadi sebuah pemahaman yang nyata. Menemukan merupakan bagian dari kegiatan pembelajaran berbasis kontekstual karena pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh siswa diharapkan bukan hasil mengingat fakta-fakta tetapi hasil dari menemukan sendiri apa saja yang telah dialami dan dipelajari.

Questioning atau bertanya, pengetahuan yang dimiliki seseorang selalu dimulai dari bertanya. Bertanya merupakan strategi utama dalam pembelajaran berbasis kontekstual, kegiatan bertanya berguna untuk menggali informasi, menggali pemahaman siswa mengenai pembelajaran renang gaya dada yang telah dilaksanakan, membangkitkan respon kepada siswa, mengetahui hal-hal yang sudah diketahui siswa, memfokuskan perhatian pada sesuatu yang dikehendaki guru serta untuk menyegarkan kembali pengetahuan siswa. Jika siswa tidak mengerti maka siswa dapat bertanya atau mengungkapkan apa yang siswa keluhkan dalam proses pembelajaran berlangsung.

Learning Community atau masyarakat belajar, Pendekatan kontekstual ini akan menjadi lebih menarik karena siswa belajar secara berkelompok dan juga siswa akan menyukai cara belajar bermasyarakat. Konsep belajar kelompok menyarankan hasil pembelajaran diperoleh dari hasil kerjasama dari orang lain.

Modeling atau pemodelan, Pemberian contoh dalam pembelajaran pasti diperlukan. Oleh karena itu pendekatan kontekstual terdapat modeling atau pemodelan yang mengharuskan guru mencontohkan gerakan renang gaya dada pada siswa-siswi tersebut. Model juga dapat melibatkan siswa yang dianggap mampu mencontohkan gerakan yang benar kepada teman-temannya.

Reflection atau refleksi, refleksi merupakan cara berpikir tentang apa yang baru dipelajari. siswa dapat merefleksi apa yang dipelajari sebelumnya dan digabung atau dirangkaikan dengan yang sedang serta akan dipelajari. Dengan demikian siswa tidak lupa apa yang telah diberikan guru, dan guru pun tidak perlu waktu yang lebih lama lagi untuk mengulang materi dari awal, guru tinggal melanjutkannya saja.

Authentic assessment atau penilaian yang sebenarnya, setelah keenam rangkaian tersebut telah selesai maka, guru dapat melakukan penilaian untuk melengkapi menjadi tujuh komponen. Dengan menilai hasil belajar siswa dapat mengetahui tingkat kemajuan dan kekurangannya.

Konsep, prinsip, dan strategi pendekatan kontekstual dan prinsip-prinsip desain pesan pembelajaran perlu diintegrasikan dan diterapkan kedalam setiap komponen strategi pembelajaran yang relevan.

1. Kegiatan Pembelajaran Pendahuluan (*pre-instructional activities*) Pemberitahuan tujuan, ruang lingkup materi, manfaat atau kegunaan mempelajari suatu topik baik untuk keperluan belajar sekarang maupun belajar dikemudian hari, dan sebagainya. Untuk mengetahui kesiapan siswa, dalam kegiatan pendahuluan dapat juga diadakan *prerequisite test* atau *pretest*.

2. Penyampaian Materi Pembelajaran (*presenting instructional materials*)

Penerapan pendekatan kontekstual, hendaknya dikurangi penyajian yang bersifat ceramah. Diupayakan siswa mengalami langsung, menemukan, dan menyimpulkan apa yang dipelajari. Agar penyajian menarik, perlu digunakan alat pemusat perhatian berupa media yang menarik seperti bola-bola, papan pelampung dan sebagainya.

3. Memancing Kinerja Siswa (*eliciting performance*) Memancing kinerja dimaksudkan untuk membantu siswa menguasai materi renang gaya dada atau mencapai tujuan pembelajaran. Bentuk kegiatan disini berupa latihan.

4. Pemberian Umpan Balik (*providing feedback*) Umpan balik adalah informasi yang diberikan kepada siswa mengenai kemajuan belajarnya dalam renang gaya dada.

