

Volume 2 No 1 Tahun 2016

ISSN: 2443-1923

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN
“Rekonstruksi Kurikulum dan Pembelajaran di Indonesia
Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN”



SEMNAS STKIP PGRI JOMBANG

Jombang, 23-24 APRIL 2016
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



SEMINAR NASIONAL
HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN

PROSIDING



9 772443 192253



stkipjb.ac.id



DAFTAR ISI

Halaman Sampul	ii
Halaman Hak Cipta	iii
Personalia	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi – xi
Keynote Speakers	
Menyemai Generasi Pembelajar	3 – 14
Prof. Ali Maksum (Guru Besar Unesa Surabaya)	
Pokok-Pokok Pikiran “Rekonstruksi <i>Mind Set</i> Perguruan Tinggi dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN”	15 – 20
Prof. Rochmat Wahab (Guru Besar UNY Yogyakarta)	
Guru dan Kurikulum Pendidikan: Tantangan dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN	21 – 26
Wahyu Indra Bayu (STKIP PGRI Jombang)	
Pendidikan Kewirausahaan Di Perguruan Tinggi	27 – 34
Munawaroh (STKIP PGRI Jombang)	
Rekonstruksi Kurikulum Perguruan Tinggi Berbasis KKNi Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN	35 – 42
Mohammad Syaifuddin (Universitas Muhammadiyah Malang)	
Presentasi	
Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Tinggi	
Pengembangan Bahan Ajar Berbasis <i>E-Learning</i> Aplikasi <i>Web Blog</i> pada Mata Kuliah Pendidikan Kewarganegaraan	45 – 58
Firman	
Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	59 – 70
Zakaria Wahyu Hidayat & Ilmul Ma’arif	
Menumbuhkan Kesadaran Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran Melalui Penilaian Berbasis Portofolio	71 – 82
Khoirul Hasyim, Asmuni, & Nanda Sukmana	
The Implementation of Raft (Role-Audience-Format-Topic) To Improve Paragraph Writing in English As a Foreign Language	83 – 89
Tatik Irawati	
Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Kooperatif	90 – 100
Diah Puji Nali Brata	
Enhancing Students Grammar By Mingle Game	101 – 111
Ninik Suryatiningsih	
<i>Jeopardy Games</i> : Sebuah Permainan Untuk Meningkatkan Penguasaan <i>English Grammar</i>	112 – 120
Rosi Anjarwati & Dian Anik Cahyani	

PENINGKATAN PEMBELAJARAN DASAR GERAK RENANG MELALUI PENDEKATAN
PENGUNAAN ALAT BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI DAN KESEHATAN STKIP PGRI JOMBANG
TAHUN AJARAN 2015

Oleh:

Zakaria Wahyu Hidayat, S.Pd., M.Pd.¹

Zakariahidayat11@gmail.com

Ilmul Ma'arif, S.Pd., M.Pd.²

Ma87arif@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the right equipment that is used at the beginning students learn to master basic swimming motion. The subjects of this study are students of physical education and health Stkip PGRI Jombang force in 2015 as many as 21 students . The object of this study is a tool (a float that can be fastened to the body), which is used to master basic swimming skills. This research was conducted in the pool STKIP PGRI Jombang . The method used in this research is the method of action research (action research). The results showed in the first cycle , 18 students (69.23 %) can swim freestyle . Cycle II , 20 students (76.92 %) can swim backstroke . Cycle III , 20 students (88.76 %) can swim freestyle and 19 students (80.46 %) can swim backstroke. Equipment used (buoys that can be strapped to the body) can help accelerate the mastery of basic swimming skills for beginning students

Keywords : Students, the tool floats, pool basis.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peralatan yang tepat yang digunakan pada mahasiswa pemula yang belajar menguasai dasar gerak renang. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan stkip PGRI Jombang angkatan 2015 sebanyak 21 mahasiswa. Obyek penelitian ini berupa alat (pelampung yang dapat diikat ke tubuh), yang digunakan untuk menguasai keterampilan renang dasar. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang stkip PGRI Jombang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (action research). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I, 18 mahasiswa (69.23%) dapat berenang gaya bebas. Siklus II, 20 mahasiswa (76.92%) dapat berenang gaya punggung. Siklus III, 20 mahasiswa (88.76%) dapat berenang gaya bebas dan 19 mahasiswa (80.46%) dapat berenang gaya punggung. Peralatan yang digunakan (pelampung yang dapat diikat ke tubuh) dapat membantu mempercepat penguasaan keterampilan renang dasar bagi mahasiswa pemula.

Kata Kunci: Mahasiswa, alat pelampung, renang dasar.

