

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan terhitung tanggal 15 Juni 2019 sampai 1 Juli 2019 setiap hari senin, selasa, kamis, jumat dan sabtu pada pukul 15.30 WIB sampai 17.00 WIB disesuaikan dengan waktu latihan Klub Renang Indonesia Star Aquatic. Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Remaja Jakarta Timur.

Setelah melakukan proses penelitian tindakan yang terdiri dari 2 bentuk yaitu: siklus 1 dan siklus 2, kemudian dalam bab ini akan menjelaskan data dari hasil penellitian yang terdiri dari :

- A) Deskripsi data hasil penelitian, yang terdiri dari: 1) deskripsi awal, 2) data siklus 1 yang meliputi: (a) Perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) observasi, (d) analisis dan refleksi, 3) data siklus 2 yang meliputi: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) observasi, (d) analisis dan refleksi.
- B) Analisis Data, dan
- C) Pembahasan Hasil Penelitian

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pra-Penelitian dan Tes Awal

Pada bulan Juni peneliti melakukan pengamatan yang dilaksanakan saat atlet melakukan latihan berlangsung serta wawancara dengan pelatih dan renang Indonesia Star Aquatic.

Dari pengamatan dan wawancara tersebut maka memperoleh informasi bahwa pelaksanaan modifikasi permainan belum pernah diadakan sebelumnya. Permainan yang diterapkan diharapkan atlet tidak bosan dan jenuh dalam pelaksanaan latihan dan juga dapat meningkatkan keterampilan renang para atlet khususnya renang gaya kupu-kupu.

Berdasarkan deskripsi diatas terdapat beberapa kelebihan yakni latihan yang dilakukan tidak bersifat monoton, membosankan, dan memahami tujuan dari latihan tersebut, karena diberikannya permainan yang mendukung untuk latihan. Hal ini yang dapat menimbulkan kesenangan pada atlet dan menimbulkan keaktifan seorang atlet dalam melaksanakan latihan dalam bermain.

Penelitian ini diawali dengan diadakannya observasi awal pada tanggal 15 Juni 2019 bertempat di Kolam Renang Gelanggang Remaja Jakarta Timur yang merupakan tempat pelaksanaan penelitian. Observasi ini ditujukan untuk melihat atau mengidentifikasi kondisi kemampuan awal sampel penelitian ini yaitu atlet pemula Indonesia Star Aquatic yang berjumlah 15 orang. Terdiri dari 10 orang putri dan 5 orang putra.

Kegiatan yang dilaksanakan pada observasi awal antara lain melaksanakan sebuah tes renang gaya kupu-kupu. Peneliti melihat kemampuan atlet bagaimana melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu. Adapun hasil tes awal renang gaya kupu-kupu adalah sebagai berikut :

Nilai terendah yang diperoleh atlet pemula Indonesia Star Aquatic adalah 41,25. Nilai tertinggi yang diperoleh atlet pemula ISA adalah 61,25. Nilai rata-rata hasil tes awal adalah 49,67.

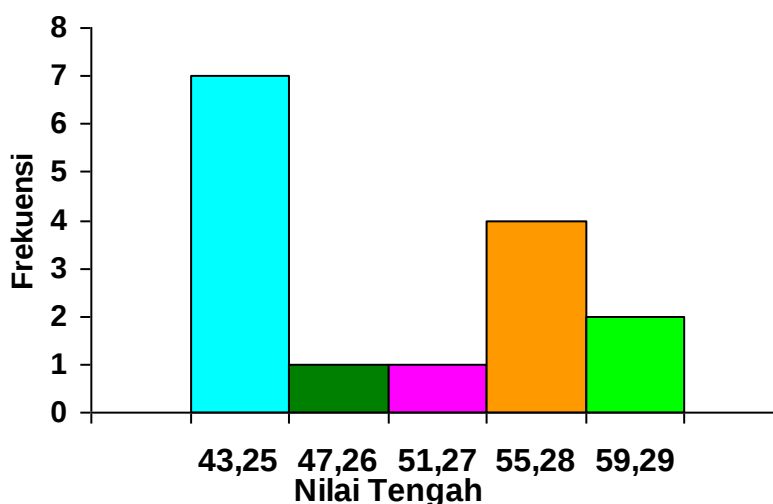
Tabel 3.
Distribusi Hasil Tes Awal Renang Gaya Kupu-Kupu

