

## UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERENANG GAYA DADA MELALUI TEKNIK LATIHAN TERBIMBING PADA SISWAKELAS IX C DI MTs NEGERI 1 PURBALINGGA

**KINGKIN WIDIASIH**

MTs Negeri 1 Purbalingga

e-mail: [kingkinwidiasih@gmail.com](mailto:kingkinwidiasih@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berenang gaya dada melalui teknik latihan terbimbing pada mata pelajaran PJOK Materi Renang Gaya Dada. Metode penelitian yang digunakan adalah latihan terbimbing dengan subjek penelitian adalah peserta didik kelas 9C MTs Negeri I Purbalingga yang terdiri dari siswa 24 peserta didik yang mendapat perlakuan. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020. Hasil yang diperoleh pada pertemuan menjadi hasil akhir dari setiap siklus. Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus dengan tiap siklus 3 kali pertemuan. Jika dilihat kenaikan hasil belajar berupa unjuk kerja dari pra siklus ke siklus 1 dan dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi kenaikan persentase ketuntasan. Pra siklus terdapat siswa yang tidak tuntas 24 siswa dari 37 siswa di kelas IXC. Ketidaktuntasan tersebut diakibatkan berbagai permasalahan yaitu 2 siswa phobia kedalaman, 4 siswa tidak dapat berenang dan 18 siswa tidak dapat berenang gaya dada. Maka dari latar belakang tersebut penelitian difokuskan pada 24 siswa yang tidak tuntas dengan diberikan perlakuan berupa teknik latihan terbimbing. Dari analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus 1 dan siklus 2. Hasil siklus 1 dari 24 siswa yang tuntas sebanyak 12 siswa atau 50,0% dengan nilai perolehan rata-rata 65,83 dan kategori cukup. Pada siklus 2 siswa berjumlah 24 yang tuntas berjumlah 19 atau 79,19% dan nilai rata-rata 73,75. Adapun yang belum tuntas berjumlah 5 siswa atau 20,83%. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan jika teknik latihan terbimbing efektif diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar berupa praktek renang gaya pada siswa kelas IXC MTs Negeri 1 Purbalingga Tahun ajaran 2019/2020.

**Kata Kunci:** Kemampuan Berenang, Gaya Dada, Teknik Latihan Terbimbing

### ABSTRACT

The purpose of this study was to improve the ability to swim breaststroke through guided practice techniques in the PJOK Subject of Breaststroke Swimming Material. The research method used was guided practice with research subjects being students of class 9C MTs Negeri I Purbalingga consisting of 24 students who received treatment. The implementation of this classroom action research was carried out in the odd semester of the 2019/2020 school year. The results obtained at the meeting become the end result of each cycle. The research was conducted in 2 cycles with 3 meetings in each cycle. If you look at the increase in learning outcomes in the form of performance from pre-cycle to cycle 1 and from cycle 1 to cycle 2, there is an increase in the percentage of completeness. In the pre-cycle there were students who did not complete 24 of the 37 students in class IXC. The incompleteness was caused by various problems, namely 2 students with depth phobia, 4 students who could not swim and 18 students who could not swim breaststroke. So from this background the research focused on 24 students who did not complete by being given treatment in the form of guided practice techniques. From the analysis obtained a significant increase from cycle 1 and cycle 2. The results of cycle 1 of 24 students who completed were 12 students or 50.0% with an average acquisition value of 65.83 and the category was sufficient. In cycle 2 there were 24 students who completed 19 or 79.19% and the average value was 73.75. As for those who have not completed, there are 5

students or 20.83%. These results indicate an increase from cycle 1 to cycle 2. Based on the results of the research, it was concluded that guided exercise techniques were effectively applied to improve learning outcomes in the form of swimming style practice in class IXC students at MTs Negeri 1 Purbalingga in the 2019/2020 academic year.

