

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian yang penting dari pendidikan secara keseluruhan. Pelaksanaan pendidikan jasmani merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yaitu pembelajaran renang.

Pembelajaran renang termasuk ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Pembelajaran renang di sekolah meliputi beberapa materi yang harus di kuasai oleh peserta didik, diantaranya itu mengapung, meluncur, dan melakukan teknik-teknik renang itu sendiri. Pada proses penguasaan teknik-teknik tersebut diikuti oleh beberapa aspek, yaitu kompetensi guru dalam mengajar dan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai.

Pembelajaran renang di sekolah tidaklah mudah, faktanya banyak peserta didik yang kesulitan untuk belajar renang, salah satu gerak dasar renang yang sering mengalami kesulitan yaitu mengapung di air. Kemampuan untuk mengapung tidak mudah untuk dilakukan, sebab anak yang pertama kali belajar renang akan mendapat hambatan dari rasa takut tenggelam. Pada saat rasa takut itu muncul, maka akan muncul juga ketegangan pada otot-otot seluruh tubuhnya. Jika tubuh telah tegang, maka massa tubuh akan lebih berat dan akhirnya tubuh cepat tenggelam. Seseorang yang belum menguasai gerak dasar mengapung, akan kesulitan untuk menguasai teknik renang itu sendiri. Salah satu solusi untuk mempercepat penguasaan teknik renang bisa melalui media pembelajaran. Media pembelajaran dapat berfungsi untuk mengurangi rasa takut siswi di air.

Media pembelajaran itu sendiri juga sangatlah penting untuk membantu proses peningkatan hasil belajar renang di sekolah. Tersedianya media pembelajaran, dapat meningkatkan minat dan rasa percaya diri mereka dalam mengikuti pembelajaran renang. Hal yang menjadi permasalahan saat ini adalah saat seseorang belajar renang, diperlukan adanya perlengkapan renang seperti kacamata, baju renang, papan pelampung, dan sebagainya. Namun faktanya, berdasarkan opini publik dan hasil observasi penulis ke berbagai sekolah yang pernah dijadikan tempat observasi, tidak semua sekolah memiliki peralatan tersebut. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya anggaran dari pihak sekolah. Sedangkan hal ini masuk ke dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hal itu, maka dibutuhkan kreativitas guru untuk menciptakan media pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di sekolah SMP Insan Cendekia Madani, peneliti melihat tingginya minat belajar siswi tetapi singkatnya waktu belajar renang dan kurangnya media pembelajaran yang membuat lamanya proses peningkatan keberhasilan pembelajaran renang siswi. Kemampuan mengapung gaya punggung siswi juga masih dalam kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral yang ada di lingkungan sekitar sekolah sebagai alat bantu untuk pembelajaran renang.

Pemanfaatan bahan limbah botol plastik yang biasanya hanya menjadi limbah jika habis airnya, botolnya di buang begitu saja ke tempat sampah tanpa adanya pemanfaatan untuk hal yang lebih bermanfaat, dalam penelitian ini peneliti tertarik memanfaatkan botol

plastik air mineral yang kosong tersebut yang di sambungkan dengan ikatan pita pada kedua tutupnya. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bentuk kreatifitas guru diataranya adalah dengan memanfaatkan bahan sekitar yang dapat diolah menjadi media pembelajaran renang untuk dimanfaatkan sebagai alat bantu mengapung gaya punggung.

Botol plastik air mineral yang dimanfaatkan sebagai media akan dimodifikasi sedemikian rupa sehingga fungsinya sama dengan papan pelampung pada umumnya guna meningkatkan gerak dasar mengapung gaya punggung.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah berasal dari pemanfaatan bahan limbah berupa botol plastik air mineral berukuran 1,5 liter dan 600ml yang didesain sedemikian rupa sehingga fungsinya sama seperti pelampung yang biasa digunakan dalam pembelajaran renang. Pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung.

Modifikasi dengan menggunakan botol plastik mineral 1,5 liter dan 600ml ini dipilih karena mempunyai kelebihan bisa melatih siswi untuk mengapung di air dan alat bantu botol plastik mineral 1,5 liter dan 600ml ini termasuk alat bantu yang mudah di dapat, mempunyai struktur yang nyaman untuk di genggam, ringan dan ekonomis. Selain itu juga cara menggunakan media botol plastik air mineral ini hanya dengan menyesuaikan pita dengan ukuran pinggul dan leher siswi kemudian diletakkan di bagian belakang pinggul dan leher siswi.

Berdasarkan latar belakang inilah penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan (*Action Research*) tentang “Peningkatan Hasil

Belajar Mengapung Gaya Punggung Melalui Pemanfaatan Bahan Limbah Botol Plastik Air Mineral Sebagai Media Pembelajaran Pada Siswi Kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan.

TINJAUAN PUSTAKA

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. Selain itu juga hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

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 disekolah dari awal sampai akhir pembelajaran. Selain itu juga setiap peserta didik mempunyai kemampuan yang berbeda-beda antara satu 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.

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

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.

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.

Pembelajaran renang di sekolah dimulai dari materi yang paling mudah sampai materi yang sulit. Materi renang yang harus di kuasai 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”. 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.

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

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, kelentukan, dan daya tahan seluruh otot-otot tubuh juga sangat diperlukan dalam memberikan pertolongan pada korban tenggelam.

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

❖ Tahap Persiapan

- 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.

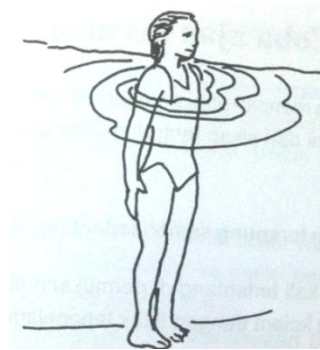
Sumber : Endang Suryatna dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.36.

- 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).



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.

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.

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.

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

- 1) Bahu di sejajarkan dengan kepala dan kepala menengadahkan 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).



Gambar 2.8. Sikap Horizontal dengan menggerakkan tangan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

- 3) 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

- 4) 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.

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.

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.

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 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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”.

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).

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
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
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.

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Setelah semua bahan tersedia seperti yang terdapat dalam tabel diatas,

Tabel 2.1. Bahan Membuat Media Pelampung

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 botol ukuran 1500ml yang sudah di cat. Sedangkan pita yang panjangnya 50 cm di ikat 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.

Sumber : Dokumentasi Pribadi

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.

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 air, dengan posisi telungkup, maupun mengapung terlentang.	Pelampung botol plastik dapat membantu membuat orang yang memakainya merasa aman (<i>safety</i>) 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.

Sumber : Dokumentasi Pribadi

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.

METODE

Metode Penelitian. Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subyek yang di teliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau tindakannya, untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Tindakan ini dikalangan pendidikan dapat ditetapkan (*Action Reseach*), atau bila yang melakukan adalah kepala sekolah atau pimpinan lain maka disebut penelitian tindakan, dalam kaitannya dengan istilah penelitian tindakan kelas, disitu terdapat dua kata yang membentuk pengertian tersebut, yaitu:

- Penelitian : Menunjukan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara-cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk

meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

- b. Tindakan : Menunjukkan pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan.