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
41,25 – 45,25	7	46,6	43,25
45,26 – 49,26	1	6,6	47,26
49,27 – 53,27	1	6,6	51,27
53,28 – 57,28	4	26,6	55,28
57,29 – 61,29	2	13,3	59,29
JUMLAH	15	100%	

Dari table diatas, dapat dilihat bahwa atlet pemula Indonesia Star Aquatic yang mendapat nilai 41,25 – 45,25 sebanyak 46,6%, nilai 45,26 – 49,26 sebanyak 6,6%, nilai 49,27 – 53,27 sebanyak 6,6%, untuk nilai 53,28 – 57,28 sebanyak 26,6%, sedangkan rentang nilai 57,29 – 61,29 adalah sebanyak 13,3%.

Hasil tes awal renang gaya kupu-kupu dapat dilihat dalam grafik di bawah ini:

Gambar 11.
Diagram Batang Hasil Tes Awal



Hasil penilaian observasi awal ini merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal renang gaya kupu-kupu, telah diketahui kemampuan awal atlet yang selanjutnya akan diberikan tindakan penerapan permainan air untuk meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu.

Penelitian dilaksanakan dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Perencanaan yang dibuat berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolabolator melihat hasil observasi awal. Pada perencanaan

peneliti juga mempersiapkan perlengkapan atau media apa saja yang akan digunakan untuk membantu proses latihan.

Setelah itu peneliti melaksanakan tahapan siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi. Dalam tahap ini peneliti tetap dibantu oleh kolaborator. Tindakan yang dilaksanakan sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya. Pelaksanaan tindakan menekankan terhadap pembelajaran *renang gaya kupu-kupu* melalui penerapan permainan air. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses atlet, kemampuan atlet menerima dan respon terhadap tindakan yang diberikan. Peneliti mencatat segala kejadian yang terjadi.

Tahapan siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolabor melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolabor mendiskusikan bagaimana keberhasilan dan kekurangan atau kegagalan dalam penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam perencanaan siklus berikutnya.

2. Deskripsi Data Siklus 1

a. Tahap Perencanaan

Sebelum melaksanakan kegiatan tindakan atau aksi, peneliti membuat desain permainan yang dirancang oleh peneliti dan bekerjasama dengan pelatih renang Indonesia Star Aquatic. Adapun desain permainan yang

dirancang peneliti mengikuti format pada komponen tes keterampilan serta menyiapkan model permainan modifikasi yang digunakan. Desain ini dibuat berdasarkan hasil observasi data awal yang dilaksanakan oleh atlet renang Indonesia Star Aquatic.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti yang didampingi oleh pelatih melaksanakan penelitian dengan memodifikasi permainan yang telah dirancang sesuai dengan tes keterampilan dalam pelaksanaannya dijadikan kedalam bentuk permainan. Penelitian pada siklus 1 diharapkan atlet dapat bermain air dengan permainan yang menyenangkan dan dapat meningkatkan keterampilan. Penelitian dilaksanakan dengan 5 kali pertemuan, setiap pertemuannya dimulai pukul 15.30 WIB – 17.00 yang terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a. Tahap Awal (20 Menit)

Tahap awal kegiatan pelaksanaan permainan peneliti mengkondisikan para atlet yang sudah berkumpul, menyediakan alat permainan, menata, dan mengkondisikan kolam renang yang ingin digunakan dalam keadaan baik. Atlet berkumpul dengan membentuk lingkaran dan dilanjutkan berdoa. Selanjutnya melakukan peregangan dengan tujuan agar otot-otot yang akan digunakan bergerak nantinya siap dan siap mencegah terjadinya cedera. Kemudian atlet melakukan test keterampilan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dapat disimpulkan bahwa kemampuan dan kesanggupan atlet dalam melaksanakan tes keterampilan ada yang cepat dalam melakukan tes tersebut, sedang dan kurang.

b. Kegiatan Inti (60 Menit)

Kegiatan selanjutnya peneliti meminta atlet untuk membentuk kelompok, pembentukan kelompok sesuai dengan jenis permainan yang akan dimainkan. Peneliti menyiapkan beberapa jenis permainan yang berhubungan dengan tes keterampilan dengan media permainan air yang telah ditetapkan.

