

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Hasil Belajar Mengapung Gaya Punggung

Hasil belajar merupakan tujuan akhir yang ingin di capai dari suatu proses belajar.

Nana Sudjana mengatakan dalam bukunya :

Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotoris.¹ Selain itu juga hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.²

Berdasarkan pengertian hasil belajar menurut Nana Sudjana, hasil belajar memiliki arti setiap kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik itu berdasarkan pengalaman yang ia terima selama ia mengikuti proses pembelajaran di sekolah dari awal sampai akhir pembelajaran. Selain itu juga setiap peserta didik mempunyai kemampuan yang berbeda-beda antara satu

¹ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2001), h.3.

² *Ibid.*, h.22.

dengan yang lainnya sesuai dengan apa yang mereka dapatkan dari pengalaman selama mereka mengikuti proses pembelajaran.

Hasil belajar dapat diukur dengan menggunakan penilaian hasil belajar. Penilaian itu sendiri diartikan sebagai proses untuk menentukan nilai dari suatu objek. Untuk dapat menentukan suatu nilai dari objek diperlukan adanya ukuran atau biasa disebut dengan kriteria penilaian. Contohnya untuk dapat menentukan suatu objek dikatakan baik, sedang, kurang, sangat kurang. Ukuran seperti inilah yang dikatakan sebagai kriteria penilaian. Dilihat dari pengertian tersebut, dapat dikatakan bahwa ciri dari penilaian adalah adanya objek atau suatu program yang dinilai dan adanya kriteria sebagai dasar atau landasan untuk membandingkan antara kenyataan atau apa adanya dengan kriteria atau apa harusnya. Perbandingan itu sendiri dapat bersifat mutlak, bisa pula bersifat relatif. Dengan demikian, inti dari penilaian adalah proses memberikan atau menentukan nilai kepada suatu objek tertentu berdasarkan suatu kriteria. Penilaian hasil belajar yaitu proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang telah dicapai oleh siswa dengan kriteria tertentu.

Penilaian hasil belajar adalah segala macam prosedur yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai unjuk kerja (*performance*) siswa atau

seberapa jauh siswa dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.³

Ngalim Purwanto mengatakan dalam bukunya :

Hasil belajar yang telah di capai dapat di ukur menggunakan tes hasil belajar seperti yang dijelaskan Ngalim Purwanto bahwa hasil belajar adalah prestasi belajar atau nilai yang di peroleh dari tes yang digunakan guru kepada siswa dalam waktu tertentu.⁴

Hasil belajar dapat dikatakan sebagai perwujudan adanya perubahan pada ranah kognitif, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu atau mengerti. Ranah afektif yaitu dari sikap acuh tak acuh menjadi pengertian. Ranah psikomotor yaitu dari tidak tahu belum mengerti peran yang harus dimainkan sampai dapat peran secara aktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan telah belajar kalau sudah terdapat perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tersebut terjadi sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungannya, tidak karena pertumbuhan fisik atau kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan. Kecuali itu,

³ Eveline Siregar dan Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2010), h.144.

⁴ Ngalim Purwanto, *Prinsip dan Teknik Evaluasi Belajar*, (Jakarta: Rosda karya, 2000), h.11.

perubahan tersebut haruslah bersifat relatif permanen, tahan lama dan menetap, tidak berlangsung sesaat saja.⁵

Hasil belajar adalah merupakan perilaku berupa pengetahuan, keterampilan, sikap, informasi, dan atau strategi kognitif yang baru dan diperoleh siswa setelah berinteraksi dengan lingkungan dalam suatu suasana atau kondisi pembelajaran.⁶

Berdasarkan teori-teori mengenai hasil belajar diatas, bisa disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil yang di dapat oleh peserta didik berdasarkan pengalaman yang ia dapat dari awal sampai akhir di sekolah. Selain itu juga, hasil belajar adalah perilaku yang melibatkan adanya pengetahuan, keterampilan, sikap, informasi, dan semua itu diperoleh setelah peserta didik berinteraksi dengan lingkungannya dalam suatu kondisi pembelajaran. Untuk mengetahui hasil belajar peserta didik yaitu dengan adanya penilaian hasil belajar dengan berbagai kriteria penilaian yang dilakukan oleh guru. Selain penilaian aspek kognitif dan afektif, penilaian juga dilakukan pada aspek psikomotor peserta didik. Aspek psikomotor ini meliputi olahraga di sekolah, salah satu pembelajaran olahraga wajib di sekolah adalah pembelajaran renang.

