

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu kegiatan yang menjadikan tingkah laku dalam diri seseorang mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi yakni berupa perubahan sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Menurut Siregar & Nara (2010, hlm.4) mengatakan bahwa “Belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada diri individu karena adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya”. Dari beberapa pengertian mengajar sendiri terdapat sumber belajar yang diperoleh oleh peserta didik dalam proses kegiatan belajar. Sementara menurut Trianto (2013, hlm.9) menyatakan bahwa “Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang orsinil melalui pengalaman latihan-latihan”. Sumber belajar ini dikemukakan oleh Tahar (2010, hlm.93) yang menyatakan “Sumber belajar dapat mencakup barang cetak, lingkungan, dan nara sumber”.

Menurut Kurniawan (2017, hlm.2) mengatakan bahwa “Pembelajaran merupakan aktualisasi kurikulum yang menuntut aktivitas, kreativitas, dan kearifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan belajar peserta didik sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan secara efektif dan menyenangkan.” Pendapat yang dikemukakan oleh Subagyo dkk (2009, hlm. 42) bahwa “Proses pembelajaran merupakan sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan.”

Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan merupakan aspek yang diperoleh dalam setiap proses pembelajaran, pendapat ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh

Mappeasse (2009, hlm.4) yang menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki baik bersifat pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), maupun keterampilan (psikomotorik) yang semuanya ini diperoleh melalui proses belajar mengajar”. Menurut Kristin (2016, hlm.91) mengatakan bahwa “Peningkatan hasil belajar yang baik tidak hanya didukung oleh kemauan siswa untuk mau belajar dengan baik, tetapi metode pembelajaran yang digunakan oleh guru juga mempengaruhi hasil belajar siswa.”

Pendidikan Jasmani menurut Gemparal (2017, hlm. 1) yaitu “Pendidikan jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.” Mengenai pendidikan jasmani Utama (2009, hlm.1) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani”. Pendapat lain dikemukakan oleh Hidayat (2017, hlm.155) bahwa “Pendidikan jasmani ini sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan serta yang paling pokok adalah dapat membantu anak dalam pertumbuhan jasmani yang seimbang”.

Menurut Bandi (2011, hlm.3) “Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, beladiri, dan akuatik, sedang non olahraga dalam bentuk bermain, modifikasi cabang olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya.” Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di

sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga.

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas air, aktivitas ritmik, aktivitas senam, dan pendidikan luar kelas. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, keterampilan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif), permainan bola kecil, permainan bola besar, permainan net dan target, bela diri, dan aktivitas lainnya. Aktivitas air meliputi renang, permainan di air, keselamatan di air, dan aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi senam kebugaran jasmani (SKJ), senam aerobik, dan aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan aktivitas lainnya. Aktivitas pendidikan luar sekolah meliputi berkemah, *outbond*, dan aktivitas lainnya. Selain itu fungsi dari pendidikan jasmani sendiri salah satunya untuk meningkatkan gerak tubuh secara optimal serta respon positif gerak, penjelasan tentang fungsi pendidikan jasmani ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Junaedi (2015, hlm.834) menyatakan bahwa “Fungsi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berkaitan dengan meningkatkan fungsi tubuh, mengembangkan kemampuan keterampilan dan pengetahuan, meningkatkan kemampuan koordinasi gerakan tubuh, menyesuaikan diri dengan orang lain di kehidupan sehari-hari, serta mengembangkan respon yang positif.”

