

MENINGKATKAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS MELALUI BANTUAN PELAMPUNG DAN FINS SWIMMING

Arief Sulaiman^{1*}, Harda Dedali², Tatang Suryadin³

¹*SMA Negeri 2 Majalengka, Jl. Ahmad Yani No. 2, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45411*

²*SMP N 2 Sukaraja, Jl. Goalpara Km 5, Limbangan, Sukaraja, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia, 43192*

³*Univesitas Majalegka, Jl. K. H. Abdul Halim No. 103 Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45418*

**ariefsulaiman99@gmail.com*

ABSTRACT. The problem in this study is that students in class 10 of IPS SMA 2 Majalengka have an average swimming technique that is not perfect, and the pedaling is not powerful. For this reason, tools are needed to improve his swimming technique as well as develop his physical condition. The author tries to use buoys and fins swimming in his swimming lessons. The research method used in this research is action research. In class 10 there are 12 people. The instrument used was a freestyle swimming assessment rubric. Result report, it is obtained an overview in cycle I of 4 students (33.3%) and 8 people (66.7%) who did not complete, in cycle II as many as 7 people (58.3%). complete students and 5 students (41.7%) did not complete, and in cycle III 11 people (91.6%) students completed learning freestyle swimming and 1 Orang (8.4%) did not complete. The learning outcomes of swimming which are the ultimate goal of swimming learning require maximum effort and improvement at each stage of learning. In addition, a very important factor in achieving these goals is a means of learning. Adequate equipment and good learning stages will have the opportunity to achieve learning objectives.

Keywords: Learning Stages; Facilities; Learning Outcomes

ABSTRAK. Permasalahan dalam penelitian ini adalah peserta didik di kelas 10 IPS SMA 2 Majalengka rata-rata teknik renang tidak sempurna, serta kayuhan tangan kurang bertenaga. Untuk itu diperlukan alat bantu untuk memperbaiki teknik berenang sekaligus mengembangkan kondisi fisiknya. Penulis mencoba menggunakan pelampung dan fins swimming dalam pembelajaran renangnya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Di kelas 10 jumlah orang sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah Rubrik penilaian renang gaya bebas. Hasil penelitian melaporkan diperoleh gambaran pada siklus I peserta didik yang tuntas dalam belajar sebanyak 4 orang (33,3%), dan 8 Orang (66,7 %) tidak tuntas, pada siklus II sebanyak 7 orang (58,3 %) peserta didik tuntas dan 5 orang (41,7 %) tidak tuntas, dan pada siklus III 11 orang (91,6 %) peserta didik tuntas dalam pembelajaran renang gaya bebas dan 1 Orang (8,4 %) tidak tuntas. Hasil belajar renang yang menjadi tujuan akhir dari suatu pembelajaran renang memerlukan upaya yang maksimal dan perbaikan pada setiap tahapan belajarnya. Selain itu faktor yang sangat penting dalam pencapaian tujuan tersebut adalah sarana pembelajaran. Peralatan yang memadai dan tahapan pembelajaran baik akan berpeluang pencapaian tujuan pembelajaran.

Kata Kunci: Tahapan Pembelajaran; Sarana; Hasil Belajar.

Pendahuluan

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah mempersiapkan dan mengembangkan keterampilan gerak peserta didik. Keterampilan gerak ini merupakan bekal peserta didik



dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki keterampilan gerak yang memadai diharapkan mereka bisa terlibat dalam aktivitas-aktivitas olahraga. Selain itu, keterampilan gerak juga merupakan landasan untuk pengembangan prestasi olahraga di masa yang akan datang.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah mempersiapkan dan mengembangkan keterampilan gerak peserta didik. Keterampilan gerak ini merupakan bekal peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki keterampilan gerak yang memadai diharapkan mereka bisa terlibat dalam aktivitas-aktivitas olahraga. Selain itu, keterampilan gerak juga merupakan landasan untuk pengembangan prestasi olahraga di masa yang akan datang

Materi pendidikan jasmani di kelas X ada pembelajaran renang gaya bebas. Renang gaya bebas adalah teknik renang yang sederhana dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Namun dalam kenyataannya teknik renang peserta didik di kelas X itu banyak yang belum bisa. Kesalahan umum dalam teknik berenangnya adalah teknik pada gerakan kaki, (masih melakukan gerakan memukul air bukan melecut di dalam air). Sehingga hanya menghasilkan cipratan air bukan mendorong air. Penyebab lain adalah kayuhan tangan yang lemah dikarenakan mereka belum memiliki power lengan yang memadai. Untuk itu diperlukan latihan yang tepat untuk memperbaiki teknik gerakan kaki dan menambah power lengannya.

Teknik berenang yang benar adalah tujuan dari pembelajaran, hal ini dikemudian hari akan mendorong pada prestasi berenang dari peserta didiknya. Berbagai metode dan teknik pembelajaran digunakan oleh guru dengan harapan teknik renang para peserta didik bisa diperbaiki. Komponen-komponen yang berhubungan dengan proses belajar renang dipertimbangkan untuk bisa mencapai tujuan dari pembelajarannya. Kesemua itu dilakukan oleh guru untuk menunjukkan profesionalitasnya.