Sebelum permainan dimulai, peneliti menjelaskan beberapa cara dan peraturan permainan serta tujuan dari permainan tersebut. Penelitian ini ada 10 model permainan yang diterapkan dalam bentuk kelompok, seperti penjelasan dibawah ini:

Permainan ke - I

Nama Permainan : Team Work Dolphin

Tujuan : Melatih gerakan tubuh gaya kupu-kupu.

Media : Tanpa Alat

Cara dan Ketentuan Bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 5 orang atau lebih
2. Pemain no 2, 3, 4 dan 5 harus berpegangan tangan bersama satu rekannya seperti

gambar diatas.

3. Pemain no 1 harus berenang dengan gerakan dolphin kick melewati tangan rekan timnya sampai melewati pemain nomor 4 dan 5
4. Setelah perenang no 1 telah melewati rekan tim no 2, 3, 4 dan 5 pemain no 1 menggantikan posisi rekannya yang bernomor 4, pemain no 4 menggantikan posisi no 2 dan pemain no 2 menggantikan posisi pemain no 1 dan melakukan gerakan seperti pemain no 1 lakukan.
5. Setelah itu perenang no 2 harus melewati rekan tim no 3, 4, 5 dan 6 pemain no 2 harus menggantikan posisi rekannya yang bernomor 5, pemain no 5 menggantikan posisi 3 dan pemain nomor 3 menggantikan posisi no 2 dan melakukan gerakan seperti pemain 1 lakukan.
6. Apabila pemain nomor 1 sudah berapada di posisi awal bermain, maka tim tersebut dapat dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan tersebut.

Permainan ke - II

Nama permainan : Noodle Dolphin Games.

Tujuan : Melatih gerakan lengan gaya kupu-kupu.

Media / Alat : Noodle.

Cara dan ketentuan bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 3 orang atau lebih.
2. Pemain no 2 dan 3 harus memegang noodle seperti gambar diatas.

3. Pemain no 1 harus berenang melewati noodle yang dipegang oleh pemain no 2 dan 3.
4. Setelah pemain no 1 melewati noodle pemain no 2 dan 3, lalu pemain nomor 3 memberikan noodle ke pemain nomor 1 dan pemain nomor 3 menggantikan posisi pemain nomor 2 dan pemain nomor 2 melakukan gerakan seperti pemain nomor 1, begitu pula seterusnya sampai menuju garis finish.
5. Pemenangnya ialah tim yang berhasil sampai ke garis finish terlebih dahulu itulah pemenangnya.

Permainan ke III

Nama permainan : Lingkaran Dolphin Kick

Tujuan : Melatih gerakan Tubuh untuk gaya kupu – kupu

Media / Alat : Tanpa Alat

Cara dan ketentuan bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 5 orang atau lebih.
2. Masing – masing kelompok membentuk lingkaran dan saling berpegangan seperti gambar diatas.
3. Fasilitator akan membunyikan peluit untuk memulai perlombaan.
4. Saat peluit dibunyikan, pemain nomor 1 harus memutuskan lingkaran tersebut untuk berenang dolphin kick melewati lengan timnya yang

membentuk lingkaran tersebut dan kembali ke tempat semula untuk berpegangan kembali dengan timnya.

5. Begitu pula dengan orang nomor 1, 2, 3 dan seterusnya.
6. Pemenangnya adalah tim yang berhasil menyelesaikan lingkaran dolphin kick tersebut.

Permainan ke - IV

Nama Permainan : Dolphin Kick Ball.

Tujuan : Melatih gerakan kaki dan tubuh gaya kupu-kupu.

Jenis permainan : Bola & Keranjang

Cara dan ketentuan bermain :

1. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang atau lebih.
2. Fasilitator meniupkan peluit tanda dimulainya permainan.
3. Setelah peluit dibunyikan, maka pemain nomor 1 tersebut harus mengambil bola yang telah di sediakan.
4. Setelah pemain nomor 1 telah mengambil bola yg telah disediakan, pemain nomor 1 harus membawa bola ke keranjang tim yang telah di sediakan.
5. Masing-masing pemain dalam tim hanya diperbolehkan mengambil 1 bola dalam permainan tersebut.
6. Pemian dalam masing-masing tim hanya diperbolehkan menggunakan gerakan dolphin kick saat melaukan permainan.