Pada pendidikan jasmani pengajar harus mampu berinovasi dan kreatif dalam menyampaikan materi ajar agar tercipta kondisi belajar pendidikan jasmani yang efektif dan efisien. Implementasi yang dilakukan salah satunya dengan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi atau menggunakan alat modifikasi yang mendukung

proses belajar dan dapat meningkatkan iklim belajar yang menyenangkan. Sehingga inovasi pengajar sangat berpengaruh terhadap tercapainya pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani di SD merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis anak SD yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, anak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Anak usia SD merupakan anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan. Karena itu dalam usia ini anak memerlukan waktu yang cukup untuk dapat bergerak dan bermain, guna merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Pendapat mengenai kebugaran jasmani dikemukakan oleh Sutrisno (2016, hlm.75) yang mengatakan bahwa “Kebugaran yang dimiliki anak usia SD akan memberikan pengaruh terhadap kinerja dan akan memberikan dukungan positif terhadap produktivitas belajar anak. Penjas juga akan mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan serta olahraga.”

Untuk anak usia dini dimana gerakan anak merupakan kemampuan motorik yang nantinya menunjang dalam kegiatan pembelajaran jasmani, pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Widiastuti (Juhrodin, 2018, hlm.54) menyatakan bahwa “Kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan gerak”

Sementara kemampuan motorik lainnya disampaikan oleh Ardiansyah (2016, hlm.2) yang mengatakan bahwa “Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh” Kemampuan motorik dapat ditingkatkan melalui aktifitas bermain bagi anak-anak. Penguasaan kemampuan

motorik bagi anak ini dapat menunjang gerak anak untuk menguasai pembelajaran pendidikan jasmani khususnya sebuah bidang olahraga. Dalam penjabaran sebelumnya sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Fallo (2014, hlm. 141) menyatakan “Semakin baik keterampilan motorik seseorang, akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar dalam berbagai olahraga”

Banyak peneliti yang menemukan eratnya hubungan antara pendidikan jasmani dengan perkembangan kognitif, mental, sosial, moral, dan estetika. Begitu pula pengaruh positif pendidikan jasmani terhadap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, lebih banyak melibatkan dan menekankan unsur-unsur fisik dan gerak. Pendidikan jasmani merupakan proses kependidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan penampilan manusia melalui media aktifitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi atau interaksi sistem sensorik (*vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk propioceptor*) dan *musculoskeletal* (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, *basal ganglia, cerebellum*, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi eksternal dan internal. Menurut Lendra dan Santoso (2009, hlm.49) mengungkapkan bahwa “Secara garis besar keseimbangan seseorang tidak bisa dilihat dari satu sisi saja (*kinesthetic sensation* pada otot, tendon dan sendi) namun banyak hal lain yang juga mempengaruhinya. Hal ini juga disebabkan karena secara fisiologis keseimbangan tubuh anak-anak ditentukan oleh fungsi neurologis sistem otak dan sistem vestibular (alat keseimbangan), yang mana pada kelompok ini kedua fungsi tersebut berkembang normal.”

Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh tersebut diantaranya adalah keseimbangan tubuh baik statis maupun dinamis, Pendapat mengenai keseimbangan tubuh diantaranya dikemukakan oleh Pratiwi dan Munawar (2014, hlm.44) yang mengemukakan bahwa “Keseimbangan tubuh sebagai suatu kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh yang lain bergerak juga dibutuhkan anak untuk melakukan aktifitas secara efektif dan efisien”. Pendapat lain dikemukakan oleh Juniardi dalam Mekarwati (2015, hlm.41) bahwa “Keseimbangan juga diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*)”. Keseimbangan tubuh tidak bisa langsung sempurna melainkan perlu adanya latihan yang intensif, karena dalam pelaksanaan olahraga renang ini menggunakan air sebagai sarana utama dalam keseimbangan pada olahraga renang. Pendapat ini sejalan apa yang dikemukakan oleh Tang (2014, hlm.123) mengenai latihan sangat bermanfaat dalam membuat keseimbangan tubuh yang menyatakan bahwa “Latihan keseimbangan dapat menurunkan resiko kemungkinan cedera. Tanpa adanya keseimbangan yang baik, pergerakan cepat akan mengarah pada ketidakmampuan mengontrol gerakan”. Secara garis besar keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi terhadap titik atau bidang tumpu dan dapat diasumsikan sebagai sekelompok reflek yang memicu pusat keseimbangan yang terdapat pada *visual*, vestibular dan somatosensori.