PENDAHULUAN

Banyaknya mahasiswa yang tidak lulus menempuh pelajaran pendidikan gerak renang dengan memperoleh nilai C dan beberapa diantaranya mendapat nilai D, menimbulkan keprihatinan bagi pengajar. Data mahasiswa tahun 2015 mahasiswa yang memperoleh nilai D sejumlah 11 mahasiswa, sedang yang mendapat C 10 mahasiswa. Pada saat ini, angkatan 2015 ada 21 mahasiswa yang tidak bisa atau tidak terampil berenang. Menurut pengamatan ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa gagal menguasai keterampilan dasar gerak renang yaitu: mahasiswa trauma terhadap air

karena pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan, takut ditempat dalam, takut tenggelam, takut karena tidak ada tumpuan, hidung takut kemasukan air, tidak bisa mengapung, tidak bisa bernapas, sama sekali belum pernah mengenal olahraga renang, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan dasar gerak renang kurang memadai. Renang bagi pemula, hendaknya diusahakan selalu gembira. Hal itu berlaku bagi anda atau semua tingkatan umur. Pelaksanaannya harus secara bertahap. dan mudah ke yang sukar dan sederhana ke yang lebih kompleks, dan yang ringan ke yang lebih berat. Pemberian dorongan atau motivasi adalah penting dan tidak kalah pentingnya keselamatan adalah paling utama.

Untuk dapat menguasai gerakan-gerakan secara terampil, anda harus lebih banyak berlatih. Bila penyesuaian diri dan cara pengambilan nafas belum terkuasai, bagi pemula dalam setiap gerakan selalu mengangkat kepalanya ke atas ke luar dari air, sehingga anda tidak akan dapat menguasai dengan baik. Bagi pemula hal itu akan menghambat kemajuannya, karena sikap dan keseimbangan badan yang tidak betul, disebabkan letak kepala yang terlalu tinggi.

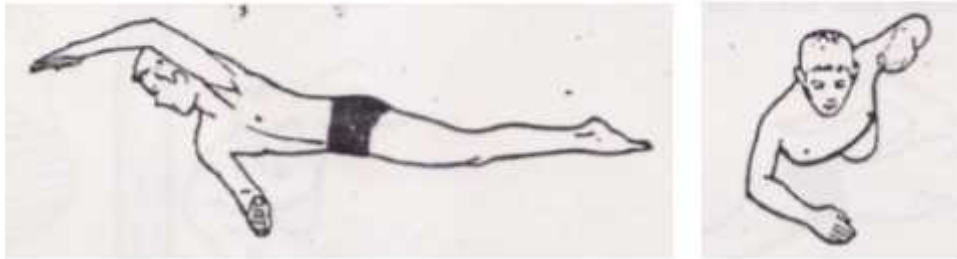
Beberapa kemampuan dan gerakan teknik dasar yang perlu dikuasai bagi perenang pemula antara lain ialah: 1) cara bernafas, 2) menyelam, 3) mengapung, 4) meluncur, 5) gerakan kaki, 6) gerakan lengan dan tangan, 7) gabungan gerakan kaki, lengan dan bernafas, dan 8) meloncat sederhana. Tahapan pemberiannya tidak harus berurutan semacam itu, hal ini bukan merupakan keharusan, Anda dapat mengubah, mengurangi, dan bahkan menambah sesuai dengan keadaan dan kemampuan anda sendiri. Banyaknya keterampilan dasar gerak renang yang harus dikuasai (berenang gaya bebas atau gaya bebas sejauh 25 meter, gaya punggung 25 meter) dalam satu semester.

Agar supaya mahasiswa menguasai keterampilan renang dasar dibutuhkan beberapa inovasi dalam memberikan pengajaran renang dasar. Dari banyaknya masalah, metodik pengajaran dan pemakaian peralatan yang tepat merupakan masalah yang perlu mendapatkan penanganan. Dalam hal ini Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran gerak renang dasar melalui pendekatan alat bagi kelompok pemula. Renang dasar dalam penelitian ini terdiri dari gaya bebas dan gaya punggung.

Adapun pengertian gaya bebas atau gaya rimau menurut Arma Abdoellah dkk. (1981: 278), adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerak tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gerak renang dalam gaya punggung mirip dengan gerak renang gaya bebas, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerak lengan.