⁵ Eveline Siregar dan Hartini Nara, *Op. Cit.* h.5

⁶ Widiastuti, *Belajar Gerak Keterampilan*, (Jakarta : FIK UNJ, 2013), h.10.

Pembelajaran renang di sekolah dimulai dari materi yang paling mudah sampai materi yang sulit. Materi renang yang harus dikuasai oleh peserta didik yaitu gerak dasar mengapung. Sebelum peserta didik menguasai teknik dasar renang secara keseluruhan. Posisi mengapung tidak hanya dalam posisi berdiri atau vertikal, tetapi posisi mengapung juga dapat dilakukan dengan posisi horizontal di atas permukaan air, contohnya mengapung gaya punggung atau mengapung dengan posisi terlentang.

Mengapung itu sendiri merupakan pelajaran yang menjadi salah satu hal penting dan mudah untuk pemula, dikarenakan tidak memerlukan keterampilan yang sulit khususnya dalam pengambilan nafas. Namun dalam pelaksanaannya peserta didik diharuskan untuk berani menengadah.

“Terapung yakni keadaan tubuh yang mengambang, melayang atau terapung di permukaan air”.⁷ Renang gaya punggung adalah gaya sesungguhnya paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang akan belajar berenang. Mengapa? Karena dengan gaya punggung tak ada kesulitan dalam bernafas. Wajah dan mulut bebas dari air. Dalam gaya punggung posisi badan yaitu terlentang.

⁷ Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.33.

“Terlentang yaitu posisi tubuh di kolam renang dalam keadaan terapung mengadiah, yang ditandai oleh wajah atau muka menghadap ke atas”⁸

Oleh karena itu, betapa pentingnya terapung sambil terlentang sebagai keterampilan gerak dasar untuk pembentukan gerak berikutnya dalam renang gaya punggung.

Renang gaya punggung adalah gaya sesungguhnya paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang akan belajar berenang. Mengapa? Karena dengan gaya punggung tak ada kesulitan dalam bernafas. Wajah dan mulut bebas dari air. Dalam gaya punggung posisi badan yaitu terlentang.

Hanafi Sarjito mengatakan dalam bukunya yang berjudul *Penjaskes* bahwa :

Renang gaya punggung disebut juga “*back Crawl*”, untuk dapat melakukan pembelajaran renang gaya punggung dengan cepat dan sesuai teknik diperlukan tahapan-tahapan dalam pelatihannya, terutama penguasaan teknik dasar gerakan kaki, tangan, dan pengambilan udara. Renang gaya punggung selain dapat melatih kekuatan, kelenturan, dan daya tahan seluruh otot-otot tubuh juga sangat diperlukan dalam memberikan pertolongan pada korban tenggelam.⁹

Berikut ini adalah tahapan pembelajaran mengapung renang gaya punggung, yaitu:

❖ Tahap Persiapan

⁸ Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Loc. Cit.*, h.33.

⁹ Hanafi Sarjito, *Penjaskes*, (Jakarta: Harapan Makmur, 2008), h.46.

- 1) Jari tangan memegang pinggir kolam dan posisi kepala menengadah ke atas arah langit-langit. Posisi wajah vertikal lurus ke arah langit dan pandangan vertikal ke arah langit.
- 2) Kedua lutut di tekuk, posisi badan masih terlentang menghadap langit-langit.
- 3) Kedua lengan di luruskan lemas atau rileks sambil menengadahkan kepala serta pandangan ke arah langit-langit.



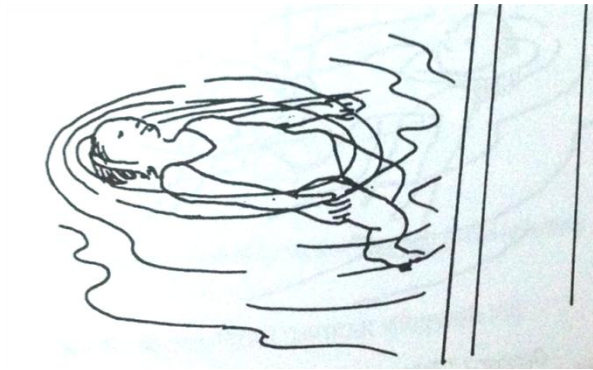
Gambar 2.1. Tahap persiapan anak terapung di air sambil terlentang

Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.34.

