

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di disain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif. Menanamkan kebiasaan hidup sehat sangat baik di lakukan sejak anak di sekolah.

Memperhatikan jumlah materi pokok bahasan yang termuat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan jasmani di MIT Tunas Mulia jakarta yang termuat dalam RPP dan Silabus pendidikan jasmani, serta sasaran dan tujuan yang hendak di capai untuk setiap pokok bahasan, diketahui ada ketidak seimbangan antara waktu yang tersedia dengan materi yang harus di berikan setiap semesternya.

Dalam materi meningkatkan hasil belajar melncur menggunakan gerakan renang kaki gaya bebas di MIT Tunas Mulia Jakarta belum

mencapai hasil yang diharapkan, disebabkan karena sikap dan proses dalam melakukan gerakannya masih banyak kesalahan, diantaranya pada saat meluncur menggunakan gerakan kaki, siswa tidak dapat melakukan luncuran karena kurangnya percaya diri, hal ini disebabkan tingkat penguasaan teknik gerakan yang dimiliki oleh siswa relatif rendah.

Melihat kondisi yang telah di jelaskan, guru perlu mensiasati agar proses pembelajaran dikelas tidak terkesan menjenuhkan pada siswa. Dalam hal ini guru dapat mensiasati dengan metode yang digunakan proses pembelajaran di kelas. Dari berbagai metode mengajar yang ada tentunya harus dapat membantu memecahkan permasalahan yang ada, salah satu metode yang digunakan adalah *Metode Bermain* yang merupakan salah satu bentuk usaha yang dilakukan oleh guru secara terencana dalam memberikan dan menyampaikan materi kepada siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat dilakukan secara sistematis.

Ada beberapa gerakan meluncur yang sering di pelajari dalam belajar renang di antaranya adalah meluncur gerakan kaki gaya bebas, meluncur gerakan kaki gaya punggung, meluncur gerakan kaki gaya dada dan meluncur gerakan kaki gaya kupu-kupu.

Meluncur ialah latihan yang sangat diperlukan teristimewa untuk melatih keseimbangan tubuh dalam air, tidak sedikit yang belajar berenang

karena tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh dalam air akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang lagi meskipun kolam dangkal.¹

Gerakan meluncur berenang kaki gaya bebas perlu dilakukan dengan tenaga dan konsentrasi yang tinggi, agar pada saat gerakan meluncur renang kaki gaya bebas dapat meluncur dengan seimbang dan jauh. Siswa siswi biasanya melakukan ayunan gerakan kaki renang gaya bebas pada saat perkenaan dengan air masih tertekuk, kaki seharusnya lurus sehingga hasil yang di inginkan dapat tercapai. Umumnya siswasiswi dalam melakukan gerakan meluncur kaki bebas sering menggunakan tenaga dari lutut, sehingga gerakan meluncur yang di hasilkan tidak maksimal. Adapun alat bantu dalam melakukan meluncur gerakan kaki bebas biasanya menggunakan papan luncur.

Diharapkan dengan menggunakan Metode bermain akan mempermudah siswa siswi MIT Tunas Mulia untuk belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas, dengan suasana belajar sambil bermain dan menyenangkan untuk anak-anak MIT Tunas Mulia di harapkan akan mampu meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan renang kaki gaya bebas.

¹Dinas Pemuda dan Olahraga, Tehnik Dasar Olahraga Renang,(Jakarta : Pemerintah Provinsi DKI, 2006),h3.

Pada dasarnya peneliti melihat bahwa salah satu tehnik dasar berenang yaitu gerakan meluncur, masih sulit dikuasai oleh para siswa siswi MIT Tunas Mulia Rawamangun jakarta timur, dikarenakan siswa MIT Tunas Mulia Jakarta kurangnya percaya diri dan kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan luncuran menggunakan kakirenang gaya bebas.

Berdasarkan pengamatan dari proses belajar dan saat melakukan meluncur gerakan kaki bebas tidak sedikit siswa melakukan gerakan luncuran yang kurang sempurna pada saat meluncur, oleh karena itu penulis ingin mengetahui apakah metode bermain mampu meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas di MIT Tunas Mulia Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah dengan metode bermain dapat meingkatkan hasil belajar siswa dalam meluncur menggunakan gerakan renang kaki gaya bebas ?

2. Bagaimana mengatasi siswa yang kurang percaya diri dalam meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas?
3. Apakah materi metode bermain sesuai dengan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas ?
4. Upaya apa yang digunakan guru dalam meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah penelitian ini pada : Upaya meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas dengan menggunakan metode bermain pada siswa siswi kelas 4 MIT Tunas mulia Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka dapat dirumuskan

sebagai berikut: Apakah metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas pada siswa siswi kelas 4 MIT Tunas mulia jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

- a. Siswa siswi kelas 4 MIT Tunas mulia jakarta
 1. Dapat meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas.
 2. Dapat meningkatkan suasana belajar yang menyenangkan

- b. Bagi Guru
 1. Dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran
 2. Dapat memberikanin informasi tentang media pembelajaran dan metode bermain

c. Bagi Sekolah

1. Dapat memberikan acuan untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu hasil belajar pembelajaran penjas

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORETIS

1. Hakikat Belajar

Belajar merupakan kegiatan yang wajib dilakukan setiap siswa di sekolah baik yang di dalam kelas maupun di luar kelas. Belajar juga dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Diharapkan setelah melalui proses belajar tersebut maka terdapat perubahan sikap pada diri siswa dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Proses belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan dan pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan senantiasa berlangsung dalam berbagai situasi dan kondisi. Seseorang akan berhasil dalam belajar kalau dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar. Hasil dari belajar merupakan suatu gambaran prestasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar pada suatu jenjang yang diikutinya.

Tingkah laku sebagai hasil dari proses belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri (faktor Internal) maupun faktor yang berada di luar individu (faktor eksternal). Faktor internal adalah kemampuan yang dimilikinya minat dan perhatiannya, kebiasaan, usaha dan motivasi serta faktor-faktor yang lainnya. Sedangkan faktor eksternal dalam proses pendidikan dan pengajaran dapat dibedakan menjadi tiga lingkungan, yakni lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Menurut Djamarah dalam buku Psikologi Belajar bahwa Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.²

Lingkungan di sekolah mempengaruhi siswa dengan adanya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, begitu juga guru dalam menentukan metode pembelajaran dan media yang dipakai dalam pembelajaran.

“Menurut Slameto dalam buku Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu proses perubahan tingkah laku yang

² Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar Bandung: PT asdi Mahasatya. Jakarta, 2002), hal. 13

baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”.³

Melalui belajar, seseorang akan mendapatkan informasi dan fakta yang terdapat dalam suatu pembelajaran. Pengetahuan seseorang akan berkembang melalui proses kognitif sehingga pengetahuan yang didapat bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pendapat yang sudah dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang disadari baik fisik maupun psikis akibat proses interaksi antara individu dengan lingkungan di sekitarnya sehingga terjadi perkembangan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses mendapatkan ilmu pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap dan kepercayaan diri pada peserta didik (pembelajaran). Dengan kata lain, pembelajaran adalah membantu peserta didik agar dapat

³Slameto, Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi (Jakarta: Reneka Cipta. Jakarta, 2003), h.2

belajar dengan lebih baik. Proses pembelajaran dialami manusia sepanjang hayat, serta berlaku dimana pun dan kapan pun.

Pembelajaran mempunyai pengetahuan yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai suatu hal yang obyektif, juga dapat memengaruhi perubahan sikap, serta memperoleh keterampilan tertentu. Pengajaran hanya memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja, sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

3. Hakikat Belajar Mengajar

Secara umum strategi belajar mengajar mempunyai pengertian suatu garis-garis besar untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan dalam proses belajar mengajar. Dihubungkan dengan belajar mengajar, strategi dapat diartikan pola umum kegiatan guru dan anak didik dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan.

Ada beberapa masalah pokok yang sangat penting untuk dijadikan pedoman pelaksanaan kegiatan belajar mengajar agar berhasil sesuai yang diharapkan. Spesifikasi dan klasifikasi perubahan tingkah laku yang bagaimana diinginkan sebagai hasil belajar mengajar yang dilakukan itu. Sasaran yang dituju harus jelas dan terarah, tujuan pengajaran yang dirumuskan harus jelas dan konkret, sehingga mudah dipahami oleh anak didik. Bila tidak maka kegiatan belajar mengajar tidak punya arah dan tujuan yang pasti. Akibatnya perubahan yang terjadi pada anak didik sukar diketahui karena penyimpangan dari kegiatan belajar mengajar.

4. Hakikat Hasil Belajar

Hasil belajar pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar yang diharapkan adalah hasil belajar yang dapat digunakan untuk proses belajar selanjutnya. Adapun hasil belajar yang di peroleh dapat diamati pada akhir proses belajar mengajar.

Perubahan tingkah laku yang berlangsung secara sadar dan melibatkan segenap aktivitas siswa adalah merupakan proses belajar mengajar dapat di katakan berhasil apabila, siswa telah memahami proses

belajar serta mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil perubahan tingkah laku dari proses belajar mengajar inilah yang disebut hasil belajar.

5. Hakikat Renang

a. Renang gaya bebas

Renang gaya bebas mulai populer pada abad ke-20 setelah dikembangkan oleh orang-orang yang tinggal di daerah selatan. Bahasa asing gaya bebas adalah *Crawl*. Patut dicatat disini, harus dibedakan antara *Front Crawl* dan *Back Crawl*. Dalam bahasa Indonesia, kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung.

Hal pertama yang harus diingat ketika mempelajari gaya bebas ialah tubuh harus berada dalam posisi datar atau rata-rata air, sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan air kolam. Hal yang utama adalah mempertahankan wajah agar tetap berada di atas permukaan air, dengan mata terus menatap ke depan dan ke bawah, kecuali pada saat bernafas, kita boleh ke sisi kanan atau ke sisi kiri, sementara kepala kita segaris dengan permukaan air.⁴

⁴David Haller, Belajar Berenang, (Bandung: Pioner Jaya,2010), hal.22

b. Gerakan kaki bebas

Gerakan kaki gaya bebas mudah dikuasai oleh anak-anak karena secara tidak sadar kita sudah melakukannya ketika pertama kali bergerak di sekitar kolam dan menggerakkan kaki kita ke atas ke bawah sambil berpegangan pada dinding kolam. Untuk belajar gerakan kaki bebas berpegangan pada dinding kolam atau mempergunakan bantuan papan luncur. Pegang dinding kolam atau papan luncur di depan di atas permukaan air, perlahan angkat kaki dan luruskan hingga rata-rata air seluruh posisi tubuh, kemudian mulailah menggerakkan seluruh kaki ke atas ke bawah.