Langkah-langkah Umum Penelitian.

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut.

a. Perencanaan

- 1) Peneliti dan kolabolator melihat kondisi awal dari kemampuan siswi dalam pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung.

b. Tindakan

- 1) Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi pembelajaran mengapung gaya punggung yang diberikan kepada siswi.
- 2) Peneliti memberikan masukan pembelajaran mengapung gaya punggung kepada siswi melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral yang di desain menjadi pelampung.

c. Observasi

- 1) Peneliti dan kolabolator mengamati pelaksanaan proses latihan mengapung gaya punggung menggunakan pemanfaatan bahan limbah botol plastik yang di desain menjadi pelampung.
- 2) Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswi.
- 3) Melakukan pengamatan di lapangan terhadap proses pembelajaran mengapung gaya punggung.

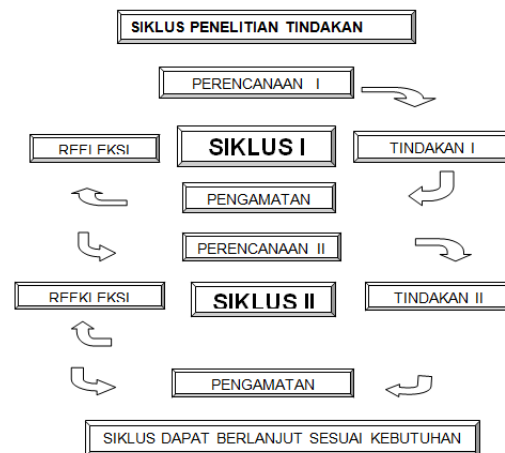
d. Refleksi

Peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan

pembelajaran mengapung gaya punggung menggunakan pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sehingga fungsinya sama dengan pelampung biasanya dan hasil tindakan yang di berikan kepada peserta didik.

Perencanaan Penelitian Tindakan.

Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan
Sumber : Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta : Bumi Aksara 1997) h.19.

Perencanaan Tindakan. Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan perencanaan pengajaran mengapung gaya punggung melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media. Tujuan hasil belajar adalah :

- (1) Siswi dapat memahami gerakan mengapung gaya punggung dengan baik.
- (2) Siswi dapat mempraktekkan tahapan gerakan mengapung gaya punggung mulai dari sikap awal sampai dengan sikap akhir.

Tahapan Pelaksanaan Tindakan

1) Siklus I

Pelaksanaan siklus I yaitu pada pertemuan pertama dilakukan sesuai

dengan perencanaan pembelajaran yang akan disampaikan dan akan menjadi acuan pada siklus II. Tahap dalam siklus I yaitu :

a. Tahap Pelaksanaan Siklus I

Guru melakukan proses pembelajaran mengapung gaya punggung dengan menggunakan media pelampung yang dimodifikasi dari botol kosong air mineral sebagai berikut:

- Guru membariskan siswi di pinggir kolam dengan tertib, untuk memulai pembelajaran yang akan dipimpin do'a terlebih dahulu.
- Melakukan pemanasan yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan.
- Guru memberi penjelasan mengenai tujuan dari materi pembelajaran.
- Guru mengarahkan siswi untuk mengamati gerakan mengapung gaya punggung.
- Guru memisahkan siswi yang sudah melakukan gerak dasar mengapung gaya punggung.
- Guru dan kolabolator mengevaluasi hasil pengamatan siswi.
- Penutup dan berdo'a.

b. Tahap pengamatan tindakan pada siklus I

- Peneliti dan kolabolator melakukan pengelolaan dan penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan pertama.
- Peneliti dan kolabolator merefleksikan kekurangan pertemuan pertama sebagai acuan untuk pertemuan kedua.

2. Siklus II

Pelaksanaan pertemuan kedua didasarkan pada memperbaiki kekurangan yang ada di pertemuan pertama. Peneliti dan kolabolator merancang pembelajaran berdasarkan refleksi dari pertemuan pertama.

Pertemuan kedua dilakukan dengan tahap sebagai berikut:

a. Tahap pelaksanaan siklus II

Guru melakukan proses pembelajaran dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media. Tahapnya sebagai berikut:

- Peneliti membariskan dengan tertib, untuk memulai pembelajaran yang akan dipimpin do'a terlebih dahulu.
- Peneliti memberikan pemanasan yang sesuai dengan materi yang akan diberikan.
- Peneliti memberi penjelasan mengenai tujuan pembelajaran mengapung gaya punggung.
- Peneliti menggali pengetahuan siswi dengan tentang materi pertemuan awal yang telah diberikan.
- Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran.
- Peneliti membimbing siswi dalam mengamati gerak dasar mengapung gaya punggung.
- Peneliti membagi siswi secara berpasangan dan memisahkan siswi yang telah tuntas pada pertemuan pertama.
- Siswi yang telah tuntas bertugas membantu siswi lainnya melakukan gerakan mengapung gaya punggung.
- Peneliti dan kolabolator mengevaluasi hasil pengamatan siswi.
- Penutup dan berdo'a.

b. Tahap pengamatan siklus II

- Kolabolator mengamati aktivitas peneliti dan siswi pada catatan lapangan.
- Peneliti mengadakan tes pada akhir pertemuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar.

c. Tahap refleksi II

- Peneliti mengelola dan menganalisa data yang diperoleh dari pertemuan kedua.
- Peneliti menarik kesimpulan pada pertemuan kedua.

Perencanaan Tindakan Siklus Pertama.

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini adalah dengan menerapkan pemanfaatan bahan limbah botol plastik sebagai media dalam mengajarkan gerak dasar mengapung gaya punggung. Kegiatan pembelajaran akan dilakukan secara bersama-sama, berpasangan, maupun kelompok. Materi pokok yang akan diajarkan adalah gerak dasar mengapung gaya punggung. Sikap awal, posisi badan saat dan sebelum melakukan gerakan mengapung, posisi kepala, tungkai, serta posisi lengan. Setelah pemberian materi rangkaian gerak dasar mengapung gaya punggung melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media, kemudian dilakukan tes ulang dan dan penilaian kembali terhadap kemampuan penguasaan rangkaian gerak dasar mengapung gaya punggung. Penyesuaian kemampuan siswi terhadap kemampuan gerak dasar mengapung gaya punggung dipertimbangkan berdasarkan seleksi gerakan yang dikonsultasikan dengan kolabulator. Penetapan kenaikan kemampuan gerak dasar mengapung gaya punggung tersebut yang dipilih diharapkan dapat memperbaiki pembentukan penampilan setiap rangkaian gerak.

Perencanaan Tindakan Siklus Kedua.

