

# PENINGKATAN PEMBELAJARAN DASAR GERAK RENANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MAHASISWA PRODI PJKR FIK UNY

## ABSTRAK

*Oleh:*

**AM Bandi Utama M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran matakuliah Dasar Gerak Renang melalui pendekatan bermain pada mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2009/2010.

Metode penelitian tindakan kelas yang digunakan dari Kemmis *et al*, 1982; dan Burns, 1999, dengan melalui beberapa siklus tindakan. Tahapan pelaksanaan penelitian meliputi **Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan:** tahap ini terdiri atas 1) *planning*, 2) *acting*, 3) *observing*, dan 4) *reflecting* dan **Tahap Akhir**. Rancangan tindakan penelitian terdiri dari tiga siklus. Proses pengolahan dan analisis data deskriptif terdiri dari 1). deskripsi data, 2) validasi data, 3) interpretasi data. Adapun pedoman pendekatan bermain menggunakan buku pedoman pembelajaran renang dengan pendekatan bermain dari Peter Meaney tentang *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety* tahun 2005. Selain itu digunakan juga buku tentang *Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages*, oleh Terri Lees tahun 2007. Populasi penelitian adalah 60 orang mahasiswa kelas C prodi PJKR FIK UNY yang menempuh mata kuliah Dasar Gerak Renang pada semester II tahun ajaran 2010.

Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan kelas di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran dasar gerak renang. Hasil yang diperoleh adalah terciptanya pembelajaran yang menggembirakan, menyenangkan, dan penuh semangat belajar sehingga mampu membawa mahasiswa untuk berprestasi lebih baik dari pada sebelumnya. Hal ini dapat ditandai dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kelulusan tanpa mengabaikan mutu lulusan, tingkat partisipatori mahasiswa yang optimal, suasana pembelajaran yang kondusif, serta memperkaya kasanah model pembelajaran di prodi PJKR FIK UNY.

**Kata kunci:** *dasar gerak renang, tindakan kelas, pembelajaran, bermain.*

## PENDAHULUAN

Hasil akhir dari program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah calon guru pendidikan jasmani di sekolah menengah yang memiliki kemampuan di bidang akademik dan profesi yang handal. Seperti yang tertuang dalam kurikulum PJKR tahun 2009 yang menyatakan bahwa tujuan prodi PJKR adalah mempersiapkan tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan akademis dan atau professional dalam bidang pendidikan jasmani yang mampu memadukan penguasaan bidang ilmu keguruan, olahraga, pendidikan, serta memiliki kepribadian dan keterampilan professional dalam melaksanakan fungsi pendidikan dan pengajaran”.

Mata kuliah Dasar Gerak Renang adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh oleh mahasiswa prodi PJKR di semester dua sebagai bekal mahasiswa dalam menyiapkan diri sebagai calon guru penjas. Mata kuliah ini mempunyai bobot 2 sks praktik yang mensyaratkan mahasiswa untuk kuliah dua kali pertemuan perminggu selama seratus menit per tatap muka. Materi ajar mata kuliah ini adalah renang gaya *crawl*, renang gaya dada, renang menolong, mengapung, dan menyelam. Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu berenang gaya *crawl* sejauh 100 meter, gaya dada 50 meter, renang menolong 25 meter, mengapung 30 menit, dan menyelam mengambil benda di dasar kolam 7 meter dan presensi minimal 75% kehadiran kuliah. Dengan persyaratan kelulusan tersebut mata kuliah ini dirasa berat apabila para mahasiswa tidak sungguh- sungguh dalam belajar.