Gerakan ini tergolong gerakan kaki yang khusus, bukan mulai dari pergelangan kaki, tetapi memulai dari pinggul. Jadi perhatikan agar seluruh bagian kaki naik turun serentak lurus, bukan hanya bagian bawah kaki atau menggunakan tenaga dari lutut. Gerakan ini dilakukan dengan ujung jari kaki menghadap ke dalam, usahakan pergelangan kaki tetap relaks.



Gambar 1. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas

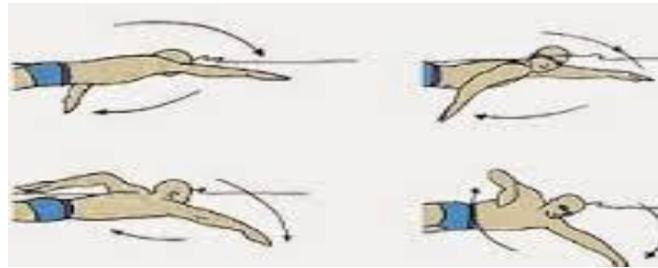
Sumber : <http://aquatikbsupi.wordpress.com/2013/08/27/berenang-gaya-bebas/> .html

c. Gerakan lengan

Gerakan tangan dari gaya bebas inilah salah satunya yang akan menentukan kecepatan berenang. Karena gerakan lengan menjadi kunci perenang yang cepat apabila gerakan efektif dan melakukan dengan baik sejak awal. Gerakan lengan dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap pertama dilakukan di dalam air, sementara tangan menarik dan mendorong air ke belakang dengan melajunya tubuh ke depan. Sedangkan tahap kedua dilakukan di atas air dengan Bergeraknya tangan ke depan sebelum masuk lagi ke dalam air untuk gerakan selanjutnya. Gerakan ini dikenal dengan istilah asing *recovery* (pemulihan). Semua gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang.

Satu tangan masuk ke dalam air, tangan yang satu lagi keluar dan bergerak ke depan sebelum masuk ke dalam air, tepat ketika lengan yang berada di sisi lain mencapai saat akhir dari gerakan tarikannya. Gerakan ini dimulai dengan menjulurkan satu lengan ke depan bahu. Ketika tangan masuk ke dalam air, siku harus lebih tinggi daripada tangan. Jari tangan harus terkepit rapat dengan ibu jari agak agak mengarah ke bawah sedikit. Begitu di dalam air, harus ada dorongan tangan itu ke bawah dengan kuat, kemudian ke belakang, melewati bahu dan panggul gerakan harus rileks dan

tenang. Mendorongnya melalui panggul dan melalui pemulihan dengan mengangkat siku. Kemudian angkat lengan anda kelilingi di atas bahu dan masukkan tangan ke dalam air untuk melalui gerakan yang (*stroke*) berikutnya.



Gambar 2. Gerakan Tangan Bebas

Sumber : <http://www.materisma.com/2014/10/penjelasan-teknik-renang-gaya-bebas-dan.html>

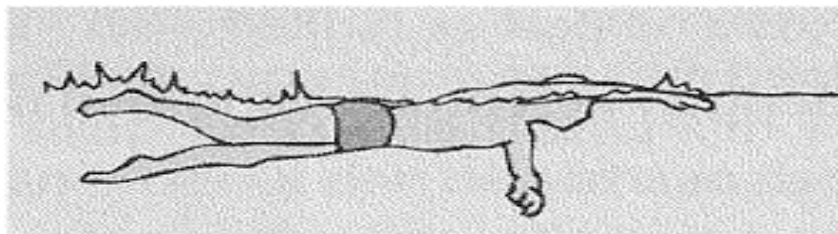
d. Koordinasi gerakan lengan, kaki, dan pernafasan

Koordinasi gerakan lengan dengan kaki

Untuk menyatukan kedua bagian dari gaya ini menjadi satu, mulai dengan mendorong dan meluncur dari satu sisi kolam. Ketika sudah dalam keadaan bebas dari sisi kolam, maka gerakan kaki naik turun dengan lengan dan tangan bergerak ke atas ke bawah di dalam air di

depan wajah. Dengan cara ini, dapat di rasakan bagaimana kedua gerakan ini dapat dipersatukan. Perhatikan dengan benar gerakan kaki terlebih dahulu karena inilah yang akan menentukan posisi tubuh yang tepat. Rasakan sendiri bahwa tubuh dalam posisi lurus yang baik sesudah melakukan dua atau beberapa sepakan kaki yang tepat dan kuat. Akan di rasakan cepat kehabisan energi apabila mencoba untuk menyepak terlalu cepat dan terlalu banyak.

Apabila gerakan kaki sudah di kuasai, berdiri di dalam air dengan ketinggian di atas ketiak dan jongkok sedikit sampai air mencapai bahu. Lakukan gerakan dengan wajah di dalam air dan akan terlihat bahwa gerakan lengan itu menarik anda maju ke depan. Akan anda amati juga bahwa Bergeraknya satu lengan ke depan dan ke luar air sesudah melakukan gerakan tarik, maka tubuh secara otomatis akan terputar sedikit dan kepala berpaling ke salah satu sisi. Itulah saat yang paling tepat untuk bernafas.



Gambar 3. Koordinasi Gerakan Lengan Dengan Kaki

Sumber : <http://waterparkciperna.blogspot.com/p/gaya-bebas.html>

e. Pernafasan

Posisi terbaik untuk nafas pada gaya bebas ini adalah ketika kepala masih berada di dalam air dan mulut membuka. Mengeluarkan kepala dari air akan merusak gaya, membuat cepat lelah, dan memakan energi. Di samping itu, gerakan pun semakin lamban. Ketika tangan di sebelah sisi yang akan anda pakai sebagai sisi tarikan nafas, masuk ke dalam air maka sebaiknya putar kepala anda ke sisi itu. Keluarkanlah nafas dengan hentakan (*eksplosif*).Ketika tangan ke luar dari dalam air, tarik nafas dengan cepat dan memasukan kembali wajah ke dalam air ketika tangan mengayun balik. Pada umumnya, para perenang akan mengambil nafas apabila nafas mereka sudah benar-benar habis.

Dalam setiap melakukan pembelajaran renang membutuhkan beberapa peralatan dan perlengkapan diantaranya : kolam renang, pakaian renang, kacamata renang, topi renang, papan luncur, sepatu katak dll.⁵ Peralatan di atas adalah alat yang biasa digunakan dalam olahraga renang, tetapi untuk di sekolah dengan sarana dan prasarana yang seadanya biasanya peralatan yang digunakan dalam pembelajaran renang kurang lengkap. Olahraga renang dilakukan di kolam renang berbentuk empat

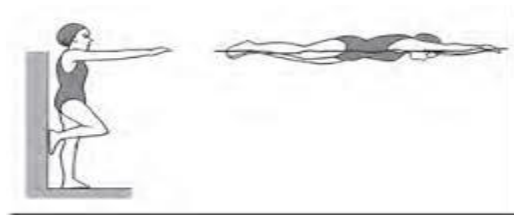
⁵ Ibid.h10

persegi panjang dengan ukuran umumnya panjang 50 meter dan lebar sekitar 20 meter dan kedalaman 1 sampai dengan 2 meter.

f. Meluncur

Meluncur adalah latihan keseimbangan tubuh di air, tidak sedikit yang belajar renang, karena tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam dangkal.⁶

Teknik meluncur juga merupakan gerakan dasar berenang. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang sampai tubuh mengambang sejajar dengan permukaan air.⁷



Gambar 4. Meluncur

Sumber : <http://ws-or.blogspot.com/2012/05/renang-gaya-bebas.html>

⁶ Dinas Olahraga dan Pemuda, *Teknik Dasar Olahraga Renang*, (Jakarta : Pemerintah provinsi DKI, 2006), h.3

⁷ Dhiania Rezyka, *Renang*, (Bandung :PT Indrajaya Adipratama, 2009),h. 14

Adapun cara melakukan gerakan meluncur dengan menggunakan kaki bebas adalah :

1. Ambilah posisi mulai dengan berdiri dan punggung rapat menghadap dinding kolam.
2. Bahu di turunkan sedikit dan kepala tetap berada di atas air
3. Angkatlah satu kaki dengan menekan ke dinding
4. Kemudian, tarik nafas dan masukan wajah ke dalam air
5. Tekan kaki sambil mengangkat kaki yang lain dan kaki meluncur lurus ke belakang.
6. Selanjutnya, tubuh akan meluncur di atas permukaan air karena adanya dorongan dari kaki yang di tekan tadi
7. Kemudian, ayunkan kaki gerkan gaya bebas untuk meluncur sejauh mungkin.
8. Kemudian setelah berhenti, pinggang akan turun perlahan-lahan dan kaki akan menyentuh dasar kolam.

6. Hakikat Metode Bermain

Permainan merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan untuk proses belajar. Belajar dengan bermain adalah

kegiatan terpadu antara belajar dan bermain yang di satuakan dalam sebuah proses pembelajaran. Tindakan ini merupakan upaya menciptakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, dengan tujuan akhir mencapai pembelajaran yang sehat dan memperoleh mutu yang optimal.⁸

Metode kegiatan bermain, berhubung dengan metode bermain (*play activity method*) Wolfgang dan Wolfgang (1992:17-18) berpendapat bahwa dalam metode bermain inilah yang memberi kebebasan pada anak-anak untuk berbuat sesuai keinginan sehingga dari perilaku anak tersebutlah akan lahir kurikulum secara alamiah. Contoh perilaku tersebut adalah ketika anak-anak bermain baju-bajuan, membangun balok, melukis, dan kegiatan serupa lainnya. Hal penting lainnya dalam metode kegiatan bermain adalah adanya kebebasan tolak anak dalam mengekspresikan inisiatifnya dalam bermain dan dibutuhkan waktu yang cukup hingga anak tuntas melakukan kegiatan bermainnya. Sejalan dengan hal tersebut Gordon dan Browne (1985:192) mengemukakan bahwa terdapat 4 (empat) faktor yang ikut berpengaruh dalam pemilihan metode, yakni (1) kegiatan di dalam dan di luar kelas, (2) keterampilan yang hendak dikembangkan melalui berbagai kegiatan/materi (3) tema yang dipilih dalam kegiatan tersebut dan (4) pola dari kegiatan belajar yang dilakukan. Dasar dari metode kegiatan bermain ini adalah anak sebagai makhluk individu yang unik dan berbeda satu dengan yang lainnya

⁸<http://andasites.blogspot.com/2012/07/metode-bermain.html> (diakses 17 April 2013)

sedangkan tujuannya adalah memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan menyesuaikan diri. Pada dasarnya metode yang dipilih dan dipengarkan oleh guru harus bervariasi dan menarik perhatian anak sehingga anak mau melakukan kegiatan yang telah di rancang oleh guru.⁹

Program dasar pengajaran dengan metode bermain ini terdiri dari tiga hal utama yaitu perencanaan kegiatan bermain, pengembangan tema, pengembangan pusat kegiatan sentra atau pusat dengan pengelolaan kelas. Perencanaan kegiatan bermain di implementasikan dalam suatu strategi pembelajaran yang dapat di artikan sebagai kegiatan yang di pilih, dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan pembelajaran tertentu. Cara – cara yang dipilih untuk menyampaikan materi pembelajaran dalam lingkungan pembelajaran tertentu yang meliputi sifat, lingkungan, dan urutan kegiatan pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik. Untuk memilih strategi pembelajaran hendaknya di tentukan berdasarkan kriteria :

1. Orientasi strategi pada tugas pembelajaran.
2. *Relevan* dengan isi materi pembelajaran.
3. Metode dan teknik yang digunakan difokuskan pada tujuan yang akan di capai.