7. Pemenangnya ialah kelompok yang dapat mengumpulkan bola terbanyak dengan waktu yang telah ditentukan.

Permainan ke - V

Nama Permainan : Dolphin Goal

Tujuan : Melatih Gerakan tubuh gaya kupu-kupu

Media / Alat : Bola & Keranjang

Cara dan ketentuan bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 5 orang atau lebih.
2. Permainan ini seperti komentator bola yang membedakan adalah fasilitator menjadi komentator bola, pemain dari setiap timnya menjadi pemain bola.
3. Masing-masing kelompok harus berbaris memanjang sesuai dengan kelompoknya.
4. Fasilitator akan memberi narasi seperti komentator bola.
5. Setelah fasilitator mengumumkan salah satu nomor pemain yang mencetak goal, pemain yang nomor punggungnya disebutkan oleh fasilitator harus mengambil bola yang telah disediakan dengan berenang menggunakan gerakan dolphin kick dan pemain yang mencetak goal harus melewati rekan satu timnya dengan cara berenang zig zag menggunakan dolphin kick sampai pemain depan dari tim tersebut.

6. Setelah pemain sampai di orang yang paling depan pemain yang mecetak goal dari kelompok tersebut harus melempar bola ke dalam keranjang yang telah disediakan, begitupun selanjutnya.
7. Pemenangnya ialah tim yang paling banyak memasukkan bola kedalam keranjang.

c. Tahap Akhir (10 Menit)

Peneliti memberikan gerakan pendinginan (*cooling down*) kepada atlet guna melemaskan otot-otot setelan melakukan penelitian. Kemudian setelah melakukan pendinginan sebagai akhir dari kegiatan, peneliti dan pelatih memberikan evaluasi serta interaksi langsung kepada atlet secara bersama-sama tentang tujuan dan kegunaan dari rangkaian kegiatan awal dan inti sampai gerakan pendinginan dalam penelitian ini, melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang belum dipahami dan memberikan penjelasan dari keterampilan yang dilakukan dalam bentuk permainan tersebut.

c. Tahap Observasi

Pengamat yaitu pelatih melakukan monitoring dengan cara mengobservasi peneliti yang sedang melakukan proses penelitian, pengamat menggunakan lembar observasi yang berisi 16 butir sebagai alat untuk mengukur sejauh mana kualitas penggunaan metode permainan air dalam kegiatan tes keterampilan.

Fokus yang di observasi adalah pencapaian langkah-langkah melalui bermain menggunakan metode permainan air. Dengan lembar pengamatan ini monitoring yang dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan, pengamat juga mengamati kegiatan atlet selama bermain yang hasilnya kemudian dituangkan dalam bentuk catatan lapangan. Berdasarkan penelitian observasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.
Hasil Siklus I

No Resp.	Jumlah Skor	NILAI	Kriteria
1	42	52,5	Cukup
2	57	71,25	Baik
3	44	55	Cukup
4	52	65	Baik
5	49	61,25	Baik
6	51	63,75	Baik
7	42	52,5	Cukup
8	41	51,25	Cukup
9	42	52,5	Cukup
10	42	52,5	Cukup
11	49	61,25	Baik
12	43	53,75	Cukup
13	35	43,75	Cukup
14	55	68,75	Baik

15	53	66,25	Baik
ΣX	697		

d. Tahap Refleksi

Refleksi pada tahap ini merupakan pengkajian terhadap keberhasilan atau kegagalan yang telah dicapai pada siklus pertama, data yang dikumpulkan dan dianalisis ternyata hasil yang dicapai belum memuaskan sehingga diperlukannya untuk lanjutan pada tindakan berikutnya.(siklus kedua)

Demikian sesuai dengan hasil yang diperoleh atlet yang memiliki tingkat keterampilan yang baik baru mencapai 7 atlet, dan kategori cukup sebanyak 8 atlet. Dengan demikian hasil belum sesuai dengan target yang diharapkan peneliti. Berdasarkan hasil tersebut, maka peneliti merencanakan untuk melakukan tindakan pada siklus kedua. Tindakan pada siklus kedua merupakan hasil revisi dari siklus pertama. Hal ini bertujuan agar tingkat keterampilan atlet lebih meningkat.