5. Kegiatan tindak lanjut (*follow up activities*). Kegiatan tindak lanjut berupa mentransfer pengetahuan, pemberian pengayaan, dan remedial (Gafur, 2008). Proses pembelajaran diharapkan dengan poin-poin diatas akan tercapai kesempurnaan dalam belajar.

Hasil Belajar

Belajar merupakan proses aktif siswa dalam mengasimilasikan dan menghubungkan pengalaman yang dipelajari baik secara sengaja maupun tidak. Melalui kegiatan belajar akan menambah pengalaman, pemahaman dan merubah perilaku seseorang terhadap sesuatu yang diwujudkan dalam hasil belajar.

Kegiatan belajar tersebut melibatkan semua indera dalam proses belajar, yang akan merekam semua pengalaman-pengalaman belajar dan akan diimplementasikan dalam bentuk ritme proses belajar individu. Pengalaman-pengalaman seseorang dalam belajar akan menghasilkan hasil belajar yang optimal. Pemilihan metode dan strategi yang tepat pada suatu kondisi belajar mengajar akan mempercepat dan mengefektifkan hasil belajar.

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh seseorang sesudah mengikuti proses

belajar yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 kategori, yaitu: 1) informasi verbal, 2) keterampilan intelektual, 3) strategi kognitif, 4) sikap, dan 5) keterampilan motorik (Kurnia Tahki, 2005), jika seseorang telah melalui beberapa tahapan tersebut maka akan mendapatkan hasilnya, dan hal ini tergantung dari usaha yang dilakukan masing-masing individu dalam proses belajarnya. Apakah dia sungguh-sungguh melakukan proses belajar dengan baik atau tidak.

"Sementara itu Norman E. Gronlund (1981) berpendapat bahwa hasil belajar dapat ditafsirkan dalam dua bentuk, yaitu (1) sebagai sesuatu yang khusus, mudah diperoleh, dan dapat diukur secara langsung melalui tes. (2) sebagai sesuatu yang bersifat umum yang tidak dapat diukur langsung hanya dalam melalui suatu kegiatan belajar, tetapi dapat dinilai melalui nilai rata-rata secara obyektif". (Kurnia Tahki, 2005)

WS Winkel yang dikutip oleh Restu Nurhayati dan kawan-kawan menyatakan bahwa "hasil belajar terhadap proses belajar dalam suatu ungkapan yang bermacam-macam, namun umumnya hasil penilaian itu dinyatakan dalam angka-angka yang mempunyai skala tertentu sehubungan dengan penilaian belajar" (Nurhayati, *et al.*, 2005)

Angka dapat berbicara secara pasti, apakah siswa tersebut memiliki kemampuan yang sesuai dengan angka tersebut atau tidak. Penilaian yang dilakukan kolaborator harus obyektif dan sesuai dengan kenyataan atau apa adanya. Penilaian tidak dibuat-buat karena itu akan mempengaruhi keobyektifan dalam memberikan nilai. Hasil belajar dipengaruhi oleh pengalaman pelajar dengan dunia fisik dan lingkungannya (Suparno, 1997).

Renang Gaya Dada

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, menuntut keberanian untuk bergerak, seperti berlari cepat, melompat, melempar dan memukul. Demikian juga dalam renang, aktivitas siswa untuk memasukan kepala kedalam air, menahan nafas dalam air, meluncur, mengambang dan melompat merupakan kegiatan dikolam

renang yang membutuhkan keberanian. Hal yang paling utama belajar berenang dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah suasana kegembiraan dan keselamatan.

"Gaya dada adalah gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan. Jika dilakukan dengan benar, gaya dada memerlukan pernafasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur" (Thomas, 1998). Renang gaya dada merupakan gaya yang mudah dan cepat untuk dipelajari. Tapi dalam segi kecepatan, gaya ini merupakan gaya yang paling lambat.