⁹ Yuliani Nurani Sujiono, Bermain kreatif Berbasis kecerdasan jamak (Jakarta: PT Indeks, 2010), h. 73

4. Media pembelajaran yang di gunakan dapat merangsang indra peserta didik.

Sesuai dengan kriteria yang disebutkan tersebut dapat diketahui bahwa dalam memilih strategi pembelajaran hendaknya memperhatikan dengan tugas pembelajaran, materi pembelajaran metode dan teknik, serta media yang diberikan kepada anak didik sebagai alat bantu pembelajaran. Tujuan kegiatan bermain pada anak usia dini adalah diarahkan untuk mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan unuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, termasuk siap mengikuti pendidikan di usia dasar. Tujuan belajar dikembangkan berdasarkan kompetensi dasar, hasil belajar dan indikator dikembangkan dari 5 bidang pengembangan, yaitu pengembangan prilaku, kognitif, berbahasa, fisik, dan seni. Implementasi dari pengembangan anak dan dalam pelaksanaanya bersifat fleksibel , yaitu disesuaikan dengan situasi dan kondisi sosial budaya setempat. Pencapaian kompetensi dasar perlu dilakukan melalui kegiatan dan suasana bermain yang menyenangkan.

Materi bermain yang diberikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak memudahkan anak dalam menerima dan menyerap ang disampaikan oleh guru yang kemudian dapat diterapkan oleh anak pada kehidupan sehari-hari. Materi yang diberikan dikemas dalam bentuk yang

menarik, menantang dan bermakna bagi anak. Untuk memenuhi kriteria tersebut sebaiknya tema sesuai dengan kehidupan mereka sehari-hari. Media dan sumber belajar dalam metode bermain yang digunakan anak bersama guru merupakan salah satu faktor yang sangat penting mempengaruhi penguasaan anak terhadap materi yang akan di berikan. Melalui media dan sumber belajar inilah anak bereksplorasi dan bereksperimen dengan bahan yang ada.

Karakteristik anak usia dini atau pendidikan dasar yang unuk membuat guru harus merencanakan, mempertimbangkan dan memilih metode serta teknik bermain yang akan digunakan di kelas.¹⁰ Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual anak sekolah dasar. Dengan bermain anak akan mengenal lingkungan, berinteraksi, serta mengembangkan emosi dan imajenasi dengan baik. Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok.¹¹

¹⁰ Montolalu, Bermain dan Permainan anak (Jakarta: Universitas terbuka , 2012), h. 10.1

¹¹ Nofi Marlina Siregar, Bahan Ajar Teori bermain (Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2013), h.2

Adapun permainan yang di terapkan dalam materi belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas adalah :

1. Permainan Roket Luncur

Jumlah pemain : Tak terbatas
Alat yang di gunakan : Papan luncur
Tempat : Koam Renang Bujana Tirta

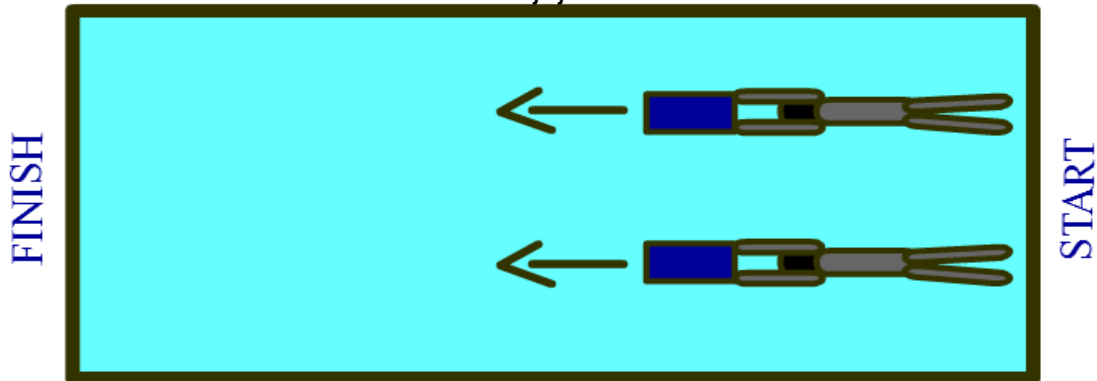
Aturan permainan :

Setelah siswa masuk ke dalam kolam renang berbaris di tepi kolam dengan rapi, setelah itu guru menerangkan permainan roket luncur. Adapun permainan ini dilakukan bersama-sama masing-masing siswa memegang papan bagian depan kemudian meluncur dari tepi kolam 1 ke tepi kolam selanjutnya dengan kaki sebagai motor bergerak kaki renang gaya bebas sekuat mungkin. Siswa atau siswi yang sampai paling awal ke tepi kolam selanjutnya adalah pemenang. Permainan ini juga bisa di lakukan secara beregu dimana masing-masing regu minimal terdiri dari dua orang dan meluncur secara bergantian, tim yang pertama yang berhasil menyelesaikan meluncur secara bergantian dia yang akan menjadi pemenang.

Maanfaat permainan roket luncur

- Meningkatkan rasa percaya diri

- Membentuk kekuatan kaki renang kaki gaya bebas
- Belajar sportif
- Tanggu jawab
- Dan nilai kejujuran



Gambar 5. Permainan Roket Luncur

Dokumentasi Pribadi

2. Halang Rintang

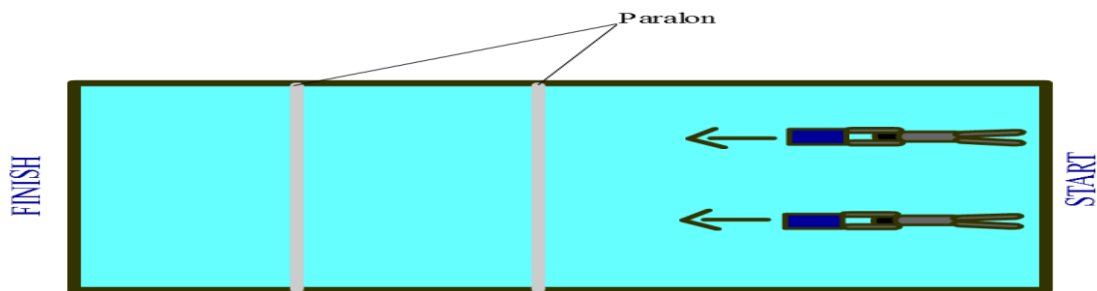
- Jumlah pemain : Tak terbatas
- Alat yang di gunakan : Pipa paralon
- Tempat : Kolam Renang Bojana Tirta

Aturan permainan :

Siswa masuk kedalam kolam renang dan berbaris yang rapi, setelah itu guru menerangkan cara bermain halang rintang. Permainan ini dilakukan oleh beberapa orang terlebih dahulu bisa di lakukan oleh 4 orang, masing-masing siswa melakukan meluncur dengan melewati rintangan yang sudah di atur sedemikian rupa di kolam yaitu paralon yang di letakan di dalam air siswa harus melewati paralon tersebut bisa melalui bawah paralon bisa melalui atas paralon. Permainan ini bertujuan meningkatkan kemampuan meluncur siswa dengan cara siswa melewati target rintangan yang ada di kolam. Dengan adanya paralon anak akan lebih terpacu untuk meluncur lebih jauh.

Maanfaat permainan Halang Rintang

- Meningkatkan rasa percaya diri
- Membentuk kekuatan kaki renang kaki gaya bebas
- Meningkatkan kemampuan kognitif anak
- Belajar sportif
- Tanggu jawab
- Dan nilai kejujuran



Gambar 6. Halang Rintang

Dokumentasi Pribadi

7. Karakteristik siswa

karakteristik siswa siswi usia 6-10 tahun umumnya anak-anak biasanya memulai era pendidikan formal dengan bersekolah. Jadi secara psikologis anak-anak baru mengenal dunia baru di luar rumah, secara fisiologis, fundamental gerak motorik biasanya masih kasar dan belum terlatih.¹²

Pada usia ini anak-anak biasanya juga banyak bergerak dan memiliki sifat erkompetisi tinggi tidak mau kalah. Selain itu, koordinasi gerak cenderung kasar dan otot-otot tidak terlatih, rendahnya tingkat konsentrasi sifat sensitif yang dominan dan terkadang memiliki tokoh idola.

¹²Ghenesha Putera, kutak-kutik latihan Sepakbola Usia Muda,(Jakarta: Pt Visi Gala 2000, 2010), h20

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kerangka teori diatas bahwa pendidikan jasmani mempunyai tujuan kepada keselarasan antara tubuh maupun perkembangan jiwa siswa didik. Kesalahan yang sering terjadi saat proses belajar berlangsung adalah siswa banyak yang merasa kurang percaya diri saat melakukan meluncur gerakan kaki bebasjadi seperti kaki terlihat kaku atau posisi kaki yang kurang relaks, saat melakukan gerakan kaki tidak bergerak dengan lurus namun kaki tertekuk dan menggunakan tenaga dari lutut.

Dari beberapa kesalahan yang siswa lakukan di atas terdapat suatu pemecahan masalah antara lain : memberikan semangat yang lebih kepada siswa agar lebih semangat melakukan meluncur gerakan kaki bebas dengan maksimal, diberikan pembelajaran yang menarik agar siswa tidak cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Meluncur adalah salah satu tehnik dasar dalam belajar renang yang dilakukan dengan tujuan untuk memulai awalan dalam berenang. Dalam belajar di sekolah gerakan meluncur adalah salah satu materi yang diajarkan, dan masuk dalam salah satu kurikulum. Tetapi dalam pembelajaran masih banyak siswa melakukan meluncur gerakan kaki bebas yang belum benar teknik luncurannya. Dalam belajar meluncur gerakan kaki

bebas biasanya memakai bantuan media pembelajaran papan luncur agar lebih mudah.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, serta memperhatikan kesalahan yang sering terjadi maka dengan menggunakan metode bermain mampu meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas di MIT Tunas Mulia Jakarta Timur.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Bedasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dalam materi pendidikan jasmani melalui metode bermain pada siswa siswi MIT Tunas Mulia Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kolam renang Bojana Tirta, Bea cukai Jakarta Timur. Penelitian ini di lakukan pada bulan Mei 2015 dilaksanakan selama kurang lebih 5 minggu atau 6 x pertemuan, mulai dengan tes awal kemudian di lanjutkan dengan siklus 1 dan siklus dua yakni pada tanggal 21 April sampai dengan 30 Mei 2015.

