

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian dan Pengembangan

Penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data untuk mencapai tujuan tertentu dan memperoleh kegunaan tertentu. Dalam dunia pendidikan, penelitian memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang terjadi dengan menjawab secara ilmiah, Setyosari menyebutkan “penelitian merupakan suatu cara yang tepat dan sangat berguna dalam memperoleh informasi yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan.”¹ Salah satu metode penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Winarno menjelaskan bahwa “penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini.”²

Penelitian dan pengembangan saat ini banyak digunakan untuk memecahkan masalah pada dunia pendidikan, maka penelitian ini diharapkan mampu membantu seorang guru untuk memecahkan permasalahan. Seperti yang di ungkapkan oleh Semiawan yang menyebutkan “penelitian dan pengembangan merupakan perbatasan dari pendekatan kualitatif dan

¹ Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2013), h. 16.

² M.E., Winarno, *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*, (Malang: Media Cakrawala Utama Press, 2011), h. 76.

kuantitatif terutama untuk menjembatani kesenjangan antara penelitian dan praktik pendidikan.”³ Berfungsi sebagai jembatan tentunya seorang guru menjadi jalur pengarah peserta didik hingga mencapai “ujung jembatan” yakni tujuan pendidikan. Selain itu Sugiyono menyebutkan bahwa “penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.”⁴ Hasil produk tersebut bisa dari hasil pengembangan produk lama yang dikembangkan lagi ataupun produk yang baru. Sukmadinata menyatakan bahwa “penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang dapat dipertanggungjawabkan.”⁵

Pada pendidikan pengembangan memfokuskan pada kajiannya pada bidang desain atau rancangan apakah itu model, dan desain bahan ajar, produk misalnya media dan juga proses.⁶ Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul dan lain sebagainya. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan lapangan, yang nantinya akan digunakan sebagai landasan penyusunan draft

³ Conny Semiawan. *Catatan Kecil Tentang Penelitian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), h. 181.

⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 297.

⁵ Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Rosda, 2012), h. 164.

⁶ Punaji Setyosari, *op.cit.*, h. 221.

pengembangan dan akan menghasilkan suatu produk pengembangan baru atau penyempurnaan produk yang telah ada.

B. Konsep Model Yang Dikembangkan

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Syarifudin dan Muhadi “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan”.⁷ Sedangkan Husdarta menjelaskan “penjas adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.⁸ Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Lebih lanjut Husdarta mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan”.⁹ Hal

⁷ Aip, Syarifudin dan Muhadi. 1991. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: CV Maulana. H. 4

⁸ Husdarta, J. S. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani (Cetakan Kedua). Bandung: Alfabeta, h.167

⁹ Ibid. Husdarta. H.167

tersebut senada dengan pendapat Budiwanto dan Mu'arifin yang menyatakan pendidikan jasmani merupakan "matapelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan".¹⁰

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosi dan sosial peserta didik melalui aktifitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Seperti yang dimuat dalam BSNP "pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional."¹¹

Lingkungan belajar diatur dengan sedemikian rupa untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikomotor, kognitif, afektif dan karakter siswa. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari struktur pendidikan yang termuat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan memberikan berbagai pengalaman gerak yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan potensi jasmaniah maupun rohaniah pada diri peserta didik. Melalui

¹⁰ Setyo Budiwanto dan Mu'arifin. 2006. Evaluasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, h.16

¹¹ BSNP. (2006). Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Badan Sandar Nasional Pendidikan. h.512

pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman gerak, siswa akan menjadi lebih sehat, memiliki mental yang kuat, mampu berpikir kritis, keterampilan sosial yang baik dan perilaku yang berbudi pekerti luhur sehingga peserta didik menjadi manusia yang ideal menurut Undang-Undang.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan nasional sebagai media pengembangan diri peserta didik secara holistik. Semua aspek dalam diri peserta didik akan terlibat secara bersamaan saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seperti yang dikemukakan dalam Depdiknas "Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bahwa. Media untuk mendorong perubahan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial dan lain-lain), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang".¹²

Sedangkan secara spesifik menurut Winarno "pendidikan jasmani bertujuan "untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani". Lebih lanjut Winarno menjelaskan bahwa "dalam kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan aktivitas fisik merupakan media utama yang digunakan untuk mencapai tujuan".¹³ Dengan demikian maka perbedaan pembelajaran pada pendidikan jasmani dan kesehatan dengan matapelajaran lainnya, salahsatunya terletak pada media pembelajarannya.

¹² Cholik, Toho dan Lutan, Rusli. 2001. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Dekdipbud.

¹³ Winarno, M.E. 2006. Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. h.15

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan menuntuk berbagai aspek dalam diri peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah-sekolah, setidaknya melibatkan tiga ranah, yaitu ranah psikomotorik, kognitif dan afektif. Namun tidak jarang juga guru yang menggunakan pendapat dari Annarino (1980: 8) yang membagi 4 ranah domain tujuan pendidikan jasmani: “(1) Domain fisik; kekuatan, daya tahan dan kelentukan. (2) Domain psikomotor, kemampuan perseptual-motor dan ketrampilan gerak dasar. (3) Domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri; pengetahuan, kemampuan dan ketrampilan intelektual. (4) Domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional”.¹⁴

Sebagai pendidik hendaknya harus memiliki kemampuan untuk memotivasi siswa, sebagai mana yang dikemukakan oleh James Tangkudung “motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang, sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu”.¹⁵

Dengan demikian maka lengkap sudah apa yang diharapkan dari peserta didik untuk bertumbuh dan berkembang terutama melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pertumbuhan terwakili dengan ranah fisik, sedangkan perkembangan diwakili dalam ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif.