Seperti yang telah dibahas oleh Risangdiptya dan Ambarwati (2016, hlm.915) bahwa “Keseimbangan selain dipengaruhi oleh pusat keseimbangan yaitu pada sistem visual, vestibuler dan somatosensori, keseimbangan juga dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, kekuatan otot, indeks massa tubuh dan aktifitas fisik”.

Menurut Ismaryati (Syawalludin, 2013, hlm.13) keseimbangan dibedakan menjadi dua macam antara lain:

- a) Keseimbangan statis  
Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam.
- b) Keseimbangan dinamis  
Kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berenang.

Dalam pendidikan jasmani yang membuat Peneliti tertarik untuk dijadikan sebagai penelitian ini yaitu aktivitas renang dikarenakan aktivitas ini yang jarang sekali digemari oleh masyarakat dalam kegiatan pembelajaran namun dalam konteks bermain masyarakat lebih menyukainya. Dalam pembelajaran di sekolah banyak siswa yang kurang memahami melakukan aktivitas mengapung dalam pembelajaran renang yang kurang menarik, selain itu banyak siswa yang takut untuk memasukan kepala dan seluruh anggota tubuhnya dikarenakan belum terbiasa masuk ke dalam air atau kolam renang. Jadi penelitian ini dilakukan dapat dikatakan hasil belajar renang (mengapung terlentang) penerapan aktivitas permainan air dalam pembelajaran akuatik. Berdasarkan temuan-temuan di sekolah tersebut banyak siswa yang belum mau mengikuti aktivitas pembelajaran renang dikarenakan kurangnya percaya diri dalam melakukan aktivitas tersebut. Jika dilihat dari aktivitas berenang banyak manfaat yang bisa diperoleh dalam kegiatan sehari-hari diantaranya kebugaran dan keselamatan yang sangat penting bagi dirinya sendiri.

Menurut Febrianta (2016, hlm.86) mengemukakan bahwa “Berenang adalah olahraga yang melibatkan semua otot di seluruh bagian tubuh. Olahraga air ini juga melancarkan organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru hingga terlatih sesuai

dengan kinerjanya.” Pendapat yang dikemukakan oleh Sofan dkk (2013, hlm.131) bahwa “Berenang termasuk keterampilan yang dipelajari melalui proses belajar, proses latihan, dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya.”

Dapat dijelaskan manfaat berenang menurut Lees (2006, hlm.4) dalam kutipan berikut ini :

Maka dari itu dapat dijelaskan dari kutipan diatas bahwa pentingnya aktivitas air (berenang mengapung terlentang) yang memberikan dampak positif bagi tubuh kita di masa yang akan datang, yaitu terbukti dalam kebugaran tubuh. Aktivitas di air pula dapat dilakukan dengan permainan di air yang dapat memberikan motivasi tersendiri dalam melakukan aktivitas tersebut karena menurut pandangan Peneliti dengan permainan kegiatan jasmani dapat dilakukan dengan senang hati dan tidak ada rasa beban.

Pendapat lainnya mengenai olahraga renang yang dikemukakan oleh Lekso (2013, hlm.3) yang mengungkapkan bahwa

“Selanjutnya, berdasarkan tingkat kemampuan gerak, fisik serta kesiapan setiap anak tentunya berbeda antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang menjadi penghambat untuk tercapainya tujuan pendidikan jasmani secara utuh dan menyeluruh. Selain itu, ketenangan siswa dalam mengikuti suatu pembelajaran dapat dikatakan rendah, hal tersebut ditunjukkan dengan kurangnya siswa yang berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran.”