Namun dalam pembelajaran renang ada beberapa faktor penghambatnya, yang antara lain adalah rasa takut pada peserta didik. Ini berdasarkan hasil penelitian Arhesa, et. al. (2020) melaporkan, faktor takut menjadi penyebab faktor penghambat belajar renang yaitu sebanyak (73%). Rasa takut ini disebabkan oleh kurangnya persiapan peserta didik dalam mengikuti materi baru dan melihat kolam yang dalam. Rasa takut demikian akan menyebabkan hilangnya konsentrasi belajar. Suryadin, et. al. (2020) mengungkapkan, "...harus diawali dengan penguatan secara kognitif...siswa harus dioptimalkan dengan

cara memperhatikan/ menyimak gerakan yang harus dikuasai. Dari paparan di atas belajar teknik berenang yang benar berkaitan dengan mereduksi rasa takut pada diri peserta didik.

Selain permasalahan di atas, Kebiasaan guru pendidikan jasmani mengatasi masalah ini adalah dengan membuat skenario pembelajaran dengan berpasangan. Setiap peserta didik dipasang-pasangkan dengan temannya. Secara bergantian mereka bertugas belajar renang dan temannya memegang tangan/badan agar tidak tenggelam. Guru mengambil langkah tersebut disebabkan oleh keterbatasan sarana dan prasarana. Sebagaimana penelitian Arhesa, et. al. (2020) yang mengungkapkan, faktor sarana dan prasarana menjadi penyebab faktor penghambat belajar renang sebanyak (62.5%). Dari faktor itu terbanyak dipengaruhi oleh tidak lengkapnya fasilitas kolam dan kurangnya rasa nyaman peserta didik ketika kolam ramai pengunjung”. Pembelajaran seperti ini dirasa kurang efektif. Selain tidak menghilangkan rasa takut, juga peserta didik sering kehilangan konsentrasi (bercanda) dalam pembelajarannya.

Selain pertimbangan di atas, prinsip-prinsip mekanika renang perlu dipahami oleh guru dan pelatih selain untuk diterapkan bagi dirinya sendiri, juga sebagai bahan pengetahuan untuk mengajar atau melatih. Nugraha, et. al., (2011) mengungkapkan, ada beberapa prinsip mekanika yang harus diperhatikan dan dipahami dalam renang adalah, daya apung (*buoyancy*), dorongan (*propulsion*), dan hambatan (*resistance*)”. Prinsip-prinsip dalam renang ini dijadikan pertimbangan dalam menentukan metode latihan dan penggunaan alat bantu dalam berlatih renang.

Penulis mempunyai asumsi untuk mereduksi rasa takut diperlukan sebuah alat atau media pembelajaran yang membantu peserta didik menguasai teknik berenang yang benar, dan juga membantu peserta didik mengapung. Ini sejalan dengan pendapat Menurut Arsyad (2016) yang mengungkapkan bahwa, media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar. Dalam penelitian ini penulis menggunakan media belajar pelampung dan *fins swimming* (kaki katak). Pelampung akan membantu peserta didik mengapung sedangkan *fins swimming* diinspirasi dari ikan yang memiliki sirip pada bagian tubuh paling belakang, Tujuan menggunakan alat ini adalah untuk membantu gerakan kaki di dalam air. *Fins swimming*



digunakan untuk bergerak di dalam air agar gerakan kaki tersebut efektif dan efisien pada laju renangnya.

Untuk menghasilkan daya dorong tubuh maju ke depan, dalam renang menurut Nugraha, et. at. (2011) mengungkapkan, "...dihasilkan dari dua daya kekuatan/ *power force* yaitu; yang dihasilkan dari kekuatan tarikan gerakan lengan, dan dari gerakan cambukan atau dorongan kaki". Kedua daya kekuatan dilakukan bergerak secara simultan, seirama, dan sinkron, akan menghasilkan daya dorong tubuh bergerak maju secara optimal. Untuk menghasilkan daya dorong yang optimal diperlukan alat bantu latihan dalam berenang yaitu menggunakan pelampung dan *fins swimming*.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan. penelitian tindakan untuk perbaikan kegiatan pembelajaran maupun peningkatan mutu pembelajaran. Menurut Sukmadinata (2010) mengemukakan bahwa, penelitian tindakan merupakan suatu pencarian sistematis yang dilaksanakan oleh para pelaksana program dalam kegiatannya sendiri (dalam pendidikan oleh para guru, dosen, kepala sekolah, konselor) dalam mengumpulkan data tentang pelaksanaan kegiatan, keberhasilan dan hambatan yang dihadapi, untuk kemudian menyusun rencana dan melakukan kegiatan-kegiatan penyempurnaan".

Dalam penelitian ini penulis meneliti sejauhmana peningkatan teknik renang gaya bebas para peserta didik di kelas X IPS 1 SMA N 2 Majalengka dalam pembelajaran renang menggunakan pelampung dan *fins swimming*. Penelitian Tindakan ini dilaksanakan sebanyak 3 siklus, dengan peserta didik yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah hanya peserta didik yang diidentifikasi tidak bisa renang gaya bebas saja dan bersedia mengikuti pembelajaran tatap muka, atau dengan kata lain tidak semua peserta didik di kelas X IPS 1 dilibatkan, ini dilakukan sebagai pertimbangan pembelajaran di masa covid 19 yang semuanya belajar dari rumah. Adapun jumlah siswa yang terlibat adalah sebanyak 12 orang.