Keberhasilan dalam suatu pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor antara lain lain, mahasiswa, dosen ,metode pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana pembelajaran. Pembelajaran mata kuliah Dasar Gerak Renang pun tidak terlepas dari faktor-faktor tersebut dalam keberhasilan pembelajarannya, kesungguhan dan partisipasi mahasiswa sangat diperlukan agar berhasil dalam menempuh mata kuliah ini, peran dosen juga berpengaruh terhadap keberhasilan mata kuliah ini dalam hal menyampaikan materi, metode pembelajaran, dan memfasilitasi mahasiswa. Banyak hambatan yang dialami oleh para mahasiswa dalam menempuh mata kuliah ini diantaranya: rasa takut terhadap air, kedalaman, tenggelam, suasana pembelajaran yang kurang kondusif, pembelajaran yang membosankan karena drilling terus menerus dan sebagainya. Salah satu pendekatan pembelajaran dengan suasana yang menggembirakan dan menyenangkan adalah bermain.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bersifat partisipatori dan kolaboratif, yang dilakukan karena ada kepedulian bersama terhadap situasi pembelajaran kelas yang perlu ditingkatkan. Dosen bersama mahasiswa mengungkapkan kepedulian akan peningkatan situasi tersebut, saling menjajagi apa yang dipikirkan, dan bersama-sama berusaha mencari cara untuk meningkatkan situasi pembelajaran. Dosen bersama kolaborator (sejawat yang berkomitmen) menentukan fokus strategi peningkatannya. Dengan kata lain dosen dan kolaborator secara bersama-sama (1) **menyusun rencana** tindakan bersama-sama, (2) **bertindak** dan (3) **mengamati** secara individual dan bersama-sama dan (4) **melakukan refleksi** bersama-sama pula. Kemudian bersama-sama **merumuskan kembali rencana berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih kritis** (Kemmis *et al*, 1982; Burns, 1999).

Tujuan dari penelitian ini adalah terciptanya pembelajaran mata kuliah Dasar Gerak Renang yang kondusif melalui pendekatan bermain yang ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata kelulusan, perhatian dan partisipasi mahasiswa tinggi, menambah kekayaan model pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Permasalahan dalam penelitian tindakan ini dibatasi dan dirumuskan sebagai berikut: “Apakah pemberian materi bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran matakuliah dasar gerak renang?. Berdasarkan wawancara dan tes awal renang, dapat diketahui dari 80 mahasiswa yang dapat berenang dan belum dapat berenang dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1: Hasil Tes dan Wawancara Kemampuan renang Mahasiswa Prodi PJKR Tahun 2010**

<b>NO.</b>	<b>KEMAMPUAN RENANG</b>	<b>JUMLAH</b>
1.	Menguasai/ mampu melakukan lebih dari satu gaya dan pernah berlatih atau dilatih oleh pelatih yang tahu tentang renang	3
2.	Hanya menguasai satu gaya yang benar dan pernah dilatih oleh pelatih yang tahu tentang renang atau pernah ikut perkumpulan renang atau klub renang.	6
3.	Mampu melakukan renang (dapat berenang) dengan gaya seadanya dan tidak pernah ikut klub atau dilatih oleh pelatih yang tahu tentang renang	11
4.	Belum dapat berenang tetapi pernah bermain di kolam renang atau di kolam renang	54
5.	Belum dapat berenang dan belum pernah bermain di kolam renang atau sungai	6
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>

## **B. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Hakekat Pembelajaran**

Hakikat pembelajaran adalah proses interaksi edukatif antara siswa dengan lingkungannya, seperti interaksi dengan guru, materi, metode, sarana dan prasarana, media pembelajaran, lingkungan sosial dsb. Faktor- faktor tersebut selalu berhubungan dan saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran. Winarno Surachmad (1976:14) menyatakan bahwa proses interaksi edukatif ditandai dengan adanya siswa, guru, materi, tujuan, dan ikatan emosional. Sedang Sukintaka (1998:80) menyatakan bahwa dasar- dasar interaksi edukatif terdiri dari: tujuan, bahan, pelajar, guru, metode, dan situasi pembelajaran. Interaksi edukatif baik apabila faktor- faktor tersebut berfungsi sebagaimana mestinya.

Hakikat bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh- sungguh, sukarela, dan menyenangkan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukintaka (1998:24) bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh- sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut. Pembelajaran dasar gerak renang juga melibatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh- sungguh untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Melalui pendekatan bermain dengan sendirinya tujuan pembelajaran akan mudah dicapai karena mahasiswa akan melakukan aktivitas jasmani dengan sukarela, sungguh- sungguh, dalam suasana yang menyenangkan. Belajar adalah aktivitas yang menunjukkan terjadinya kemampuan-kemampuan baru yang relatif tetap karena adanya usaha. Proses belajar terjadi karena interaksi individu dengan lingkungannya. Dalam bidang pendidikan guru berperan meningkatkan proses belajar sehingga tercapai tujuan pendidikan.

Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan anak didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode dan penilaian. Praktek mengajar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, seorang guru harus menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan.

## **Hakekat Pembelajaran Renang**

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Menurut Kurnia (1991: 10), teknik dasar renang yang paling penting adalah bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Dalam proses pembelajaran, latihan ini sering membosankan. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi. Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Menurut Pate (1993: 313), daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh yang banyak memiliki daya apung yang lebih baik.

Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air. Semakin besar sudut (mendekati 90 derajat), semakin besar hambatan yang terjadi. Menurut Roger (1982: 5), tenaga untuk renang tidak sekedar untuk meluncur, tetapi juga mempertahankan daya apung.

Selanjutnya gaya renang dapat diajarkan setelah dasar-dasar renang telah dikuasai dengan cukup baik. Gaya renang yang biasa diajarkan terlebih dahulu sebelum gaya yang lain adalah gaya bebas atau gaya *crawl*. Selain gaya *crawl*, renang gaya dada juga sering diajarkan pada pemula. Menurut Heller (1986: 22), gaya dada adalah gaya yang pertama dipelajari oleh banyak orang. Perbedaan dari masing-masing gaya terletak pada teknik gerakannya. Rencana siklus I terdiri dari tindakan pendekatan bermain pada gerakan pengenalan air, gerakan mengapung, gerakan meluncur, dan meluncur gerakan kaki terangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Rencana siklus I terdiri dari pengenalan air, mengapung, meluncur, dan meluncur gerakan kaki.

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil (%)				
		BS	B	C	K	KS
1	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan aktivitas di dalam air dengan bermacam-macam bentuk kegiatan pengenalan air.					
2	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan posisi mengapung dari berbagai posisi.					
3	Melakukan gerakan meluncur dengan tolakan dinding kolam dan tolakan dasar kolam.					
4	Melakukan gerakan meluncur dilanjutkan dengan gerakan kaki.					

Keterangan

BS= Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS= Kurang sekali

Rencana siklus II terdiri dari tindakan pendekatan bermain pada gerakan ambil nafas, gerakan lengan, gerakan kaki, dan renang lengkap terangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Rencana siklus II terdiri dari gerakan kaki mengambil nafas, gerakan lengan, gerakan pernafasan, dan koordinasi/renang lengkap.

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil (%)				
		BS	B	C	K	KS
1	Melakukan gerakan kaki gaya <i>crawl</i> dengan menempuh jarak tertentu disertai dengan mengambil nafas					
2	Melakukan gerakan lengan dilakukan dari posisi meluncur dilanjutkan gerakan kaki dan gerakan lengan					
3	Melakukan latihan gerakan pernafasan dimulai dari gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan mengambil nafas					
4	Melakukan koordinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil nafas (renang lengkap)					

Keterangan

BS = Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS= Kurang sekali

## Hakekat Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sangat mendukung program peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah yang muaranya adalah peningkatan kualitas pendidikan. Hal ini, karena dalam proses pembelajaran, guru adalah praktisi dan teoretisi yang sangat menentukan. Peningkatan kualitas pembelajaran, merupakan tuntutan logis dari perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (Ipteks) yang semakin pesat. Menurut Kemmis (1992): *Action research as a form of self-reflective inquiry undertaken by participants in a social (including educational) situation in order to improve the rationality and justice of (a) their on social or educational practices, (b) their understanding of these practices, and (c) the situations in which practices are carried out.* Adapun McNeill (2002) menyatakan: *action research is a term which refer to a practical way of looking at your own work to sheck that it is you would like it to be. Because action research is done by you, the practitioner, it is often referred to as practitioner based research; and because it involves you thinking about and reflecting on your work, it can also be called a form of self-reflective practice.*

PTK didefinisikan sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan. Tindakan tersebut dilakukan untuk Meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas sehari-hari, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi di mana praktik-praktik pembelajaran tersebut dilakukan. Untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut, PTK dilaksanakan dalam proses berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari empat tahapan, *planing*, *action*, *observation/evaluation*, dan *reflection*. PTK merupakan proses pengkajian suatu masalah pada suatu kelas melalui system daur ulang dari berbagai kegiatan.