Dari pemaparan di atas, peneliti mengidentifikasi kurang tepatnya cara pembelajaran yang dibawakan oleh guru sehingga rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti suatu pembelajaran. Dalam hal ini renang yang merupakan satu pelajaran yang terdapat dalam ruang lingkup pendidikan jasmani lebih sering memunculkan permasalahan di atas. Pembelajaran renang di sekolah erat kaitannya dengan siswa terhadap pemahaman dan penguasaan materi atau mempraktikkannya Renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air, sehingga tidak akan terjadi cedera atau kejadian yang tidak diinginkan. Selain untuk menjaga keselamatan atau alat

perlindungan diri, renang pada era yang modern saat ini juga digunakan untuk meraih prestasi yang berguna bagi kehidupan individu tersebut. Pada dasarnya dapat dikemas dan diklasifikasikan dalam beberapa gaya. Klasifikasi perenang yaitu :Perenang mahir dapat sukses dalam suatu kejuaraan renang tidak lepas dari aspek mengapung di air. Oleh karena itu mengapung sangat penting dalam aktivitas akuatik. Faktor yang mempengaruhi daya apung adalah bentuk tubuh, ukuran tulang perkembangan otot-otot, berat dari setiap segmen tubuh, susunan lemak, kapasitas paru-paru dan lain sebagainya.

Pembelajaran aktivitas akuatik adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas. Jadi pembelajaran aktivitas akuatik merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain, secara khusus pembelajaran aktivitas akuatik.

Ketika melihat gerak dasar dari beberapa gaya pada renang maka pendekatan yang sering digunakan adalah pendekatan teknis dimana proses pembelajaran dilakukan dengan *drilling*. Pada saat proses belajar terjadi repetisi yang diberikan sering kali minim sehingga waktu aktif belajar tersisa cukup banyak. Sebaiknya repetisi diberikan sebanyak mungkin yang diharapkan terjadinya proses otomatisasi gerak dan pemanfaatan waktu aktif belajar siswa benar-benar dapat terpenuhi. Pendekatan dan metode belajar yang digunakan terkadang sering melupakan nilai-nilai di dalam aktivitas berenang. Selain itu pendekatan dan metode yang digunakan tidak dapat mengakomodir siswa yang mempunyai motivasi rendah terhadap aktivitas akuatik.

Peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran yang bertujuan untuk mengatasi beberapa masalah yang ada. Dalam pelaksanaannya akan membuat pembelajaran yang lebih menyenangkan dan membuat nilainya lebih bermakna dari aktivitas akuatik diantaranya dengan menggunakan modifikasi pembelajaran. Dari

beberapa model pembelajaran yang dibuat akan mewakili gerak dasar yang dibutuhkan untuk menguasai gaya renang khususnya gaya punggung. Banyak para ahli berpendapat bahwa dengan pengembangan model pembelajaran anak akan merasa senang. Kesenangan yang mereka rasakan akan dihubungkan dengan tujuan pembelajaran akuatik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan implementasi pembelajaran yang lebih bervariasi, menarik, dan tidak monoton sehingga mampu menguasai pembelajaran.

### **B. Pembatasan Penelitian**

Pembatasan penelitian dalam penelitian ini yaitu, pentingnya pembelajaran aktivitas akuatik, Peneliti tertarik membuat sebuah pembelajaran yang menarik untuk menguasai renang gaya punggung, maka dari itu penelitian yang dilakukan diberi judul “Pengembangan Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Renang Gaya Punggung”

### **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana penerapan pembelajaran untuk meningkatkan keseimbangan pada renang gaya punggung pada siswa sekolah dasar?
2. Bagaimana pengembangan model pembelajaran yang digunakan agar posisi tubuh seimbang atau *streamline* dalam renang gaya punggung?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian dan pengembangan model ini menghasilkan produk baru ataupun mengembangkan produk lama yang sudah ada, yang nantinya akan dipakai dalam proses kegiatan belajar untuk mempermudah guru mencapai tujuan dalam memberikan dan menyampaikan materi pembelajaran, Penelitian pengembangan pembelajaran renang gaya punggung secara khusus memiliki beberapa tujuan antara lain :

1. Mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran renang gaya punggung bagi siswa usia Sekolah Dasar.

2. Memperoleh data empiris tentang efektifitas hasil pengembangan model renang gaya punggung untuk siswa usia Sekolah Dasar.