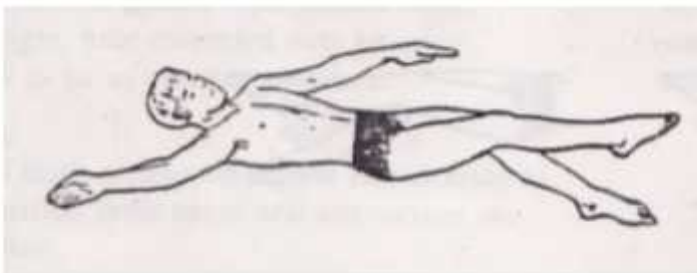


Gambar 1. Renang Gaya *Crawl*

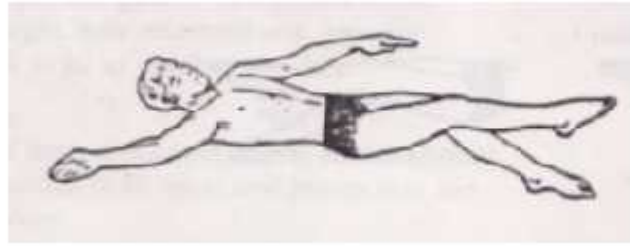


Gambar 1. Renang Gaya *Crawl*

Gaya punggung, adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



Gambar 2. Renang Gaya Punggung



Gambar 2. Renang Gaya Punggung

Berdasarkan uraian tersebut di atas ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran matakuliah dasar gerak renang mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan bagi kelompok mahasiswa pemula dalam menguasai keterampilan dasar gerak renang, sehingga melalui penggunaan peralatan bantu yang tepat para mahasiswa dapat menguasai renang dasar dan dapat mengikuti ujian dengan baik serta mengurangi tingkat kegagalan mahasiswa dalam menempuh pendidikan gerak renang dasar. dalam meningkatkan kualitas pengajaran renang dasar, khususnya bagi kelompok pemula. Peralatan bantu yang dipilih akan menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menguasai keterampilan pendidikan dasar gerak renang dalam waktu yang relatif lebih singkat dan diharapkan mengurangi jumlah kegagalan mahasiswa dalam ujian dasar-dasar gerak renang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

- 1) Keterampilan renang dasar yang harus dipelajari cukup banyak.
- 2) Mahasiswa trauma terhadap air.
- 3) Jumlah pertemuan kurang memadai
- 4) Mahasiswa memiliki keterampilan rendah
- 5) Metodik pengajaran renang dasar bagi kelompok pemula.
- 6) Penggunaan peralatan yang tepat pada renang dasar bagi pemula

LANDASAN TEORI

Cara-cara memberikan pelajaran berenang telah banyak diketahui diantaranya yaitu: 1) Pelajaran berenang di darat adalah suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (ditempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai. 2) Pelajaran berenang dengan memakai alat-alat pembantu ada dua cara yaitu: (a) Memakai pancing (Hengelmethode). Setelah pelajaran di darat selesai pada umumnya dimulailah pelajaran dengan alat-alat pembantu diantaranya pancing. (b) Memakai alat-alat pengapung. Alat-alat yang digunakan untuk pengapung adalah berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, sayap diisi udara, gabus. 3) Metode wajar (Naturlicher Schwimmunterricht), adalah pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, yang disesuaikan kepada anak dan yang diberikan dalam bentuk permainan (Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan, 1962: 34-36). David G. Thomas (1996: 5) menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan mengapung, karena gaya

renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama, mengapung dan, kedua, tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Mengajar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip:

1. Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Didalam faktor kejiwaan itu terdapat beberapa unsur yang harus ada dan berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.
2. Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anak duduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan-gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh.
3. Prinsip praktis, berenang, bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (Roeswan dan Soekarno, 1979).

Pengajaran berenang bagi pemula selalu dimulai dari pengenalan air tidak langsung dilanjutkan dengan pengenalan air secara langsung, dilanjutkan dengan teknik meluncur, teknik gerakan tungkai, teknik pukulan lengan, teknik pernapasan dan kombinasi atau gerak keseluruhan. Secara teoritis belajar renang nampak mudah tetapi mengajar renang bagi mahasiswa yang mengalami trauma, takut tenggelam memerlukan pemikiran, perlu inovasi karena mata kuliah renang dasar merupakan mata kuliah wajib lulus. Selain dari itu jumlah peralatan yang terbatas, kurangnya jumlah pengajar, perlu dicari model dan peralatan yang tepat bagi para mahasiswa yang sama sekali belum dapat berenang untuk dapat menguasai gerak renang dasar dalam waktu yang lebih cepat. Hasil penelitian yang menyatakan bahwa urutan pengajaran renang dari gaya bebas ke gaya punggung lebih efisien daripada urutan gaya bebas ke gaya dada dalam penguasaan keterampilan gerak renang, untuk kelompok berketerampilan baik, kelompok sedang, maupun kelompok berketerampilan kurang akan sangat membantu dalam mencari model pengajaran (FX. Sugiyanto, 2008).

Gerakan kaki yang akan disajikan ini akan menekankan pada gerakan kaki pada renang gaya bebas. Masalahnya karena sesuai dengan praktek dari kecepatan renang, maka gaya bebas adalah gaya yang paling tepat sampai masa kini. Selain gerakannya adalah lebih alamiah. Gerakan kaki dimulai setelah anda menguasai gerakan meluncur. Sekurang-kurangnya anda telah diperkenalkan dan memperoleh latihan-latihan meluncur.

Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berpegangan pada setang di tepi kolam. Dapat pula dilakukan dengan bantuan teman yang memegang kedua tangannya di atas permukaan air. Bagaimanapun juga, bantuan ini jangan sering dilakukan, hal itu dapat menyebabkan anda menjadi malas berusaha sendiri.