C. Subjek penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah siswa siswi MIT Tunas Mulia Jakarta Timur kelas IV yang berjumlah 36 orang.

D. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan (action Research) Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri yang kolektif yang dilakukan oleh peserta-peserta nya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan sosial mereka.¹³

Ciri-ciri utama dari penelitian tindakan adalah tujuannya untuk memperoleh penemuan yang signifikan secara operasional sehingga dapat digunakan ketika kebijaksanaan dilaksanakan.¹⁴

¹³ Suwarsih Madya, Penelitian Tindakan, (Bandung: CV Alfabeta Bandung, 2006), h. 9

¹⁴ M. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta: CV Ghalia Indonesia, 2003), h. 79

E. Langkah Umum Penelitian

Penelitian ini menggunakan siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

1. Perencanaan
 - a. Peneliti dan kolabor melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam meluncur gerakan kaki renang gaya bebas.
 - b. Peneliti dan kolabor mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam meluncur gerakan kaki renang gaya bebas.
 - c. Peneliti dan kolabor menyiapkan materi meluncur gerakan kaki bebas dengan metode bermain yang akan diberikan kepada siswa.
2. Tindakan
 - a. Guru memberikan contoh meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dan siswa memperhatikan.
 - b. Siswa memulai tahapan meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan metode bermain menggunakan media papan luncur.
3. Observasi
 - a. Peneliti dan kolaborator mengamati pelaksanaan proses belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan metode bermain menggunakan media papan luncur.

- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

4. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan metode bermain menggunakan media papan luncur serta hasil dan tindakan yang diberikan.

Selanjutnya peneliti melaksanakan siklus berikutnya sampai siswa mengalami peningkatan dalam hasil belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas yang memenuhi standar penilaian. Penelitian tindakan ini berhasil apabila memenuhi beberapa syarat sebagai berikut :

- a. Seluruh siswa siswi bisa melakukan meluncur gerakan kaki renang gaya bebas yang diajarkan oleh guru dengan baik dan benar.
- b. Seluruh siswa siswi bisa memahami masukan dari guru dan teman.
- c. Seluruh siswa siswi senang belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas.
- d. Seluruh siswa siswi aktif dalam melakukan belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas.

F. Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani. Adapun langkah-langkah dari siklus pertama sebagai berikut:

1. Perencanaan tindakan siklus I

Perencanaan hasil belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas yang diterapkan kepada siswa siswi sesuai dengan sasaran pencapaian hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas dengan metode bermain bantuan papan luncur. Pencapaian proses yaitu bagaimana siswa dapat melaksanakan setiap bagian tahapan gerakan dengan benar. Standar keberhasilan siswa dilihat dari kemampuan awal hingga penyelesaian tugas setiap siklus. Target pencapaian disesuaikan kriteria ketuntasan minimum siswa yang telah ditetapkan sampai siswa menunjukkan hasil peningkatan di setiap siklusnya dan apabila pencapaian itu dirasa sudah memenuhi kriteria maka siklus tidak berlanjut.

2. Perencanaan tindakan Siklus II

Materi belajar meluncur gerakan kaki bebas pada siklus ke dua ini memiliki tambahan perbaikan dari tindakan terdahulu yang tentu saja ditunjukkan untuk memperbaiki berbagai hambatan atau kesulitan yang ditemukan pada siklus pertama salah satunya dengan cara mengidentifikasi masalah dan penerapan alternatif pemecahan masalah. Pada tahap akhir siklus ini dilaksanakan sebuah tes untuk mengukur kemampuan siswa setelah melaksanakan pembelajaran. Dan hasil tes merupakan penentu apakah akan dilakukan siklus berikutnya atau siklus berakhir di siklus kedua ini. Pada siklus kedua ini ditargetkan apabila siswa telah memenuhi kriteria penilaian sebesar 100% maka siklus berakhir sampai di siklus kedua ini.

G. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

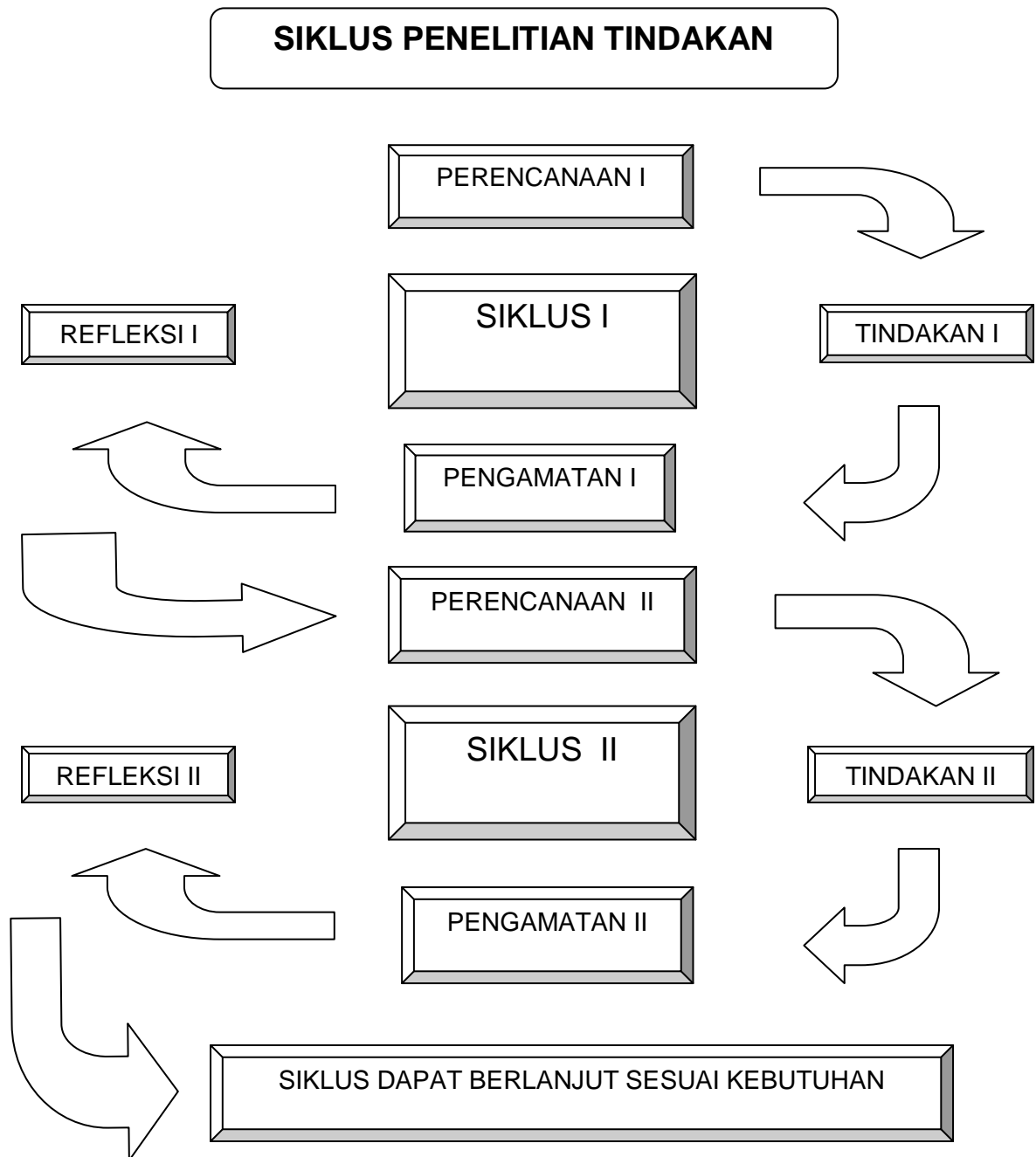
Dalam penelitian ini dapat diperoleh melalui kemampuan siswa siswi dalam melakukan cara belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas, yang diperoleh melalui kemampuan mengembangkan konsep belajar pendidikan jasmani.

H. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini data diperoleh dari hasil belajar siswa dalam melakukan meluncur gerakan kaki renang gaya bebas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kisi-kisi atau pertanyaan yang ditunjukkan kepada siswa siswi dengan memberikan kesempatan setiap siswa yang menjadi sampel penelitian.

Alat perlengkapan dan sarana yang yang digunakan

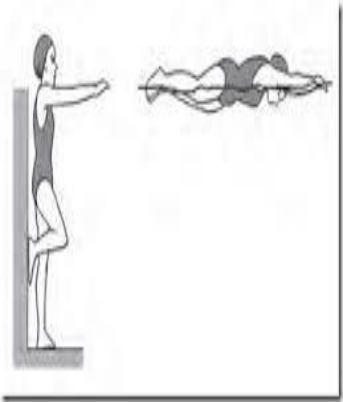
1. Kolam renang
2. Pakaian renang
3. Kacamata renang
4. Papan luncur
5. Blanko dan alat tulis untuk mencatat hasil.

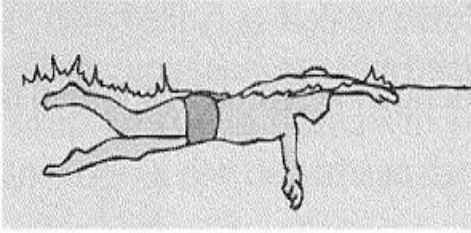


Gambar 7. Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas. (Jakarta : Bumi Aksara. 2007), h. 1

Tabel 1. Kisi-kisi penilaian Meluncur Gerakan Kaki Renang gaya Bebas

Unsur gerak	Uraian Gerakan	Penilaian		
		1	2	3
<p>Posisi Awal</p> 	<p>A. Sikap pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arah Pandangan lurus ke depan <p>B. Sikap badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan tenang di tepi kolam dan posisi punggung membelakangi dinding kolam <p>C. Sikap lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke arah depan <p>D. Sikap kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak dengan satu kaki di angkat untuk tolakan ke 			

	dinding kolam			
Jumlah skor maksimal : 12				
Pelaksanaan		<p>A. Pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghadap lurus ke depan <p>B. Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus rata-rata air <p>C. Lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke depan tidak tertekuk <p>D. Kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggerakkan kaki bebas 		
Jumlah skor maksimal : 12				

Gerakan Terusan	<p>A. Pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke arah depan <p>B. Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mulai turun dari rata-rata air <p>C. Lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke arah depan <p>D. Kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki turun dan menginjak lantai kolam 			
Jumlah skor maksimal : 12				
Jumlah total skor : 36				

**Norma-Norma Penilaian Test Meluncur Gerakan kaki Renang gaya
Bebas Kelas 4 MIT Tunas Mulia Jakarta**

Persiapan

Sikap Pandangan :

Skor 3 = pandangan kearah depan

Skor 2 = pandangan kearah samping

Skor 1 = pandangan kearah bawah

Sikap Lengan :

Skor 3 = lengan di angkat sejajar bahu lurus ke depan rata-rata air

Skor 2 = Lengan di angkat Setinggi bahu, siku di tekuk rata-rata air

Skor1= Lengan tidak d angkat setinggi bahu.