Gaya renangan gaya dada merupakan sebuah renang yang hemat, memerlukan sedikit tenaga dan energi. Hal ini dikarenakan gerakan renang gaya dada, seluruhnya dilakukan didalam air dengan mengambang secara alami dan sekali gerakan kepala naik untuk mengambil nafas secara normal. Menurut PRSI/FINA, (1988-1992; 13) batasan Renang Gaya Dada, suatu gaya renang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah star dan sesudah pembalikan badan harus tetap menelungkup dan kedua bahu segaris dengan permukaan air. Semua gerakan lengan selamanya harus serempak dan dalam bidang horizontal yang sama, tanpa gerakan bergantian (Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto, 1992).

Proses renangan gaya dada adalah sebagai berikut: Kayuhan lengan, kedua lengan lurus ke depan, lengan bergerak setengah lingkaran keluar, kebelakang dan kedalam, siku ditekuk 90⁰. sambil mengambil nafas, lanjutkan dengan meluruskan kedua lengan kedepan bersama dengan memasukan kepala ke permukaan air. Kayuhan yang dilakukan harus terasa seperti sedang memegang air dihadapan dengan kuat lalu menarik tubuh ke depan. Dengan kata lain jari-jari tangan harus rapat agar dapat merasakan tarikan air, sehingga menambah kecepatan berenang (Thomas, 1998).

Kayuhan lengan di usahakan tidak terlalu lebar, karena akan membuat tubuh menjadi berat untuk mengangkat leher dalam pengambilan nafas. Selain itu gerakan akan lebih lama untuk *recovery*.

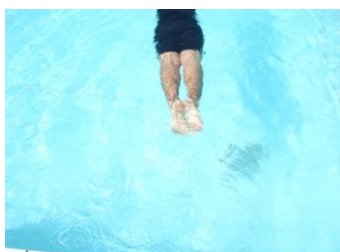


a. Lengan lurus kedepan b. Saat mengambil nafas c. Saat menarik lengan dan nafas

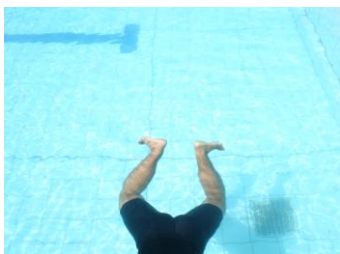
Gambar 1. Kayuhan Lengan gaya dada

Dorongan tungkai, lurus dan rapatkan tungkai, tarik tungkai mendekati pinggul dengan posisi paha sedikit dibuka pada saat menekuk lutut tubuh sedikit tenggelam hingga tumit tetap berada di bawah permukaan air, setelah tungkai diarahkan keluar lanjutkan dengan injakan yang kuat dan berakhir hingga lurus dan rapat kembali.

Tumit tidak menembus permukaan air, dan telapak kaki harus bergerak keluar sebelum keadaan lutut memisah saat memulai menendang (Thomas, 1998). Dikarenakan jika tungkai melakukan lecutan akan menendang udara bukan menendang air dan itu akan memperlambat gerakan atau luncuran.



a. pada saat kaki dirapatkan



b. dorongan tungkai membentuk V

Gambar 2 : Gerakan Tungkai Gaya Dada

Gerakan lengan dan tungkai pada gaya dada tidak dilakukan secara bersamaan (Marta

Dinata dan Tina Wijaya, 2006). Seperti teori tersebut gerakan lengan dan tungkai sebenarnya tidak bersamaan melainkan beriringan, karenan gerakan lengan lebih dulu bergerak dibandingkan tungkai. Tapi secara kasap mata terlihat seperti bergerak bersamaan.

Menarik nafas, ketika kedua lengan dibuka dan melakukan tarikan, serentak leher diangkat untuk menarik nafas melalui mulut. Lalu lengan di luruskan kembali bersamaan dengan masuknya kepala, dan membuang nafas melalui hidung.

Koordinasi, posisi tubuh telungkup *stream line*. Saat kedua lengan ditarik, leher diangkat kepermukaan air untuk mengambil nafas, posisi kedua tungkai ditarik mendekati pinggul dengan lutut agak ditekuk. Secara bersamaan lengan diluruskan kedepan, kepala dimasukan ke air dan tungkai melakukan injakan kebelakang sampai tungkai kembali lurus dan rapat.