¹⁴ Annarino, A.A, Cowell, C.C, Hazelton, H.W. 1980. Curriculum Theory and Design in Physical Education. St. Louis: The CV. Mosby Company.

¹⁵ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.

2. Renang

Renang adalah salah satu olahraga yang menyehatkan jantung dan melatih kekuatan pernafasan yang menyehatkan paru-paru. Menurut Putra “manfaat renang yaitu: 1) Menghilangkan rasa takut pada air, 2) Sarana bermain, 3) menyehatkan badan dan merangsang gerakan motorik, 4) mengasah kemandirian, keberanian dan percaya diri, 5) Meningkatkan kemampuan sosial”.¹⁶

Berenang bukan saja merupakan olahraga, tetapi juga merupakan sarana untuk mengisi waktu luang. Selain dapat berenang demi kesenangan diri sendiri, anda juga dapat berlatih berenang sampai akhirnya dapat ikut serta perlombaan untuk meraih prestasi.

Pengertian renang adalah gerakan mempertahankan diri di air supaya tidak tenggelam saat di dalam air. Pada zaman dahulu renang tidak digolongkan perlombaan Olimpiade Yunani, tetapi banyak perenang-perenang diantara mereka, sesuai dengan apa yang kita temukan pada legenda-legenda. Salah seorang diantaranya ialah seorang pemuda bernama Leander. Tidak ada yang tahu kisah tersebut telah menjadi salah satu legenda Yunani kuno yang disampaikan dari mulut ke mulut, dari generasi ke generasi. Lenader dalam mitologi adalah seorang perenang jarak jauh pertama.

¹⁶ . Putra. 2009. Sejarah dan pengertian dan gaya renang (www.gudangmateri.com). Diakses pada juni 2015

Berenang dianggap sebagai satu kemahiran yang penting dalam sejarah tentara Romawi zaman dahulu. Mereka dilatih untuk berenang sambil mengenakan pakaian renang yang lengkap. Ada seorang kapten Romawi yang terkenal bernama Horatius yang dikisahkan menyeberangi sungai Tiber mengenakan pakaian lengkap, ia terluka memerangi musuh seorang diri, dan kembali berenang. Tentara Yunani memang perenang-perenang yang terkenal dan tangguh, tetapi pertama kali diadakan perlombaan di Jepang dan Jepanglah yang menjadi pemenang pada perlombaan itu. Kemudian pada tahun 1603 berenang merupakan salah satu pelajaran wajib di sekolah-sekolah Jepang.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air. Olahraga renang ini sudah ada perserikatannya untuk tingkat dunia (Internasional) sejak tahun 1908 yang diberi nama "FINA" (Federation Internationale de Nation Amateur). Di Indonesia pada masa penjajahan Belanda sudah ada perserikatannya yaitu kira-kira pada tahun 1917 yang diberi nama "Bandung se Zwembond", sedangkan "Persatuan Berenang Seluruh Indonesia" baru didirikan pada tahun 1951. Kemudian pada tahun 1956 "PBSI" (Persatuan Berenang Seluruh Indonesia) diubah menjadi "PRSI" (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) hingga saat ini.

Berenang memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, antara lain adalah sebagai berikut: a) Mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi (*non weight bearing*).

Berenang terbilang minim risiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung, b) Berenang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin, antara lain, membentuk otot, meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, melatih pernafasan, membakar kalori lebih banyak, self safety, menghilangkan stres.¹⁷

Dengan demikian maka banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh dari berenang. Selain mampu menyehatkan tubuh, juga dapat mengatasi dan melatih gejala-gejala psikologis seperti mengatasi stress, meningkatkan kepercayaan diri, dan lainnya. Oleh karena itu pembelajaran renang seringkali menjadi materi pilihan yang sering dipilih untuk diajarkan pada siswa di sekolah-sekolah.

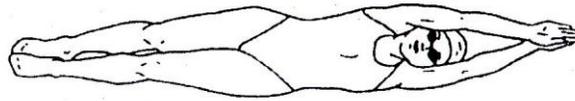
Untuk bisa berenang dengan baik, berikut ini adalah teknik-teknik yang harus dikuasai terlebih dahulu:

a. Teknik dasar mengapung

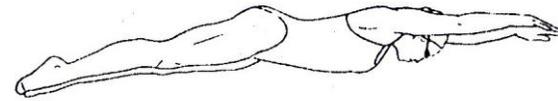
Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Lakukanlah dengan rileks dan melayang tanpa mengeluarkan tenaga. Berikut teknik mengapung dalam renang.

¹⁷ Ratih. 2013. Manfaat renang Bagi Tubuh. Online (www.inforenang.com/manfaat-renang-bagi-tubuh). Diakses pada juni 2015

- Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.
- Tarik napas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan tubuh ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah napas perlahan-lahan.
- Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga napas tidak kuat lagi.
- Lakukanlah latihan ini berulang-ulang.



... rotating onto one's side while pushing off. . . .