3. Deskripsi Data Siklus 2

a. Tahap Perencanaan

Berdasarkan hasil dari siklus pertama dan permasalahan – permasalahan yang didapat, diantaranya atlet kurang aktif selama bermain masih banyak yang diam dan bingung, namun atlet antusias dalam bermain

saat waktu telah selesai pun masih ingin tetap bermain. Atas dasar permasalahan yang akan dilakukan pada siklus 2 ini merupakan tindak lanjut dari siklus 1.

b. Tahap Pelaksanaan

Tindakan yang dilakukan pada siklus 2 ini dilakukan sesuai dengan perencanaan yang dibuat, berdasarkan diskusi dengan pelatih, berdasarkan temuan pada siklus 1 yakni kurang aktifnya peserta dalam bermain, dan beberapa atlet pun masih bingung. Maka pada siklus 2 ini peneliti menambahkan kesulitan di setiap permainan.

Pada siklus 2 ini peneliti menggunakan penerapan permainan air yang sudah direvisi berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 1, agar membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan. Berikut aturan kegiatan yang dilakukan pada siklus 2 :

a. Tahap Awal (20 Menit)

Tahap awal kegiatan pelaksanaan permainan peneliti mengkondisikan para atlet yang sudah berkumpul, menyediakan alat permainan, menata, dan mengkondisikan kolam renang yang ingin digunakan dalam keadaan baik. Atlet berkumpul dengan membentuk lingkaran dan dilanjutkan berdoa. Selanjutnya melakukan peregangan dengan tujuan agar otot-otot yang akan digunakan bergerak nantinya siap dan siap mencegah terjadinya cedera. Kemudian atlet melakukan test keterampilan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dapat disimpulkan bahwa kemampuan dan kesanggupan atlet dalam melaksanakan tes keterampilan ada yang cepat dalam melakukan tes tersebut, sedang dan kurang.

b. Kegiatan Inti (60 Menit)

Kegiatan selanjutnya peneliti meminta atlet untuk membentuk kelompok, pembentukan kelompok sesuai dengan jenis permainan yang akan dimainkan. Peneliti menyiapkan beberapa jenis permainan yang berhubungan dengan tes keterampilan dengan media permainan air yang telah ditetapkan

Sebelum permainan dimulai, peneliti menjelaskan beberapa cara dan peraturan permainan serta tujuan dari permainan tersebut. Penelitian ini ada 10 model permainan yang diterapkan dalam bentuk kelompok, seperti penjelasan dibawah ini:

Permainan ke - I

Nama permainan : Irama Ayunan

Tujuan : Melatih Gerakan Lengan Gaya Kupu-kupu.

Media / Alat : Noodle

Cara dan Ketentuan Bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 5 orang atau lebih.

2. Pemain dalam setiap tim berbaris sesuai dengan timnya masing-masing dengan memegang noodle yang berada disamping kanan dan kiri dalam setiap timnya.
3. Setiap tim berlomba untuk mencapai garis finish dengan cara menggerakkan tangan gaya kupu-kupu secara bersama-sama layaknya bermain terompah panjang, yang membedakan adalah jika bermain terompah panjang menggerakkan kaki secara bersama-sama.
4. Fasilitator meniupkan peluit sebagai tanda dimulainya permainan
5. Pemenangnya ialah tim yang berhasil mencapai garis finish terlebih dahulu.

Permainan ke - II

Nama permainan : Hula Hoop Dolphin

Tujuan : Melatih Gerakan Tubuh Gaya Kupu-kupu.

Media / Alat : Hula Hoop

Cara dan Ketentuan Bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 5 orang atau lebih
2. Setiap tim diberikan 1 hula hoop sebagai alat tim tersebut untuk menyelesaikan permainan.
3. Fasilitator meniupkan peluit untuk menandakan dimulainya permainan.

4. Setelah peluit dibunyikan pemain pertama menaruh hula hoop dengan posisi tidur di permukaan air.
5. Setelah hula hoop sudah dalam posisi tidur di permukaan air, pemain pertama segera melakukan gerakan dolphin kick dengan cara masuk dari lingkaran hula hoop dan mencul kembali dari luar lingkaran hula hoop.
6. Setelah itu pemain memindahkan hula hoopnya ke depan dan mengulang kembali gerakan tersebut sampai pemain kedua dan selanjutnya.
7. Setelah pemain pertama sampai ke pemain kedua, pemain kedua melanjutkan permainan seperti pemain pertama lakukan. Begitu pula dengan pemain ketiga dan seterusnya.
8. Pemenangnya ialah tim yang berhasil terlebih dahulu menyelesaikan permainan.