Sikap tubuh (*body position*) saat luncuran harus dijaga dalam sikap sedatar mungkin dengan permukaan air. Kedua lengan lurus kedepan, wajah menghadap kebawah didalam permukaan air, tungkai lurus kebelakang dan rapat, hingga tubuh meluncur ke depan dengan baik.

Dalam rangkaiannya gaya dada memiliki tahapan seperti: Perenang meletakkan tungkai dan tangan didalam air. Kedua tangan digerakan bersama-sama dengan gerakan melingkar, dan merentang keluar kedepan perenang kemudian diteruskan ke air dan kembali kebawah dagu. Dan pada waktu yang sama, perenang itu menendang dengan tungkai mereka seperti kodok (Anonim, 2008).



a. mengambil nafas b. menarik nafas melalui mulut c. membuang nafas melalui hidung

Gambar 3 : Pernafasan gaya dada

Siklus 1

Perencanaan Tindakan.

Tujuan pembelajaran pada penelitian ini yaitu: 1). Siswa mengalami peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran renang gaya dada dengan melalui pendekatan kontekstual.2). Siswa menjadi lebih bersemangat dalam setiap mengikuti proses pembelajaran yang dilakukannya.3). Siswa dapat belajar dengan lingkungan yang sebenarnya, sehingga menghasilkan pemahaman dan penguasaan gerak yang lebih cepat dan baik. 4). peneliti mampu memiliki perencanaan yang baik untuk disajikan dalam proses pembelajarannya.

Pelaksanaan Tindakan.

Pada siklus pertama jumlah pertemuan dalam proses pembelajaran renang gaya dada melalui pendekatan kontekstual yaitu sebanyak 4 (empat) kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 (dua) jam. Proses pembelajaran dilakukan diluar jam sekolah pada sore hari. Dan itu juga harus menyesuaikan jadwal sekolah serta dua kolabolator agar penelitian berjalan dengan lancar.

Pertemuan pertama siswa diajak untuk menguasai lingkungannya, yaitu kolam renang dan sekitarnya. Dengan cara pengenalan air, hal ini dilakukan agar siswa merasa nyaman terlebih dahulu sebelum memulai tindakan-tindakan berikutnya. Siswa diberikan pembelajaran dasar untuk bernafas terlebih dahulu dengan menghirup udara diatas permukaan air melalui mulut dan menghembuskannya di dalam air melalui hidung. Setelah itu siswa berjalan menyebrang ke sisi kolam yang ada

didepannya, ketika berjalan siswa diharuskan untuk mengambil nafas melalui mulut dan memasukkan kepalanya kedalam air untuk membuang nafas melalui hidung.

Pertemuan kedua mengulang pembelajaran yang kemarin yaitu melakukan gerakan lengan gaya dada dan cara bernafasnya. Setelah itu diberikan bola plastik kecil dan diperintahkan untuk melakukan gerakan lengan gaya dada dengan kepala masih di atas permukaan air sambil meniup bola kedepan. Hal ini dilakukan agar siswa merasa senang dan pembelajaran tetap berada didalam koridor yang seharusnya, yaitu melalui pendekatan kontekstual yang berdasar pada pembelajaran siswa yang dimodifikasi dengan menjurus pada belajar nyata atau sebenarnya. Tahap kedua adalah melakukan gerakan lengan gaya dada di ikuti dengan pengambilan nafas. tapi disini kembali menggunakan pendekatan yang berbeda yaitu dengan sedikit permainan. Setiap kelompok menyiapkan dua orang untuk berdiri di depan dengan tangan yang saling berpegangan ke atas membentuk terowongan. Siswa yang lain berjalan dengan gerakan lengan gaya dada disertai bernafas melalui terowongan tersebut, setelah itu guru melakukan evaluasi dan penyimpulan hasil belajar hari itu.