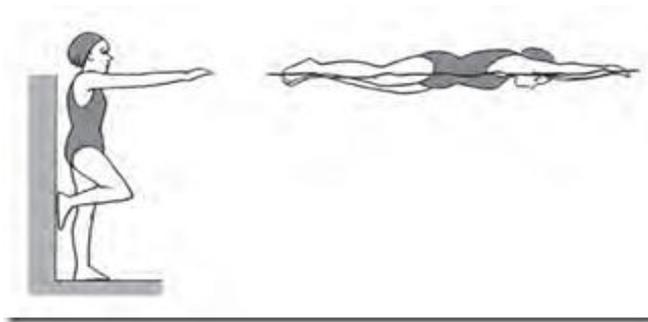
... and finally rotating onto one's stomach.

Gambar 1 : Posisi badan terapung (Sumber :restueol.blogspot.com)

b. Teknik dasar meluncur

Setelah menguasai teknik mengapung, lanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut.

- Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
- Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju.



Gambar 2 : Teknik dasar meluncur (Sumber : ws-or.blogspot.com)

3. Tidak berani berenang

Rasa tidak berani atau rasa takut adalah gejala psikologis yang timbul dari dalam diri seseorang. Rasa takut bila dibiarkan bisa menjadi lebih parah yaitu ditandai dengan rasa takut yang timbul dari bawah alam sadarnya. Rasa takut bisa bersumber dari diri sendiri maupun dari luar.

Rasa takut berenang adalah perasaan takut karena hal-hal yang berkaitan dengan berenang, diantaranya adalah, takut tenggelam, takut air dengan volume yang banyak, dan sebab-sebab lainnya. Pada dasarnya perasaan takut terhadap air karena kita menghadapi lingkungan yang baru. Saat di dalam air, kita akan melihat hal yang berbeda, kita akan mendengarkan hal yang berbeda, kita akan merasakan sensasi yang berbeda. Hal-hal yang berbeda inilah yang sering meningkatkan kecemasan.

Untuk mengatasi rasa takut terhadap air, bisa dilakukan dengan cara manipulasi lingkungan secara bertahap, yaitu dengan memahami air itu sendiri. Jika kita ingin memahami air maka harus berada di dalam air, jangan melihat hanya dari permukaan saja. Masukkan wajah anda kedalam air, dan nikmati perbedaan yang kita rasakan. Jangan kaget bila perbedaan yang kita rasakan itu membuat kita jadi ketagihan.

Belum cukup sampai disana, dalam hal mengenalkan air pada siswa ternyata tidak semudah yang dibayangkan. Memasukkan wajah dalam air adalah hal yang menakutkan bagi beberapa anak. Hidung dan mulut adalah sebab utama ketakutan anak untuk memasukkan wajah dalam air. Kedua organ ini lah yang berhubungan

langsung dengan kebutuhan akan bernapas. Selain itu terdapat indra-indra lainnya yang ikut memperbesar rasa takut kita terhadap air yaitu mata dan telinga.

Dengan demikian maka, pembelajaran berenang yang baik adalah pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, dimulai dengan pengenalan air, dan kemudian adaptasi organ mulut, mata dan telinga dalam air.

Tidak dapat dipungkiri bahwa rasa takut berenang adalah penghambat bagi anak-anak untuk bisa mencapai kompetensi berenang yang telah ditentukan, padahal kompetensi berenang ini akan sangat bermanfaat bagi mereka. Untuk mengatasi rasa takut air ketika belajar berenang, jangan langsung menceburkan diri ke dalam air. Sebaiknya mulai terlebih dahulu dengan duduk di pinggir kolam renang anak-anak sambil memasukkan kaki hingga mata kaki atau betis lalu gerakan kaki perlahan-lahan. Ketika sudah merasa lebih nyaman, gerakan kaki lebih cepat lagi. Jika hal tersebut sudah tidak terasa menakutkan lagi, cobalah perlahan-lahan duduk atau jongkok di dasar kolam dangkal hingga dagu menyentuh air. Gunakan kacamata renang untuk menghindarkan mata dari cipratan air.

Dengan model pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan sesuai dengan tingkat kemampuannya, maka pembelajaran berenang untuk anak yang takut air akan semakin mudah dilaksanakan.

4. Model pembelajaran renang untuk siswa usia SD yang tidak berani berenang

Pengajaran berenang bagi pemula selalu dimulai dari pengenalan air tidak langsung dilanjutkan dengan pengenalan air secara langsung,

dilanjutkan dengan teknik meluncur, teknik gerakan tungkai, teknik pukulan lengan, teknik pernapasan dan kombinasi atau gerak keseluruhan. Secara teoritis belajar renang nampak mudah tetapi mengajar renang bagi siswa yang takut berenang memerlukan pemikiran, perlu inovasi karena materi renang merupakan materi wajib bagi anak-anak sekolah dasar.

Cara-cara memberikan pelajaran berenang telah banyak diketahui diantaranya yaitu: 1) Pelajaran berenang di darat adalah suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (ditempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai. 2) Pelajaran berenang dengan memakai alat-alat pembantu ada dua cara yaitu: (a) Memakai pancing (*Hengelmethode*). Setelah pelajaran di darat selesai pada umumnya dimulailah pelajaran dengan alat-alat pembantu diantaranya pancing. (b) Memakai alat-alat pengapung. Alat-alat yang digunakan untuk pengapung adalah berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, sayap diisi udara, gabus. 3) Metode wajar (*Natürlicher Schwimmunterricht*), adalah pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, yang disesuaikan kepada anak dan yang diberikan dalam bentuk permainan (Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan.¹⁸ David G. Thomas menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan mengapung, karena gaya renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama,

¹⁸ Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan. (1962). Renang. Jakarta-Kota: Penerbit Keng Po. H. 34-36

mengapung dan, kedua, tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.¹⁹

Menurut Roeswan dan Soekarno dalam Sugiyanto, mengajar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip²⁰:

1. Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Didalam faktor kejiwaan itu terdapat beberapa unsur yang harus ada dan berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.
2. Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anak duduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan-gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh.