Sikap badan :

Skor 3 = badan tegak lurus di samping didnding kolam

Skor 2 = badan condong ke arah depan tidak sembang

Skor 1 = badan miring tidak ke arah depan

Sikap Kaki :

Skor 3 = posisi satu kaki diangkat setinggi lutut menempel ke dinding kolam.

Skor 2 = posisi satu kaki diangkat tidak setinggi lutut menempel dinding kolam.

Skor 1 = posisi kaki tidak ada yang di angkat untuk tolakan.

Pelaksanaan**Sikap Pandangan :**

Skor 3 = pandangan mata kearah depan

Skor 2 = pandangan mata kearah bawah

Skor 1 = pandangan mata tkearah samping

Sikap Lengan :

Skor 3= lengan lurus ke arah depan dan rata-rata air

Skor 2 = lengan tertekuk tidak lurus

Skor 1 = lengan berada di samping badan tidak ke arah depan

Sikap Badan :

Skor 3 = dari bahu sampai pinggang rata-rata air

Skor 2 = posisi badan menyamping tidak seimbang

Skor 1 = posisi badan tidak rata-rata air

Akhiran (gerakan lanjutan)

Sikap Pandangan :

Skor 3 = pandangan lurus ke depan

Skor 2 = pandangan menghadap kearah samping

Skor 1 = pandangan menghadap kearah bawah

Sikap Lengan :

Skor 3 = lengan lurus ke arah depan

Skor 2 = lengan tidak lurus ke arah depan

Skor 1 = lengan ke arah samping

Sikap Badan :

Skor 3 = badan kembali tegak lurus

Skor 2 = badan condong ke arah depan

Skor 1 = badan ke arah samping tidak seimbang

Sikap Kaki :

Skor 3 = dua kaki berdiri tegak dan seimbang

Skor 2 = menggunakan satu kaki untuk berdiri dan kurang seimbang

Skor 1 = tidak mampu berdiri kembali secara cepat setelah meluncur

I. Teknik analisis data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang telah terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa siswi, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan hasil belajar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas.

Instrumen yang dilakukan pada saat belajar meluncur gerakan kaki bebas dengan memberikankesempatan setiap siswa yang menjadi sampel

penelitian. Untuk tingkat kesulitan belajar meluncur gerakan kaki bebas ditentukan sesuai dengan kemampuan siswa.

Cara penilaian dengan jumlah skor maksimal dari 3 kriteria penilaian adalah 12. Nilai yang didapat untuk hasil belajar meluncur gerakan kaki bebas dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

Dalam pengambilan data aspek kognitif dan aspek afektif menggunakan data kualitatif, peneliti melihat dengan mengobservasi langsung selama proses pembelajaran. Peneliti melihat perkembangan sikap siswa siswi sejak awal penelitian, untuk dapat menilai kemampuan kognitif siswa. Peneliti melihat bagaimana siswa memahami tentang konsep meluncur gerakan kaki bebas.

Indikator keberhasilan dari penelitian ini ditentukan oleh :

1. Siswa melakukan meluncur gerakan kaki bebas mulai dari posisi awal, gerakan kaki, gerakan lengan, pandangan dan tubuh.

2. Siswa memahami konsep dari belajar meluncur gerakan kaki bebas.
3. Terjadi interaksi yang baik antara siswa siswa dan antara guru.
4. Siswa menciptakan suasana belajar yang aktif.
5. Siswa memberikan sikap yang positif selama proses belajar mengajar berlangsung.
6. Siswa mempraktekkan meluncur gerakan kaki bebas yang benar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Kondisi Awal

Pada awal observasi atau pengamatan awal dapat digambarkan bahwa keadaan siswa siswa kelas IV MIT Tunas Mulia Jakarta Timurmemiliki keragaman latar belakang yang berbeda-beda seperti sekolah lain pada umumnya, mulai dari latar belakang ekonomi keluarga, kemampuan berpikir, keterampilan gerak, sikap, maupun minat dan bakat yang berbeda pada setiap siswa. karena dari perbedaan itulah maka kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meluncur kaki bebas juga berbeda-beda. Kemampuan siswa saat melakukan gerakan meluncur kaki renang gaya bebas dipengaruhi oleh kemampuan motorik masing-masing siswa dan pengetahuan setiap siswa geraka meluncur.

Kemampuan awal siswa dapat diketahui dengan melakukan pengamatan terhadap siswa dalam melakukan gerakan meluncur kaki bebas.kemampuan awal yang dimaksud adalah kemampuan siswa yang

belum mendapatkan perlakuan proses aksi dan merupakan kemampuan siswa yang sebenarnya.

Beberapa siswa sebenarnya sudah sedikit mengetahui mengenai gerakan meluncur kaki bebas seperti ayunan kaki bebas di air, tapi masih banyak kaki yang gerakannya tidak lurus, tangan tidak lurus rata-rata air dan gerakan meluncur mereka masih banyak yang harus diperbaikiseperti pada sikap kaki, sikap lengan, sikap badan dan sikap pandangan. Sikap kaki beberapa siswa masih tertekuk ketika melakukan gerakan meluncur, untuk sikap lengan banyak siswa yang masih kurang lurus dan di gerakan ke samping, dan masih banyak lagi yang harus di perbaiki dari gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas siswa MIT Tunas Mulia Jakarta.

Situasi yang dijelaskan di atas menjadi landasan bagi penulis untuk menyusun rencana dan menetapkan pendekatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan metode bermain dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas 4 MIT Tunas Mulia. Situasi selama proses belajar mengajar secara bertahap mulai dari permainan hingga materi yang dilakukan mengarah ke gerakan meluncur kaki renang gaya bebas. kemudian di akhir bertanya kepada siswa mengenai kesulitan-kesulitan, sehingga siswa dapat memperbaiki atau

menemukan gerakan yang nyaman dan benar dalam melakukan meluncur gerakan kaki bebas. Permainan yang diberikan guru kepada murid bertujuan supaya mempermudah siswa dalam proses pembelajaran sehingga siswa menjadi lebih kreatif dengan situasi yang menyenangkan. Pada penelitian ini, tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal berupa menetapkan konsidi awal harus diidentifikasi dan dikelompokkan, seperti kemampuan penguasaan materi melakukan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas.

Hasil belajar siswa yang telah diketahui sejak awal, kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, dan refleksi yang sudah ditetapkan kepada siswa sehingga menghasilkan penyusunan pembelajaran meluncur menggunakan gerakan kaki bebas. Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangan yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, pemberian materi, penerapan gaya mengajar, dan pemanfaatan media alat dalam pembelajaran, selanjutnya apabila berbagai kesalahan dan penerapan program teridentifikasi dan diketahui dalam penerapan metode bermain pada pembelajaran meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas, maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun penerapan tahap berikutnya.

2. Deskripsi dan Pembahasan siklus I

Pada proses pembelajaran pertemuan pertama siswa kelas IV MIT Tunas mulia Jakarta timur telah dilaksanakan, tahapan dalam siklus penelitian ini terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan kelas yang dilakukan, setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan pertemuan berikutnya secara terstruktur. Bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus besar berikutnya. Segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu dalam penyusunan program pada siklus kecil selanjutnya. Secara komperhensif tahapan penelitian akan ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus. Siklus yang telah dirancang dapat dianalisis kedalam dua bagian yang terdiri dari siklus besar dan siklus kecil.

Observasi kemampuan awal yang dilakukan pada pertemuan awal siklus bertujuan untuk mengetahui tahap awal bagaimana tingkat pengetahuan, kemampuan dan keterampilan yang dapat dicapai siswa

terutama untuk mengetahui bagaimana seberapa baik hasil belajar siswa dalam penguasaan materi belajar meluncur menggunakan gerakan kaki dengan menerapkan metode bermain dalam proses pembelajaran. Observasi awal merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolabolator dalam menentukan kesepakatan tentang bagaimana penetapan kemampuan dasar siswa dalam pembelajaran melakukan gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas menggunakan metode bermain roket luncur.

Tindakan yang dilakukan yaitu mengidentifikasi bagaimana bentuk, jenis dan proses pembelajaran materi secara tepat. Perlakuan ini dilakukan kepada siswa agar yang seluruh siswa dapat menguasai dan memiliki keterampilan meluncur secara baik dan benar dengan menggunakan media papan.

a. Perencanaan Tindakan Siklus I

Pada tahap siklus I ini perencanaan yaitu:

1. Memberikan materi meluncur yang benar.
2. Memberikan materi gerakan awalan, perkenaan air, dan akhiran yang benar.

3. Siswa melakukan rangkaian gerakan meluncur dengan baik dan benar.
4. Melakukan gerakan meluncur secara berulang-ulang yang menekankan pada ayunan kaki, sikap pandangan, sikap badan, dan sikap lengan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator memulai aktifitas pembelajaran meluncur dengan metode bermain. Pada siklus I jumlah pertemuan dalam pembelajaran meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas yaitu 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 60 menit (2x30 menit).

Proses pembelajaran selama 3 kali pertemuan dilaksanakan pada jam pelajaran berlangsung, selama proses pembelajaran peneliti terus melakukan diskusi dengan kolabolator tentang kemajuan siswa serta mencatat semua sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran meluncur.

Pada pertemuan pertama siswa lebih diutamakan pada pemahaman tentang gerak dasar meluncur. Kemudiansiswa setelah itu berbaris untuk

melihat guru memberikan contoh gerakan meluncur secara benar sambil diikuti oleh siswa.

Setelah aktivitas pembelajaran selesai siswa berbaris lalu melakukan pendinginan dengan dipimpin oleh guru. Akhir pertemuan pertama ini guru menyimpulkan hasil pembelajaran siswa, dan memberikan koreksi serta masukan kepada siswa. Pertemuan kedua siswa diberikan materi meluncur yang masih di fokuskan pada ayunan kaki, sikap pandangan, sikap badan, dan sikap lengan.

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolabolator selama berlangsung pembelajaran siklus I memberikan hasil sebagai berikut :

1. Siswa yang paham dan menguasai teknik dasar meluncur dengan benar sebanyak 29 orang atau 81% .
2. Siswa yang paham dan dapat mengikuti konsep pembelajaran dengan penggunaan metode bermain sebanyak 100%.
3. Siswa terlihat antusias mengikuti proses pembelajaran meluncur dengan menggunakan metode bermain.