❖ Tahap pelaksanaan

- 1) Menarik nafas dalam-dalam, kemudian hembuskan perlahan.
- 2) Perut diangkat ke atas, dada dibusungkan ke atas. Sehingga posisi badan akan terangkat mengapung ke atas, kemudian angkat bokong perlahan. Badan *rileks* atau lemas dan lakukan pernafasan berulang-ulang.

- 3) Tangan dilepaskan perlahan dari pinggir kolam, kemudian posisi badan masih dalam posisi mengapung terlentang dengan dada dan perut di busungkan ke atas hingga bokong ikut terdorong naik ke atas permukaan air.



Gambar 2.2 Tahap persiapan anak terapung di air sambil terlentang.

Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.35.

- 4) Tarik nafas secara berulang-ulang dengan perlahan mengambil nafas serta perlahan menghembuskan nafas. Jangan sampai nafas menjadi terengah-engah, karna itu dapat menyebabkan kepanikan serta membuat otot-otot tubuh menjadi tegang. Hal ini dapat mengakibatkan badan mudah tenggelam ke dalam air.
- 5) Gerakan kedua lengan ke arah luar dengan lemas, atur keseimbangan badan. Jangan sampai badan miring ke kiri atau ke kanan, poisisi kedua tangan berguna untuk menyeimbangkan posisi badan. Lalu perlahan

mengambil nafas dan hembuskan nafas, posisi badan serta kepala masih menghadap ke langit-langit. (Lihat gambar 2.3)



Gambar 2.3. Anak terapung sambil terlentang.

Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.35.

❖ Tahap akhir

- 1) Kedua lengan di tarik ke belakang secara bersamaan, agar badan ikut tertarik turun ke bawah air.
- 2) Kedua lutut di tekuk perlahan lalu kedua telapak kaki menapak ke dasar kolam, agar peserta didik dapat melakukan gerakan akhir dengan benar, maka koordinasi gerakan kedua tangan ke belakang diikuti langsung dengan gerakan kedua lutut ke bawah dan telapak kaki menapak di dasar kolam. Sampai pada posisi berdiri dengan badan setengah jongkok, pandangan sudah menghadap horizontal ke arah depan. (Lihat gambar 2.4)



Gambar 2.4. Tahap akhir terapung sambil terlentang.

Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.36.

- 3) Tarik kedua lengan ke depan dengan posisi setengah jongkok dan pandangan horizontal ke arah depan, kemudian kedua lutut masih ditekuk dan kedua telapak kaki menapak di dasar kolam. Kemudian posisi badan tegak dan kedua lengan diluruskan sejajar ke depan, hal ini dilakukan agar peserta didik dapat mendarat atau melakukan sikap akhir mengapung terlentang dengan keseimbangan yang benar, hal ini juga guna menghindari bahaya kepanikan peserta didik jika mereka melakukan tahapan air yang salah. (Lihat gambar 2.5).



Gambar 2.5. Tarikan lengan saat terapung sambil terlentang.

Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.36.

4) Berdiri Tegak (Lihat gambar 2.6).



Gambar 2.6. Sikap akhir setelah terapung sambil terlentang.
Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.36.

Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Sikap ini pada prinsipnya merupakan perwujudan dari perpindahan pusat titik berat (*Centre Of Gravity*) dan pusat titik apung (*Centre Of Buoyancy*) di saat tubuh mengapung.¹⁰

Saat tubuh seseorang di darat maupun di udara, seseorang tersebut dapat membalikan atau memutar tubuh dengan cara menggunakan pusat titik berat di tubuhnya. Dada merupakan titik apung di dalam air, pusat titik berat seseorang saat melakukan sikap terlentang secara horizontal dengan kedua lengan berada di samping badan yang merupakan pusat dari seluruh titik berat berada pada pinggul atau bokong, maka dari itu jarak dari setiap segmen dari pusat titik berat pada tubuh berperan untuk menentukan secara pasti lokasi dimana pusat titik berat seseorang yang bersangkutan.