¹⁹Thomas, David G. (1996). Renang Tingkat Pemula. Jakarta Utara: PT Raja Grafinso Persada. h. 5

²⁰FX. Sugiyanto. 2010. Peningkatan pembelajaran gerak dasar renang melalui pendekatan penggunaan alat bagi mahasiswa PKO pemula. FIK UNY: Yogyakarta

3. Prinsip praktis, berenang ,bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok.

Pembelajaran renang untuk anak yang memiliki rasa takut berenang karena berbagai alasan harus didesain dengan tepat. Salah satu unsure dalam model pembelajaran renang untuk nak yang takut berenang adalah *happines*. *Happines* adalah rasa senang yang dirasakan oleh individu yang disebabkan antara lain oleh mencapai suatu tujuan atau mengalami kemajuan yang berarti dalam mencapai tujuan tersebut dan telah dapat menghilangkan rasa takut, cemas, iri hati, marah yang telah dialaminya.²¹

Dengan demikian maka model pembelajaran renang yang tepat bagi siswa usia Sekolah Dasar yang tidak berani berenang adalah model pembelajaran renang yang bersifat menyenangkan serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan berenang.

Pada dasarnya siswa usia Sekolah Dasar memiliki karakteristik dengan eksplorasi tinggi. Bermain adalah dunia mereka. Siswa usia Sekolah Dasar mulai mengalami kematangan fisik sehingga memiliki energy yang lebih banyak yang dituangkan kebanyakan dalam bentuk tindakan, daam hal ini adalah bermain. Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan bagi mereka, dengan bermain mereka belajar, menjelajah dan bergembira.

²¹ Lazarus, R. S. (1991). *Emotional and Aadaptation*. New York: Oxford University Press

Bermain memiliki potensi yang sangat baik untuk diadopsi dalam berbagai model pembelajaran khususnya pendidikan jasmani bagi anak-anak dan remaja. Model pembelajaran dengan aktivitas yang menyenangkan dan peraturan yang fleksibel namun tetap bermakna adalah wujud dari adopsi bermain dalam pembelajaran.

Beberapa model permainan yang bisa diadopsi untuk kepentingan pembelajaran renang adalah sebagai berikut.

1. Persiapan sebelum memulai berenang

- a. Ngobrol



Gambar 3 : Ngobrol (Sumber : Photo pribadi)

Komunikasi sangatlah penting bagi seorang pelatih kepada siswanya, karena dengan komunikasi seorang pelatih dapat menjelaskan keadaan, meyakinkan bahwa jika siswa bersama pelatih akan aman, dan dapat membuat keakraban sehingga dapat tercipta suatu daya tarik bagi siswa kepada pelatih dan menjadikan suasana latihan tidak menegangkan serta menakutkan bagi siswa yang mengalami trauma.

b. Kidding (Bercanda)



Gambar 4 : Kidding / bercanda (Sumber : tempo.com)

Salah satu jurus yang paling ampuh untuk menangani seseorang yang tegang, takut, serta tidak percaya diri adalah dengan cara bercanda (kidding). Dengan suasana yang menyenangkan serta tidak menegangkan siswa dapat mengurangi serta mengontrol rasa takut yang ia alami dikarenakan pengalaman yang kurang menyenangkan pada air diwaktu lampau sehingga menyebabkan trauma yang berkepanjangan.

2. Pemanasan Dalam bentuk Permainan Didarat

a. Melakukan pemanasan statis dengan hitungan bernada



Gambar 5 : Pemanasan statis dengan hitungan bernada (Sumber :

Photo pribadi)

Musik atau nada merupakan salah satu alternatif tritmen atau media untuk mengatasi kecemasan, kepanikan, ketakutan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan *mood* seseorang. Dengan kata lain cara ini dapat menekan serta mengendalikan rasa takut siswa ketika ingin melakukan aktivitas didalam air. Bentuk pelaksanaan pemanasan statis dengan hitungan bernada dapat dilakukan dengan menggunakan nada lagu atau musik yang familiar serta dapat diadopsi atau diaransement dengan pola hitungan dari satu sampai delapan.

b. Permainan bola kolong



Gambar 6 : Permainan bola kolong (Sumber : Photo pribadi)

Permainan ini dilakukan dengan cara berpasangan maupun berkelompok, dan bertujuan untuk melatih pergerakan keletukan tangan punggung dan pinggang. Permainan ini jika dilakukan dengan cara berkompetisi antar kelompok, sehingga dapat menjadikan suasana menjadi seru dan kompetitif.

c. Permainan bola atas



Gambar 7 : Permainan bola atas (Sumber : Photo pribadi)

Siswa berdiri dengan posisi saling membelakangi dan tangan keatas, lalu salah satu siswa memegang bola dan memberikan bola tersebut kepada temannya sehingga posisi tubuh sedikit lenting, dan siswa yang lainnya mengambil bola dan lakukan hal yang sama serta bergantian. Item model ini dapat dilakukan dengan menggunakan benda lainnya yang dapat menggantikan bola.

d. Permainan angkat karung



Gambar 8 : Permainan angkat karung (Sumber : Photo pribadi)