4. Tidak ada siswa yang dibawah rata-rata dalam proses pembelajaran meluncue dengan menggunakan metode bermain.
5. Guru memberikan motivasi kepada siswa sesuai rencana dan design pembelajaran. Hasilnya seluruh siswa yang berjumlah 36 aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.
6. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I nilai rata-rata kelas dalam pembelajaran adalah 77.

d. Analisis Refleksi

Tujuan pembelajaran tahap ini yaitu siswa mulai merasakan penggunaan metode bermain sebagai upaya pemahaman dan peningkatan hasil belajar siswa pada materimeluncur. Siswa mulai mengerti cara belajar dengan penggunaan metode bermain, hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang mengerti dan memahami perintah yang di berikan guru. Guru mencoba memancing pertanyaan dari siswa untuk bertanya masalah yang dirasakan oleh siswa, lalu memberikan solusi agar siswa dapat bergerak lebih nyaman dalam meluncur dan mengerti melaksanakannya dengan baik dalam setiap pertemuan.

3. Deskripsi dan Pembahasan Siklus 2

Setelah melakukan siklus pertama siswa MIT Tunas Mulia beberapa lulus KKM, namun masih ada beberapa siswa yang belum lulus KKM maka dari itu peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya untuk memecahkan masalah siswa yang belum lulus supaya semua lulus KKM.

a. Perencanaan Tindakan Siklus II

Pada tahap siklus I ini perencanaan yaitu:

1. Memberikan materi teknik meluncur gerakan kaki bebas yang benar.
2. Memberikan materi gerakan awalan, perkenaan, dan akhiran yang benar.
3. Siswa melakukan rangkaian gerakan meluncur dengan baik dan benar.
4. Melakukan gerakan meluncur secara berulang-ulang yang menekankan pada ayunan kaki, sikap pandangan, sikap badan, dan sikap lengan yaitu melakukan teknik meluncur secara bergantian dengan lebih memfokuskan kepada siswa yang belum lulus KKM tanpa mengabaikan siswa yg lain.

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator memulai aktifitas pembelajaran meluncur dengan menggunakan metode bermain. Pada siklus I jumlah pertemuan dalam pembelajaran meluncur yaitu 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 60 menit (2x30 menit).

Proses pembelajaran selama 3 kali pertemuan dilaksanakan pada jam pelajaran berlangsung, selama proses pembelajaran peneliti terus melakukan diskusi dengan kolabolator tentang kemajuan siswa serta mencatat semua sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran meluncur gerakan kaki bebas. Pada pertemuan pertama siswa lebih diutamakan pada pemahaman tentang gerak dasar meluncur. Peneliti menjelaskan apa itu meluncur dan apa kegunaannya. Setelah itu siswa berbaris dan guru memberikan contoh gerakan meluncur secara benar sambil diikuti oleh siswa.

Setelah aktivitas pembelajaran selesai siswa berbaris lalu melakukan pendinginan dengan dipimpin oleh guru. Akhir pertemuan pertama ini guru menyimpulkan hasil pembelajaran siswa, dan memberikan koreksi serta masukan kepada siswa. Pertemuan kedua siswa diberikan materi meluncur yang masih di fokuskan pada ayunan kaki, sikap pandangan, sikap badan, dan sikap lengan. Pada proses pembelajaran ini sebelumnya siswa sudah

siap di kolam renang. Setelah di bariskan siswa di perintahkan melakukan meluncur gerakan kaki bebas.

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolabolator selama berlangsung pembelajaran siklus I memberikan hasil sebagai berikut :

1. Siswa yang paham dan menguasai teknik dasar meluncur dengan benar sebanyak 36 orang atau 100% .
2. Siswa yang paham dan dapat mengikuti konsep pembelajaran dengan penggunaan metode bermain sebanyak 100%.
3. Siswa terlihat antusias mengikuti proses pembelajaran meluncur dengan menggunakan metode bermain.
4. Tidak ada siswa yang dibawah rata-rata dalam proses pembelajaran meluncur dengan menggunakan metode bermain.
5. Guru memberikan motivasi kepada siswa sesuai rencana dan design pembelajaran. Hasilnya seluruh siswa yang berjumlah 36 aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

6. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus II nilai rata-rata kelas dalam pembelajaran adalah 83.

d. Analisis Refleksi

Tujuan pembelajaran tahap ini yaitu siswa mulai merasakan penggunaan metode bermain sebagai upaya pemahaman dan peningkatan hasil belajar siswa pada materi meluncur. Siswa mulai mengerti cara belajar dengan penggunaan metode bermain. Guru mencoba memancing pertanyaan dari siswa untuk bertanya masalah yang dirasakan oleh siswa, lalu memberikan solusi agar siswa dapat bergerak lebih nyaman dalam melakukan meluncur gerakan kaki bebas dan mengerti melaksanakannya dengan baik dalam setiap pertemuan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Siklus I

Dalam melaksanakan pembelajaran meluncur dengan menggunakan metode bermain roket luncur pada siklus I. Diperoleh hasil penilaian

kemampuan psikomotorik atau kemampuan melakukan gerakan meluncur sebagai berikut :

Nilai terendah siswa keseluruhan adalah 67 dengan nilai terendah putri yaitu 67 dan nilai terendah putra 73. Nilai tertinggi siswa yaitu 82 yang diperoleh siswa putra dan siswa putri, dengan nilai rata-rata 76,77

Hasil evaluasi yang di peroleh siswa pada siklus I disajikan dalam bentuk tabel dan diagram histogram sebagai berikut:

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
67-69	1	3	68
70-72	0	0	71
73-75	6	17	74
76-78	12	33	77
79-81	13	36	80
82-84	4	11	83
85-87	0	0	86
Jumlah	36	100	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Meluncur dalam Siklus I

Berdasarkan tabel diatas dapat di simpulkan bahwa frekuensi terbesar yang di peroleh siswa dengan kelas interval 79-81 dengan prosentase 36 % dan frekuensi terkecil pada kelas interval 67-69 dengan prosentase yaitu 3 %. Dalam tabel diatas masih terdapat siswa yang memiliki nilai di bawah KKM. Siswa yang memenuhi KKM sejumlah 29 siswa (81%) yaitu 16 orang siswa putra dan 13 siswa putri. Siswa yang belum memenuhi KKM terdapat 7 orang siswa (19 %) yaitu 5 orang siswa putri dan 2 orang siswa putra. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswa melakukan gerakan meluncur terdapat nilai rata-rata 77.

2. Hasil Penelitian Pada Siklus II

Nilai terendah siswa keseluruhan adalah 79. Nilai tertinggi 88 yang diperoleh siswa putra dan putri dengan nilai 87. Nilai rata-rata keseluruhan 83,08. Hasil evaluasi yang diperoleh siswa pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan diagram histogram sebagai berikut:

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
77-78	0	0	77,5
79-80	3	8	79,5
81-82	19	53	81,5
83-84	0	0	83,5
85-86	10	28	85,5
87-88	4	11	87,5
Jumlah	36	100	

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Meluncur Dalam Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan Kelas Interval 81-82 dengan prosentase 53 % dan frekuensi terkecil pada interval 77-78 dan 83-84 dengan prosentase 0 %. Dalam tabel di atas siswa yang telah memenuhi KKM sejumlah 36 siswa (100 %) yaitu 18 siswa putra dan 18 siswi putri dengan demikian disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswa terdapat peningkatan rata-rata siklus I yaitu 76,77 menjadi 83,08 dalam siklus II.

3. Hasil Pengamatan Kolaborator

Siswa yang mengikuti proses pembelajaran meluncur dengan menggunakan metode bermain sebanyak 36 orang pada siklus I siswa yang telah memenuhi KKM sejumlah 29 siswa (81 %). Sedangkan pada siklus II siswa yang memenuhi KKM sebanyak 36 orang (100 %). Peneliti telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, yaitu bagaimana dengan penggunaan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki bebas.

Menurut Kolaborator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak di lanjutkan lagi ke pertemuan berikutnya. Permasalahan sudah terjawab yaitu melalui penelitian menggunakan metode bermain siswa berhasil mengatasi masalah dalam pembelajaran meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas. Setelah selesai pengajaran, kolaborator mengutarakan hasil pengamatannya selama proses pembelajaran berlangsung pada peneliti. Berupa angka-angka kuantitatif antara siklus I dan siklus II.

Untuk lebih jelasnya mengenai pencapaian hasil antara siklus I dan siklus II dapat dilihat dalam perbandingan diagram sebagai berikut:

Kategori	Tes awal		Siklus I		Siklus II	
	F	%	F	%	F	%
T	7	19	29	81	36	100
TT	29	81	7	19	0	0
Jumlah	36	100	36	100	36	100

Tabel 4. Perbandingan Distribusi Frekuensi Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, dimana masalah upaya meningkatkan hasil belajar menggunakan gerakan kaki bebas dengan metode bermain dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas 4 MIT Tunas Mulia Jakarta.

Dapat disimpulkan, bahwa adanya perubahan atau peningkatan pada hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan metode bermain. Berupa peningkatan hasil belajar siswa dimulai dari pelaksanaan siklus I dan siklus mengalami peningkatan dan akhirnya semua siswa mengalami peningkatan dalam melakukan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas. Dengan demikian melalui pembelajaran upaya meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan metode bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar meluncur menggunakan gearakan kaki bebas pada siswa kelas 4 MIT Tunas Mulia Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan dalam mengajarkan olahraga khususnya tentang olahraga Berenang dalam materi meluncur hendaknya siswa diberikan penjelasan secara detail dan diberikan contoh nyata serta pengulangan gerakan agar siswa dapat melakukan tahapan pembelajaran sesuai dengan tujuan pencapaian. Begitupun pada pelajaran olah raga lainnya. Guru harus meningkatkan kegiatan tanya jawab dengan siswa, ajak siswa untuk berfikir dan inisiatif sendiri. Tugas siswa untuk melakukan tahapan gerakan olahraga, berikan kesempatan pada siswa untuk mempersentasikan hasil belajarnya dan untuk melatih keberanian dan rasa percaya diri siswa. Guru harus lebih kreatif dalam meningkatkan kinerja dalam mengajar serta senantiasa mengembangkan variasi metode pembelajaran yang tepat untuk peserta didik. Penggunaan alat atau media pembelajaran juga berpengaruh pada hasil belajar siswa sehingga guru harus kreatif untuk mencari media yang murah, mudah dan aman digunakan siswa sehingga hasil pembelajaran menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Pemuda dan Olahraga, Tehnik Dasar Olahraga Renang,(Jakarta Pemerintah Provinsi DKI, 2006).
- Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi BelajarBandung: PT asdi Mahasatya.Jakarta,2002).
- Slameto,Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi(Jakarta: Reneka Cipta. Jakarta, 2003).
- Montolalu, Bermain dan Permainan anak (Jakarta: Universitas terbuka, 2012).
- Nofi Marlina Siregar, Bahan Ajar Teori bermain (Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2013)
- David Haller, Belajar Berenang, (Bandung: Pioner Jaya,2010).
- Dinas Olahraga dan Pemuda,Tehnik Dasar Olahraga Renang,(Jakarta : Pemerintah provinsi DKI, 2006).
- Dhiania Rezyka, Renang, (Bandung :PT Indrajaya Adipratama, 2009).
- Ghenesha Putera, kutak-kutik latihan Sepakbola Usia Muda,(Jakarta: Pt Visi Gala 2000, 2010).
- Yuliani Nurani Sujiono, Bermain kreatif Berbasis kecerdasan jamak (Jakarta: PT Indeks, 2010).
- Suwarsih Madya, Penelitian Tindakan, (Bandung: CV Alfabeta Bandung, 2006).
- M. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta: CV Ghalia Indonesia, 2003).
- <http://andasites.blogspot.com/2012/07metode-bermain.html>

Lampiran 1

SILABUS

Sekolah	: MIT Tunas Mulia Jakarta
Kelas	: IV
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Semester	: Genap
Materi pokok	: Gerakan Meluncur kaki Bebas
Alokasi waktu	: 12 x 30 menit (6 X pertemuan)
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga beregu serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.
Kegiatan Pembelajaran	: Melakukan gerak teknik dasar gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas dengan baik dan benar.
Indikator	: Psikomotor : <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar gerakan meluncur kaki bebas. Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui teknik dasar gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas.