¹⁰ Abdul Sukur dan Fajar Vidya Hartono, *Teori dan Praktek Renang*, (Jakarta : LPP Press UNJ, 2015), h.38.

Apabila saat keadaan sikap terlentang horizontal, maka titik berat akan cenderung bergerak di atas segmen tubuh dan setiap individu menarik ke arah bawah. Daya apung di air akan membantu mendorong setiap segmen horizontal, apabila titik berat khusus setiap bagian kurang dari 10 persen. Beberapa segmen tubuh pasti akan lebih terapung dibandingkan yang lainnya. Contohnya adalah tangan yang merupakan salah satu segmen mudah terapung berbeda dengan tungkai yang merupakan salah satu bagian dari anggota tubuh yang berat dan sulit untuk mengapung di air.

Khususnya daya apung di air diarahkan langsung pada bagian dada yaitu sebagai pusat titik berat daya apung tubuh seseorang, oksigen dalam paru-paru digunakan pada bagian dada. Maka dari itu, struktur tulang dan struktur otot pada umumnya menjadi bagian yang ringan dari struktur tubuh dan menyebabkan dada akan terapung ke atas. Minimnya gerak apung terjadi hanya saat pusat titik apung dalam meluruskan langsung di atas pusat titik berat orang yang bersangkutan tersebut.

Seseorang biasanya membentuk dua titik pusat pada saat ia meluruskan tubuhnya dalam posisi paralel ke atas permukaan air, jika ia berusaha untuk mengapung pada sikap horizontal di atas punggung dengan lengan direntangkan sepanjang samping badan, pada saat posisi ini

biasanya seseorang mempunyai banyak lokasi berat tubuh yaitu contohnya pada bagian bokong, kaki, paha, kepala, dan bagian bahu.¹¹

Selain itu juga pembelajaran mengapung dapat dilakukan dengan beberapa cara dibawah ini, yaitu:

- 1) Bahu di sejajarkan dengan kepala dan kepala menengadah dimana punggung dan telapak tangan melebar keluar dari bahu, dan air akan mendorong tubuh (Lihat gambar 2.7). Biasanya seseorang mempunyai banyak lokasi berat tubuh yaitu contohnya pada bagian bokong, kaki, paha, kepala, dan bagian bahu.



Gambar 2.7. Teknik mengapung membaringkan kepala
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- 2) Kemudian bokong naik perlahan, dada di cembungkan agar posisi pinggul tidak terlalu turun dengan menggerakkan tangan. (Lihat gambar 2.8).

¹¹ *Ibid.*, h.38.



Gambar 2.8. Sikap Horizontal dengan menggerakkan tangan
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- 2) Ambil posisi seperti mengapung tetapi kepala di julurkan ke belakang, sehingga wajah menghadap ke langit-langit, dan luruskan kedua tangan di samping badan. Kemudian tarik nafas dalam-dalam dan tahan, kemudian lepaskan pegangan tangan dari dinding atau teman yang membantu kemudian masukan tangan ke dalam air dengan membuka mata perlahan menjauhi dinding atau alat bantu (Lihat gambar 2.9).



Gambar 2.9. Teknik mengapung terlentang setinggi dagu
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- 3) Setelah itu, jika tubuh sudah cukup mantap di dalam air, hembuskan nafas dan setelah itu ambil nafas lagi melalui mulut dengan cepat. Ambil nafas dengan kuat kemudian tahan selama 5 detik. Setelah itu hembuskan dan ambil nafas sekali lagi dengan membiarkan kaki lurus. Bila sudah yakin, tenangkan diri perlahan kemudian julurkan tangan di dalam air sampai sejajar dengan bahu dengan sangat perlahan julurkan tangan. Tangan harus tetap berada di dalam air, saat tangan terangkat kaki juga otomatis akan terangkat ke atas, untuk kembali ke posisi semula, kedua lutut di angkat secara perlahan ke arah bawah. (Lihat gambar 2.10).