Siswa berdiri saling membelakangi dan saling mengkaitkan dua tangannya satu sama lain, lalu salah satu siswa melakukan gerakan membungkuk sehingga siswa yang satu terangkat dengan posisi terlentang diatas punggung temannya, dan lakukan hal tersebut secara bergantian. Item model kegiatan ini dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

e. Bermain jungkat jungkit



Gambar 9 : Permainan jungkat jungkit (Sumber : Photo pribadi)

Cara melakukan permainan ini adalah dengan cara berpasangan, yaitu siswa berdiri saling membelakangi serta saling mengkaitkan tangan mereka masing-masing, lalu lakukan jungkitan dari salah seorang sehingga siswa dibelakangnya terangkat, lakukan hal tersebut dengan menahan beberapa waktu, selanjutnya lakukan dengan orang sebaliknya secara bergantian. Tujuan kegiatan ini adalah melatih kelentukan bagian punggung untuk menghindari dari cedera punggung.

3. Pengenalan air

a. Adaptasi air



Gambar 10 : Adaptasi air (Sumber : Photo pribadi)

Pada fase adaptasi air seorang anak yang terpenting harus memiliki rasa aman, nyaman dan percaya diri pada saat melakukan gerakan atau latihan dengan pelatih. Adapun latihan yang diberikan agar anak dapat beradaptasi pada air dengan baik yaitu dengan pendekatan bermain.

b. Menyiram Air / Cipratan Air



Gambar 11 : Bermain cipratan air (Sumber : Photo pribadi)

Kegiatan ini berfungsi agar anak dapat beradaptasi pada air dengan suasana menyenangkan seperti bermain siram-siraman, main ciprat-

cipratan dan berbagai kegiatan yang dilakukan dengan media air serta menyenangkan. Pada tahapan ini pelatih jangan terlalu memaksakan siswa untuk langsung masuk kedalam air, kegiatan ini dapat dilakukan dengan keadaan diatas kolam atau dikolam yang dangkal.

c. Menggendong



Gambar 12 : Menggendong (Sumber : Photo pribadi)

Dengan cara menggendong siswa dipunggung pelatih dan disertai sambil berjalan-jalan mengelilingi kolam akan membuat siswa mengenal dan beradaptasi pada kolam renang. Hal ini dapat menimbulkan menumbuhkan rasa percaya diri dan pemahaman bagi siswa bahwa kolam yang akan ia gunakan adalah aman dan tidak menakutkan serta berbahaya, tidak seperti yang ia bayangkan selama ini dikarenakan trauma yang ia alami.

d. Mengambil Mainan Terapung



Gambar 13 : Mengambil mainan terapung (Sumber : Photo pribadi)

Cara lainnya yang dapat dilakukan untuk dapat menstimulus siswa yang trauma terhadap air agar dapat beradaptasi dengan baik di air adalah dengan cara menyediakan mainan yang dapat terapung di air. Cara pelaksanaannya yaitu dengan cara mainan tersebut disebar di beberapa bagian kolam yang berjarak tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat, setelah beberapa mainan tersebut tersebar maka posisikanlah badan siswa dengan terlungkup dengan tangan memegang badan siswa agar merasa aman, lalu berilah arahan siswa untuk meraih mainan tersebut untuk diambil dengan cara menggerakkan kaki agar dapat berjalan kedepan sehingga siswa dapat bergerak maju kedepan kearah mainan yang akan diraihnya. Lakukan kegiatan ini hingga mainan yang disebar di kolam dapat diambil semua oleh siswa.

4. Permainan kolam dangkal

a. Lomba memindahkan mainan



Gambar 14 : Memindahkan mainan (Sumber : Photo pribadi)

Lomba memindahkan mainan ini dilakukan didalam kolam yang dangkal. Dengan cara menaruh beberapa mainan disisi kolam dan siswa diarahkan untuk berlomba mengambil mainan dan memindahkannya kesisi kolam yang lainnya.

b. Tak jongkok dalam air



Gambar 15 : Tak jongkok dalam air (Sumber : Photo pribadi)

Permainan ini hampir sama dengan permainan tak jongkok yang dilakukan didarat, tetapi ini dilakukan didalam air, sehingga memiliki kesulitan dan keseruan yang berbeda. Permainan ini cukup sederhana dimainkan, yaitu dengan melakukan kejar-kejaran untuk mengenai

lawan sehingga lawan balik mengejar untuk mengenai teman yang lainnya.

c. Permainan polo air



Gambar 16 : Permainan polo air (Sumber : Photo pribadi)

Cara bermain polo air ini tidak berbeda dengan permainan polo air sebenarnya, hanya gawang yang sedikit dimodifikasi dengan kondisi serta alat yang ada dilokasi. Cukup menyediakan bola untuk dilempar dan penanda sebagai target untuk mendapatkan poin. Permainan dilakukan dengan cara berkelompok, serta dengan cara melempar dan mengoper menuju sasaran atau target yang telah ditentukan untuk mendapatkan poin.