Permainan ke - III

Nama permainan : Pompa Kupu.

Tujuan : Melatih gerakan tangan dan nafas gaya kupu-kupu.

Media / Alat : Tanpa Alat

Cara dan ketentuan bermain :

1. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang atau lebih.

2. Fasilitator membunyikan peluit untuk menandakan dimulainya permainan.
3. Pemain nomor 1 dan 2 bersiap untuk bermain, sedangkan pemain yang lain berbaris menunggu dipinggir kolam seperti gambar diatas.
4. Pemain nomor 2 bertugas untuk memompa pemain nomor 1 dengan cara menggerakkan kaki pemain nomor 1 kedalam air dengan tujuan untuk memompa pemain nomor
5. Setelah pemain nomor 2 telah menggerakkan kaki pemain nomor 1 ke dalam air, pemain nomor 1 harus melakukan gerakan tangan dan nafas gaya kupu-kupu sampai tempat yang telah ditentukan dan kembali keposisi awal.
6. Setelah pemain nomor 1 dan 2 sampai ke posisi awal, pemain nomor 1 pindah kebelakang barisan tim dan pemain nomor 3 bersiap untuk memompa pemain nomor 2 seperti yang dilakukan sebelumnya. Begitu pula seterusnya sampai pemain terakhir dipompa oleh pemain nomor
7. Pemenangnya ialah tim yang berhasil lebih dulu menyelesaikan permainan.

Permainan ke IV

Nama Permainan : Bottle Dolphin Kick

Tujuan : Melatih gerakan kaki, tubuh dan nafas gaya kupu-kupu

Media / Alat : Botol

Cara dan ketentuan bermain :

1. Permainan ini dapat dilakukan oleh 5 orang atau lebih.
2. Masing-masing tim dibagi menjadi 2 sisi kolam renang.
3. Pemain nomor 1 harus berenang dolphin kick dengan membawa botol ke arah pemain nomor 2, pemain nomor 1 memberikan botol kepada pemain nomor 2.
4. Setelah pemain nomor 2 menerima botol dari pemain nomor 1, pemain nomor 2 melakukan gerakan yang sama ke arah pemain nomor 3, begitupun selanjutnya hingga pemain terakhir.
5. Pemenangnya ialah kelompok yang menyelesaikan estafet terlebih dahulu.

Permainan ke - V

Nama permainan : Sampaikan Pesanku

Tujuan : Melatih Gerakan Keseluruhan Gaya Kupu-kupu.

Media / Alat : Tanpa Alat

Cara dan Ketentuan Bermain :

1. Permainan ini dapat dimainkan oleh 10 orang atau lebih.
2. Masing-masing tim berbaris sesuai dengan timnya masing-masing menghadap ke fasilitator.

3. Fasilitator memanggil pemain pertama untuk diberikan kalimat yang harus di sampaikan pada pemain yang paling belakang pada setiap tim.
4. Ketika kalimat sudah diberikan kepada pemain pertama, fasilitator meniupkan peluit sebagai tanda dimulainya permainan.
5. Setelah peluit dari fasilitator dibunyikan pemain pertama harus menyampaikan kalimat kepada pemain kedua, pemain kedua melanjutkan menyampaikan kalimat tersebut kepada pemain ketiga, begitu pula seterusnya.
6. Ketika kalimat tersebut sudah sampai pada pemain yang berada di paling belakang, setiap pemain dalam tim bersiap mengambil posisi saling memegang bahu sesama pemain dan mensejajarkan tangannya sejajar dengan permukaan air.
7. Saat posisi pemain sudah sejajar dengan permukaan air, pemain yang paling belakang melakukan tugasnya untuk menyampaikan kalimat tersebut kepada fasilitator, dengan cara melakukan gerakan dolphin kick melewati tangan pemain dalam timnya secara zig zag hingga menuju fasilitator yang berada di depan.
8. Pemenangnya ialah tim yang terlebih dahulu sampai ke fasilitator dan menyampaikan kalimatnya dengan benar.
9. Setelah pemain yang paling belakang telah selesai menyampaikan kalimat ke fasilitator, pemain yang paling belakang langsung berbaris kembali ke posisi tim yang paling depan. Begitu pula seterusnya.