Untuk menilai teknik renang gaya bebas penulis menggunakan rubrik penilaian renang gaya bebas yang terdiri dari: posisi tubuh (*streamline*) gerakan tangan, dan gerakan kaki.

Hasil dan Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran hasil penelitiannya tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

SIKLUS	HASIL BELAJAR		JUMLAH
	TUNTAS	TIDAK TUNTAS	
SIKLUS 1	4	8	12
SIKLUS 2	7	5	12
SIKLUS 3	11	1	12

Dari tabel di atas diperoleh gambaran pada siklus I peserta didik yang tuntas dalam belajar sebanyak 4 orang (33,3%), dan 8 Orang (66,7 %) tidak tuntas, pada siklus II sebanyak 7 orang (58,3 %) peserta didik tuntas dan 5 orang (41,7 %) tidak tuntas, dan pada siklus III 11 orang (91,6 %) peserta didik tuntas dalam pembelajaran renang gaya bebas dan 1 Orang (8,4 %) tidak tuntas.

Secara umum pembelajaran renang gaya bebas menggunakan pelampung dan *fins swimming* setelah 3 siklus bisa meningkatkan teknik renang peserta didik di kelas 10. Namun dalam perjalanannya penulis menemukan beberapa hal yang perlu disampaikan yang antara lain:

Pada siklus satu masih ditemukan peserta didik masih ketakutan dalam aktivitas belajarnya walaupun sudah diberikan pelampung dan *Fins Swimming*. Berdasarkan pendalaman permasalahan ternyata disebabkan oleh beberapa faktor, yang diantaranya adalah peserta didik belum secara jelas bagaimana mengapung menggunakan pelampung. Faktor yang berikutnya adalah tidak nyaman menggunakan *fins swimming*, peserta didik masih banyak aktivitas jalan (akibat kelelahan mengayuh) di kolam sehingga terasa berat dan tidak nyaman. Hal ini menjadi catatan dan masukan untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Yang menjadi catatan positifnya adalah peserta didik sudah konsentrasi pada aktivitas belajarnya.

Pada siklus yang kedua, proses pembelajaran jauh lebih meningkat, beberapa perbaikan yang dilakukan adalah penyampaian secara bertahap menggunakan pelampung (Dari mulai cara memegang pelampung baik dengan 2 tangan maupun satu tangan, posisi kepala ketika meluncur serta pengaturan pengambilan nafas) dan aturan tidak boleh berjalan di kolam menggunakan *fins swimming*. Peserta didik diarahkan lebih baik berhenti di tempat sebelum melanjutkan belajar mengayuh kakinya. Kemajuan-kemajuan dalam proses belajarnya adalah bentuk gerakan kayuhan kaki yang semakin membaik, posisi



streamline bisa diperoleh dan sementara kayuhan tangan sudah sedikit bertenaga. Namun pada siklus yang kedua ada 5 peserta didik yang masih belum tuntas, hal ini penyebabnya adalah gerakan tangan yang masih belum sempurna, posisi badan yang belum *streamline*. dan teknik pengambilan nafas yang tidak pas sehingga peserta didik yang masih tersedak.

Pembelajaran siklus ketiga perbaikan proses pembelajaran fokus pada koordinasi gerakan kaki dan tangan serta pengambilan nafas. Peserta didik menunjukkan kemajuan yang semakin baik, kayuhan tangan, kaki dan pengambilan nafas sudah terkoordinasi, baik menggunakan *fins swimming* maupun tidak. Kecepatan laju renangnya sudah semakin cepat. Penulis menduga kesemua itu diakibatkan hasil dari teknik renang yang semakin sempurna.

Kesimpulan

Hasil belajar renang yang menjadi tujuan akhir dari suatu pembelajaran renang memerlukan upaya yang maksimal dan perbaikan pada setiap tahapan belajarnya. Selain itu faktor yang sangat penting dalam pencapaian tujuan tersebut adalah sarana pembelajaran. Peralatan yang memadai dan tahapan pembelajaran baik akan berpeluang pencapaian tujuan pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Arsyad, A. 2016. *Media Pembelajaran Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Nugraha, E, et. al. (2011) *Didaktik Metodik Pengajaran Renang*. Bandung: Prodi PGSD Jurusan Pendidikan Olahraga UPI
- Arhesa, S, et. al. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Belajar Renang. *Journal Respects*, 2(2), 2020, pp 57-62
- Sukmadinata & Nana S. (2010) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suryadin, T, et. al. (2020) Pengembangan Model Latihan Gerak Jurus Tunggal Baku Pencak Silat pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP 2 N Plumbon. *Journal Respects* Vol. 2, No. 2 Juni 2020, pp 85-90
- www.theswimmingexpert.com Ramp Up Your Swim Training by Focusing on Strength and Technique