5. Permainan tepi kolam dalam

a. *Dive Together* (Menyelam Bersama)



Gambar 17 : *Dive together* (Sumber : bimbingan.org)

Menyelam bersama dapat dilakukan dengan cara siswa berpegangan pada pelatih dan saling berhadapan sehingga siswa merasa aman dan nyaman. Lalu lakukan selam bersama dengan cara saling berpandangan serta memasukan kepala dalam air bersama-sama tanpa nafas. Kegiatan lain yang dapat dilakukan juga yaitu dengan menggendong siswa dipunggung pelatih, lalu pelatih bersiap menenggelamkan diri bersama siswa dengan sebelumnya memberi aba-aba pada siswa untuk bersiap menahan nafas pada saat menyelam bersama.

b. Bermain tebak gambar



Gambar 18 : Bermain tebak gambar (Sumber : Photo pribadi)

Permainan ini dapat memberikan stimulus bagi siswa untuk dapat melakukan dive atau menyelam tanpa harus merasa takut akan kedalaman air. Cara pelaksanaannya yaitu dengan menyediakan tempelan gambar yang dapat ditempelkan ke dinding kolam renang

pada saat didalam air, serta usahakan gambar yang disediakan cukup beragam dan bervariasi, sehingga bisa dilakukan berkali-kali dengan menggunakan gambar yang berbeda-beda. Setelah itu siswa diharuskan menebak gambar yang ada didalam air dengan cara memasukan bagian kepala untuk menyelam dengan menahan nafas didalam air.

c. Mengambil Mainan yang Tenggelam



Gambar 19 : Mengambil mainan yang tenggelam (Sumber : Photo pribadi)

Pada kegiatan ini siswa diajak bermain dengan kemampuan menyelam yang ia miliki. Pelatih menyediakan mainan yang dapat tenggelam didalam air, setelah itu letakan atau tenggelamkan mainan

tersebut didasar kolam, lalu ajaklah siswa untuk bermain dengan cara mengambil mainan tersebut yang berada didasar kolam.

d. Menyelam dengan Menahan Nafas Untuk Beberapa Waktu



Gambar 20 : Latihan menahan nafas (Sumber : Photo pribadi)

Kegiatan ini untuk mengetahui kemampuan anak agar dapat menahan nafas didalam air selama mungkin, kegiatan ini juga dapat melihat seberapa terampilnya siswa untuk menahan nafas dan memposisikan dirinya didalam air agar mendapat kondisi yang nyaman dan tenang sehingga siswa dapat mengontrol pergerakan didalam air sehingga dapat menahan nafas dengan lebih lama.

6. Bernafas

a. *Blowing / buble* (Meniup)



Gambar 21 : *Blowing / buble* (Sumber : Photo pribadi)

Pada tahapan ini pelatih menyiramkan air kewajah siswa dengan cara mengambil setangguk air dari tangan dan dialirkan dari atas kepala hingga mengalir kewajah. Pada saat air mengalir kewajah siswa diharuskan meniup air dengan mulut tanpa harus menggunakan pernafasan dari hidung. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang hingga siswa dapat menggunakan koordinasi fungsi antara hidung dan mulut tanpa mengalami hambatan.

b. *Half Face Buble / Meniup Setengah Wajah (Hold Coach)*



Gambar 22 : *Half face bubble* (Sumber : Photo pribadi)

Kegiatan ini dilakukan dengan cara memasukan bagian mulut siswa kedalam air dengan posisi horizontal serta pandangan melihat pada pelatih, sehingga yang terendam kedalam air hanyalah bagian mulut saja, dan bagian hidung hingga ujung kepala berada diatas permukaan air tanpa terendam air. Setelah mulut masuk kedalam air maka lakukan kegiatan meniup hingga membuar gelembung-gelembung udara dipermukaan air. Kegiatan ini dilakukan dengan posisi siswa tetap berpegangan dipundak pelatih sehingga dapat memberikan rasa

aman pada siswa saat melakukan kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang hingga siswa merasa terbiasa dengan pernafasan yang dilakukan melalui mulut.

c. *Look Inside* / Melihat Kebawah (*Hold Coach*)



Gambar 23 : *look inside* (Sumber : inforenang.com)

Pada kegiatan ini siswa masih tetap dengan posisi memegang bahu pelatih agar memberikan rasa aman pada saat melakukannya. Kegiatan ini dilakukan dengan cara siswa diarahkan untuk menahan nafas sejenak untuk dapat memasukan bagian wajah kedalam air dan berusaha melihat keadaan dibawah air. Kegiatan ini dilakukan sampai siswa terlihat tenang dan menguasai kegiatan ini.

d. Menebak Angka



Gambar 24 : Menebak angka (Sumber : Photo Pribadi)

Kegiatan ini dilakukan dengan memodifikasi permainan yang dapat menstimulus siswa untuk dapat melakukan gerakan ini dengan menyenangkan serta tanpa ada rasa takut. Cara pelaksanaannya yaitu dengan cara siswa diharuskan menebak angka yang ada didalam air berupa jumlah jari yang diperlihatkan oleh pelatih, selanjutnya siswa tersebut menebak angka dengan cara memasukan bagian wajah atau kepala kedalam air untuk melihat jumlah jari yang ditunjukkan oleh sang pelatih dibawah permukaan air. Lakukan permainan kecil ini dengan inovasi pelatih yang bervariasi sehingga permainan tidak terlihat monoton dan membosankan. Secara tidak sadar dengan melakukan kegiatan ini siswa dapat menerapkan cara menahan nafas di air tanpa menggunakan hidung sebagai alat pernafasan yang biasa ia lakukan.

e. *Full Face Buble / Meniup Dengan Wajah Masuk Air (Hold Coach)*



Gambar 25 : *Full face buble* (Sumber : Photo pribadi)

Kegiatan ini hampir sama dengan half Face bubble, tetapi yang membedakan adalah cara membuat gelembung di air dengan cara meniupkan gelembung udara di air dengan posisi seluruh kepala masuk ke dalam air. Dan lakukan kegiatan ini dengan berulang-ulang hingga gerakan tersebut dilakukan secara otomatisasi tanpa ada rasa takut dan dilakukan secara nyaman.