Perencanaan pelaksanaan pembelajaran lebih difokuskan lagi yaitu mengenai gerak dasar mengapung gaya punggung. Perencanaan yang dilakukan pada siklus kedua ini memiliki berbagai tambahan media pelampung botol plastik ukuran

600ml. Perbaikan dan evaluasi dari tindakan terdahulu yang tentu saja ditujukan untuk memperbaiki berbagai hambatan atau kesulitan yang ditemukan pada siklus pertama salah satunya yaitu dengan cara mengidentifikasi masalah. Materi perencanaan pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung dirancang harus sesuai dengan kemampuan awal siswi, agar dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar mengapung siswi. Tetapi pada siklus kedua ini, perencanaan pembelajaran lebih diterapkan dalam pengembangan program tindakan kedua. Pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media pembelajaran pada siklus kedua adalah dengan dilakukan dari pinggir kolam dan tanpa bantuan peneliti ataupun sesama teman.

Penetapan siklus besar dirancang sebagai penerapan program latihan yang berhubungan dengan bentuk peningkatan kemampuan teknik dasar renang gaya punggung dengan modifikasi media pembelajaran. Perencanaan pembelajaran yang dirancang untuk diajarkan kepada siswi. Materi pengajarannya ditetapkan gerak dasar mengapung gaya punggung.

Teknik Pengambilan Data. Dalam penelitian ini dapat diperoleh melalui kemampuan siswi dalam melakukan pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung. Adapun instrumen penelitian yang dilakukan pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung.

Tabel 3.2. Indikator Penilaian Hasil Belajar
Mengapung Gaya Punggung

a. Tahap Persiapan			
No	Unsur Gerak	Indikator	Rubik Penilaian
1.	Tahap Persiapan	a. Sikap kepala dan pandangan	Nilai 4 Jika posisi kepala menghadah ke atas dan pandangan vertikal kearah langit. Nilai 3 Jika posisi kepala menengadah namun pandangan lurus horizontal ke arah depan Nilai 2 Jika posisi kepala tidak menghadah ke atas pandangan melihat ke arah bawah. Nilai 1 Jika kepala dan wajah tenggelam dibawah permukaan air. Nilai 4 Jika posisi tubuh lurus terapung terlentang sejajar dengan permukaan air. Nilai 3 Jika posisi tubuh tidak lurus sejajar dengan permukaan air. Nilai 2 Jika posisi tubuh miring ke kiri atau ke kanan. Nilai 1 Jika posisi tubuh tenggelam di permukaan air. Nilai 4 Jika tungkai lurus sejajar dengan permukaan air. Nilai 3 Jika lutut ditekuk dan jempol menghadap ke bawah Nilai 2 Jika bokong dan tungkai tenggelam jauh dari permukaan
		b. Sikap Tubuh	
		c. Sikap Tungkai	
		d. Sikap Lengan	

			air. Nilai 1 Jika tungkai menginjak dasar kolam. Nilai 4 Jika lengan terjulur penuh di samping badan. Nilai 3 Jika lengan ditekuk masuk ke dalam air Nilai 2 Jika lengan melambai ke arah bawah bokong. Nilai 1 Jika kedua lengan tenggelam dan menyentuh dasar kolam.
b. Tahap Pelaksanaan			
No	Unsur Gerak	Indikator	Rubik Penilaian
2.	Pelaksanaan	a. Penguasaan	Nilai 4 Jika posisi tubuh terlentang di permukaan air dan langsung kembali ke pinggir kolam tanpa tenggelam 5 kali melakukan dengan benar. Nilai 3 Jika posisi tubuh terlentang di permukaan air dan langsung kembali ke pinggir kolam tanpa tenggelam 4 kali melakukan dengan benar. Nilai 2 Jika posisi tubuh terlentang di permukaan air dan langsung kembali ke pinggir kolam tanpa tenggelam 3 kali melakukan dengan benar. Nilai 1 Jika posisi tubuh terlentang di permukaan air dan langsung kembali ke pinggir kolam tanpa tenggelam 1 kali melakukan dengan benar. Nilai 4
		b. Penguasaan	

		sambil terlentang di kolam dalam .	Jika siswi melakukan sikap terlentang dan mengapung di permukaan air tetapi siswi tidak langsung kembali ke pinggir kolam dan berusaha mendekati guru yang memantau siswi di kolam renang dengan 5 kali melakukan mengapung dan bertahan dalam posisi terapung selama 30 detik. Nilai 3 Jika siswi melakukan sikap terlentang dan mengapung di permukaan air tetapi siswi tidak langsung kembali ke pinggir kolam dan berusaha mendekati guru yang memantau siswi di kolam renang dengan 4 kali melakukan mengapung dan bertahan dalam posisi terapung selama 30 detik. Nilai 2 Jika siswi melakukan sikap terlentang dan mengapung di permukaan air tetapi siswi tidak langsung kembali ke pinggir kolam dan berusaha mendekati guru yang memantau siswi di kolam renang dengan 2 kali melakukan mengapung dan bertahan dalam posisi terapung selama 30 detik. Nilai 1 Jika siswi melakukan sikap terlentang dan mengapung di permukaan air tetapi siswi tidak langsung kembali ke pinggir kolam dan berusaha mendekati guru yang memantau			siswi di kolam renang dengan 1 kali melakukan mengapung dan bertahan dalam posisi terapung selama 30 detik. Nilai 4 Jika siswi berdiri di lantai dasar kolam, kedua lengan disamping badan, mengangkat kedua kaki sambil menengadahkan, lalu diputar kedua lengan secara bersama sama. 5 kali melakukan benar yang hanya diselingi 2 kali kembali ke posisi berdiri dan mencapai waktu satu menit. Nilai 3 Jika siswi berdiri di lantai dasar kolam, kedua lengan disamping badan, mengangkat kedua kaki sambil menengadahkan, lalu diputar kedua lengan secara bersama sama. 4 kali melakukan benar yang hanya diselingi 2 kali kembali ke posisi berdiri dan mencapai waktu satu menit. Nilai 2 Jika siswi berdiri di lantai dasar kolam, kedua lengan disamping badan, mengangkat kedua kaki sambil menengadahkan, lalu diputar kedua lengan secara bersama sama. 2 kali melakukan benar yang hanya diselingi 2 kali kembali ke posisi berdiri dan tidak mencapai waktu satu menit dan wajah tenggelam, pinggul turun, dan saat bernafas wajah
		c. Pengulangan terlentang dan mengapung di air dimulai dari posisi berdiri.				

			tenggelam. Nilai 1 Jika siswi berdiri di lantai dasar kolam, kedua lengan disamping badan, mengangkat kedua kaki sambil menengadahkan, lalu diputar kedua lengan secara bersama sama. 1 kali melakukan benar yang hanya diselingi 2 kali kembali ke posisi berdiri dan tidak mencapai waktu satu menit dan wajah tenggelam, pinggul turun, dan saat bernafas wajah tenggelam.				ulang dengan melakukan luncuran 2 kayuhan melewati 2-3 meter. Nilai 3 1. 1.1 Jika posisi tubuh siswi terapung dan terlentang lengan disamping badan, pergelangan tangan di tekuk ke belakang. 2. 2.1 kemudian telapak tangan menghadap ke luar dan pergelangan tangan digerakkan ke luar badan. 2.2 Telapak tangan menghadap ke dalam, lengan bergerak ke arah badan. 3. Lakukan berulang-ulang dengan melakukan luncuran 2 kayuhan melewati 2 meter. Nilai 2 1. 1.1 Jika posisi tubuh siswi terapung dan terlentang lengan disamping badan, pergelangan tangan di tekuk
	c.Tahap Penyelesaian						
No	Unsur Gerak	Indikator	Rubik Penilaian				
3.	Tahap Penyelesaian	a. Gerak lengan mengayuh terlentang	Nilai 4 1. 1.1 Jika posisi tubuh siswi terapung dan terlentang lengan disamping badan, pergelangan tangan di tekuk ke belakang. 2. 2.1 kemudian telapak tangan menghadap ke luar dan pergelangan tangan digerakkan ke luar badan. 2.2 Telapak tangan menghadap ke dalam, lengan bergerak ke arah badan. 3. Lakukan berulang-				