***Merencanakan → Melakukan Tindakan → Mengamati dan menilai  
→ Merefleksikan → Merencanakan → Melakukan Tindakan → Mengamati  
dan Menilai → Merefleksikan → dan seterusnya.***

**Gambar 1.  
Daur Ulang dalam Penelitian Tindakan Kelas**

### C. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan melalui beberapa siklus dari perenungan, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Populasi penelitian adalah mahasiswa kelas C Prodi PJKR yang menempuh mata kuliah Dasar Gerak Renang di semester dua tahun 2009/2010. Instrumen pengumpulan data menggunakan pengamatan, angket, dan tes keterampilan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kelas F Prodi PJKR dengan jumlah mahasiswa 60 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi keterlibatan mahasiswa dalam bertanya, keterlibatan mahasiswa dalam menjawab pertanyaan, keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, dan keterlibatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas mingguan. Alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah: 1) daftar *checklist*, dan 2) *feedback record*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Proses pengolahan dan analisis data deskriptif mengacu pada pengolahan data Hopkins (1993), antara lain 1). deskripsi data, 2) validasi data, 3) interpretasi data. Jalannya penelitian meliputi tahapan sebagai berikut:

*Tahap Persiapan.* Pada tahap ini dilakukan penyediaan bahan-bahan dan alat-alat belajar seperti silabus, SAP, diktat, presensi, bahan belajar berupa jenis-jenis pendekatan bermain. *Tahap Pelaksanaan.* Tahap ini terdiri atas: 1) *planning*, dosen peneliti merencanakan sistem dan strategi pembelajaran yang tepat dalam menerapkan proses pembelajaran sesuai dengan rencana, 2) *acting*, dosen peneliti menerapkan proses pembelajaran sesuai dengan yang telah direncanakan, 3) *observing*, tahap ini dosen mencatat hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran, aktivitas mahasiswa maupun dosen peneliti dalam memberikan informasi, dan 4) *reflecting*, pada tahap ini dosen peneliti, dosen pengamat, serta tiga orang wakil mahasiswa duduk satu meja untuk membahas sistem pembelajaran yang telah dilakukan dan mencari solusi yang tepat untuk periode berikutnya (McNiff, 1998; Greenwood and Levin, 1998). *Tahap Akhir.* pada tahap ini seluruh data-data yang terkumpul pada setiap siklus ditampilkan secara deskriptif dan dibahas faktor-faktor penghambat pada masing-masing siklus, sehingga diperoleh siklus yang tepat dan berkompeten dalam meningkatkan keterlibatan belajar mahasiswa pada matakuliah renang di prodi PJKR. Berikut ini adalah indikator keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan dasar gerak renang:



Tabel 4. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Perkuliahan yang Ingin Dicapai

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	?	?
Kemampuan mengapung		60	100	?	?
Kemampuan meluncur		50	83,4	?	?
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	?	?
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	?	?
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	?	?
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	?	?
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	?	?
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	?	?

Tabel 5. Rancangan Tindakan Materi Pembelajaran melalui Pendekatan Bermain

No	Siklus	Materi Pembelajaran	Topik Pembelajaran
1	Siklus I	Bermain I: <i>Circle Tag</i> <i>Boogie-woogie</i> <i>Ball, Hoop and Block</i>	berjalan di air berlari di air menyelam
2	Siklus I	Bermain II: <i>Flutter-Ring Drop</i> <i>Foot Stomper</i> <i>Full Stop</i> <i>Horses and Rides</i>	Meluncur Start Pembalikan renang dengan alat.
3	Siklus II	Bermain III: <i>Tandem Swim</i> <i>Float Patterns</i> <i>Water Gymnastic</i>	posisi tengkurap posisi miring kanan posisi miring kiri posisi terlentang
4	Siklus II	Bermain IV: <i>Follow the Leader</i> <i>Swimming Games</i> <i>Ball Relay</i>	gerakan tungkai gerakan lengan gerakan pernafasan renang lengkap
5	Siklus III	Bermain V: <i>Roll Over Ball</i> <i>Rope Throwing Relay</i> <i>Skills Race</i>	gerakan tungkai gerakan lengan gerakan pernafasan renang lengkap
6	Siklus III	Bermain VI: <i>Watery Chats</i> <i>Survive</i>	gaya crawl gaya dada

Data yang telah dikumpulkan harus dianalisis. Analisis hanya bersifat kualitatif. Jika ada data kuantitatif, analisisnya paling banyak menggunakan statistik deskriptif dengan penyimpulan lebih mendasarkan diri pada nilai rata-rata dan simpangan baku amatan atau persentase amatan. Hasil analisis data kualitatif dikonsultasikan dengan makna kualitatif yang mencerminkan struktur dasar terhadap jawaban masalah penelitian. Hasil analisis kuantitatif, selanjutnya dikonsultasikan pada pedoman konversi. Teknik analisa data menggunakan pedoman konversi nilai absolut skala lima, data hasil belajar, pedoman konversinya adalah sebagai berikut:

#### Interval Kualifikasi

0 – 39,9 : Sangat kurang;      40,0 – 54,9 : Kurang;      55,0 – 69,9: Cukup  
70,0 – 84,5: Baik;      85,0 – 100: Sangat baik

### D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### HASIL PENELITIAN

##### Hasil Siklus ke-I

Pada siklus ke-I, peneliti dan dosen pengamat *merencanakan* untuk untuk mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) Bermain I: *Circle Tag Boogie-woogie Ball, Hoop and Block*, dan (2) Bermain II: *Flutter-Ring Drop, Foot Stomper, Full Stop, Horses and Rides*, dipakai sebagai materi pembelajaran dasar gerak renang. Berikut tabel hasil siklus pertama:

Tabel 6. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran pada Siklus ke-I

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	45	77
Kemampuan mengapung		60	100	30	50
Kemampuan meluncur		50	83,4	20	33,4
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	10	16,7
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	5	8,4
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	5	8,4
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	5	8,4
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	0	0
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	10	16,7

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2010.

Dari tabel 6, terlihat bahwa hasil penelitian masih jauh dari hasil yang ingin dicapai. Data indikator keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran diperoleh jumlah mahasiswa dapat melakukan bentuk pengenalan air adalah 45 orang mahasiswa (77%), yang mampu melakukan gerakan mengapung adalah 30 orang mahasiswa (50%), yang mampu melakukan gerakan meluncur adalah 20 orang mahasiswa (33,4%), yang mampu melakukan gerakan *body balance* adalah 10 orang mahasiswa (16,7%), yang mampu melakukan gerakan tungkai 5 orang mahasiswa (8,4%), yang mampu melakukan gerakan lengan adalah 5 orang mahasiswa (8,4%), yang mampu melakukan gerakan mengambil nafas adalah 5 orang mahasiswa (8,4%) dan belum ada yang mampu melakukan gerakan renang lengkap (0%). Jumlah mahasiswa aktif 10 orang (16,7%).

### Hasil Siklus ke-II

Rencana pada siklus ke-II ini adalah mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) Bermain III: *Tandem Swim, Float Patterns, Water Gymnastic*, dan (2) Bermain IV: *Follow the Leader, Swimming Games, Ball Relay*. Pada pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus ke-II, diperoleh hasil yang juga masih jauh dari apa yang ditargetkan oleh peneliti. Berikut tabel hasil siklus ke-II:

Tabel 7. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran pada Siklus ke-II

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	60	100
Kemampuan mengapung		60	100	40	66,7
Kemampuan meluncur		50	83,4	30	50
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	20	33,4
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	35	58
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	30	50
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	30	50
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	10	16,7
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	30	50

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2010.

Dari tabel 7, terlihat bahwa hasil penelitian sudah ada peningkatan namun masih belum sesuai dengan hasil yang ingin dicapai. Data indikator keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran diperoleh jumlah mahasiswa yang dapat melakukan bentuk-bentuk pengenalan air adalah 60 orang mahasiswa (100%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengapung adalah 40 orang mahasiswa (66,7%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan meluncur adalah 30 orang mahasiswa (50%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan *body balance* adalah 20 orang mahasiswa (33,4%). Adapun mahasiswa yang mampu melakukan gerakan tungkai hanya 35 orang mahasiswa (58%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan lengan adalah 30 orang mahasiswa (50%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengambil nafas adalah 30 orang mahasiswa (50%) dan yang mampu melakukan gerakan renang lengkap adalah 10 orang mahasiswa (16,7%). Jumlah mahasiswa aktif 30 orang mahasiswa (50%).

### Hasil Siklus ke-III

Tahap ketiga ini, tindakan sesuai rencana yang disepakati antara peneliti dan dosen pendamping serta 4 orang wakil mahasiswa adalah mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) Bermain V: *Roll Over Ball, Rope Throwing Relay, Skills Race* dan (2) Bermain VI: *Watery Chats* dan *Survive*. Pada pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus ke-III, diperoleh hasil yang sesuai dengan apa yang ditargetkan oleh peneliti. Berikut tabel hasil siklus ke-III:

Tabel 8. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran pada Siklus ke-III

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	60	100
Kemampuan mengapung		60	100	56	91
Kemampuan meluncur		50	83,4	55	91
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	53	90
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	53	90
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	53	90
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	50	83,4
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	50	83,4
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	50	83,4

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2010.