Hari ketiga, materi pengulangan dan penggabungan materi gerakan tungkai gaya dada. Dalam hal ini di fokuskan untuk belajar tungkai gaya dada dengan berpegangan di pinggir kolam. Guru memberikan contoh gerakan tungkai atau tungkai gaya dada, setelah itu siswa melakukannya secara bergantian menurut kelompoknya. Guru memberikan koreksi langsung pada siswa

yang kurang mampu melakukan gerakan tungkai gaya dada tersebut. Setelah dianggap lancar, siswa diajak untuk belajar meluncur. Tolakan dilakukan dipinggir kolam dengan tungkai mendorong tembok kuat-kuat agar dapat meluncur kedepan. Dilakukan pengulangan dua kali, setelah itu dilanjutkan dengan penggabungan materi terdahulu.

Hari keempat, atau hari terakhir siklus pertama dilakukan persiapan untuk evaluasi, pembelajaran selama 1 jam untuk pengulangan. Evaluasi dilakukan secara keseluruhan dengan dinilai oleh kolaborator, siswa dipentahkan berenang gaya dada.

Hasil Observasi

Siswa yang memahami dan mampu menguasai gerak dasar renang gaya dada dengan baik sebanyak 50%. (2) Siswa yang paham dengan konsep pembelajaran pendekatan kontekstual sebanyak 50%. (3) Siswa yang termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran renang gaya dada dengan sungguh-sungguh sebanyak 60%. (4) Berdasarkan hasil belajar renang gaya dada siswa pada siklus 1 nilai rata-rata kelasnya adalah 17,16. (5) Siswa yang dibawah rata-rata dalam proses pembelajaran renang gaya dada sebanyak 50%. (6) Hasil pemberian motivasi kepada siswa adalah 17 siswa yang aktif, 10 siswa kurang aktif atau sedang, dan 3 siswa pasif dalam proses pembelajaran.

Analisis Refleksi

Siswa memahami dan merasakan penggunaan pendekatan kontekstual yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan peningkatan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran renang gaya dada. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang memahami perintah yang diberikan oleh guru, dan melalui pertanyaan yang mereka ajukan serta siswa bisa menemukan sendiri gerakan-gerakan renang gaya dada yang membuat siswa merasa nyaman. Dan menjadikan gerakan siswa menjadi lebih baik.

Siklus 2

Perencanaan Tindakan

Tujuan pembelajaran pada penelitian ini yaitu: 1). Siswa mengalami peningkatan hasil

belajar dari pada hasil siklus 1 dalam pembelajaran renang gaya dada dengan melalui pendekatan kontekstual.2). Siswa menjadi lebih bersemangat dalam setiap mengikuti proses pembelajaran yang dilakukannya.3). Siswa dapat belajar dengan lingkungan yang sebenarnya, sehingga menghasilkan pemahaman dan penguasaan gerak yang lebih cepat dan baik. 4). Guru mampu memiliki perencanaan yang baik untuk disajikan dalam proses pembelajarannya.

Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator menjalankan proses pembelajaran dengan pendekatan kontekstual kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Pada siklus pertama jumlah pertemuan dalam proses pembelajaran renang gaya dada melalui pendekatan kontekstual yaitu sebanyak 4 (empat) kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 (dua) jam.

Pertemuan ke lima ini peneliti melanjutkan pembelajaran sebelumnya, yakni pemantapan renang gaya dada. siswa dibagi dalam 3 (tiga) kelompok, setiap kelompok yang terdiri dari 10 (sepuluh) orang memiliki bola plastik kecil yang diletakan di depan siswa. Setelah itu kelompok pertama melakukan peniupan bola ke arah depan dengan melakukan gerakan lengan gaya dada. Dan begitu juga kelompok berikutnya, agar gerakan lengan gaya dada siswa semakin baik. Guru bertanya kepada siswa "apakah ada kesulitan". Guru melakukan pembenaran terhadap gerakan siswa yang kurang benar. Siswa diperintahkan untuk berpasangan, satu orang didepan berdiri sebagai pegangan dan satu orang melakukan gerakan tungkai renang gaya dada saja dan tangan berpegangan pada pinggang teman yang di depannya sambil berjalan ke depan, setelah itu dilanjutkan dengan penggabungan gerakan renang gaya dada yang lengkap sebagai langkah untuk pemantapan gerakan siswa. Akhir pembelajaran guru memberikan evaluasi singkat terhadap proses pembelajaran yang sudah dilaksanakan.