			2. 2.1 ke belakang. kemudian telapak tangan menghadap ke luar dan pergelangan tangan digerakkan ke luar badan. 2.2 Telapak tangan menghadap ke dalam, lengan bergerak ke arah badan. 3. Lakukan berulang-ulang dengan melakukan luncuran 2 kayuhan melewati 1 meter. Nilai 1 1. 1.1 Jika posisi tubuh siswi terapung dan terlentang lengan disamping badan, pergelangan tangan di tekuk ke belakang. 2. 2.1 kemudian telapak tangan menghadap ke luar dan pergelangan tangan digerakkan ke luar badan. 2.2 Telapak tangan menghadap ke dalam, lengan bergerak
--	--	--	---

			3. ke arah badan. Lakukan berulang-ulang dengan melakukan luncuran 2 kayuhan tidak melewati 1 meter.
--	--	--	---

Penelitian terhadap hasil belajar siswi dalam melakukan gerakan teknik dasar renang gaya punggung, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Skor 4 = Baik Sekali
2. Skor 3 = Baik
3. Skor 2 = Cukup
4. Skor 1 = Kurang

Jumlah nilai maksimal adalah 40

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian. Penelitian tindakan dimulai pada hari rabu 12 April 2017, penelitian tindakan ini dilakukan dalam 2 (dua) siklus dan setiap siklusnya dilakukan dalam empat kali pertemuan.

Mengenai pembahasan lebih rinci pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, meliputi pengamatan pelaksanaan tahapan-tahapan dalam pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung dan pelaksanaan observasi keaktifan belajar siswi yang dilaksanakan dalam dua siklus, dipaparkan oleh peneliti sebagai berikut :

Kegiatan Pada Sklus I

Perencanaan Tindakan. Peneliti dan kolabolator pada tahap ini melakukan perencanaan mengenai program perlakuan yang akan diberikan kepada siswi pada hari Rabu tanggal 12 April 2017. Tahap persiapan yang dilakukan yaitu diantaranya sebagai berikut :

- a) Peneliti dan kolabolator format lembar penilaian tes awal siswi.
- b) Peneliti membuat program perlakuan siklus I dan siklus II kepada siswi tentang pembelajaran mengapung gaya punggung melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik sebagai media yang di desain sedemikian rupa sehingga sama fungsinya seperti pelampung.
- c) Peneliti membawa botol yang sudah di desain sedemikian rupa ke kolam renang SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan.
- d) Peneliti dan kolabolator mempersiapkan format lembar penilaian dan lembar observasi mengenai keaktifan siswi.

Pelaksanaan Tindakan. Pelaksanaan tindakan ini peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan dan guru ekstrakurikuler renang putri SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan yang pada kesempatan ini berposisi sebagai pendamping peneliti. Peneliti dan guru berkolaborasi dalam kegiatan belajar mengajar. Pada saat tindakan berlangsung kolabolator melakukan observasi menggunakan lembar observasi yang sudah disiapkan oleh peneliti. Tahapan dari pelaksanaan pembelajaran mengapung gaya punggung melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik sebagai media pembelajaran, yaitu sebagai berikut :

- 1) Tes awal kemampuan mengapung gaya punggung siswi dengan format penilaian yang sudah disiapkan oleh peneliti.

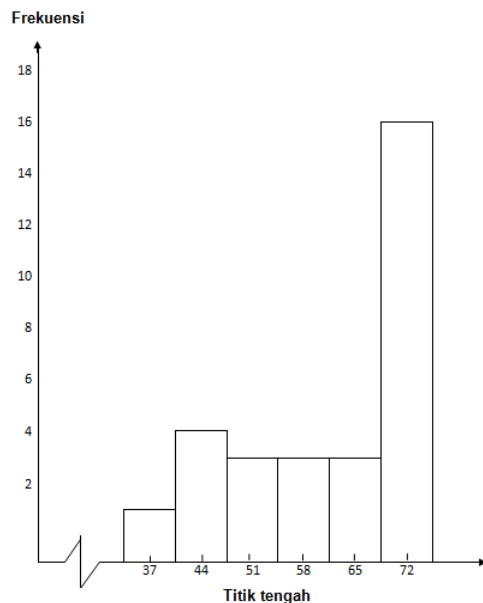
Tes awal ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2017 tepatnya pada hari Selasa. Siswi diberikan intruksi untuk melakukan tes dan dinilai oleh peneliti berdasarkan pedoman format penilaian yang sudah dibuat oleh peneliti. Intruksi tes yaitu pertama siswi diintruksikan untuk mengapung gaya dilakukan di kolam yang dangkal, kemudian intruksi tes kedua yaitu siswi diintruksikan untuk mengapung gaya punggung dari pinggir kolam sebanyak 5 (lima) kali pengulangan di kolam yang dalam, dan intruksi tes ketiga yaitu siswi diintruksikan untuk mengapung dari posisi berdiri dengan batasan waktu 30 detik dan 1 menit. Hasil tes awal mengapung gaya punggung siswi dapat dilihat pada tabel berikut. (Lihat tabel 4.1).

Tabel 4.1. Hasil Tes Awal Mengapung Gaya Punggung pada Siklus I

No	Hasil Tes	Titik Tengah	F	%
1	34 – 40	37	1	3,3%
2	41 – 47	44	4	13,3%
3	48 – 54	51	3	10,0%
4	55 – 61	58	3	10,0%
5	62 – 68	65	3	10,0%
6	69 – 75	72	16	53,3%
	Jumlah	327	30	99,9%

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Hasil tes awal kemampuan mengapung gaya punggung siswi pada tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswi kelas VII masih sangat rendah, hanya ada 4 (empat) siswi yang tuntas dan 26 siswi yang belum tuntas dalam pembelajaran mengapung gaya punggung. Persentase nilai pun sangatlah kurang yaitu hanya sebesar 13,3% dari 100% maksimal dengan rata-rata nilai 62,3 bila dibulatkan menjadi 62.