**Keywords:** Swimming Ability, Breaststroke, Guided Exercise Techniques

## PENDAHULUAN

Menurut Supriyanto (2012:2) menjelaskan tentang manfaat yang ada pada aktifitas olahraga renang. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat digunakan sebagai sarana bermain untuk anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi. Adapun menurut Saferius (2018:3) menjelaskan bahwa renang juga dapat digunakan sebagai sarana untuk bergaul ataupun bersantai. Olahraga renang merupakan bagian dari pokok bahasan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) dengan tujuan memberikan berbagai keterampilan renang kepada siswa. Renang adalah dalam gerak gayanya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak (Badruzaman. 2007: 2013). Adapun menurut menurut Budiningsih (2010: 2) menjelaskan bahwa olahraga ini merupakan salah satu jenis olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan seluruh badan di dalam air, seperti kaki dan tangan yang tujuannya untuk menjaga tubuh tetap mengapung di permukaan air. Proses pembelajaran renang lebih banyak menekankan pada keterampilan dasar berenang, sehingga siswa menjadi lebih terampil dalam berenang.

Berenang merupakan olahraga yang baik untuk dikuasai anak karena mempunyai banyak manfaat. Melalui berenang anak memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas dan leluasa. Kebebasan dan keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis.

Renang adalah salah satu materi kelas IX yang juga sebagai materi ujian praktek. Setiap dua minggu sekali siswa MTs Negeri 1 Purbalingga berlatih berenang. Ada beberapa gaya renang yang dikenalkan oleh guru. Namun dari beberapa gaya renang tersebut cukup banyak siswa yang sulit menguasai bahkan ada beberapa siswa yang sama sekali tidak dapat berenang dalam satu kelas. Kondisi tersebut disebabkan siswa baru di kenalkan dengan olahraga renang pada saat kelas IX, pengaruh output siswa ketika di SD/MI belum pernah dikenalkan olahraga renang, dan sebagian besar siswa berasal dari ekonomi menengah ke bawah sehingga tidak mengenal budaya renang. Salah satu gaya renang yang harus dikuasai oleh siswa adalah renang gaya dada.

Gaya dada adalah gaya yang gerakannya meniru gerakan katak saat berenang (Nicolas Wynman (1956). Gaya dada dalam perkembangannya terdiri dari gaya dada tradisional (gaya rekreasi) dan gaya modern (gaya prestasi), kedua macam gaya ini teknik gerakannya sangat berbeda. Menurut Budiningsih (2010:2) menjelaskan renang gaya dada atau gaya kupu-kupu adalah gaya berenang yang dilakukan dengan kedua lengan secara bersamaan mengayuh bergerak ke depan. Kedua tangan membentang kemudian mengepak untuk mengayuh maju ke depan. Gerakan dua tangan tersebut seperti gerakan sayap kupu-kupu. Untuk melakukan gaya ini dibutuhkan tenaga yang besar, irama, dan koordinasi gerak yang baik. Gaya ini paling sulit dipelajari dibandingkan gaya lainnya.

Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran renang gaya dada dan banyak siswa dari kelas IXC yang mendapat nilai di bawah KKM ketika praktek renang, padahal praktek tersebut akan ketemu lagi di saat ujian. Jika tidak segera di atasi maka kemungkinan kecil siswa tersebut tidak lulus dalam praktek materi renang. Di samping itu, beberapa siswa dalam satu kelas tersebut yang sama sekali tidak dapat berenang gaya apapun.

Oleh karena itu guru harus mempunyai metode atau teknik solusi agar siswa dapat menguasai gaya dalam berenang terutama gaya dada.

Teknik yang tepat sebagai upaya untuk meningkatkan penguasaan berenang siswa gaya dada adalah dengan menerapkan teknik latihan terbimbing. Menurut Tirta (2014:2) teknik latihan terbimbing adalah suatu cara mengajar yang baik digunakan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, cara untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik, juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, kesempatan dan ketrampilan dengan proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Melalui teknik ini, siswa dapat di latih, dibimbing secara terus menerus sehingga lama kelamaan akan bisa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian untuk mendapatkan data kuantitatif dan kualitatif peneliti menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan langkah-langkah: sebagai berikut: (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

Jenis data yang didapatkan dari setiap siklus berupa data Kuantitatif dan Kualitatif. Data Kuantitatif antara lain; hasil evaluasi akhir pembelajaran siswa. Sedangkan data Kualitatif berasal dari hasil refleksi per siklus yaitu berupa deskripsi pendapat atau masukan informasi melibatkan peneliti dan kolabolator yang terjadi setiap siklus pembelajaran. Hal ini sebagai dasar untuk perbaikan siklus berikutnya.