c. Tahap Akhir (10 Menit)

Peneliti memberikan gerakan pendinginan (*cooling down*) kepada atlet guna melemaskan otot-otot setelah melakukan penelitian. Kemudian setelah melakukan pendinginan sebagai akhir dari kegiatan, peneliti dan pelatih memberikan evaluasi serta interaksi langsung kepada atlet secara bersama-sama tentang tujuan dan kegunaan dari rangkaian kegiatan awal dan inti sampai gerakan pendinginan dalam penelitian ini, melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang belum dipahami dan memberikan penjelasan dari keterampilan yang dilakukan dalam bentuk permainan tersebut.

c. Tahap Observasi

Selama peneliti melaksanakan tindakan pada siklus 2 pengamatan memonitor kegiatan penelitian yang berlangsung. Pengamatan yang dilakukan masih menggunakan lembar pengamatan pembelajaran metode permainan air untuk mengetahui ke efektifan dan catatan lapangan untuk mencatat seluruh kejadian selama penelitian berlangsung. Pengamatan dilakukan untuk mengamati sejauh mana perbaikan telah dilaksanakan dalam kegiatan pada tindakan siklus 2. Berikut hasil pengamatan di siklus 2 :

Tabel 5.
Hasil Siklus II

NO Resp.	Jumlah Skor	NILAI	Kriteria
1	51	63,75	Baik
2	66	82,5	Baik Sekali
3	53	66,25	Baik
4	52	65	Baik
5	49	61,25	Baik
6	51	63,75	Baik
7	50	62,5	Baik
8	51	63,75	Baik
9	50	62,5	Baik
10	51	63,75	Baik
11	49	61,25	Baik
12	50	62,5	Baik
13	52	65	Baik
14	60	75	Baik
15	53	66,25	Baik
ΣX	788		

d. Tahap Refleksi

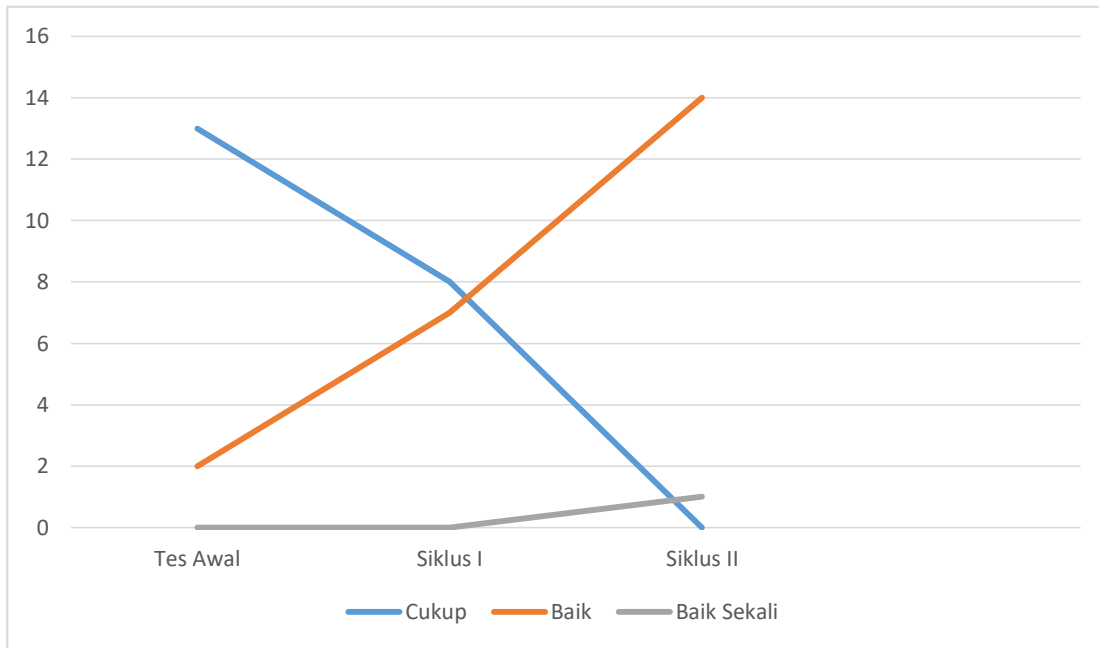
Setelah peneliti melakukan kegiatan penelitian pada tindakan siklus 2 kemudian tahap berikutnya adalah peneliti bersama-sama dengan kolaborator melakukan refleksi. Tahap refleksi dilakukan untuk merenungkan kembali kegiatan yang menggunakan permainan air yang dilakukan oleh peneliti. Dalam tahapan refleksi tersebut terjadi suatu diskusi untuk