Gambar 2.10. Teknik mengapung terlentang
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Saat melakukan cara mengapung, pasti banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seseorang yang melakukannya, yaitu diantaranya sebagai berikut :

- a) Kepala terlalu menekuk ke belakang dan tubuh terbawa ke dalam air.

- b) Tubuh yang kaku sangat mudah tenggelam sehingga menyebabkan trauma dan rasa khawatir akan tenggelam.
- c) Sikap kepala yang terlalu masuk ke dalam air sehingga menyebabkan teknik mengambil nafas menjadi tidak maksimal.

Mengapa mengapung penting untuk dijadikan bahan ajar yang diutamakan? Karena melihat dari adanya rasa takut pada anak, apabila air masuk ke mata dan sulit bernafas jika terapung dalam posisi tubuh telungkup, yakni wajah siswa masuk ke dalam air tanpa adanya keleluasaan siswa untuk bernafas.

Jika kita sudah bisa untuk mengapung, maka sekarang kita sudah mampu untuk memulai belajar renang gaya punggung. Gaya dimana tubuh datar di atas permukaan air, atau lebih tepat bergerak dengan mulus melalui permukaan air itu sendiri. Bokong yang menurun ke bawah, kaki yang tertekuk ke bawah atau menggantung ke bawah, semua ini akan mengganggu kecepatan renang dan memperlambat gerakan melaju kedepan.

Kepala menjadi patokan dan membimbing kita, maka seluruh tubuh akan mengikuti dengan sendirinya. Posisi yang paling ideal untuk kepala adalah kepala cukup di dalam air sehingga kita masih dapat menatap langit-langit. Mungkin pada awalnya ini memang agak sulit, bagaimana jika nantinya kepala terus ke belakang dan seluruh mulut dan hidung kemasukan air? Tetapi sesungguhnya ini tidak akan terjadi, meskipun bagi yang belum

mempraktikannya sendiri tak akan percaya begitu saja. Karena itu syarat yang paling utama adalah mencobanya sendiri. Cobalah untuk dorong kepala ke belakang sejauh mungkin. Kalau keyakinanmu semakin mantap, maka leher akan semakin relaks dan tak lama lagi kita sanggup menatap langit langit.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian hasil belajar, pengertian mengapung, dan pengertian renang gaya punggung, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar renang gaya punggung adalah hasil yang didapat peserta didik dari pembelajaran mengapung gaya punggung yang dilakukan dengan posisi badan horizontal dan terlentang diatas permukaan air. Keterampilan mengapung yang dikuasai oleh peserta didik dapat mempermudah peserta didik untuk menguasai teknik gerakan renang gaya punggung secara keseluruhan.

2. Hakikat Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jarak dari kata *medium* yang secara harafiah berarti perantara atau pengantar. Menurut Arif S. Sadirman dalam bukunya yang berjudul *Media Pendidikan* mengatakan bahwa :

Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual serta peralatannya yang dapat menyajikan pesan serta

merangsang siswa untuk belajar, media hendaknya dapat dilihat, di dengar dan di baca.¹²

Bila media adalah sumber belajar, maka secara luas dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu diucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu bahkan keabstrakan bahan dapat dikongkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah mencerna bahan dari pada tanpa bantuan media.¹³

Proses pembelajaran guru harus pintar dan kreatif dalam menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya yaitu dengan menciptakan media yang sangat dibutuhkan untuk membantu mencapai tujuan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien. Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, dengan

¹² Arif S. Sadirman, Rahardjo, *Media Pendidikan* (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 1996), h.6.

¹³ Saeful Bahri D, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), h.120.

demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau pengatur pesan guna mencapai tujuan pengajaran.

Media belajar atau alat bantu belajar adalah suatu alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar yang ada hubungannya dengan mata pelajaran, termasuk pelajaran yang menuntut keterampilan sebagai tujuan akhir. Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani.