Afektif

- Dapat bekerjasama, menghargai teman dan semangat dalam kelompok dan berbagi tempat

Lampiran 2

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP)

Sekolah	: MIT Tunas Mulia Jakarta Timur
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: IV Semester 2
Materi Pembelajaran	: Meluncur Gerakan Kaki renang gaya Bebas
Alokasi Waktu	: 2 x 30 menit (pertemuan I)

A. Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi gerak dasar meluncur dengan peraturan yang dimodifikasi, sportivitas, dan kejujuran.

C. Indikator

- Siswa dapat melakukan gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki bebas

D. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar meluncur gerakan kaki bebas dengan benar.
- Siswa dapat melaksanakan tahapan meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan benar awalan, perkenaan, dan akhiran.
- Siswa dapat melakukan rangkaian meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik dan benar.

E. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas pada olahraga renang.

F. Gaya dan Strategi Pembelajaran

- Komando
- Bermain

1. Roket luncur

Permainan roket luncur ini bisa dilakukan minimal 2 peserta, permainan ini dilakukan seperti perlombaan dimana peserta yang berlomba harus menyebrangi kolam dari sisi kolam 1 ke sisi kolamberikutnya dengan gerakan

meluncur meluncur berpegangan dengan papan luncur dengan kaki renang gaya bebas secepat mungkin, peserta yang tercepat menjadi juaranya. Permainan ini juga bisa dilakukan estafet atau beregu diaman masing-masing tim terdiri dari minimal 2 orang untuk bergantian menyebrang dari sisi kolam satu ke kolam berikutnya.

Manfaat permainan

- Meningkatkan rasa percaya diri
 - Membentuk kekuatan kaki
 - Belajar sportif
 - Tanggu jawab
 - Dan nilai kejujuran
- Tanya jawab

G. Langkah-langkah pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa
- Presensi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Pemanasan
- Apersepsi

2. Kegiatan inti (40 menit)

- Menjelaskan teknik dasar meluncur gerakan kaki bebas
- Guru mencontohkan meluncur gerakan kaki bebas.
- Bermain dengan peraturan yang sebenarnya atau dimodifikasi sesuai tujuan materi.

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan
- Evaluasi proses pembelajaran
- Berdoa

H. Alat

- Kolam renang
- Papan renang
- Pluit
- *Stopwatch*
- Kacamata renang

I. Penilaian

- Tes
- Pengamatan

Jakarta, 20 Mei 2015

Peneliti

Fuad Arifin

Lampiran 3

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP)

Sekolah	: MIT Tunas Mulia Jakarta Timur
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: IV Semester 2
Materi Pembelajaran	: Meluncur Gerakan Kaki Renang gaya Bebas
Alokasi Waktu	: 2 x 30 menit (pertemuan I)

A. Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi gerak dasar meluncur dengan peraturan yang dimodifikasi, sportivitas, dan kejujuran.

C. Indikator

- Siswa dapat melakukan gerakan meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas.

D. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan benar.
- Siswa dapat melaksanakan tahapan meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan benar awalan, perkenaan, dan akhiran.
- Siswa dapat melakukan rangkaian meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik dan benar.

E. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas pada olahraga renang.

F. Gaya dan Strategi Pembelajaran

- Komando
- Bermain

1. Halang Rintang

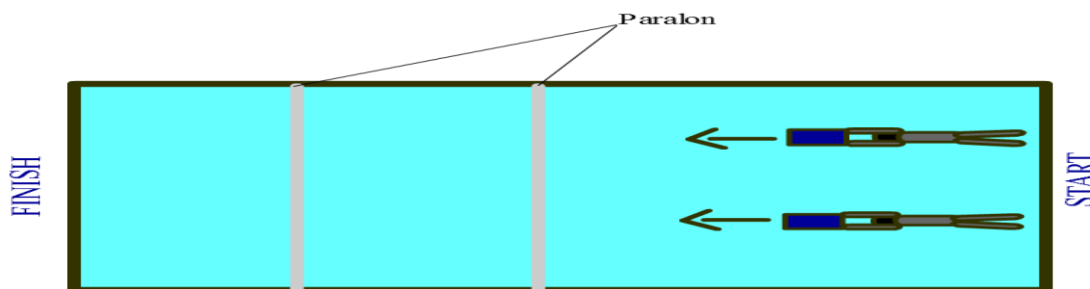
Aturan permainan :

Siswa masuk kedalam kolam renang dan berbaris yang rapi, setelah itu guru menerangkan cara bermain halang rintang. Permainan ini dilakukan oleh beberapa orang terlebih dahulu bisa di lakukan oleh

4 orang, masing-masing siswa melakukan meluncur dengan melewati rintangan yang sudah di atur sedemikian rupa di kolam yaitu paralon yang di letakan di dalam air siswa harus melewati paralon tersebut bisa melalui bawah paralon bisa melalui atas paralon. Permainan ini bertujuan meningkatkan kemampuan meluncur siswa dengan cara siswa melewati target rintangan yang ada di kolam. Dengan adanya paralon anak akan lebih terpacu untuk meluncur lebih jauh.

Maanfaat permainan Halang Rintang

- Meningkatkan rasa percaya diri
- Membentuk kekuatan kaki renang kaki gaya bebas
- Meningkatkan kemampuan kognitif anak
- Belajar sportif
- Tanggu jawab
- Dan nilai kejujuran



Gambar : Edit Sendiri

- Tanya jawab

G. Langkah-langkah pembelajaran

4. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa
- Presensi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Pemanasan
- Apersepsi

5. Kegiatan inti (40 menit)

- Menjelaskan teknik dasar meluncur gerakan kaki bebas
- Guru mencontohkan meluncur gerakan kaki bebas.
- Bermain dengan peraturan yang sebenarnya atau dimodifikasi sesuai tujuan materi.

6. Kegiatan Penutup

- Pendinginan
- Evaluasi proses pembelajaran
- Berdoa

H. Alat

- Kolam renang
- Papan renang
- Pluit

- *Stopwatch*
- Kacamata renang

I. Penilaian

- Tes
- Pengamatan

Jakarta, 20 Mei 2015

Peneliti

Fuad Arifin

Lampiran 4

Catatan Pembelajaran 1

Ruangan : Kolam Bojana Tirta

Hari : Selasa

Jam : 09.00

Pada jam 9 pagi siswa dan guru sudah berada di kolam renang bojana tirta bea cukai untuk melaksanakan kegiatan olahraga, anak-anak merasakan gembira sekali mengikuti pelajaran renang hari itu, kemudian guru membariskan dan berdoa sejenak agar di beri keselamatan dan pemanasan untuk persiapan olahraga renang selama 10 menit, terkadang ada juga beberapa siswa yang malas melakukan pemanasan mereka ingin langsung turun ke kolam karna sudah tidak sabar merasakan dinginya atau hangatnya air kolam yang terkena sinar matahari, setelah berdoa dan pemanasan guru memberikan materi yang akan dia ajarkan hari itu. Di pertemuan pertama akan di ajarkan materi meluncur gerakan kaki renang gaya bebas dengan mnggunakan metode bermain roket luncur yang telah di siapkan, dimana masing-masing siswa akan brusaha meluncur menggunakan gerakan renang kaki bebas dari sisi kolam satu ke kolam sisi kolam yang lain namun dengan

bantuan media papan agar mereka fokus ke gerakan kaki. Di pertemuan pertama terlihat beberapa siswa masih kesulitan untuk meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas, permainan ini dilakukan selama 40 menit secara berulang-ulang dan bergantian dengan teman, karena keterbatasan media papan luncur. Anak – anak terlihat bergembira melakukan permainan ini, tidak sedikit anak yang melakukan kecurangan terhadap lawan, seperti menarik baju lawan agar bisa menang. Tak terasa waktu sudah menunjukkan pukul sembilan lewat limapuluh menit permainanpun segera di hentikan. Setelah permainan selesai guru membariskan kembali anak - anak dan mengevaluasi proses pembelajaran yang di ajarkan tadi untuk memperbaiki di pertemuan selanjutnya, siswa diberikan kesempatan bertanya untuk menanyakan kesulitan apa yang di alami selama proses pembelajaran berlangsung.

Lampiran 5

Catatan Pembelajaran 2

Ruangan : Kolam Bojana Tirta

Hari : Selasa

Jam : 09.00

Seperti hari sebelumnya, pada jam 9 pagi siswa dan guru sudah berada di kolam bojana tirta bea cukai tidak seperti minggu kemarin hari ini suasana kolam terlihat mendung dan sepi, seperti akan turun hujan, airpun terlihat berwarna aga hijau kurang bersih namun anak – anak tetap terlihat semangat untuk mengikuti pelajaran renang kembali. Setelah siswa siap kemudian guru membariskan anak – anak dan berdoa sejenak agar di beri keselamatan dan kelancaran setelah itu melakukan pemanasan selama 10 menit untuk bersiap - siap turun ke kolam agar tidak terjadi kram otot, setelah berdoa dan pemanasan selesai guru memberikan materi yang akan dia ajarkan hari itu dengan tenang. Di pertemuan kedua ini masih akan di ajarkan kembali materi meluncur gerakan renang kaki bebas dengan mnggunakan metode bermain roket luncur seperti pertemuan sebelumnya, dimana masing-masing siswa akan berusaha meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas dari sisi kolam satu ke kolam sisi kolam yang lain namun masih

dengan bantuan media papan luncur dengan bertujuan mengingat materi minggu lalu dan penguatan otot kaki supaya makin kuat dalam melakukan gerakan meluncur menggunakan gerakan renang kaki bebas. Di pertemuan kedua terlihat beberapa siswa sudah mulai lebih lancar di bandingkan pertemuan pertama untuk meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas ini, namun masih tetap saja terlihat beberapa siswa yang masih belum berani dan kurang percaya diri dalam meluncur, permainan ini dilakukan selama 40 menit secara berulang-ulang. Terlihat anak – anak bergembira saling berlomba mengalahkan lawan dan beradu kecepatan untuk menjadi pemenang. Tak terasa waktu sudah habis terlihat anak – anak masih ingin berenang terus, namun harus di hentikan. Setelah selesai guru membariskan kembali anak – anak dengan rapi dan mengevaluasi proses pembelajaran yang tadi di ajarkan untuk memperbaiki di pertemuan selanjutnya, agar lebih baik lagi guru juga memberikan kesempatan bertanya kepada anak – anak kesulitan apa yang di alami selama proses pembelajaran agar lebih baik lagi di pertemuan berikutnya. Setelah selesai guru memberikan sedikit motivasi agar anak- anak tetap bersemangat kemudian berdoa dan selesai kembali ke sekolah.