Gambar 4.1. Grafik Histogram Hasil Tes Awal Mengapung Gaya Panggung Siklus I

Sumber : Hasil Pengolahan Data

b) Presentasi peneliti mengenai materi mengapung gaya punggung

Presentasi peneliti mengenai pembelajaran renang dengan materi mengapung gaya punggung dilaksanakan pada pertemuan kedua yaitu tanggal 12 April 2017 tepatnya di hari rabu. Pada pertemuan kedua ini peneliti memberikan penjelasan mengenai materi mengapung gaya punggung yang mempunyai banyak manfaat, salah satunya adalah pondasi untuk mempelajari teknik dasar renang gaya punggung. Selain itu juga mengapung gaya punggung ini bisa dijadikan salah satu cara *basic safety* di air, yang artinya dengan belajar mengapung terlentang di atas permukaan air dapat mengantisipasi jika terjadi banjir atau siswi tenggelam dimanapun siswi berada. Siswi akan mempunyai kemampuan untuk menyelamatkan diri sendiri dari hal yang membahayakan di air. Selain itu juga peneliti memberikan apresiasi serta motivasi kepada siswi agar semangat

mengikuti pembelajaran mengapung gaya punggung.

c) Belajar mengapung dengan berkelompok

Peneliti membagi seluruh siswi menjadi dua kelompok, satu kelompok terdapat 15 (lima belas) siswi didalamnya. Setiap kelompok berada di pinggir kolam sebelah kanan dan kiri. Semua siswi berdiri di kolam yang dangkal. Setelah itu, peneliti memberikan intruksi kepada siswi untuk menghadap ke pinggir kolam, setiap siswi dibagi lagi menjadi berpasangan, satu siswi melakukan mengapung di pinggir kolam dan pasangannya memegang bagian pinggang dan bokongnya, begitupun sebaliknya. Hal tersebut dilakukan sebanyak lima kali pengulangan.

d) Belajar mengapung dengan menggunakan limbah botol plastik yang sudah di desain

Peneliti dalam tahap ini memberikan media botol plastik air mineral beserta cara menggunakannya. Penelitian ini dilaksanakan pada pertemuan ketiga yaitu pada hari selasa tanggal 18 April 2017. Media botol plastik air mineral yang dikemas menjadi pelampung yaitu kedua botol yang disambungkan dengan satu helai pita sepanjang 1 meter, guna menahan bagian pinggang dan bokong siswi. Karena dibagian bawah itulah titik berat seseorang yang sangat rentan untuk membuat siswi sulit melakukan gerakan mengapung terlentang di atas permukaan air.

Peneliti memberikan cara untuk menggunakan media modul tersebut kepada siswi, yaitu posisi pita sebagai penghubung antara kedua botol di letakkan di bagian belakang pinggang siswi, siswi diintruksikan untuk

melakukan gerak dasar mengapung gaya punggung sebanyak lima kali pengulangan, kemudian setelah itu siswi diintruksikan untuk meletakkan pita yang menyambungkan antara kedua botol tersebut di bagian belakang paha siswi dan dilakukan sebanyak lima kali pengulangan, setelah itu siswi diintruksikan untuk meletakkan pita sebagai penghubung antara kedua botol di belakang lutut siswi dan dilakukan sebanyak lima kali pengulangan. Kemudian terakhir siswi diintruksikan untuk meletakkan pita yang menyambungkan kedua botol dibagian leher siswi. Tahap-tahap itu dilakukan agar siswi dapat melakukan gerak dasar mengapung dari tahap yang mudah ke tahap yang sulit.

e) Pelaksanaan tes akhir siklus I

Pelaksanaan tes akhir siklus I diberikan pada akhir pembelajaran setiap siklus. Tes akhir ini dilakukan pada pertemuan keempat yaitu pada hari rabu tanggal 19 April 2017. Tes akhir ini diberikan dengan tujuan agar pada saat pembelajaran renang berlangsung siswi benar-benar berusaha memahami materi yang diberikan sehingga dapat melakukan gerak dasar mengapung gaya punggung dengan baik. Karena tes akhir ini untuk mengukur kemampuan dan keterampilan siswi setelah diberikan pembelajaran maka tes akhir ini dilaksanakan secara individu.

Pelaksanaan tes akhir ini siswi sangat tegang karena tes yang diikuti adalah individu bukan kelompok maupun berpasangan. Beberapa siswi meminta tesnya ditunda minggu depan, bahkan sampai ada beberapa siswi yang alasan ke kamar mandi terus menerus karena gerogi. Peneliti dan kolabolator memberikan penjelasan bahwa tujuan tes akhir ini adalah untuk mengukur kemampuan dan keterampilan siswi

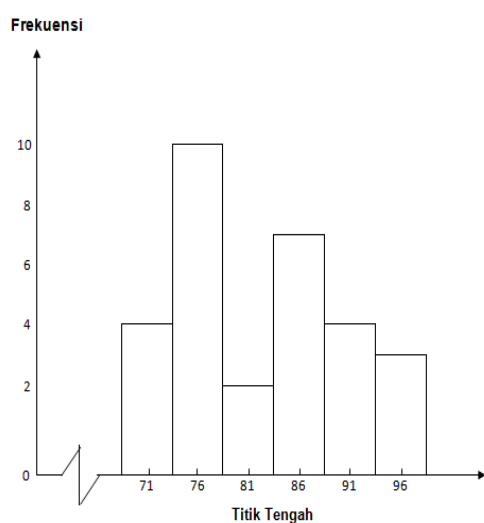
setelah pembelajaran selesai diberikan, sehingga dapat diketahui siapa sisw yang sungguh-sungguh memperhatikan materi atau tidak.

4.2 Hasil Tes Akhir Mengapung Gaya Punggung Pada Siklus I

No	Hasil Tes	Nilai Tengah	F	%
1	69 – 73	71	4	13,3%
2	74 – 78	76	10	33,3%
3	79 – 83	81	2	6,6%
4	84 – 88	86	7	23,3%
5	89 – 93	91	4	13,3%
6	94 – 98	96	3	10,0%
	Jumlah	501	30	99,8%

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Data nilai yang diperoleh siswi dalam mengikuti tes akhir siklus I dapat dilihat dalam lapiran. Nilai tes akhir siklus I akan digunakan sebagai acuan dalam pemberian penghargaan kepada siswi. Nilai yang didapat pada tes akhir siklus I ini sangat mengejutkan peneliti, karena peningkatan hasil belajar siswi sangat drastis dalam melakukan gerak dasar mengapung gaya punggung. Sebenarnya peneliti terkejut karena yang sebelumnya siswi yang tuntas hanya empat orang dan setelah adanya perlakuan pada siklus I siswi mengalami peningkatan yang sangat tinggi yaitu sebesar 73,3% dengan rata-rata nilai 82,03 yang bila dbulatkan menjadi 82. Namun masih ada empat orang siswi yang belum tuntas dalam hasil tes akhir siklus I. Melihat kejadian ini, peneliti dan kolabolator akhirnya memutuskan untuk melanjutkan ke siklus ke II dikarenakan masih ada empat orang siswi yang belum tuntas dalam tes mengapung gaya punggung. Berikut adalah grafik histogram hasil tes akhir mengapung gaya punggung pada siklus I. (Lihat Gambar 4.2).



Sumber : Hasil Pengolahan Data

Observasi. Observasi pada penelitian ini dilakukan pada setiap pertemuan. Observasi dilakukan oleh peneliti. Dalam kegiatan pengamatan pada penelitian ini, peneliti menggunakan lembar observasi sebagai instrumen dalam penelitian. Berikut sajian data hasil dari pengamatan peneliti dengan menggunakan lembar observasi yang telah peneliti siapkan.