Menurut Retnaningsi media pembelajaran bukan hanya sekedar sebagai alat bantu mengajar, melainkan media itu sendiri juga dapat memerankan fungsi sebagai penyampai pesan belajar. Media belajar merupakan salah satu penunjang dalam pendidikan yang bertujuan antara lain: (1) untuk mengurangi komunikasi yang verbalistik, (2) memberikan dan memperjelas informasi, (3) membangkitkan minat dan perhatian, (3) Membangkitkan minat dan perhatian, (4) mempermudah pengertian pada sasaran, (5) meningkatkan motivasi dan menunjang kebutuhan peserta.¹⁴

Lain dari itu untuk menunjang proses pembelajaran lingkungan juga digunakan atau dimanfaatkan oleh setiap guru sebagai sarana untuk mengajar sesuai dengan tujuan pembelajarannya. Jadi dengan adanya media atau alat bantu di harapkan latihan yang tadinya sulit akan menjadi mudah sehingga hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

¹⁴ Retnaningsi Burham, *Peningkatan Pembelajaran dalam Sistem Pendidikan Nasional Indonesia* (Jakarta : UNJ Press, 2008), h.66.

Menurut John D. Latuheru menyebutkan beberapa kegunaan alat bantu didalam proses belajar mengajar antara lain adalah:

- a. Mengembangkan motivasi belajar siswa.
- b. Merangsang para siswa untuk belajar lebih semangat.
- c. Bagi siswa untuk mengulangi apa saja yang mereka pelajari.
- d. Dapat lebih mengaktifkan adanya respon dari anak didik.
- e. Diharapkan dapat memberikan umpan balik segera.¹⁵

Peranan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran dapat membantu siswa dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh seorang guru dan juga dapat memberikan motivasi, rangsangan para siswa untuk belajar lebih giat, selain itu alat bantu dapat mengaktifkan siswa, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Guru atau pelatih dapat membuat alat bantu untuk menyampaikan informasi kepada siswa dengan jalan memodifikasi media yang sederhana itu dapat dibuat sendiri oleh guru atau juga dapat menugaskan pada siswanya. Media pembelajaran juga dapat digunakan sebagai informasi kepada para siswa tentang apa saja yang harus mereka lakukan, kegiatan menjelang selama ataupun sesudah selesai kegiatan. Informasi sebagai penyampaian tugas yang harus dilakukan oleh para siswa diharapkan akan membiasakan siswa tentang apa yang harus mereka lakukan yang lama kelamaan bisa menjadi kebiasaan positif.

¹⁵ John. D. Latuheru, *Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini*, (Bandung: Zahara, 1996), h.19.

3. Hakikat Alat Bantu Pembelajaran Renang

Marta Dinata dan Tina Wijaya mengatakan dalam bukunya bahwa :

Beberapa macam alat bantu belajar renang dapat digunakan sebagai upaya perluasan bahan ajar sehingga waktu aktif belajar dapat dimanfaatkan secara penuh. Artinya, anak tidak banyak menunggu giliran. Alat bantu akan sangat besar manfaatnya pada situasi kelas yang jumlah siswanya banyak. Juga yang paling utama untuk keselamatan siswa.¹⁶

Berdasarkan uraian yang dikatakan oleh Marta Dinata dalam bukunya yang berjudul *Renang*, dapat disimpulkan bahwa alat bantu belajar renang sangatlah mempunyai peranan yang penting terhadap peningkatan hasil belajar renang peserta didik, mereka mempunyai kesempatan untuk mencoba gerakan renang lebih banyak jika adanya bantuan alat bantu, selain itu juga mereka dapat merasakan keamanan diri mereka dengan adanya bantuan alat bantu belajar renang, sehingga mereka lebih percaya diri untuk mengikuti proses pembelajaran renang.

Berdasarkan teori-teori diatas mengenai alat bantu pembelajaran renang, dapat disimpulkan bahwa alat bantu pembelajaran renang adalah penyampai pesan kepada peserta didik untuk mempermudah dan mempercepat peserta didik menguasai gerakan dalam renang. Media juga dapat membantu peserta didik untuk melakukan gerakan renang dengan sebanyak mungkin. Selain itu juga, media dapat membuat peserta didik merasa aman dan leluasa untuk melakukan gerakan di air. Media pembelajaran renang juga dapat membuat waktu singkat menjadi efisien.

¹⁶ Marta Dinata dan Tina Wijaya, *Renang* (Cerdas Jaya 2006), h.10.

Salah satu media pembelajaran renang yang sering di gunakan oleh guru olahraga adalah pelampung.