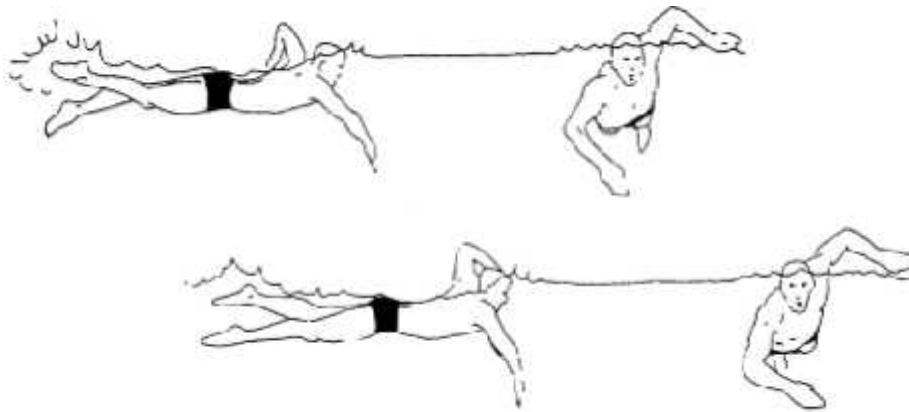
Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki ialah, kedua lutut bengkok, akibatnya pukulan bukan dimulai dan pangkal paha, tetapi mulai dan lutut ke bawah. Sehingga hasil pukulannya lemah sekali.

Latihan dapat pula dilakukan pada tempat dangkal dengan berjalan ke depan. Agar sikap badan mendekati sikap sebenarnya, latihan dilakukan di setang tepi kolam. Caranya, satu kaki dikaitkan pada setang, sedang kaki lainnya di dalam air dan bertumpu pada dinding di bawah setang tersebut. Dalam sikap ini usahakan tubuh mendatar di atas permukaan air. Bagi anda yang belum dapat berenang, cara latihan ini akan mengalami kesukaran. Kemungkinan kaki akan terlepas dari setang dan tembok, karena tertarik oleh gerakan ke depan atau maju.



Gambar 3 Gerakan Tangan

Gerakan tarikan tangan di dalam air. Tangan lurus ke depan; telapak tangan agak mengarah ke samping. Selanjutnya lakukan gerakan tarikan, tangan ditekuk sehingga membentuk sudut ± 90 derajat antara lengan atas dan lengan bawah. Tarikan dilakukan sampai di bawah pusar/perut; titik berat kekuatan pada lengan atas dan lengan bawah. Setelah telapak tangan berada di bawah pusar. Lakukan gerakan dorongan sampai telapak tangan menyentuh paha. Gabungan Gerakan Kaki, Lengan dan Bernapas Gerakan gabungan antara kaki, lengan, dan bernafas sebenarnya telah merupakan gerakan renang secara keseluruhan atau utuh. gerakan gabungan ini memerlukan koordinasi yang baik. Bila anak telah menguasai gerak gabungan ini dapat dikatakan dia sudah dapat berenang dengan gaya tertentu. Terkoordinasinya gerakan gabungan tersebut sangat ditentukan oleh kesungguhan dan keteraturan latihan.



Gambar 4 Gerakan Gaya Bebas

Gerakan kaki ini latihannya akan lebih efektif lagi bila dilakukan dengan bergerak maju; kedua tangan tetap lurus ke depan. Muka dapat mengarah ke bawah atau sedikit ke depan. Lebih baik lagi apabila gerakan muka sudah mengikuti gerakan renang gaya bebas. Yaitu pada saat ambil nafas muka dipalingkan ke salah satu sisi, sehingga mulut, hidung, dan mata berada di atas permukaan air. Waktu itu mata tetap terbuka.

Dalam gaya punggung, pengambilan nafas bukan masalah, karena muka menghadap ke atas; sehingga pengambilan nafas lebih leluasa. Akan tetapi pandangan ke arah tujuan terhalang dan bagi perenang pemula hal ini akan menimbulkan rasa takut.

Beberapa teknik dalam gaya punggung yang harus mendapat perhatian:

- a). posisi badan
- b). gerakan kaki
- c). gerakan tangan
- d). pengambilan nafas
- e). koordinasi gerakan

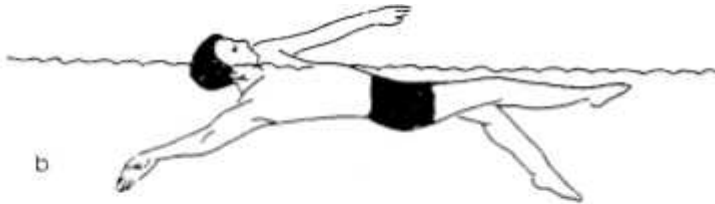
a. Posisi badan

Pada gaya punggung posisi tubuh telentang mendatar, dibawah permukaan air, kecuali kepala atau muka yang tetap berada di atas permukaan air. Pada umumnya kepala berada di atas permukaan air sebatas telinga, sehingga muka selalu berada di atas permukaan air. Letak punggung hampir rata, sedangkan letak kedua kaki, panggul sedikit lebih rendah dibandingkan dengan kepala dan bahu, pandangan ke atas.



b. Gerakan kaki

Gerakan kaki pada gaya punggung mirip dengan gaya krol. Gerakannya adalah kaki bergerak ke atas ke bawah silih berganti dan gerakannya mulai dari panggul atau pangkal paha diikuti dengan gerakan fleksi dan relaksasi pada lutut dan pergelangan kaki.



Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan tentang gerakan kaki:

- Sewaktu pukulan ke bawah kaki lurus, sedang kaki berada ± 20 cm di bawah permukaan air kemudian lutut dibengkokkan sampai kaki berada pada kedalaman ± 45 cm. Luruskan ibu jari kaki dan putar ke dalam dengan pergelangan rileks.
- Gerakan ke atas, angkat kaki, dan luruskan lutut dengan cepat, tendang air ke atas dengan punggung telapak kaki dan gerakan cambuk pergelangan kaki.
- Pada waktu gerakan ke atas, lutut tetap di bawah permukaan air, sedang ujung ujung jari kaki tetap di bawah permukaan air.
- Berikut kaki diluruskan lagi, kaki masuk ke dalam dan siklus tersebut di atas terulang terus menerus, jarak gerakan kaki ke atas dan ke bawah dalam gaya punggung lebih lebar dari pada gaya krol.
- Pada waktu pukulan kaki ke atas sampai gerakan cambuk pergelangan kaki, adalah merupaka tenaga terbesar dalam menggerakkan tubuh melaju ke belakang.

c. Gerakan Tangan

Gerakan tangan pada gaya punggung tahapannya sama seperti gaya krol, yaitu yang meliputi gerakan menarik, gerakan mendorong, dan gerakan kembali. Penjelasannya ialah sebagai berikut:

- Gerakan menarik: gerakan ini dimulai dengan posisi lengan lurus di belakang kepala, jari-jari kelingking di bawah. Permulaan akan mengadakan gerakan menarik telapak tangan berada d bawah permukaan air ± 25 cm. Gerakan dimulai dengan sikut agak dibengkokkan kemudian menarik dengan

kuat sampai lengan mendekati badan. Gerakan menarik berakhir saat lengan atas menyentuh badan, dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong.

- Gerakan mendorong; gerakan ini dimulai setelah lengan atas menyentuh atau mendekat pada badan selanjutnya dengan cepat lengan bawah mendorong sampai telapak tangan mendekati paha. Umumnya gerakan menarik lebih besar kekuatannya dibanding gerakan mendorong. Karena gerakan mendorong dilakukan mendekati berakhirnya gerakan tangan. Pada akhir gerakan mendorong akan dimulai dengan gerakan kembali (recovery).

- Gerakan kembali; setelah tangan menyentuh badan, terjadilah gerakan kembali. Dimulai dengan menaikkan bahu dan lengan mengikutinya. Yang keluar dulu dari dalam air ibu jari tangan, telapak tangan menghadap ke dalam. Setelah lengan pada posisi tegak lurus dengan permukaan air, telapak tangan diputar menghadap ke luar, selanjutnya tangan dimasukkan ke dalam air dengan jari kelingking yang masuk lebih dahulu. Dan saat itu berakhirilah gerakan kembali dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan menarik; sehingga siklus gerakan menarik, mendorong, dan kembali berlangsung terus menerus.

d. Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas dalam gaya punggung sebenarnya tidak mengalami kesulitan, karena mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air. Gangguan yang terjadi seringkali percikan air, terutama bila masuk ke dalam hidung. Percikan air tersebut terjadi terutama disebabkan oleh gerakan lengan. Untuk menghindari gangguan tersebut, usahakan tidak mengambil nafas waktu gerakan tangan akan mendekati hidung. Untuk gaya punggung pengambilan nafas sebaiknya dilakukan melalui mulut dan hidung, pada saat kedua lengan berada di dalam air, yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi mendatar, saat lengan yang satu masuk dan lengan lainnya akan keluar.

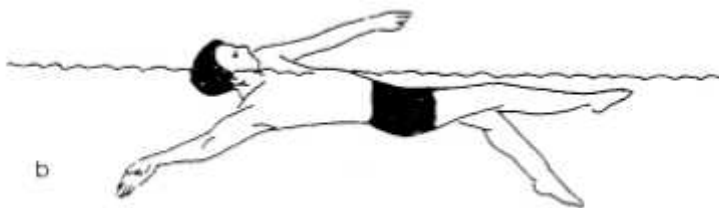
e. Koordmasi Gerakan

Untuk mendapatkan tenaga maksimal, perlu keseimbangan seluruh tubuh. Hal ini dapat dihasilkan atas keserasian dan ketepatan gerak antara lengan dan kaki. Bagi perenang yang baik umumnya menggunakan 6 (enam) pukulan, yaitu tiga kali untuk setiap gerakan lengan atau enam kali untuk gerakan lengan yang utuh (satu pukulan kanan dan satu pukulan kiri). Gaya punggung di atas ada yang menamakan gaya punggung krol, karena mirip sekali dengan gaya krol. Tentang pengambilan nafas tidak ada masalah, selama posisi badan tetap mendatar dan adanya keserasian dan ketepatan gerak antara gerakan lengan dan kaki.