mencocokkan temuan dan hasil pengamatan. Hasil tersebut kemudian digunakan untuk membahas sejauh mana perbaikan yang telah dilakukan dari siklus sebelumnya. Hasil refleksi menunjukkan bahwa kegiatan pada tindakan siklus 2 ini, telah mengalami kemajuan dan tindakan-tindakan yang dilakukan pada tahap tindakan yang sebelumnya. Peningkatan yang diperoleh berupa peningkatan kelincahan dengan menggunakan penerapan permainan air yang di tunjukan dalam bentuk data nilai akhir atau hasil, nilai pada lembar pengamatan, dan catatan lapangan.

Perlu diketahui bahwa pelaksanaan penelitian pada siklus 2 sudah mencapai target peneliti yang di capai yakni 1 atlet yang mendapatkan kriteria baik sekali dan 14 atlet mendapatkan predikat baik. Peneliti telah melakukan proses penerapan dengan baik untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu peneliti tidak perlu mengadakan pada siklus berikutnya, karena sudah mencapai target yang diharapkan.

e. Analisis Data

Setelah melakukan evaluasi, dilanjutkan dengan analisis data penelitian. Analisis data meliputi hasil tes awal, tes akhir, siklus 1 dan tes akhir siklus 2. Adapun hasil penelitian ini dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 12.**Diagaram Garis Tes Awal, Siklus I dan Siklus II****f. Interpretasi Hasil Analisis****1. Siklus 1**

Pada siklus 1, kondisi atlet dalam penelitian sudah mengalami peningkatan dapat dilihat pada grafik diatas. Keseriusan atlet dalam melaksanakan penelitian, keingintahuan atlet dalam bermain, keterampilan atlet sudah memperlihatkan peningkatan dibandingkan dengan kondisi awal sebelum penelitian dilakukan. Karena pada siklus 1 masih ada kekurangan yaitu atlet yang hanya diam saja dan ada yang bingung serta bercanda sehingga suasana dalam kelompok tidak terkendali. Karena masih banyak atlet yang pasif dan masih perlu arahan dalam berkomunikasi, atlet masih banyak

yang belum dapat melakukan keterampilan yang baik, sehingga penelitian belum sesuai dengan target yang diharapkan.

Hasil yang dapat dari tes rata-rata adalah kategori kurang. Hasil tersebut belum mencapai standar keberhasilan yang ditentukan peneliti sehingga diperlukan siklus 2 untuk dapat meningkatkan keterampilan.

2. Siklus 2

Sikap aktifitas peneliti dan pelatih saat penelitian sudah menggunakan penerapan permainan air. Penemuan konsep dan penumbuhan rasa ingin tahu atlet terhadap permainan yang dimainkan sudah terlihat. Interaksi dan komunikasi antar kelompok dalam bermain sudah terlihat sesama atlet. Selain itu sudah terlihat juga dalam setiap kelompok para atlet sudah terlihat bermain dengan rasa senang. Terdapat keterpaduan antara kemampuan sosial, emosional dan intelektual. Sehingga lebih dapat menggali potensi terhadap atlet.

Hasil yang didapat dari tes rata-rata adalah kategori baik. Hasil tersebut telah mencapai standar keberhasilan yang ditentukan peneliti dengan demikian peneliti memutuskan untuk mengakhiri tindakan pembelajaran. Berdasarkan hasil yang sudah ada, maka dengan menggunakan penerapan permainan air dapat meningkatkan keterampilan seorang atlet.

B. Pembahasan

Penelitian dianggap berhasil jika terjadi peningkatan keterampilan. Hal ini yang menjadi indikator keberhasilan penelitian yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan permainan air untuk keterampilan mengalami peningkatan dari sebelumnya.