Marta Dinata dan Tina Wijaya mengatakan dalam bukunya bahwa :
 “Media pelampung sangat bermanfaat dalam pelajaran terapung di air dan meluncur, tetapi tidak harus semua siswa memiliki alat tersebut”.¹⁷

Pelampung itu sendiri dapat diperoleh sangat mudah, banyak toko-toko olahraga yang menjual pelampung untuk belajar renang. Namun harga pelampung itu sendiri tidaklah murah.

Melihat dari hal itu, penulis tertarik untuk menciptakan pelampung dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral ukuran 1500ml dan ukuran 600ml yang digunakan untuk membantu meningkatkan hasil belajar mengapung gaya punggung siswi. Disamping harganya ekonomis, media botol plastik air mineral ini juga memiliki struktur ringan, nyaman untuk digenggam, dan sangat mudah untuk di dapatkan. Selain itu juga bahan-bahan dan langkah pembuatannya juga sangat mudah, sehingga semua siswi dapat membuat sendiri media pelampung botol plastik air mineral.

Berikut adalah klasifikasi bahan untuk membuat media pelampung botol air mineral dan langkah - langkah pembuatan media botol plastik air mineral sebagai media pembelajaran renang mengapung gaya punggung yang digunakan di bagian belakang pinggul serta belakang leher siswi. Lihat tabel 2.1).

¹⁷ *Ibid*,. H.13.

Tabel 2.1. Bahan Membuat Media Pelampung Botol Plastik Air Mineral.

No	Bahan untuk membuat media	Klasifikasi
1		Botol plastik air mineral ukuran 600ml. ➤ Isi botol : 600 ml ➤ Berat botol : 650 gr ➤ Lingkar botol : 6,5 cm ➤ Tinggi botol : 22,5 cm ➤ Bahan botol : Pet Food Grade ¹⁸
2		Botol plastik air mineral ukuran 1500ml. ➤ Isi botol : 1500 ml ➤ Berat botol : 1542 gr ➤ Lingkar botol : 8 cm ➤ Tinggi botol : 31 cm ➤ Bahan botol : Pet food grade

¹⁸ <http://www.maaqo.com>

3		Pita untuk penyanggah dan penyambung antara kedua botol. ➤ Panjang pita yang menyambungkan botol 1500ml: 100 cm dan panjang pita yang menyambungkan botol 600ml adalah 50cm. ➤ Lebar pita yang menyambungkan botol 1500ml dan 600 ml : 1 cm ➤ Ketebalan pita yang menyambungkan botol 1500ml dan 600ml : 0,1 cm ➤ Warna pita yang menyambungkan botol 1500ml dan 600ml:Merah pink dan Ungu.
---	---	---

Setelah semua bahan tersedia seperti yang terdapat dalam tabel diatas, yaitu seperti botol plastik air mineral ukuran 1500ml dan botol air mineral ukuran 600ml serta pita ukuran 100cm dan ukuran 50cm, maka selanjutnya adalah langkah-langkah pembuatan media pelampung botol plastik air mineral. Berikut adalah tabel langkah-langkah pembuatan media pelampung botol plastik air mineral (Lihat tabel 2.2).

Tabel 2.2 Langkah – Langkah Membuat Media Pelampung Botol Plastik Air Mineral.

No	Gambar	Keterangan
1		Peneliti membeli botol plastik air mineral kosong ukuran 600ml sebanyak 60 botol dan ukuran 1500ml sebanyak 60 botol ke penjual barang bekas di daerah Cibogo Kecamatan Cisauk Kabupaten Tangerang. Karena sampel penelitian sebanyak 30 orang siswi, yang setiap siswi menggunakan 4 botol plastik air mineral. 2 botol ukuran botol 600ml yang akan dipakai siswi di bagian leher, dan 2 botol ukuran 1500ml yang akan dipakai siswi di bagian pinggang siswi.
2	 	Botol tersebut kemudian di cuci sampai bersih. (Lihat gambar disamping).
3		Botol kemudian di cat dengan warna ungu dan biru. Sebelum diberi cat, botol di tutup terlebih dahulu dengan lakban kertas sehingga warnanya bisa menjadi warna – warni seperti gambar disamping. Setelah di cat, botol di keringkan di tempat yang tidak terkena langsung sinar matahari, hanya agar botol terkena sinar matahari walaupun