Berdasarkan hasil penilaian kolabolator bahwa peneliti tidak memberikan pemanasan dan pendinginan kepada siswi sebelum dan sesudah pembelajaran, salah satu faktor penyebabnya adalah karena waktu yang sangat singkat, selain itu juga kondisi tempat yang sempit sehingga peneliti pemanasan dan pendinginan terbatas. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai koreksi dan dapat segera diperbaiki oleh peneliti.

Berdasarkan hasil pengamatan aktifitas siswi aktif, tidak aktif, dan pasif adalah 28 orang siswi yang aktif dan 2 orang siswi yang tidak aktif. Hasil pengamatan ini menunjukkan bahwa 93,3% dari 100% siswi dinyatakan aktif dalam pembelajaran dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat.

Detail data observasi belajar siswi yang memperlihatkan frekuensi keterlibatan siswi sesuai aspek dalam keaktifan dapat dilihat pada lampiran.

Apabila persentase capaian rata-rata aspek-aspek keaktifan ini diklasifikasikan, maka sebagian besar aspek keaktifan belajar siswi pada siklus I ini relatif tinggi, meskipun masih ada beberapa yang tergolong rendah. Hal ini menurut peneliti mungkin karena siswi masih terbawa pola pikir lama pada saat pembelajaran sebelumnya. Melihat persentase rata-rata aspek siswi pada setiap pertemuan siklus I ini stabil. Pada setiap pertemuan tampak tiap aspek keaktifan belajar siswi tidak mengalami penurunan.

Refleksi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi keaktifan dalam proses pembelajaran, angket keaktifan belajar siswi pada akhir tindakan dan hasil belajar. Data-data hasil penelitian terhadap proses pembelajaran ini dilaksanakan oleh guru/peneliti dan siswi di kolam renang yang diperoleh tersebut kemudian direfleksi oleh peneliti. Tujuan refleksi ini adalah melakukan evaluasi hasil tindakan penelitian yang telah dilakukan pada siklus I. Hasil evaluasi ini kemudian digunakan sebagai acuan perbaikan dalam penyusunan rencana tindakan pada siklus selanjutnya.

Evaluasi yang dilakukan peneliti di akhir siklus ini didasarkan pada hasil diskusi peneliti bersama kolabolator tentang hal-hal yang diperoleh setelah diberikan tindakan pada saat pembelajaran. Hal-hal yang didiskusikan mengenai hambatan-hambatan serta masalah yang muncul setelah mengenai hambatan-hambatan serta masalah yang muncul setelah pelaksanaan tindakan. Setelah memberikan penilaian terhadap proses

pembelajaran yang telah dilakukan, kemudian mencari solusi untuk masalah yang berhasil diidentifikasi.

Masalah-masalah yang berhasil diidentifikasi saat pemberian tindakan pada proses pembelajaran antara lain :

- 1) Beberapa siswi terlihat masih ada yang kurang tertantang dengan pembelajaran mengapung, siswi-siswi itu selalu ingin dilihat kemampuannya oleh siswi yang lain.
- 2) Beberapa siswi lebih senang bertanya langsung kepada peneliti dan yang bertanya kebanyakan siswi yang sudah bisa dan ingin dilihat kemampuannya, sedangkan banyak siswi yang hanya diam dan ternyata hasil tes akhir mengapungnya bagus.

Dari hasil diskusi yang dilakukan peneliti dan kolabolator diperoleh kesimpulan bahwa perlu adanya suatu tantangan yaitu dengan melihat siapa siswi yang dapat mengapung paling lama di atas permukaan air agar tidak banyak siswi yang merasa sombong dengan kemampuannya. Dan semua dapat mengikutinya, serta dapat dilihat seberapa jauh kemampuan mengapung mereka bertahan diatas permukaan air.

Kegiatan Pada Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan tindakan siklus kedua ini, peneliti menyusun rancangan tindakan yang akan diberikan sebagai berikut :

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan.
- 2) Menyusun dan mempersiapkan lembar observasi keaktifan siswi dan format penilaian tes.
- 3) Mempersiapkan sarana dan media pembelajaran yang akan digunakan dalam setiap pertemuan, yaitu

penambahan media botol air mineral ukuran 600ml untuk dipakai di bagian leher siswi.

- 4) Mempersiapkan soal tes untuk tes akhir siklus
- 5) Mempersiapkan hadiah untuk partisipasi siswi dalam mengikuti penelitian tindakan kelas ini.

Perencanaan tindakan yang disusun pada siklus II ini mengacu pada perbaikan-perbaikan masalah yang terdapat pada pelaksanaan tindakan di siklus I. Kolabolator dan peneliti sepakat melakukan beberapa perubahan-perubahan positif, yaitu :

- 1) Kolabolator dan peneliti sepakat untuk menambah media botol air mineral ukuran 600ml yang akan digunakan di bagian leher siswi, sehingga saat melakukan gerak dasar mengapung gaya punggung, bagian leher siswi di sanggah oleh media botol air mineral ukuran 600ml tersebut.
- 2) Kolabolator dan peneliti sepakat untuk mengarahkan siswi berkumpul dengan semua temannya, tidak hanya dengan teman dekatnya saja.
- 3) Kolabolator dan peneliti juga sepakat untuk siklus II ini akan mengarahkan siswi yang kurang aktif untuk selalu bertanya kepada peneliti dan kolabolator. Jika tidak bertanya, maka peneliti dan kolabolator yang akan bertanya kepada siswi tersebut.

Dengan melakukan beberapa perubahan yang didasarkan pada masalah dan hambatan yang timbul pada siklus I, diharapkan perbaikan tindakan yang diberikan pada pembelajaran siklus II ini akan lebih berjalan optimal sehingga akan tampak terjadi peningkatan aspek pengamatan dibandingkan hasil pengamatan yang diperoleh oleh siklus II.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dalam siklus II ini peneliti masih bersama kolabolator. Kegiatan observasi penilaian tes awal dan tes akhir, penilaian tingkat keaktifan siswi.

Tahap-tahap pembelajaran dalam siklus II ini hampir sama dengan tahapan pada siklus I, yang membedakan adalah penambahan media botol air mineral ukuran 600ml yang akan dipakai dibagian leher siswi. Deskripsi dari pelaksanaan pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung melalui pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral tersebut sebagai berikut.

