

## RINGKASAN

**FUAD ARIFIN, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meluncur Menggunakan Gerakan Renang Kaki Gaya Bebas Dengan Metode Bermain Dalam Pendidikan Jasmani Pada siswa Kelas IV MIT Tunas Mulia.**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan penulis dilapangan, mengenai materi belajar meluncur menggunakan gerkan kaki bebas dengan metode bermain. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk Pembelajaran upaya meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan metode bermain dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas IV MIT Tunas Mulia jakarta timur. Diharapkan siswa dapat menguasai konsep gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan metode bermain. Penelitian ini dilaksanakan di MIT Tunas Mulia Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif yaitu kelas 4 dengan jumlah siswa sebanyak 36 siswa,yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Penelitian ini melibatkan Guru Pendidikan Jasmani sebagai kolaborator, penelitian dilakukan sebanyak II siklus, setiap siklus terdiri dari 3 kali pertemuan.

Kegiatan siklus I yang direalisasikan melalui pembelajaran dengan menggunakan permainan roket luncur memberikan hasil sebagai berikut: 1) siswa belum paham akan konsep gerakan meluncr menggunakan gerakan kaki bebas, contohnya siswa masih melakukan gerakan meluncur tidak dengan meluruskan kaki sepenuhnya, 2) siswa belum paham cara melakukan gerkan kaki bebas saat meluncur, 3) siswa belum percaya diri pada saat melakukan gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas.

Kegiatan siklus II yang direalisasikan melalui pembelajaran dengan menggunakan metode bermain Halang rintang memberikan hasil sebagai berikut: 1) siswa mulai memahami konsep dasar meluncur gerakan kaki bebas, pemahaman ini dapat dilihat dari cara siswa melakukan dan mempelajari gerakan meluncur gerakan kaki bebas dengan lebih baik, 2) siswa dapat melakukan tahapan-tahapan gerakan meluncur kaki bebas, 3) motivasi dan percaya diri siswa meningkat pada saat melakukan gerakannya meluncur menggunakan kaki bebas.

Hasil penelitian ini adanya proses pembelajaran gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan menggunakan metode bermain media paralon, peningkatan terjadi disetiap pembelajaran yang dimulai dengan observasi awal, siklus I dan diakhiri pada siklus II. Terjadi peningkatan pada aspek psikomotor, siswa telah memahami konsep gerakan meluncur kaki bebas. Pada aspek kognitif, pemahaman siswa bertambah seiring dengan proses mengikuti pelajaran, terlihat dari semangat dan antusias siswa mengikuti pembelajaran, kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi dengan siswa dan guru, nilai kejujuran, kedisiplinan, kerjasama tanggung jawab dan toleransi antar siswa yang mereka tunjukkan.

## KATA PENGANTAR

### **Assalamualaikum wr.wb**

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meluncur Menggunakan Gerakan Kaki Bebas Dengan Metode bermain Dalam Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas 4 MIT Tunas Mulia Jakarta Timur.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menempuh gelar Sarjana Satu (S1) Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada Dr. Abdul Sukur M.Pd selaku Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik, Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Ketua Jurusan Olahraga Pendidikan, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dr.Hj, Yusmawati M.Pd, Setyo Purwanto, M.Pd sebagai pemimbing I dan Eva Julianti, M.Ec, serta seluruh Staf dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang juga telah banyak membantu peneliti sehingga terselesaikannya penelitian ini.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak kepada orang tua tercinta Ayah Mad Saefudin, Ibu Sukarni, serta adik-adikku, Rahmah Hanifah dan keluarga, dan para sahabat yang selalu memberikan semangat dan do'a Nur Annisa DLL, serta kepada Kepala Sekolah MIT Tunas Mulia Jakarta Timur, Fajar selaku Kolaborator. Serta teman-teman guru yang telah membantu pelaksanaan penelitian di MIT Tunas Mulia Jakarta Timur. Kepada semua teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada umumnya, yang juga banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik serta saran yang dapat membangun skripsi ini berguna untuk melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat penulis harapkan dari rekan-rekan dan pembaca sekalian.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah . Aamiin

Jakarta , 18 Juni 2015

**FA**

## DAFTAR ISI

<b>RANGKUMAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. KERANGKA TEORETIS .....	8
1. Hakikat Belajar .....	8
2. Hakikat Pembelajaran .....	10
3. Hakikat Belajar Mengajar .....	11
4. Hakikat Hasil Belajar .....	12
5. Hakikat Renang .....	13

a. Renang gaya bebas .....	13
b. Gerakan kaki bebas .....	14
c. Gerakan lengan .....	15
d. Koordinasi gerakan lengan, kaki, dan pernafasan .....	16
e. Pernafasan .....	18
f. Meluncur .....	19
g. Hakikat Metode Bermain .....	20
h. Karakteristik siswa .....	28
B. Kerangka Berfikir .....	29
C. Hipotesis .....	30

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Subjek penelitian .....	32
D. Metode Penelitian .....	32
E. Langkah Umum Penelitian .....	33
F. Perencanaan Penelitian Tindakan .....	35
G. Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	36
H. Instrumen Penelitian .....	37
I. Teknik analisis data .....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Proses Pelaksanaan Penelitian .....	48
--	----

1. Deskripsi Kondisi Awal .....	48
2. Deskripsi dan Pembahasan siklus I .....	51
3. Deskripsi dan Pembahasan Siklus 2 .....	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	59
1. Hasil Penelitian Siklus I .....	59
2. Hasil Penelitian Pada Siklus II .....	61
3. Hasil Pengamatan Kolabolator .....	63

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi penilaian Meluncur Gerakan Kaki Renang gaya Bebas ....	39
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Meluncur dalam Siklus I .....	59
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Meluncur Dalam Siklus II .....	62
Tabel 4. Perbandingan Distribusi Frekuensi Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	14
Gambar 2. Gerakan Tangan Bebas .....	16
Gambar 3. Koordinasi Gerakan Lengan Dengan Kaki .....	17
Gambar 4. Meluncur .....	19
Gambar 5. Permainan Roket Luncur .....	26
Gambar 6. Halang Rintang .....	28
Gambar 7. Siklus Penelitian Tindakan .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Silabus .....	68
Lampiran 2. RPP Siklus 1 .....	70
Lampiran 3. RPP Siklus 2 .....	74
Lampiran 4. Catatan Lapangan 1 .....	79
Lampiran 5. Catatan Lapangan 2 .....	81
Lampiran 6. Catatan Lapangan 3 .....	83
Lampiran 7. Catatan Lapangan 4 .....	85
Lampiran 8. Catatan Lapangan 5 .....	86
Lampiran 9. Catatan Lapangan 6 .....	88
Lampiran 10. Penilaian Meluncur Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	89
Lampiran 11. Daftar Nilai Tes Awal Meluncur Gerakan Kaki Renanag Gaya Bebas .....	92
Lampiran 12. Daftar Nilai Siklus I Meluncur Gerakan Kaki Renanag Gaya Bebas .....	93
Lampiran 13. Daftar Nilai Siklus II Meluncur Gerakan Kaki Renanag Gaya Bebas .....	94
Lampiran 14. Perhitungan Observasi Awal .....	95
Lampiran 15. Perhitungan Siklus I .....	96
Lampiran 16. Perhitungan Siklus II .....	97
Lampiran 17. Dokumentasi Foto .....	98