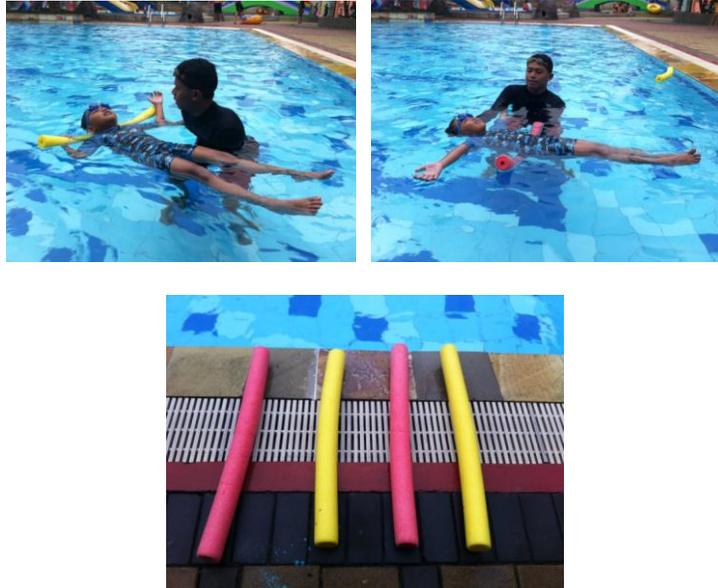
- f. *Full Face Without Hold* / Memasukkan ke dalam air Tanpa Berpegangan



Gambar 26 : *Full face without hold* (Sumber : Photo pribadi)

Kegiatan ini dilakukan dengan cara memasukkan seluruh kepala ke dalam air tanpa siswa berpegangan dengan pelatih, sehingga siswa mengalami tingkat keberanian serta kemandirian dalam melakukan kegiatan memasukkan kepala ke dalam air.

7. Mengapung



Gambar 27 : Mengapung dengan *noodle* (Sumber : Photo pribadi)

Teknik mengapung pada saat melatih siswa butuh kerja sama antara pelatih dan siswa, pelatih harus menemukan tritmen yang baik untuk melatih siswa agar dapat mengapung, sementara siswa harus berusaha tenang dan mendengar instruksi pelatih yang diberikan. Salah satu cara melatih agar siswa dapat mengapung adalah dengan cara menggunakan media atau alat bantu yang biasa disebut dengan pool boys atau noodle. Alat ini dapat membantu siswa untuk mengapung lebih mudah dengan cara meletakkan noodle dibelakang punggung pada saat posisi telentang, sehingga dengan bantuan noodle yang dapat mengapung maka badan siswa juga dapat terapung dengan lebih mudah.

C. Kerangka Teoritik

Model pembelajaran renang sebelumnya telah ada dan banyak digunakan dalam berbagai proses latihan. Model pembelajaran renang yang ada tersebut masih dalam bentuk latihan dengan pendekatan penguasaan teknik berenang tahap pertahap. Baik di dunia pendidikan maupun kepelatihan, model yang digunakan relative sama, namun dengan intensitas yang berbeda.

Pada umumnya pembelajaran renang diawali dengan pengenalan gerak di darat, kemudian duduk di tepi kolam, gerak dasar mengapung dan sampai pada teknik dasar berenang berbagai gaya. Model pembelajaran renang tersebut dikenal dengan model pembelajaran renang konvensional.

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dibidang pembelajaran olahraga, ditemukan bahwa setiap peserta didik memiliki karakter yang berbeda, sedangkan pembelajaran yang bisa diberikan oleh guru di kelas adalah pembelajaran yang disamakan mengingat tidak mungkin dalam satu waktu dan tempat yang terbatas di sekolah, guru memberikan perlakuan yang berbeda pada tiap individu.

Saat pembelajaran berenang berlangsung, peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda, meskipun demikian semua peserta didik harus mencapai kompetensi yang ditentukan guru. Masalah yang muncul dan menjadi perhatian peneliti adalah ketika menghadapi peserta didik yang takut berenang. Peserta didik tersebut memerlukan perlakuan khusus agar mampu

mencapai kompetensi yang ditentukan. Perlakuan khusus diperlukan karena, peserta didik yang demikian, memiliki hambatan dalam hal kondisi psikologis yang merupakan modal utama belajar berenang, yaitu kurangnya keberanian untuk berenang. Rasa takut yang dimiliki peserta didik bisa memiliki sebab yang bervariasi, antara lain adalah takut karena volume air yang banyak, takut tenggelam, bahkan hingga trauma kejadian masa lalu.

Dalam menghadapi peserta didik yang demikian khususnya pada anak Sekolah Dasar tidaklah cukup dengan pendekatan model pembelajaran renang konvensional. Pendekatan pembelajaran konvensional hanya untuk peserta didik pemula hingga mahir, bukan untuk peserta didik yang memiliki hambatan psikologis rasa takut. Oleh karena itulah peneliti mengembangkan melalui penelitian ini sebuah model pembelajaran renang yang secara khusus didesain dengan pertimbangan karakteristik psikologis anak yang takut berenang namun tetap mengandung nilai-nilai keterampilan gerak renang.