Jenis instrumen data yang diambil adalah data kualitatif dan kuantitatif . Data kuantitatif yaitu data tentang hasil belajar siswa kelas IXC diambil melalui hasil unjuk kerja setiap siklus. Data kuantitatif diperoleh dari nilai angka sebelum dan sesudah dilakukan proses penerapan teknik latihan terbimbing dengan standar KKM 70. Menghitung nilai rata-rata kelas dari hasil belajar yang diberikan kepada siswa.

**Tabel 1. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa**

No	Persentase (%)	Kriteria
1.	86 -100	Sangat baik
2.	76 - 85	Baik
3.	60 - 75	Cukup
4.	55 - 59	Kurang
5.	≤ 54	Kurang sekali

Sumber : Ngalim Purwanto, (2010 :103)

Keberhasilan penelitian yang menjadi indikator setelah pelaksanaan tindakan adalah meningkatnya keberhasilan siswa selaras dengan kemampuan siswa dalam praktek renang gaya dada setelah diterapkan teknik latihan terbimbing siswa mencapai nilai angka di atas KKM 70 dalam kategori tuntas melalui analisis data.

Nilai hasil unjuk kerja berupa praktek renang gaya dada berperan sebagai indikator hasil belajar. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan standar minimal ketuntasan yang dianjurkan oleh pemerintah yaitu 75%. Inilah target yang ingin peneliti capai dalam penerapan teknik yang diujicobakan, semua di sajikan dalam bentuk tabel indikator keberhasilan dan berupa grafik pertumbuhan siklus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

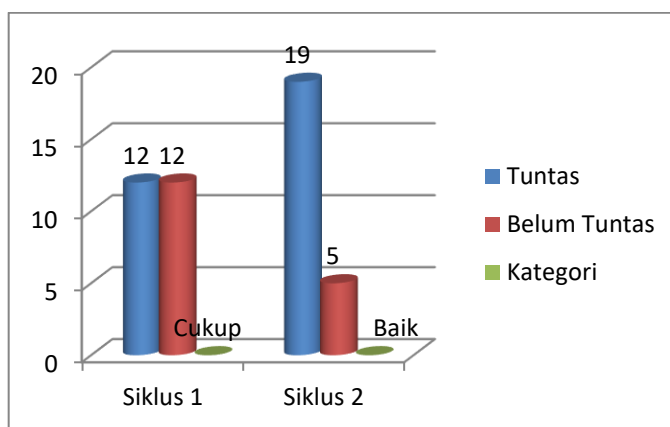
Hasil pelaksanaan siklus 1 dan 2 agar lebih jelas peningkatannya dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Praktek Renang Gaya Dada Siklus 1 dan 2**

No	Siswa Tuntas	Siswa Belum Tuntas	Kategori	Tingkat Kelulusan
Siklus 1	12	12	Cukup	50%
Siklus 2	19	5	Baik	79%

Berdasarkan tabel rekapitulasi tersebut dapat disimpulkan bahwa dari jumlah siswa keseluruhan dalam satu kelas adalah 37 siswa dimana terdiri dari siswa putri 19 orang dan putra 18 orang. Ada 24 siswa yang tidak tuntas pada pra siklus dalam praktek renang gaya dada. 3 hal yang mendasari kesulitan 24 siswa tersebut meliputi phobia kedalaman, tidak bisa berenang sama sekali dan tidak dapat berenang gaya dada. Maka oleh peneliti ke 24 siswa yang belum tuntas tersebut di beri perlakuan berupa tindakan pembelajaran yang berbeda dari siswa yang lain yaitu dengan teknik latihan terbimbing. Pada siklus 1 dengan jumlah siswa 24 telah mengikuti latohan terbimbing yang dilakukan oleh peneliti selama 3 pertemuan dan tiap pertemuan 2x 40 menit. Siklus 1 dari 24 siswa yang mengikuti kegiatan latihan terbimbing, siswa tuntas berjumlah 12 siswa atau 50% dan yang belum tuntas juga 12 siswa atau 50%.