Tujuan akhir dari penelitian dan pengembangan model ini adalah menghasilkan produk berupa buku berisikan model pembelajaran renang gaya punggung bagi siswa usia sekolah dasar, sehingga dapat melengkapi membantu proses pembelajaran yang ada pada saat ini, yakni agar pembelajaran pada siswa dapat diantaranya:

1. Efektif, artinya merupakan kelengkapan belajar dalam meningkatkan efektifitas atau kemudahan bagi siswa dalam menguasai materi renang gaya punggung.
2. Efisiensi, maksudnya merupakan kelengkapan bantuan belajar, dimana dengan biaya dan waktu yang minimal sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi renang gaya punggung.
3. Menarik, artinya merupakan kelengkapan belajar yang memiliki daya tarik sehingga siswa dapat termotivasi untuk memanfaatkannya dan dapat belajar lebih optimal.

#### **E. Signifikansi Penelitian**

Dalam penelitian yang dilakukan mempunyai berbagai dampak yang diharapkan oleh peneliti. Dampak tersebut diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Untuk siswa yaitu dapat mempermudah melakukan renang gaya punggung.
2. Untuk guru atau pelatih renang yaitu dapat menjadikan sebuah pembelajaran yang menarik agar dapat lebih efisien dan menciptakan suasana pembelajaran serta latihan renang lebih menarik dan menyenangkan.
3. Dapat menghasilkan bibit perenang muda yang nantinya sebagai perenang di masa yang akan datang.
4. Untuk Peneliti pribadi dapat sebagai ilmu yang bermanfaat yang dapat diterapkan dalam suasana pembelajaran.
5. Dapat menjadi sebuah pengembangan model yang lain dalam variasi metode serta modifikasi alat khususnya dalam pembelajaran renang gaya punggung.

## **F. Kebaruan Penelitian**

Pada masa sekarang ini sudah terdapat beberapa permasalahan pembelajaran yang menjadikan kegiatan belajar mengajar kurang efektif dan efisien. Peran pengajar sangatlah penting demi terciptanya suasana belajar yang efektif dan efisien sehingga dapat menunjang tumbuh kembang peserta didik khususnya anak usia Sekolah Dasar. Banyaknya modifikasi pembelajaran berperan juga dalam kegiatan belajar mengajar tersebut. Dalam beberapa penelitian yang dibaca secara garis besar khususnya kegiatan akuatik masih menjadi hal yang asing untuk diteliti. Sebagian besar masih mengambil tema permainan bola maupun atletik sebagai induk dari semua cabang olahraga. Apabila terdapat penelitian yang menjelaskan tentang bagaimana aktifitas akuatik khususnya renang masih mengangkat topik yang sama seperti renang gaya bebas ataupun permainan air yang dimodifikasi untuk menjadi menyenangkan. Tetapi dalam penelitian ini lebih ke arah spesifik yaitu renang gaya punggung dengan di modifikasi dalam pembelajarannya. Dalam penelitian ini juga sudah berdiskusi dengan beberapa ahli dalam bidang renang dan beberapa sumber buku yang berkaitan dengan renang gaya punggung. Penelitian ini sangatlah difokuskan untuk menguasai salah satu tehnik dasar gaya punggung yaitu terlentang dengan tujuan yaitu keseimbangan renang gaya punggung. Pada penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi sebuah bahan ajar untuk renang gaya punggung sehingga nantinya dapat menjadi acuan yang lebih baik lagi dan dapat dikembangkan oleh peneliti lain untuk konsentrasi modifikasi pembelajaran renang gaya punggung.