Model yang dikembangkan adalah model pembelajaran renang yang menyenangkan. Kata menyenangkan sengaja dipilih karena aktivitas yang menyenangkan mampu meredakan perasaan takut. Oleh karena itu salah satu unsur model pembelajaran renang ini nantinya adalah menyenangkan, sedangkan untuk anak Sekolah Dasar, aktivitas yang menyenangkan adalah aktivitas bermain. Selain menyenangkan, model pembelajaran renang untuk peserta didik yang takut berenang harus disusun secara bertahap, agar proses terbentuknya keterampilan bisa terlaksana dengan baik.

Dengan demikian maka, model pembelajaran renang khusus untuk peserta didik yang takut berenang ini akan dikemas dalam beberapa bentuk model permainan berenang yang dibagi menjadi beberapa tahapan pembelajaran renang.

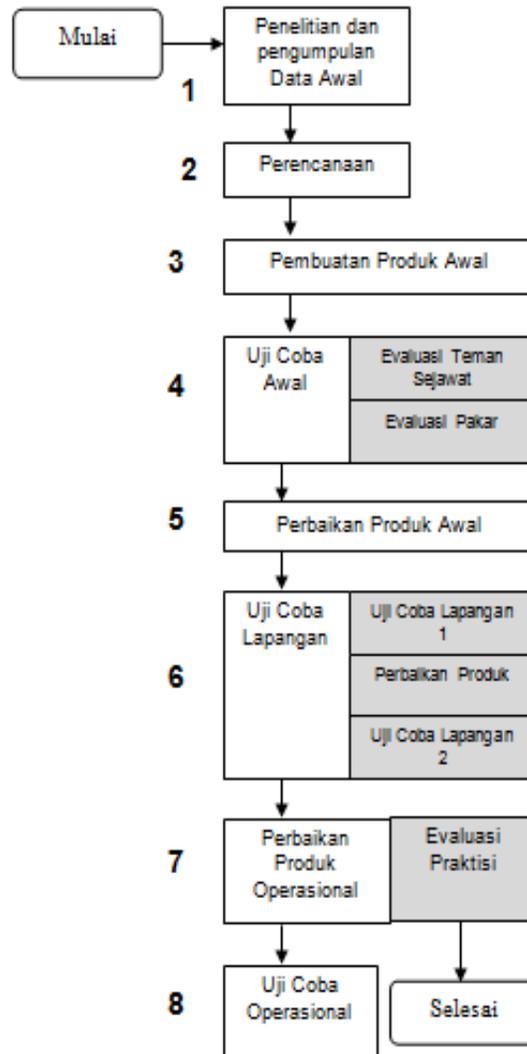
D. Rancangan Model

1. Desain pembelajaran

Produk yang dikembangkan berisi materi tentang model pembelajaran berenang untuk anak yang takut berenang dalam bentuk permainan yang dikemas dalam bentuk buku cetak. Berikut ini adalah desain produk yang diharapkan:

1. Halaman cover.
2. Halaman petunjuk
3. Model pembelajaran yang dikembangkan terdiri dari permainan berikut:
 - 1) Pendahuluan
 - 2) Pengenalan Air
 - 3) Permainan Darat
 - 4) Permainan kolam dangkal
 - 5) Bernafas
 - 6) Permainan kolam dalam
 - 7) Mengapung
4. Halaman penutup
5. Halaman profil

Model pembelajaran renang gaya bebas ini dikembangkan dengan menggunakan langkah pengembangan Borg&Gall. Berikut ini adalah rancangan model pengembangan yang akan digunakan.



Gambar 28 : Rancangan Model Pengembangan Produk

Rancangan yang tergambar di atas adalah bentuk modifikasi rancangan yang sengaja dibuat oleh peneliti. Prosedur pengembangan masih mengikuti prosedur penelitian dan pengembangan Borg dan Gall yang di kombinasikan dengan pengembangan multimedia interaktif Sutopo. Modifikasi ini dilakukan agar rancangan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian dengan berbagai kelemahan dan kelebihan yang ada. Berikut adalah penjelasan masing-masing langkah:

1. Melakukan penelitian dan pengumpulan data untuk penelitian awal atau analisis kebutuhan (*need assesment*) terhadap 30 mahasiswa yang pernah mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktik tes dan pengukuran olahraga.
2. Perencanaan pengembangan dilakukan dengan menentukan tujuan, membatasi ruang lingkup, dan mempersiapkan rencana uji coba.
3. Mengembangkan produk awal, yang selajutnya dievaluasi oleh 1 ahli media, 1 ahli tes dan pengukuran olahraga, 1 ahli pembelajaran dan melakukan revisi produk. untuk perancangan produk pengembangan sumber belajar berbasis *mobile learning* dikutip dari sutopo dengan enam tahapan pengembangan produk multimedia yaitu *concept, design, material collecting, assembly, testing, distribution*.²²
4. Uji coba kelompok kecil, menggunakan 10 subjek mahasiswa yang pernah mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktik tes dan pengukuran olahraga.
5. Revisi produk (sesuai dengan hasil analisis pada uji coba kelompok kecil).

²² Sutopo, Ariesto Hadi.. *Multimedia Interaktif dengan Flash*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2003).

6. Uji coba lapangan (kelompok besar) menggunakan 30 subjek mahasiswa yang pernah mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktik tes dan pengukuran olahraga.
7. Melakukan revisi produk sesuai hasil uji coba kelompok besar.
8. Uji coba operasional untuk melihat efektifitas produk.