Dari tabel 8, terlihat bahwa hasil penelitian sudah sesuai dengan hasil yang ingin dicapai. Data indikator keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran diperoleh jumlah mahasiswa yang dapat melakukan bentuk-bentuk pengenalan air adalah 60 orang mahasiswa (100%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengapung adalah 56 orang mahasiswa (91%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan meluncur adalah 55 orang mahasiswa (91%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan *body balance* adalah 53 orang mahasiswa (90%). Adapun mahasiswa yang mampu melakukan gerakan tungkai hanya 53 orang mahasiswa (90%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan lengan adalah 53 orang mahasiswa (90%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengambil nafas adalah 50 orang mahasiswa (83,4%) dan yang mampu melakukan gerakan renang lengkap adalah 50 orang mahasiswa (83,4%)

### Hasil Siklus ke-I

Pada siklus ke-I, peneliti dan dosen pengamat *merencanakan* untuk mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) Bermain I: *Circle Tag Boogie-woogie Ball, Hoop and Block*, dan (2) Bermain II: *Flutter-Ring Drop, Foot Stomper, Full Stop, Horses and Rides*, dipakai sebagai materi pembelajaran dasar gerak renang. Berikut tabel hasil siklus pertama:

Tabel 6. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran pada Siklus ke-I

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	45	77
Kemampuan mengapung		60	100	30	50
Kemampuan meluncur		50	83,4	20	33,4
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	10	16,7
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	5	8,4
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	5	8,4
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	5	8,4
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	0	0
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	10	16,7

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2010.

Dari tabel 6, terlihat bahwa hasil penelitian masih jauh dari hasil yang ingin dicapai. Data indikator keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran diperoleh jumlah mahasiswa dapat melakukan bentuk pengenalan air adalah 45 orang mahasiswa (77%), yang mampu melakukan gerakan mengapung adalah 30 orang mahasiswa (50%), yang mampu melakukan gerakan meluncur adalah 20 orang mahasiswa (33,4%), yang mampu melakukan gerakan *body balance* adalah 10 orang mahasiswa (16,7%), yang mampu melakukan gerakan tungkai 5 orang mahasiswa (8,4%), yang mampu melakukan gerakan lengan adalah 5 orang mahasiswa (8,4%), yang mampu melakukan gerakan mengambil nafas adalah 5 orang mahasiswa (8,4%) dan belum ada yang mampu melakukan gerakan renang lengkap (0%). Jumlah mahasiswa aktif 10 orang (16,7%).

### Hasil Siklus ke-II

Rencana pada siklus ke-II ini adalah mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) Bermain III: *Tandem Swim, Float Patterns, Water Gymnastic*, dan (2) Bermain IV: *Follow the Leader, Swimming Games, Ball Relay*. Pada pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus ke-II, diperoleh hasil yang juga masih jauh dari apa yang ditargetkan oleh peneliti. Berikut tabel hasil siklus ke-II:

Tabel 7. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran pada Siklus ke-II

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	60	100
Kemampuan mengapung		60	100	40	66,7
Kemampuan meluncur		50	83,4	30	50
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	20	33,4
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	35	58
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	30	50
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	30	50
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	10	16,7
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	30	50

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2010.

Dari tabel 7, terlihat bahwa hasil penelitian sudah ada peningkatan namun masih belum sesuai dengan hasil yang ingin dicapai. Data indikator keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran diperoleh jumlah mahasiswa yang dapat melakukan bentuk-bentuk pengenalan air adalah 60 orang mahasiswa (100%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengapung adalah 40 orang mahasiswa (66,7%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan meluncur adalah 30 orang mahasiswa (50%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan *body balance* adalah 20 orang mahasiswa (33,4%). Adapun mahasiswa yang mampu melakukan gerakan tungkai hanya 35 orang mahasiswa (58%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan lengan adalah 30 orang mahasiswa (50%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengambil nafas adalah 30 orang mahasiswa (50%) dan yang mampu melakukan gerakan renang lengkap adalah 10 orang mahasiswa (16,7%). Jumlah mahasiswa aktif 30 orang mahasiswa (50%).