Lampiran 6

Catatan Pembelajaran 3

Ruangan : Kolam Bojana Tirta

Hari : Selasa

Jam : 09.00

Pada jam 9 pagi siswa dan guru sudah berada di kolam, kemudian guru membariskan dan berdoa sejenak agar di beri keselamatan selama 10 menit dan sekaligus melakukan pemanasan, di pertemuan ketiga ini guru sebagai kolaborator melakukan pengambilan nilai atau di sebut siklus pertama untuk melihat hasil kemampuan siswa dalam meluncur menggunakan gerakan kaki renang gaya bebas yang selam ini di ajarkan dengan metode bermain roket luncur apakah sudah cukup berhasil atau masih haruh melakukan perbaikan. Penilaianpun di mulai, siswa di berikan kesempatan meluncur beberpa kli untuk percobaan setelah siap siswa mulai di ambil penilaain secara bergiliran sesuai dengan siswa yang di panggil terlebih dahulu oleh guru. Terlihat anak – anak tau siswa ada yang panik takut tidak bisa lulus dan ada pula anak yang terlihat percaya diri damn yakin bisa melakukan gerakan meluncur renang kaki gaya bebas dengan baik dan benar, setelah selesai melakukan pnilaian terlihat beberapa hasil dan terlihat

ada anak – anak yang lulus dan ada anak – anak yang belum lulus dan harus lanjut ke siklus berikutnya. Setelah selesai guru membariskan kembali anak – anak untuk berdoa dan mengevaluasi proses pembelajaran yang di ajarkan memotivasi anak – anak agar tetap semangat yang belum lulus karna masih ada proses selanjutnya hal ini perlu di lakukan untuk memperbaiki di pertemuan selanjutnya supaya lebih baik lagi dan apabila masih ada siswa yang belum lulus KKM seperti itu guru bisa mengevaluasi apa yang kurang untuk proses berikutnya.

Lampiran 7

Catatan Pembelajaran 4

Ruangan : Kolam Bojana Tirta

Hari : Selasa

Jam : 09.00

Pada jam 9 pagi siswa dan guru sudah berada di kolam, kemudian guru membariskan dan berdoa sejenak agar di beri keselamatan selama 10 menit, setelah berdoa guru memberikan materi yang akan dia ajarkan. Di pertemuan keempat ini akan di ajarkan materi meluncur dengan mnggunakan metode bermain halang rintang, dimana masing-masing siswa akan brusaha meluncur dari sisi kolam satu ke kolam sisi kolam yang lain namun harus melewati rintangan yaitu paralon. Di pertemuan keempat terlihat beberapa siswa sudah mulai lancar untuk meluncur, permainan ini di lakukan selama 40 menit secara berulang-ulang. Setelah selesai guru membariskan kembali dan mengevaluasi proses pembelajaran yang di ajarkan untuk memperbaiki di pertemuan selanjutnya.

Lampiran 8**Catatan Pembelajaran 5**

Ruangan : Kolam Bojana Tirta

Hari : Selasa

Jam : 09.00

Seperti biasa pada jam 9 pagi siswa dan guru sudah berada di kolam, kemudian guru membariskan dan berdoa sejenak agar di beri keselamatan dan melakukan pemanasan selama 10 menit, setelah berdoa guru memberikan materi yang akan dia ajarkan. Di pertemuan kelima ini akan di ajarkan kembali materi meluncur gerkan renang kaki bebas dengan mnggunakan metode bermain halang rintang yang menyemnangkan bagi siswa karna melihat ada tantangan yang harus di hadapi, dimana masing-masing siswa akan berusaha meluncur dari sisi kolam satu ke kolam sisi kolam yang lain dengan melewati rintangan yaitu paralon yang sudah di siapkan untuk di lewati denagan meluncur secepatmungkin. Di pertemuan kelima terlihat beberapa siswa sudah lancar untuk meluncur gerakan renang kaki bebas dan merekapun terlihat senang melakukan permainan ini karena banyak siswa yang merasa tertantang ingin menakukan rintangan yang ada di kolam renang, permainan ini di lakukan selama 40 menit secara berulang-

ulang untuk terus melatih gerakan kaki agar lebih kuat dalam meluncur gerakan renang kaki gaya bebas. Setelah selesai gurupun membariskan kembali anak – anak untuk berdoa dan mengevaluasi proses pembelajaran yang di ajarkan guru juga memberikan kesempatan bertanya kepada anak – anak murid kesulitan apa yang di alami selama proses pembelajaran hal ini dilakukan untuk memperbaiki di pertemuan selanjutnya dn memberikan masukan apakah metode atau cara pembelajaran ini sudah tepat untuk melatih kekuatan kaki renang gaya bebas agar dapat meluncur secara tepat dan kuat. Setelah selesai siswa ke ruang ganti untuk mandi dan kembali ke sekolah.

Lampiran 9**Catatan Pembelajaran 6**

Ruangan : Kolam Bojana Tirta

Hari : Selasa

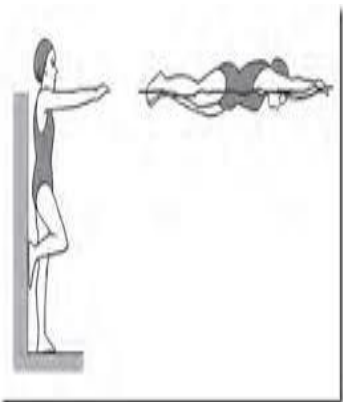
Jam : 09.00

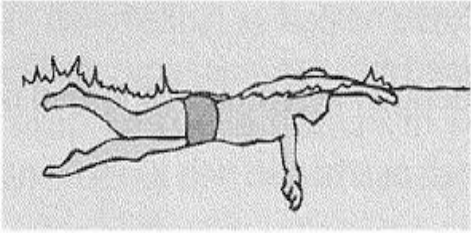
Hari terakhir dalam penelitian seperti biasa Pada jam 9 pagi siswa dan guru sudah berada di kolam renang bojana tirta untuk melakukan proses pembelajaran renang dan di hari ke enam ini akan di adakan tes akhir setelah siap, kemudian guru membariskan anak – anak dan berdoa sejenak dan di beri keselamatan selama 10 menit untuk pemanasan terlihat anak – anak di hari ke enam ini sangat antusias dan bersemangat, di pertemuan ke enam ini akan di ambil penilaian siklus ke dua dengan guru sebagai kolaborator, penilaian yang di lakukan yaitu tes meluncur menggunakan gerkan renang kaki bebas, penilaiaan di lakukan secara bergiliran mengikuti absen kelas diharapkan terjadi peningkatan di siklus kr dua ini, melihat kondisi anak yang sangat yakin lulus memenuhi nilai kelulusan, setelah melakukan penilaian alhamdulillah semua siswa mampu lulus KKM. Setelah selesai guru membariskan kembali untuk berdoa dan mengevaluasi proses pembelajaran yang di ajarkan untuk memperbaiki di proses pembelajaran selanjutnya.

Lampiran 10

Penilaian Meluncur Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas

Nama :

Unsur gerak	Uraian Gerakan	Penilaian		
		1	2	3
Posisi Awal 	A. Sikap pandangan <ul style="list-style-type: none"> • Arah Pandangan lurus ke depan B. Sikap badan <ul style="list-style-type: none"> • Bediri dengan tenang di tepi kolam dan posisi punggung membelakangi dinding kolam C. Sikap lengan <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke arah depan D. Sikap kaki			

	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak dengan satu kaki di angkat untuk tolakan ke dinding kolam 			
Jumlah skor maksimal : 12				
<p>Pelaksanaan</p> 	<p>A. Pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghadap lurus ke depan <p>B. Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus rata-rata air <p>C. Lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke depan tidak tertekuk <p>D. Kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggerakkan kaki bebas 			
Jumlah skor maksimal : 12				

Gerakan Terusan	<p>A. Pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke arah depan <p>B. Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mulai turun dari rata-rata air <p>C. Lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lurus ke arah depan <p>D. Kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki turun dan menginjak lantai kolam 			
Jumlah skor maksimal : 12				
Jumlah total skor : 36				

Lampiran 14

Perhitungan Observasi Awal

1. Observasi Awal

a. Rentangan (R)

R = Skor tertinggi- skor terendah

$$R = 79 - 58$$

$$R = 21$$

b. BK

$$BK = 1 + 3,3 \log n$$

$$BK = 1 + 3,3 \log 36$$

$$BK = 5,86 \rightarrow 6$$

c. PK = 21

$$6$$

$$PK = 3,5$$

d. Rata-rata

$$e. \quad x = \frac{\sum Xi}{n}$$

$$X = \frac{2509}{36} = 69$$

Lampiran 15

Perhitungan Siklus 1

1. Tes Siklus I

a. Rentangan (R)

R = Skor tertinggi- skor terendah

$$R = 82 - 67$$

$$R = 15$$

b. BK

$$BK = 1 + 3,3 \log n$$

$$BK = 1 + 3,3 \log 36$$

$$BK = 6,13 \rightarrow 6$$

c. PK = $\frac{15}{6}$

$$6$$

$$PK = 2,5 \rightarrow 3$$

d. Rata -rata

$$e. \bar{x} = \frac{\sum Xi}{n}$$

$$f. \bar{X} = \frac{2764}{36}$$

$$\bar{x} = 76$$

Lampiran 16

Perhitungan Tes Akhir

1. Tes Akhir

a. Rentangan (R)

R = Skor tertinggi- skor terendah

$$R = 88 - 79$$

$$R = 9$$

b. BK

$$BK = 1 + 3,3 \log n$$

$$BK = 1 + 3,3 \log 36$$

$$BK = 6,39 \rightarrow 6$$

$$PK = \underline{9}$$

6

c. PK = 1,5 → 2

d. Rata-rata

$$e. \bar{x} = \frac{\sum Xi}{n}$$

$$f. \bar{x} = \frac{2991}{36} = 83$$

Lampiran 17

BERDOA DAN PEMANASAN



TES AWAL MELUNCUR



BERMAIN ROKET LUNCUR MENGGUNAKAN PAPAN



BERMAIN HALANG RINTANG MEDIA PARALON





TES AHIR MELUNCUR