1) Tes awal siklus II

Tes awal yang dilakukan dalam siklus II sama seperti tes awal yang dilakukan pada siklus I, semua siswi di tes tanpa menggunakan media botol. Hasil dari tes awal siklus II sebagai berikut. (Lihat tabel 4.5)

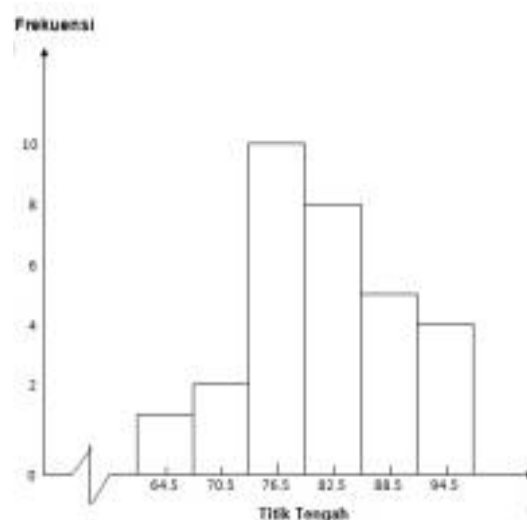
Tabel 4.3. Hasil Tes Awal Mengapung Gaya Punggung Pada Siklus II

No	Nilai	Nilai Tengah	F	%
1	62 – 67	64,5	1	3,3%
2	68 – 73	70,5	2	6,6%
3	74 – 79	76,5	10	33,3%
4	80 – 85	82,5	8	26,6%
5	86 – 91	88,5	5	16,6%
6	92 – 97	94,5	4	13,3%
	Jumlah	477	30	99,7%

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan nilai hasil tes awal mengapung gaya punggung siswi siklus II, masih terdapat siswi yang belum tuntas sebanyak tiga orang siswi, kemampuan mengapungnya masih kurang dari KKM, sehingga sangat perlu di berikan tindakan lebih dari siklus sebelumnya. Sementara hasil tes awal mengapung gaya punggung di siklus II ini rata-rata kebanyakan dari kemampuan mereka masih sama dengan kemampuan saat tes akhir siklus I. Melihat dari hal itu, dapat disimpulkan

bahwa kemampuan siswi belum ada peningkatan dari hasil tes akhir siklus I. Persentasi ketuntasan belajar pada hasil tes awal siklus II yaitu sebesar 90% dengan rata-rata nilai sebesar 82,2 yang dibulatkan menjadi 82. Berikut adalah grafik histogram dari hasil tes awal mengapung gaya punggung pada siklus II. (Lihat Gambar 4.3).



Sumber : Hasil Pengolahan Data

2) Belajar mengapung dengan berpasangan

Belajar mengapung dengan berpasangan ini diberikan oleh peneliti dan kolabolator agar setiap siswi dapat saling membantu dalam pembelajaran mengapung gaya punggung, selain itu juga siswi dapat saling mengoreksi satu sama lain. Pada pembelajaran ini pun peneliti membantu siswi dan memperhatikan siswi di sampingnya.

Pertama siswi bergantian melakukan gerakan mengapung gaya punggung dimulai dari pinggir kolam yang dangkal tanpa media apapun, dilakukan sebanyak lima kali pengulangan dan bergantian. Setelah itu, siswi melakukan hal yang sama di kolam yang dalam sebanyak lima kali pengulangan tanpa media apapun,

hanya dengan bantuan lengan teman di bawah pinggul siswi.

3) Belajar Mengapung dengan Media Botol ukuran 600ml

Peneliti dan kolabolator pada pembelajaran kali ini menambah media botol yang pada siklus I hanya menggunakan botol yang berukuran 1500ml, dan pada siklus ke II ini ditambah dengan menggunakan media botol air mineral ukuran 600ml dan dipakai di bagian leher siswi.

4) Belajar mengapung tanpa menggunakan botol dari posisi berdiri

Peneliti dan kolabolator dalam siklus II ini menambahkan perlakuan dengan mengarahkan siswi belajar mengapung dari posisi berdiri sampai terlentang di air. Hal ini dilakukan agar siswi bisa melakukan gerak dasar mengapung gaya punggung tanpa kepanikan. Sikap awal yaitu kepala sampai dengan pinggang siswi naik dan posisi kaki masih turun, kemudian peneliti dan kolabolator mengarahkan siswi untuk menaikkan pinggul sampai lutut siswi naik ke atas permukaan air, dan yang terakhir peneliti dan kolabolator mengarahkan siswi untuk menaikkan kedua tungkainya ke atas permukaan air dan membusungkan dadanya. Hal itu dilakukan selama 30 detik sebanyak lima kali pengulangan.

5) Pelaksanaan Tes Akhir Siklus II

Pelaksanaan tes akhir siklus II ini diberikan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan gerak dasar mengapung gaya punggung siswi dalam pembelajaran renang. Tes akhir siklus II ini dilaksanakan pada 26 mei 2017.

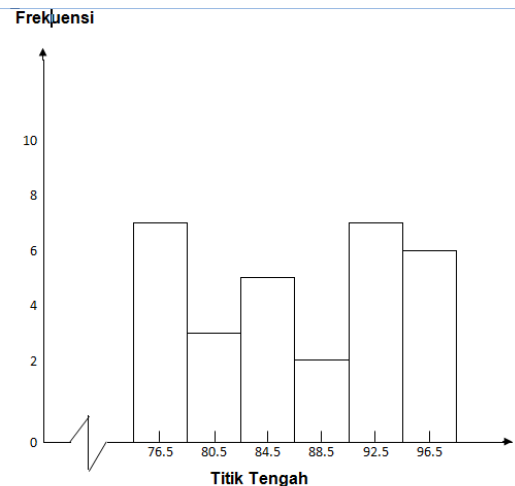
Pelaksanaan tes akhir siklus II ini siswi terlihat lebih siap karena telah memiliki persiapan dan motivasi untuk mendapatkan nilai yang lebih baik dari siklus I. Berikut ini adalah hasil dari tes akhir siswi dalam siklus II.

Tabel 4.4. Hasil Tes Akhir Mengapung Gaya Punggung Siklus II

No	Nilai	Nilai Tengah	F	%
1	75 – 78	76,5	7	23,3%
2	79 – 82	80,5	3	10,0%
3	83 – 86	84,5	5	16,6%
4	87 – 90	88,5	2	6,6%
5	91 – 94	92,5	7	23,3%
6	95 - 98	96,5	6	20%
	787	519	30	99,8%

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan hasil tes akhir siklus II pada tabel diatas, peningkatan yaitu sebesar 100% dengan rata-rata nilai sebesar 86,6 bila dibulatkan menjadi 87. Peningkatan dari hasil tes akhir siklus I dan II yaitu terdapat kenaikan hasil belajar sebesar 13,4%. Sebelumnya pada saat tes awal mengapung gaya punggung siklus II, masih ada tiga orang siswi yang belum tuntas dalam pembelajaran mengapung gaya punggung. Namun di lihat dari hasil tes akhir mengapung gaya punggung di siklus II, semua siswi tuntas dalam pembelajaran mengapung gaya punggung. Berikut dapat dilihat grafik histogram hasil tes akhir mengapung gaya punggung pada siklus II. (Lihat gambar 4.4).



Gambar 4.4. Grafik Histogram Hasil Tes Akhir Mengapung Gaya Punggung Siklus II

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Observasi. Observasi yang dilakukan oleh kolabolator dan dilakukan setiap pertemuan pada siklus kedua.

Berdasarkan hasil penilaian observasi pada siklus II, peningkatan keaktifan siswi stabil, yaitu sama dengan persentasi keaktifan 93,3% pada siklus I, yaitu siswi yang aktif sebanyak 28 siswi, dan siswi yang tidak aktif sebanyak 2 orang siswi yaitu siswi yang sama seperti di siklus I.