		sedikit dan terkena angin agar catnya cepat kering.
4		Setelah botol di cat dan dikeringkan, pita dengan panjang 1 meter diikat di kedua tutup botol ukuran 1500ml yang sudah di cat. Sedangkan pita yang panjangnya 50 cm diikat di bagian kedua tutup botol ukuran 600ml. Pelampung botol plastik air mineral ukuran 1500ml digunakan di bagian pinggang sedangkan pelampung botol ukuran 600ml digunakan di bagian leher siswi.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada beberapa kerangka teori dari para ahli, peneliti mengkaji beberapa kutipan teori tersebut yang sesuai dengan penelitian ini bahwa hasil belajar merupakan hasil yang ingin dicapai dari proses pembelajaran yang berupa adanya perubahan tingkah laku yang bersifat relatif permanen, tahan lama dan menetap, tidak berlangsung sesaat saja. Selain itu juga, dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar mengapung renang gaya punggung. Renang gaya punggung itu sendiri memiliki arti aktivitas renang dengan posisi tubuh terlentang diatas

permukaan air dengan tahapan gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan ambil nafas di udara. Media pembelajaran yaitu alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar, media pelampung yaitu alat bantu yang dipakai dalam proses pembelajaran renang guna membantu meningkatkan hasil belajar renang. Pelampung disini yaitu pelampung yang dibuat dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral kosong yang di desain sedemikian rupa sehingga fungsinya sama seperti pelampung pada umumnya.

Berikut ini adalah tabel perbandingan kelebihan dan kekurangan antara pelampung biasa dengan pelampung botol plastik : (Lihat tabel 2.3).

2.3 Tabel Perbandingan Kelebihan dan Kekurangan Media Pelampung Biasa dengan Media Pelampung Botol Plastik.

No	Media Pelampung Biasa	Media Pelampung Botol Plastik
	Kelebihan	Kelebihan
1.	Pelampung biasa mempunyai bentuk yang lebih lebar sehingga siswi merasa nyaman untuk memeluk papan pelampung tanpa takut tenggelam.	Pelampung botol plastik mempunyai bentuk yang panjang dan kecil, ringan, dan mudah digenggan serta mudah didapatkan.
2.	Pelampung biasa mempunyai banyak variasi warna dan tahan lama untuk pemakaian.	Pelampung botol plastik tahan lama untuk pemakaian, dan jika hilang, dapat sangat mudah untuk didapatkan kembali.
3.	Pelampung biasa dapat membantu pemakainya untuk leluasa belajar mengapung di	Pelampung botol plastik dapat membantu membuat orang yang memakainya merasa aman (safety)

	air, dengan posisi telungkup, maupun mengapung terlentang.	untuk melakukan gerakan mengapung dalam renang
	Kekurangan	Kekurangan
1.	Harga pelampung biasa masih mahal dan hanya bisa di dapat di toko-toko olahraga ataupun di online shop.	Harga pelampung botol plastik lebih ekonomis namun berasal dari limbah.
2.	Pelampung biasa tidak dapat menopang tubuh siswi jika dalam posisi terlentang dan pinggul siswi dapat menekuk jika penopang hanya di bagian perut.	Pelampung botol plastik mudah berubah bentuknya, tertekan sedikit dapat berubah bentuk. Tetapi juga bisa di kembalikan ke bentuk semula dengan memasukkan jari lengan ke dalam botol dan di tekan keluar di bagian yang berubah bentuk.

Dari tabel perbandingan kelebihan dan kekurangan antara pelampung biasa dan pelampung botol plastik air mineral diatas, maka peneliti menyarankan agar menggunakan media botol plastik air mineral untuk dipakai dalam pembelajaran renang di sekolah, dikarenakan media pelampung botol plastik air mineral ini mudah didapat, kemudian cara membuatnya pun mudah, serta ekonomis.

Maka dari itu, peneliti menggunakan media pelampung dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral 1500ml dan 600ml sebagai alat bantu untuk meningkatkan kemampuan mengapung gaya punggung siswi kelas VII SMP Insan Cendekia Madani.

C. Hipotesis

Berdasarkan tujuan teori serta kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar mengapung gaya punggung pada siswi kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan.