Hasil tersebut belum sesuai harapan peneliti maka melanjutkan penelitian ke tahap kedua yaitu siklus 2. Siklus 2 di ikuti oleh 24 siswa dengan alokasi waktu yang sama dan latihan terbimbing lebih di tingkatkan lagi melalui pendekatan individu agar mudah dalam mengamati dan mengetahui kesulitan yang dihadapi siswa. Pada siklus 2 hasil praktek renang gaya dada mengaami peningkatan signifikan yaitu dari jumlah siswa 24 yang mendapat perlakuan berupa penerapan latihan terbimbing, ada 19 siswa yang tuntas atau 79% dan yang belum tuntas 5 siswa atau 20,83% dan dengan kategori baik. Guna lebih jelasnya akan di gambarkan dalam bentuk diagram untuk mengetahui peningkatannya dari siklus 1 dan 2.



Gambar 1. Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Renang Gaya Dada

Adapun rata-rata nilai yang didapatkan siswa dapat dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 3. Rekapitulasi rata-rata nilai siswa siklus 1 dan 2**

No.	Deskripsi Hasil Belajar Siswa	Nilai	
		Siklus 1	Siklus 2
1	Nilai Rata-rata	65,83	73,75
2	Ketuntasan Belajar (%)	50,0%	79,17%

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel terlihat bahwa pada siklus I diperoleh nilai rata-rata 65,83 dan ketuntasan belajar 50%. Secara klasikal proses pembelajaran dengan penerapan teknik latihan terbimbing pada siklus I dikatakan belum tuntas karena dari 37 siswa dan yg mendapat perlakuan 24 siswa yang tuntas hanya 12 siswa yang mendapatkan nilai  $\geq 70$ . Adapun pada siklus 2 nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 73,75 dan ketuntasan belajar 79,17%. Secara klasikal proses pembelajaran pada siklus 2 dikatakan tuntas karena dari 37 siswa yang mendapatkan perlakuan 24 siswa dapat yang tuntas dari 24 tuntas siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran sudah 19 siswa yang mendapatkan nilai  $\geq 70$ . Peningkatan hasil belajar ini terjadi karena siswa sudah mulai beradaptasi dengan teknik pembelajaran yang diterapkan.

### **Pembahasan**

Penggunaan teknik latihan terbimbing dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ternyata sangat membantu siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran dan peran guru sebagai fasilitator terlaksana dengan baik. Selain itu, suasana pembelajaran lebih fokus ke materi sehingga tujuan pembelajaran menjadi terarah dan dapat tercapai secara maksimal. Dalam pembelajaran ini menunjukkan hasil bahwa siswa bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, munculnya motivasi siswa, siswa merasa senang karena dapat memanfaatkan kegiatan pembelajaran sambil bermain, belajar lebih bermakna karena proses pembelajaran dapat lebih menyenangkan.

Penerapan teknik latihan terbimbing efektif diterapkan untuk meningkatkan kemampuan siswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Sari Merta tahun 2018 dengan judul “ Penerapan Latihan Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Siswa SD N I Pemaron, Singaraja Indonesia dan penelitian oleh Dayat berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Voli Melalui Metode Latihan Terbimbing Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Margajaya Ciamis. Berangkat dari hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti menggunakan teknik latihan terbimbing untuk meningkatkan kemampuan siswa pada materi renang gaya dada siswa MTs Negeri 1 Purbalingga kelas IXC.