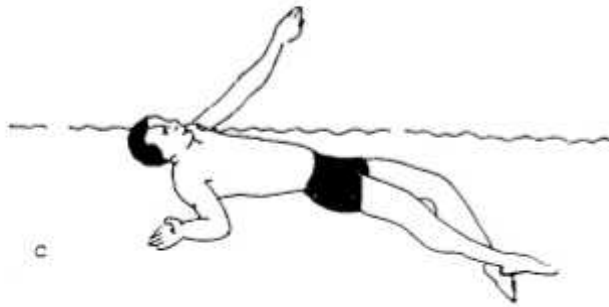
Penjelasan tentang keserasian dan ketepatan gerakan tangan dan kaki secara utuh adalah seperti berikut:



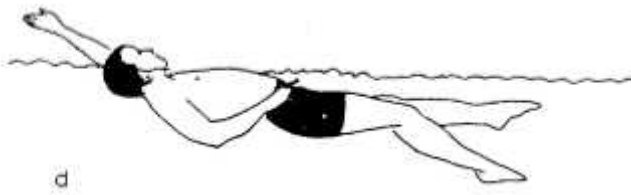
Gambar a. Tangan kanan mulai masuk, jari-jari kelingking masuk air lebih dahulu, tangan kiri di samping badan.



Gambar b. Tangan kanan mulai melakukan gerakan menarik, tangan kiri mulai keluar dari permukaan air.



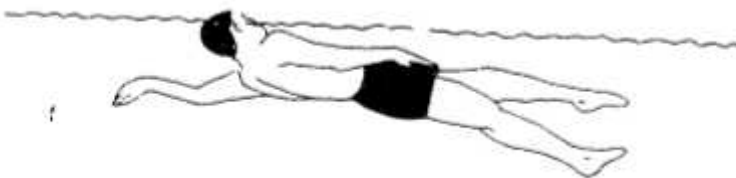
Gambar c. Tangan kanan akan mengakhiri gerakan menarik, tangan kiri diputar, tapak tangan menghadap ke luar



Gambar d. Tangan kanan akan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri akan mulai masuk air, jari-jari kelingking akan memasuki air lebih dahulu.



Gambar e. Tangan kanan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri sudah masuk air; jari-jari kelingking memasuki air lebih dahulu.



Gambar f. Tangan kiri mulai gerakan menarik, tangan kanan siap untuk keluar dari permukaan air untuk memulai gerakan kembali atau recovery.

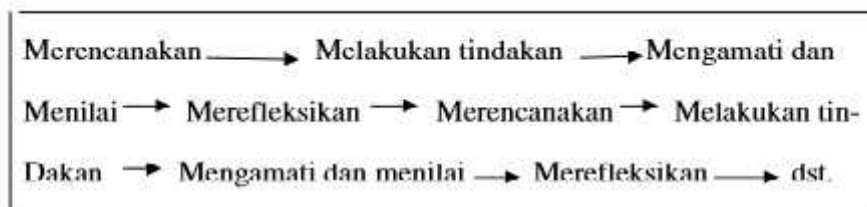
Mengajar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, baik untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip:

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

3. Prinsip praktis, berenang ,bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (Roeswan dan Soekarno, 1979).

Pengajaran berenang bagi pemula selalu dimulai dari pengenalan air tidak langsung dilanjutkan dengan pengenalan air secara langsung, dilanjutkan dengan teknik meluncur, teknik gerakan tungkai, teknik pukulan lengan, teknik pernapasan dan kombinasi atau gerak keseluruhan. Secara teoritis belajar renang nampak mudah tetapi mengajar renang bagi mahasiswa yang mengalami trauma, takut tenggelam memerlukan pemikiran, perlu inovasi karena mata kuliah renang dasar merupakan mata kuliah wajib lulus. Selain dari itu jumlah peralatan yang terbatas, kurangnya jumlah pengajar, perlu dicari model dan peralatan yang tepat bagi para mahasiswa yang sama sekali belum dapat berenang untuk dapat menguasai gerak renang dasar dalam waktu yang lebih cepat. Hasil penelitian yang menyatakan bahwa urutan pengajaran renang dari gaya bebas ke gaya punggung lebih efisien daripada urutan gaya bebas ke gaya dada dalam penguasaan keterampilan gerak renang, untuk kelompok berketerampilan baik, kelompok sedang, maupun kelompok berketerampilan kurang akan sangat membantu dalam mencari model pengajaran (FX. Sugiyanto, 2008)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sangat mendukung program peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah yang muaranya adalah peningkatan kualitas pendidikan. Hal ini karena dalam proses pembelajaran, guru adalah praktisi dan teoritis yang sangat menentukan. Peningkatan kualitas pembelajaran, merupakan tuntutan logis dari perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (Ipteks) yang semakin pesat. Menurut Kemmis (1982): *Action research as a form of self-reflective inquiry undertaken by participants in a social (including educational) situation in order to improve the rationality and justice of (a) their on social or educational practice, (b) their understanding of these practice, and (c) the situations in which practices are carried out.* Adapun McNiff (2002) menyatakan: *action research is a term which refer to a practical way ot looking at your own work to sheck that it is you would like it to be. Because action research is done by you, the practitioner, it is often referred to as practitioner based research; and because it involves you thinking about and reflecting on your work, it can also be called a form of self-reflective practice.* PTK didefinisikan sebagai bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan. Tindakan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan dalam melaksanakan tugas sehari-hari, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi dimana praktik-praktik pembelajaran tersebut dilakukan. Untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut, PTK dilaksanakan dalam proses berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari empat tahapan, *planning, action, observational/evaluation, dan reflection.* PTK merupakan proses pengkajian suatu masalah pada suatu kelas melalui system daur ulang dari berbagai kegiatan.