### Hasil Siklus ke-III

Tahap ketiga ini, tindakan sesuai rencana yang disepakati antara peneliti dan dosen pendamping serta 4 orang wakil mahasiswa adalah mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) Bermain V: *Roll Over Ball, Rope Throwing Relay, Skills Race* dan (2) Bermain VI: *Watery Chats* dan *Survive*. Pada pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus ke-III, diperoleh hasil yang sesuai dengan apa yang ditargetkan oleh peneliti. Berikut tabel hasil siklus ke-III:

Tabel 8. Indikator Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran pada Siklus ke-III

Indikator Keterlibatan Mahasiswa Dalam Pembelajaran	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Pengenalan air	60	60	100	60	100
Kemampuan mengapung		60	100	56	91
Kemampuan meluncur		50	83,4	55	91
Kemampuan posisi badan ( <i>body balance</i> )		50	83,4	53	90
Kemampuan gerakan tungkai		50	83,4	53	90
Kemampuan gerakan lengan		50	83,4	53	90
Kemampuan mengambil nafas		50	83,4	50	83,4
Kemampuan renang lengkap (koordinasi)		50	83,4	50	83,4
Jumlah mahasiswa aktif		40	66,7	50	83,4

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2010.

Dari tabel 8, terlihat bahwa hasil penelitian sudah sesuai dengan hasil yang ingin dicapai. Data indikator keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran diperoleh jumlah mahasiswa yang dapat melakukan bentuk-bentuk pengenalan air adalah 60 orang mahasiswa (100%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengapung adalah 56 orang mahasiswa (91%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan meluncur adalah 55 orang mahasiswa (91%), jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gerakan *body balance* adalah 53 orang mahasiswa (90%). Adapun mahasiswa yang mampu melakukan gerakan tungkai hanya 53 orang mahasiswa (90%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan lengan adalah 53 orang mahasiswa (90%), mahasiswa yang mampu melakukan gerakan mengambil nafas adalah 50 orang mahasiswa (83,4%) dan yang mampu melakukan gerakan renang lengkap adalah 50 orang mahasiswa (83,4%).

## **PEMBAHASAN**

Dari tiga siklus yang telah dilakukan, peningkatan pembelajaran dasar gerak renang mencapai target setelah siklus ke-II dilaksanakan. Pada siklus ke-I, hasil penelitian masih jauh dari hasil yang ingin dicapai. Dari catatan peneliti dan dosen pendamping hal tersebut dikarenakan karena hampir kebanyakan mahasiswa belum mengetahui bagaimana gerakan renang yang benar dan efisien. Secara umum mahasiswa mampu melakukan gerakan berenang namun dengan tenaga yang tidak efisien dan cenderung mengalami lelah. Selain itu banyak mahasiswa yang masih diam dan tidak bertanya walaupun materi yang disampaikan belum jelas. Hanya ada beberapa kecil mahasiswa yang menyampaikan pertanyaan, sedang mahasiswa lainnya lebih sibuk dengan imajinasi gerakan berenang yang benar. Indikasi lain dari belum tercapainya hasil yang diinginkan adalah mahasiswa masih tampak gelisah dengan bertanya ke kanan ke kiri temannya. Hal demikian juga berlanjut pada perkuliahan berikutnya, setelah siklus ke-I disampaikan banyak mahasiswa yang takut ketika diajak keliling kolam renang 50 meter dengan kaki di dalam air. Padahal kegiatan ini masih merupakan aktivitas dasar yaitu pengenalan air. Untuk melakukan renang lengkap sejauh 25 meter belum ada satupun mahasiswa yang mampu melakukan baik dari jarak tempuh maupun dari gaya renangnya. Pada siklus ini pendekatan bermain sebagai bagian materi pembelajaran belum memberikan efek peningkatan pembelajaran dasar gerak renang.



Pada siklus ke-II, terjadi peningkatan hasil belajar namun belum sesuai dengan target yang diinginkan peneliti. Dari catatan dosen peneliti dan dosen pendamping hal tersebut dikarenakan sudah mulai ada pemahaman tentang teknik berenang yang benar dan efisien yang disampaikan dengan pendekatan bermain. Berdasarkan hasil observasi peneliti dan dosen pendamping dan 4 orang perwakilan mahasiswa masih diperoleh kelemahan-kelemahan dalam pembelajaran siklus ke-II. Untuk menanggulangi kelemahan tersebut, perlu dilakukan siklus ke-II yaitu dengan memberikan arahan dan penjelasan memanfaatkan bentuk bermain sebagai materi pembelajaran dasar gerak renang. Pada siklus ini pendekatan bermain diberikan bersamaan dengan materi dasar gerak renang dengan jumlah alokasi waktu yang hampir sama. Pendekatan bermain ini diberikan secara terus menerus di sela-sela materi dasar gerak renang. Hal ini dilakukan agar mahasiswa tidak mengalami kebosanan dalam melaksanakan proses pembelajaran. Pada siklus ini pendekatan bermain sebagai bagian materi pembelajaran belum memberikan efek peningkatan pembelajaran dasar gerak renang.