Refleksi. Refleksi pada siklus II ini sama seperti siklus I, selesai pembelajaran guru dan peneliti melakukan refleksi membahas permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Kemudian hasil refleksi diperoleh permasalahan-permasalahan sebagai berikut :

- 1) Terbatasnya waktu yang diberikan oleh pihak sekolah membuat peneliti kurang maksimal dalam mengembangkan kreativitas dan ide-ide dalam penelitian ini.
- 2) Siswi yang masih terburu-buru dalam melaksanakan pembelajaran dikarenakan waktu yang minim dan harus bergegas mandi untuk solat

maghrib berjamaah di masjid sehingga pikiran mereka kurang fokus ke pembelajaran.

Pembahasan Hasil Penelitian. Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMP Insan Cendekia Madani ini menghasilkan beberapa peningkatan hasil belajar mengapung gaya punggung siswi dan kestabilan hasil observasi tingkat keaktifan siswi. Berikut adalah Peningkatan hasil belajar mengapung gaya punggung pada siswi kelas VII SMP Insan Cendekia Madani:

- a. Peningkatan hasil belajar mengapung dari tes awal siklus I ke tes akhir siklus I yaitu sebesar 73,3%
- b. Peningkatan tes awal hasil belajar mengapung gaya punggung ke tes akhir siklus II yaitu sebesar 10%
- c. Peningkatan hasil belajar mengapung gaya punggung dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 13,4%

Sedangkan keaktifan siswi dalam pembelajaran juga dipengaruhi oleh peran guru. Dalam penelitian ini, peneliti berposisi sekaligus sebagai guru yang memberikan materi. Dilihat dari hasil penelitian pada siklus I, menunjukkan bahwa keaktifan siswi stabil di setiap pertemuannya yaitu sebesar 93,3% dari 100%. Hasil tes awal dan tes akhir juga siswi mengalami peningkatan yaitu sebesar 73,3%, karena dilihat dari hasil tes awal yang hanya 13,3% dan hasil tes akhir sebesar 86,6% sehingga peningkatannya adalah sebesar 73,3% peningkatan yang sangat tinggi pada siklus I. Sedangkan hasil dari siklus II yaitu ketuntasan hasil belajar pada tes awal siklus II sebesar 90% dan hasil ketuntasan belajar pada tes akhir siklus II yaitu sebesar 100%. Peningkatan tes awal dan tes akhir pada siklus II sebesar 10%. Dilihat dari hasil persentase ketuntasan belajar

mengapung siswi, maka peningkatan siklus I dan siklus II adalah sebesar 13,4%. Semua siswi kelas VII yang menjadi sampel penelitian ini dinyatakan tuntas dalam pembelajaran mengapung gaya punggung.

Keterbatasan Penelitian. Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan ini memiliki keterbatasan-keterbatasan yang perlu diungkapkan, diantaranya :

- a) Pengamat dalam penelitian ini hanya guru dan peneliti, sementara selama pelaksanaan pembelajaran siswi banyak menuntut perhatian atau bertanya kepada peneliti pada saat observasi sehingga memungkinkan adanya data yang terlewatkan
- b) Pemberian perhatian kepada siswi yang memerlukan bimbingan lebih mendalam dirasakan cukup sulit karena peneliti dibatasi waktu dan target ketercapaian materi.
- c) Waktu pelaksanaan penelitian yang terbatas sehingga keaktifan siswi belum terlihat maksimal.

PENUTUP

Kesimpulan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan dan dari analisis data-data diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung yang telah dilaksanakan menggunakan pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar mengapung gaya punggung siswi. Hal itu dapat ditunjukkan dari hasil penilaian tes pada kedua siklus. Peningkatannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.1. Kesimpulan Hasil Belajar Mengapung Gaya Punggung pada Siswi Kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan.

a. Peningkatan hasil belajar gerak dasar mengapung dari tes awal siklus I ke tes akhir siklus I yaitu sebesar 73,3%
b. Peningkatan tes awal ke tes akhir siklus II yaitu sebesar 10%
c. Peningkatan tes akhir siklus I ke tes akhir siklus II yaitu sebesar 13,4%

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Rata-rata skor tes awal siswi pada siklus I yaitu 62,3 dibulatkan menjadi 62, rata-rata skor tes akhir siklus I yaitu 82,03 dibulatkan menjadi 82, rata rata tes awal siklus II 82,2 dibulatkan menjadi 82 , dan rata-rata tes akhir siklus II yaitu 86,9 dibulatkan menjadi 87.

2. Pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung yang telah dilaksanakan dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral sebaga media pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan siswi dalam mengikuti pembelajaran renang. Hal itu dapat ditunjukkan dari hasil observasi pada saat pembelajaran. Rata-rata presentase peningkatan tiap aspek keaktifan siswi pada siklus I dan II adalah 93,3% dikarenakan setiap pertemuan stabil 28 siswi aktif dalam pembelajaran, dan 2 siswi kurang aktif dalam pembelajaran.

Saran. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Media botol plastik air mineral diharapkan dapat dipakai untuk pembelajaran renang gaya selain mengapung gaya punggung, sehingga pemanfaatannya dapat di aplikasikan pada pembelajaran semua gaya dalam renang.
- 2) Diharapkan kepada pihak sekolah yang mempunyai keterbatasan media pembelajaran renang dapat menciptakan media pembelajaran yang ekonomis serta mudah di dapat seperti contohnya media yang terbuat dari bahan limbah.
- 4) Sebelum melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan media botol plastik air mineral, perangkat pembelajaran seperti media itu sendiri, disesuaikan dengan ukuran pinggul siswi, dan di lihat terlebih dahulu media sudah terpasang dengan baik atau belum.
- 5) Dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung dengan menggunakan media botol plastik air mineral, guru harus dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, Sukur, dan Fajar Vidya Hartono, *Teori dan Praktek Renang*, (Jakarta : LPP Press UNJ, 2015)
- Arif, Sadirman S dan Rahardjo, *Media Pendidikan*, (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 1996)
- Endang, Suryatna, dan Adang Suherman, *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, 2001)
- Hanafi, Sarjito, *Penjaskes*, (Jakarta: Harapan Makmur, 2008)
- Heri, Rahyubi, *Teori - Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*, (Bandung : Nusa Media, 2012)
- Latuheru, John D, *Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini*, (Bandung: Zahara, 1996)
- Marta, Dinata, dan Tina Wijaya, *Renang*, (Jakarta : Cerdas Jaya, 2006)
- Nana, Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2001)
- Ngalim, Purwanto, *Prinsip dan Teknik Evaluasi Belajar*, (Jakarta: Rosdakarya, 2000)
- Retnaningsi, Burham, *Peningkatan Pembelajaran dalam Sistem Pendidikan Nasional Indonesia*, (Jakarta : UNJ Press, 2008)
- Saeful, Bahri D, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006)
- Siregar, Eveline dan Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2010)
- Suharsimi, Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta : Bumi Aksara 1997)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2014)
- Thomas, David G, *Renang : Tingkat Mahir*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1996)
- Widiastuti, *Belajar Gerak Keterampilan*, (Jakarta : FIK UNJ, 2013)