Penelitian dilaksanakan 2 siklus dengan masing-masing 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x60 menit. Adapun jumlah siswa yang mendapatkan perlakuan berjumlah 24 siswa terdiri 15 Putri dan 9 putra. Hasil penelitian diuraikan meliputi hasil tes dan nontes. Hasil tes siklus 1 dan siklus 2 adalah berupa unjuk kerja praktek renang gaya dada setelah siswa mengikuti pembelajaran melalui teknik latihan terbimbing. Data nontes meliputi hasil observasi dan dokumentasi foto. Proses pembelajaran dengan menerapkan teknik latihan terbimbing pada siklus I berlangsung selama 3 pertemuan tiap siklusnya. Siklus I ini dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya dalam RPP.

Hasil belajar berupa praktek renang gaya dada pada siklus I dan dan 2 terdapat perkembangan yang signifikan yaitu dari jumlah 24 siswa dengan tingkat permasalahan yang berbeda-beda berupa phobia kedalaman, tidak dapat berenang sama sekali dan tidak dapat berenang gaya dada pada siklus 1 dan 2 setelah dilakukan tindakan mengalami perubahan signifikan. Hasil belajar siswa pada pembelajaran di Siklus I ini dikategorikan cukup oleh pengamat. Hasil belajar diperoleh 50% siswa atau 12 siswa tuntas dan 12 siswa lainnya belum tuntas dengan kategori cukup. Adapun pada siklus 2 skor hasil belajar siswa yang diperoleh yaitu 79% atau siswa yang tuntas berjumlah 19 sedang 5 siswa belum tuntas. Kategori yang diperoleh adalah baik. Dari penjelasan di atas, jelaslah bahwa terjadi peningkatan kemampuan siswa terhadap pembelajaran . Hal itu dapat di lihat pada hasil belajar berupa unjuk kerja renang gaya dada siklus 1 dan 2 dengan menerapkan teknik latihan terbimbing. Berdasarkan hasil siklus 1 dan 2 dapat di simpulkan bahwa teknik latihan terbimbing efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran renang gaya.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa teknik latihan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan berenang gaya dada pada siswa kelas IXC MTs Negeri 1 Purbalingga tahun pelajaran 2019/2020 Hal ini terbukti dari peningkatan-peningkatan pada tiap siklusnya. Pada siklus 1 siswa berjumlah 24 terdiri dari 15 putri dan 9 putra mendapat perlakuan berupa latihan terbimbing mengalami peningkatan yaitu 12 siswa mendapatkan skor nilai tuntas dan 12 siswa dinyatakan belum tuntas. Hasil belajar tersebut belum memenuhi harapan peneliti yaitu 75% siswa tuntas. Maka peneliti melakukan penelitian tindakan kelas pada siklus 2 dengan meningkatkan pendekatan secara lebih intens pada individu dan diperoleh hasil belajar yang meningkat signifikan yaitu 19 siswa mendapat skor tuntas dan 5 siswa mendapat skor belum tuntas. Sehubungan dengan hasil tersebut, maka penelitian di hentikan pada siklus 2 sesuai dengan indikator penelitian yaitu peningkatan kemampuan renang gaya dada dikatakan berhasil apabila presentase baik, secara klasikal sekurang-kurangnya 75% memperoleh skor  $\geq 70$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Badruzaman. 2007. *Modul Teori Renang I*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Budiningsih, Annayanti. 2010. *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Dayat. 2020. Upaya Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Dasar melalui Metode Latihan Terbimbing. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar Vol. 7, No. 3 1-13*
- Gulo, Saferius. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA NEGERI 2 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018 unduh Bulan Maret 2023
- Ni Luh Sari Merta. 2015. Penerapan Latihan Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Siswa SDN Pemaron. *Journal Of Education Action Research 2022*
- Nyoman Tirta. 2014. Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Dengan Penerapan Latihan Terbimbing Melalui Pendekatan Konstruktivis Untuk Melatih Kebugaran Jasmai . *Daiwi Widya Jurnal Pendidikan Vol.01 No.1*
- Purwanto, Ngalim. 2010. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. .
- Supriyanto. 2012. Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Antara Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun. *Jurnal Olahraga*