Tindakan kelas dengan pendekatan bermain pada gerakan ambil nafas, gerakan lengan, gerakan kaki, dan renang lengkap terangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 9. Lembar penilaian masing-masing materi dasar gerak renang.

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil (%)				
		BS	B	C	K	KS
1	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan aktivitas di dalam air dengan bermacam-macam bentuk <u>pengenalan air</u> .					
2	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan posisi <u>mengapung</u> dari berbagai posisi.					
3	Melakukan gerakan <u>meluncur</u> dengan tolakan dinding kolam dan tolakan dasar kolam.					
4	Melakukan gerakan <u>meluncur</u> gerakan kaki.					
5	Melakukan <u>gerakan kaki</u> gaya <i>crawl</i> dengan menempuh jarak tertentu disertai dengan mengambil nafas					
6	Melakukan <u>gerakan lengan</u> dilakukan dari posisi meluncur dilanjutkan gerakan kaki dan gerakan lengan					
7	Melakukan latihan <u>gerakan pernafasan</u> dimulai dari gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan mengambil nafas					
8	Melakukan <u>koordinasi</u> gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil nafas (renang lengkap)					

Keterangan:

BS= Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS= Kurang sekali

Pada siklus ke-III, hasil penelitian sudah sesuai dengan target yang diinginkan peneliti. Dari catatan peneliti dan dosen pendamping pada perkuliahan terlihat banyak mahasiswa yang aktif. Beberapa gerakan yang diperoleh dari pendekatan bermain mulai bisa diterapkan dalam bentuk gerakan renang seperti mengapung, meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan mengambil nafas secara benar. Dengan demikian mahasiswa mulai mengenali kesalahan-kesalahan gerak dan bisa memperbaikinya.

Pada akhir perkuliahan mahasiswa sudah mulai menguasai teknik dasar renang antara lain bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Dalam proses pembelajaran, latihan ini sering membosankan. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

### **C. KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan kelas di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain sebagai bagian materi pembelajaran dasar gerak renang dapat meningkatkan proses pembelajaran di Prodi PJKR FIK UNY. Pada siklus ke-I, terlihat bahwa proses pembelajaran masih optimal demikian pula pada siklus ke-II. Pada siklus ke-III, dengan adanya perbaikan pada tahap refleksi diperoleh informasi untuk meningkatkan proses pembelajaran. Setelah memberikan pendekatan bermain sebagai bagian materi pembelajaran terlihat peningkatan keterampilan yang benar. Dengan demikian metode yang diterapkan yaitu pendekatan bermain dalam proses pembelajaran dapat memenuhi target yang diinginkan.

#### **Saran-saran**

Pendekatan bermain sebagai bagian materi pembelajaran cukup sesuai diberikan dalam pembelajaran gerak renang karena mampu menampilkan suasana kelas yang menyenangkan sekaligus dinamis yang dapat membantu proses pembelajaran. Selain itu mahasiswa mampu melakukan gerakan berulang-ulang dalam suasana senang. Oleh sebab itu, disarankan dalam pembelajaran gerak, menggunakan pendekatan bermain

## DAFTAR PUSTAKA

- Lees, Terri. 2007. *Water Fun: 116 Fitness and Swimming for All Ages*. United States: Human Kinetics Publisher Inc..
- Meaney, Peter & Culka, Sarie. 2005. *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety*. 433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.
- McNiff, J. (1992). *Action research: Principles and practice*. London: Routledge
- McNiff, J. (1992). Action research for professional development: Concise advise for new action esearchers. <http://www.jeanmcneiff.com/booklet1.html>
- Mosston, Muska. (1986). *Teaching Physical Education*. Ohio: Charles E. Merrill Publishing.
- Soejoko Hendromartono. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK.
- Suwarsih Madya. (1994). *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Lemlit IKIP
- McTaggart, R. (1991) *Action Research: A Short Modern History*. Geelong, Victoria, Australia: Deakin University.
- Tjipto Utomo dan Kees Ruijter. (1990). *Peningkatan dan Pen.didikan* Jakarta: Gramedia.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Rajagrafind
- Winarno Surachmad. (1976). *Metodologi Pengajaran Nasional*. Bandung : CV.Jemars.