Pertemuan ke enam guru meminta siswa untuk melakukan renang gaya dada. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perkembangan terhadap siswa. Siswa dibagi

dua, berpasang-pasangan dan berhadapan. guru memerintahkan siswa untuk saling berpegangan dengan pasangannya lalu menggerakkan tungkai gaya dada dengan arah yang berlawanan sehingga terjadi dorong mendorong.

Pertemuan ketujuh, dilakukan pemfokusan terhadap peningkatan belajar siswa. Kali ini siswa belajar koordinasi renang gaya dada dari mulai meluncur, membuka dan menarik lengan, menaikkan leher untuk bernafas serta melakukan tarikan tungkai dan diakhiri dengan meluruskan kedua lengan kedepan berbarengan dengan masuknya kepala kedalam air dan lecutan tungkai kebelakang.

Pertemuan terakhir atau ke delapan siswa diberikan motivasi bahwa hari ini akan dilakukan penilaian terhadap hasil belajar mereka. Penilaian pun dilakukan oleh kolabolator sesuai absen dengan dua orang siswa setiap kali penilaian.

Hasil Observasi

Siswa yang memahami dan mampu menguasai gerak dasar renang gaya dada dengan baik sebanyak 86%. (2) Siswa yang paham dengan konsep pembelajaran pendekatan kontekstual sebanyak 86%. (3) Siswa yang termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran renang gaya dada dengan sungguh-sungguh sebanyak 86%. (4) Berdasarkan hasil belajar renang gaya dada siswa pada siklus 2 nilai rata-rata kelasnya adalah 979,06. (5) Siswa yang dibawah rata-rata dalam proses pembelajaran renang gaya dada sebanyak 14%. (6) Hasil pemberian motivasi kepada siswa adalah 26 siswa yang aktif, 3 siswa kurang aktif atau sedang, dan 1 siswa pasif dalam proses pembelajaran.

Analisis Refleksi

Siswa memahami dan merasakan penggunaan pendekatan kontekstual yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan peningkatan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran renang gaya dada. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang memahami instruksi-instruksi yang diberikan oleh guru. Serta melalui pertanyaan yang mereka ajukan, mereka bisa menemukan sendiri gerakan-gerakan renang gaya dada yang membuat

mereka merasa nyaman. Dan menjadikan gerakan mereka menjadi lebih baik.

Hasil Pengamatan Kolabolator

Hasil evaluasi yang diperoleh siswa pada pembelajaran siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel dan grafik histogram sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi hasil belajar renang gaya dada siklus 1

No	Nilai	F	NXF
1	15	9	135
2	16	5	80
3	17	6	102
4	18	3	54
5	19	3	57
6	20	1	20
7	22	2	44
8	23	1	23
Jumlah	150	30	515

Keterangan : N X F = Nilai X Frekuensi

$$\begin{aligned} \text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{NXF}{F} \\ &= \frac{515}{30} \\ &= 17,16 \end{aligned}$$

Hasil evaluasi yang diperoleh siswa pada pembelajaran siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel dan grafik histogram sebagai berikut :

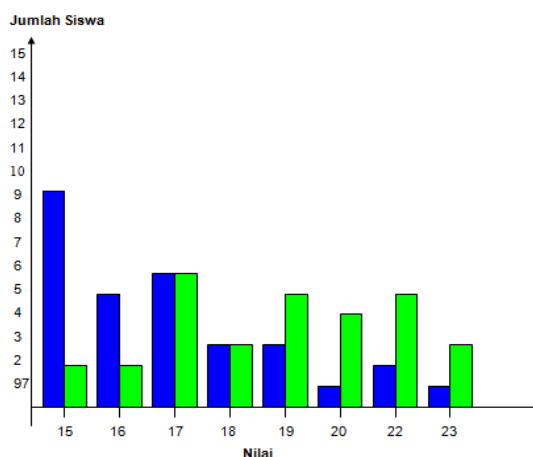
Tabel 2. Distribusi hasil belajar renang gaya dada siklus 2

No	Nilai	F	NXF
1	15	2	30
2	16	2	32
3	17	6	102
4	18	3	54
5	19	5	95
6	20	4	80
7	22	5	110
8	23	3	69
Jumlah	150	30	572

Keterangan :

$$\begin{aligned} \text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{NXF}{F} \\ &= \frac{572}{30} \\ &= 19,06 \end{aligned}$$

Perbandingan hasil belajar siklus 1 dan siklus 2 di berikan kolabolator dengan data kuantitatif berupa angka-angka. Berikut grafik perbandingan antara peningkatan hasil siklus 1 dan siklus 2.