Gambar 3. Daur Ulang Dalam Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan kajian teoritik tersebut di atas, telah digambarkan bahwa pengajaran keterampilan berenang bagi pemula dimulai dengan pengenalan air baik secara tidak langsung maupun secara langsung. Mengapung dan meluncur merupakan urutan selanjutnya untuk menguasai keterampilan

dasar renang tersebut, selanjutnya diikuti belajar gaya bebas (bebas) dan gaya punggung. Untuk menunjang penguasaan keterampilan dimana mahasiswa pemula, trauma, takut tenggelam, sama sekali belum bisa berenang diperlukan pelampung yang dapat diikatkan ke tubuh untuk menunjang rasa percaya diri peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan (*Action Research*), dalam hal ini adalah jenis penelitian tindakan partisipan, seperti dijelaskan oleh Chein, Cook, dan Harding (1982). Gagasan sentral penelitian tindakan partisipan ini adalah bahwa orang yang akan melakukan tindakan harus juga terlibat dalam proses penelitian dari awal. Dengan demikian, mereka itu tidak hanya dapat menyadari perlunya melaksanakan program tindakan tertentu, tetapi secara jiwa raga akan terlibat dalam program tindakan tersebut (Suwarsih Madya, 1994: 25-27). Metode yang digunakan adalah model Kemmis dkk. (Suwarsih Madya, 1994: 24-25). Waktu tatap muka 24 kali pertemuan, setiap kali pertemuan dipantau oleh pengajar yang sekaligus bertindak sebagai pengamat, dan seorang dosen sebagai kolaborator. Dalam menyusun materi pembelajaran berkolaborasi dengan seluruh mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa 2015 Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Penelitian tindakan ini dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti matakuliah Keterampilan Renang Dasar pada tahun ajaran 2015/2016 semester ganjil (September 2015 - Januari 2016) dengan jumlah 21 mahasiswa.

Alat yang diperlukan adalah blangko presensi mahasiswa, alat tulis, dan dosen ahli (pengajar renang) sebagai judges. Definisi operasional tentang batasan keterampilan berenang adalah kemampuan mahasiswa untuk mengkoordinasikan gerak kaki, tangan, dan pernafasan pada jarak 25 meter gaya bebas dan gaya punggung. Mahasiswa yang sama sekali belum dapat berenang dikelompokkan menjadi satu, setiap kali pertemuan diamati perkembangannya dalam menguasai keterampilan gaya bebas, setelah gaya bebas dapat dikuasai dilanjutkan belajar gaya punggung.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka data dianalisis dengan cara deskriptif, yaitu dapat menempuh jarak 25 meter gaya bebas dan 25 meter gaya punggung dan diharapkan lulus gerak renang dasar.

Hasil Penelitian

Pada pertemuan pertama, setelah melakukan pemanasan secukupnya 21 mahasiswa yang berketerampilan kurang dikelompokkan menjadi satu kelompok. Mahasiswa yang berketerampilan kurang ini yang menjadi obyek penelitian yang akan dikenakan tindakan kelas.

Sebelum tindakan kelas dilakukan, 21 mahasiswa yang kurang terampil dilakukan wawancara untuk mengetahui apa penyebabnya tidak terampil berenang. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan penyebab tidak bisa berenang antara lain: jarang berenang, takut ditempat dalam, takut tenggelam, berdebar-debar setiap kali berenang, hidung takut kemasukan air, panik berada dalam air, takut karena tidak ada tumpuan, sama sekali belum pernah berenang, belum bisa ambil napas, tidak bisa mengapung, trauma paling banyak dialami mahasiswa (12 orang).

Rancangan Tindakan Materi Pembelajaran Melalui Pendekatan Penggunaan Alat

No	Siklus	Materi	Topik
1	Siklus 1	Pelampung	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan meluncur 2. Latihan Kaki gaya bebas 3. Latihan tangan gaya bebas 4. Latihan kombinasi tangan dan kaki 	Latihan Gaya Bebas

2	Siklus 1	Pelampung	Latihan Gaya Punggung
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan nafas 2. Latihan tangan + nafas 3. Latihan kombinasi kaki, tangan dan nafas gaya bebas 	
3	Siklus 2	Pelampung	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan kaki gaya punggung dengan pelampung berada di kepala (tidur) 2. Latihan kaki gaya punggung dengan pelampung dipegang dan tangan lurus 	
4	Siklus 2	Pelampung	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan tangan gaya punggung 2. Latihan kombinasi kaki, tangan dan nafas gaya punggung 	

Siklus I. Peralatan pelampung diikat di bagian punggung Materi renang yang diberikan adalah :

- 1) Pengenalan air tidak langsung
- 2) Pengenalan air secara langsung
- 3) Mengapung
- 4) Meluncur
- 5) Pukulan kaki gaya bebas
- 6) Pukulan tangan gaya bebas

Dalam 4 kali pertemuan dievaluasi, ternyata 21 mahasiswa tersebut belum semuanya dapat melakukan dengan baik

Siklus I. Pertemuan lanjutan

- 1) Kombinasi pukulan tangan dan kaki gaya bebas
- 2) Latihan pernafasan
- 3) Latihan kombinasi tangan dan napas
- 4) Kombinasi latihan kaki, tangan, dan napas

Dalam 4 kali pertemuan dievaluasi, ternyata dari 21 mahasiswa ada 10 mahasiswa yang belum dapat mencapai target berenang 25 meter (keberhasilan 61.5%). Siklus I diulang tiga kali pertemuan untuk memperoleh keberhasilan yang lebih tinggi. Setelah melakukan pengulangan hasilnya 18 mahasiswa dapat mencapai target yang diinginkan (69.23%).

Siklus II. Peralatan pelampung

- 1) Latihan kaki gaya punggung
- 2) Latihan kaki dan tangan gaya punggung
- 3) Kombinasi gerakan tangan, kaki, dan napas

Dalam 4 kali pertemuan dilakukan evaluasi, hasilnya 3 mahasiswa belum dapat mencapai target yang diinginkan. Berarti hasilnya 18 mahasiswa (88,46%). Siklus III diulang lagi dua kali pertemuan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Setelah melakukan pengulangan hasilnya 21 mahasiswa (89.10%) mencapai target yang diinginkan. Pertemuan selanjutnya digunakan untuk mempelajari keterampilan lain, seperti menyelam di kedalaman 7 meter, menyelam memanjang, dan mengapung. Selain dari itu digunakan untuk memperkuat daya tahan agar supaya mampu berenang 50 meter.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa penggunaan peralatan akan sangat membantu belajar renang dasar, terutama bagi kelompok yang belum dapat berenang sama sekali. Penggunaan peralatan tersebut harus digunakan pada saat yang tepat dan alat mana yang harus digunakan. Peralatan jerigen plastik 4 galon yang diberi tali sangat membantu mahasiswa untuk memupuk rasa percaya diri. Apalagi jika mahasiswa tersebut berenang di kolam yang dalam. Pemakaian fin (kepet katak) dapat lebih menunjang keterampilan dasar renang ketika mahasiswa mengalami kesulitan mengkombinasikan gerak tangan, kaki, dan pernapasan.

Berdasarkan proses jalannya penelitian di atas, maka hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Siklus I dalam 4 kali pertemuan 18 mahasiswa (69.23%) tidak dapat menguasai keterampilan yang diinginkan. Siklus II dalam 4 kali pertemuan hasilnya 20 mahasiswa (76.92%) berhasil mencapai target berenang 25 meter. Peralatan yang digunakan jerigen 4 botol air mineral 1,5 Litar yang digabung menjadi satu. Siklus III diulang lagi dua kali pertemuan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Setelah melakukan pengulangan hasilnya 20 mahasiswa (88.76%) dapat berenang gaya bebas dan 19 mahasiswa (80.46%) dapat berenang gaya punggung.

Kesimpulan

Memperhatikan hasil penelitian dan beberapa tinjauan yang telah dikaji, dapat diajukan kesimpulan, bahwa penggunaan peralatan pelampung yang dapat diikatkan ke tubuh untuk membantu mempelajari renang dasar bagi pemula mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan stkip PGRI Jombang dapat mempermudah untuk penguasaannya, yaitu untuk gaya bebas dan gaya punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dkk. (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Sastra Budaya
- Kemmis, S & Mc Taggart, R. (1988). The Action Research Planner. 3rd ed. Victoria, Australia: Deakin University.
- Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan. (1962). Renang. Jakarta-Kota: Penerbit Keng Po.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1996). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suwarsih Madya. (1994). Panduan Penelitian Tindakan. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Thomas, David G. (1996). Renang Tingkat Pemula. Jakarta Utara: PT Raja Grafindo Persada.