Gambar 9. Grafik Histogram Hasil Belajar Renang Gaya Dada Siklus 1 dan 2

Keterangan : ■ Hasil dari siklus 1
■ Hasil dari siklus 2

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, masalah prosedur penelitian dengan menerapkan pengembangan kontekstual terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Jambi. Maka hasil yang telah ada dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: (1) Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua peneliti konsisten melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang baik dari mulai menganalisis kurikulum, membuat perencanaan pembelajaran, melaksanakan kegiatan dengan menggunakan pendekatan kontekstual, penggunaan media, sarana dan prasarana, sumber pembelajaran, evaluasi yang sesuai dengan tingkat berfikir dan perkembangan siswa SMA kelas XI. (2) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa sesuai dengan rencana pembelajaran, hasilnya adalah 17 siswa aktif, 10 siswa kurang dan 3 siswa pasif. Berdasarkan hasil diatas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran renang gaya dada. Sesuai dengan refleksi, harapan dari peneliti 86% siswa aktif, termotivasi, serta antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Sehingga pada tahap siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki pendekatan pembelajaran dengan memotivasi siswa sesuai dengan kondisi siswa pada saat itu, hasilnya adalah 26 siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran renang gaya dada, 3 siswa bersikap kadang aktif dan kadang acuh, serta 1 siswa tidak aktif atau pasif. (3) Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus pertama nilai rata-rata kelas pembelajaran renang gaya dada adalah 17,16 dan hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 19,06.

Saran

Peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut : (1) Guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam menyikapi kekurangan sarana dan prasarana pembelajaran yang ada di sekolahnya. (2) Guru hendaknya memiliki berbagai macam pendekatan mengajar, agar siswa tidak jenuh. Dan guru harus meningkatkan kualitas diri masing-masing untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. (3) Penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani juga diperlukan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran. (4) Penyampaian pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan keadaan siswa di masing-masing sekolah, supaya siswa dapat mengerti serta menguasai apa yang disampaikan oleh guru. (5) Guru dapat menerapkan pendekatan kontekstual dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu pendekatan dalam mengajar, agar siswa tidak bosan, dan lebih aktif dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. G, Eveline. 2007. Mozaik Teknologi Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group dan UNJ.
- Dinata Marta dan Wijaya Tina. 2006. Renang, Tangerang: Cerdas Jaya.
- Dumadi, dan Dwijowinoto, Kasiyo. 1992. Renang Materi Metode Penilaian, Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Widjono, HS. 2005. Bahasa Indonesia, Jakarta: PT Grasindo.

- Anonimous. 2008. renang-gaya-dada. <http://www.allabout-swimming.blogspot.com/>. html. 01/ 2008
- Kunandar. 2008. Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru. Jakarta: Rajawali Pers.
- Madya, Suwarsih. 2006. Teori dan Praktik Penelitian Tindakan. Jogjakarta: Alfabeta.
- Nurhayati, Restu., Samsudin., dan WD, Sudrajat. 2005. Fortius jurnal Ilmu Keolahragaan, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan – UNJ.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MTS. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- _____. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Suparno, Paul. 1997. Filsafat konstruktivisme Dalam Pendidikan, Jakarta: Pustaka Filsafat Kanisius.
- Suryatna. E dan Suherman Adang. 2001. Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar, Jakarta: Depdiknas.
- Tahki, Kurnia. 2005. Jurnal Ilmu Pendidikan Parameter, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Thomas, David. G. 1999. Renang Tingkat Mahir. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- _____. 1998. Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada..