

# PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR RENANG UNTUK SISWA SMP

Dresanala Setyadewi Rahayu<sup>1</sup>, Danang Endarto Putro<sup>2</sup>, Budi Dermawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : [ghaitsadresa98@gmail.com](mailto:ghaitsadresa98@gmail.com)<sup>1</sup>, [juzz.juzz88@gmail.com](mailto:juzz.juzz88@gmail.com)<sup>2</sup>, [dermawan2507@gmail.com](mailto:dermawan2507@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa buku model pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran ini dapat membantu proses pembelajaran renang siswa SMP. Penelitian ini menggunakan desain pengembangan. Prosedur pengembangan adalah sebagai berikut: (1) Studi Pendahuluan, (2) Menyusun Perencanaan, (3) Mengembangkan produk awal, (4) Mengembangkan instrumen penelitian, (5) Melakukan uji coba, (6) Menyusun produk akhir. Subjek penelitian ini adalah 10 siswa SMP Negeri 2 Pacitan untuk uji coba skala kecil, dan 20 siswa SMP Negeri 4 Pacitan untuk uji coba skala besar. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket kuesioner. Validasi penelitian ini menggunakan ahli materi dan ahli media. Teknik analisis data menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui tahap validasi dan uji coba produk menurut ahli materi, buku model pembelajaran yang sedang dikembangkan dinyatakan “Baik” dengan rerata akhir 4,00 dan dinyatakan layak untuk digunakan/uji coba lapangan. Menurut ahli media, buku model pembelajaran yang sedang dikembangkan dinyatakan “Baik” dengan rerata akhir 3,92 dan dinyatakan layak untuk digunakan/uji coba lapangan. Berdasarkan penilaian siswa melalui tahapan uji coba yang telah dilakukan diperoleh penilaian hasil uji coba skala kecil adalah “Sangat baik” dengan rerata skor 4,11, dan hasil uji coba skala besar adalah “Baik” dengan rerata skor 3,94

**Kata kunci:** Model pembelajaran, Teknik dasar renang, Siswa.

**Abstract:** *This study aims to produce a product in the form of a learning model book. The development of this learning model can help the junior high school students' swimming learning process. This study uses a development design. The development procedure is as follows: (1) Preliminary Study, (2) Planning, (3) Developing the initial product, (4) Developing research instruments, (5) Conducting trials, (6) Developing the final product. The subjects of this study were 10 students of SMP Negeri 2 Pacitan for the small scale trial, and 20 students of SMP Negeri 4 Pacitan for the large scale trial. The instrument in this study used the technique of observation, interviews and questionnaires. Validation of this study using material experts and media experts. The data analysis technique used a Likert scale. Based on the results of data analysis obtained through the validation and product testing stages according to material experts, the learning model book that is being developed is declared "Good" with a final average of 4.00 and declared eligible for use/field testing. According to media experts, the learning model book being developed was declared "Good" with a final average of 3.92 and was declared eligible for use/field trials. Based on the student's assessment through the trial stages that have been carried out, the assessment of the results of the small-scale trial is "Very good" with a mean score of 4.11, and the results of the large-scale trial are "Good" with a mean score of 3.94.*

**Keywords:** *learning model, basic swimming technique, students.*

## PENDAHULUAN

Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Olahraga renang kerap dilakukan tanpa

perlengkapan atau bantuan. Jadi, dalam renang lebih banyak menggunakan anggota tubuh, terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak atau mengapung di air.

Selain menyehatkan, olahraga renang memiliki beberapa manfaat. Menurut Budiningsih dalam bukunya yang berjudul “Berenang Gaya Bebas”, manfaat olahraga renang ada lima, yaitu: (1) sebagai sarana bermain/rekreasi. Kolam renang dapat dijadikan sebagai sarana bermain dan rekreasi. Hal tersebut yang membuat banyak anak-anak dan balita menyukai permainan air. (2) menyehatkan badan dan dapat merangsang gerakan motorik. Bagi balita dan anak-anak, otot-ototnya akan berkembang, persendian dapat tumbuh optimal, tubuh menjadi lentur, dan pertumbuhan badan meningkat. (3) dengan berolahraga renang dapat menghilangkan rasa takut pada air. Jadi, sebaiknya, semenjak bayi sudah dibiasakan bermain air dan kelak jika sudah besar tidak takut pada air. (4) meningkatkan keberanian, percaya diri dan mengasah kemandirian. Yup, olahraga renang dapat mendorong kita tumbuh menjadi sosok yang berani, percaya diri tinggi, dan mandiri. (5) meningkatkan kemampuan sosial. Seperti diketahui, olahraga renang bisa dilakukan bersama-sama. Perlombaan renang terdiri atas nomor-nomor perlombaan yang ditentukan berdasarkan jarak tempuh, jenis kelamin dan gaya renang (gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu). Adapun nomor-nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam Olimpiade yakni: (1) Gaya bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri) 1500 m (putra). (2) Gaya kupu-kupu: 100 m, 200 m. (3) Gaya punggung: 100 m, 200 m. (4) Gaya punggung: 100 m, 200 m. (5) Gaya dada: 100 m, 200 m. (6) Gaya ganti perorangan: 200 m, 400 m. (7) Gaya ganti estafet: 4 x 100 m. (8) Gaya bebas estafet: 4 x 100 m, 4 x 200 m. (9) Marathon 10 km.

Terdapat Kompetensi Dasar (KD) dalam olahraga renang dalam pelajaran olahraga di tingkat SMP yaitu memahami konsep salah satu gaya renang dengan kondisi yang baik dalam aktivitas air, dengan indikator menyebutkan beberapa gaya renang. Dalam implementasinya siswa dapat mempraktekan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan indikator melakukan gerak kaki dan memperagakan gerak ayunan atau tarikan lengan renang.

Berdasarkan Kompetensi Dasar diatas dan permasalahan yang saat ini muncul dikalangan SMP adalah kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar terkhusus pada materi teknik dasar renang, minimnya media

pembelajaran yang dapat melengkapi kebutuhan siswa dan kurangnya pengembangan sebagai langkah alternatif untuk melengkapi dan membantu proses pembelajaran. Beberapa materi yang diajarkan juga dianggap terlalu monoton sehingga membuat peserta didik kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu referensi yang digunakan harus up to date dan mudah untuk dipelajari.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama ini memang berjalan dengan baik, namun terkadang kebutuhan buku referensi yang ada di sekolah tidak memenuhi jumlah dari murid tersebut. Dan juga buku mata pelajaran dan referensi yang diberikan kepada siswa biasanya hanya berisi beberapa materi yang terdiri dari berbagai macam cabang olahraga. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah media pembelajaran khususnya dalam pembelajaran renang yang dapat membuat peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Yang artinya, dibutuhkan sebuah sumber materi atau referensi yang berisikan seluruh materi tentang renang disertai model-model pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Selanjutnya, untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa terhadap olahraga renang perlu variasi pembelajaran yang lebih menarik dan membuat siswa tidak bosan. Oleh karena itu variasi model pembelajaran sangat diperlukan saat proses belajar mengajar berlangsung. Dengan model pembelajaran yang beragam, tentu akan membuat siswa jauh lebih nyaman dan tertarik dalam mengikuti proses belajar mengajar. Selain itu, variasi model pembelajaran yang beragam akan membuat siswa lebih memahami materi yang diajarkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mempunyai gagasan dan teknik untuk membuat media pembelajaran khususnya pada pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang secara lengkap yang menarik untuk dipelajari. Sehingga produk yang dihasilkan dapat dijadikan referensi pendidik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar pembelajaran penjasorkes pada materi renang di SMP..

## **METODE PENELITIAN**

### **Model Pengembangan**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan “Penelitian dan Pengembangan” (Research and Development). Menurut Sugiyono (2011: 297) penelitian pengembangan atau dalam bahasa Inggris research and development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk

tersebut. Research and Development bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil pendidikan, research and development juga bertujuan untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru melalui “basic research” atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah-masalah yang bersifat praktis melalui “applied research”, yang digunakan untuk meningkatkan praktik pendidikan, Dalam penelitian ini research and development dimanfaatkan untuk menghasilkan media pembelajaran.

### **Prosedur Pengembangan**

Langkah-langkah penelitian dan pengembangan model (W.R & Gall, 2003: 571) yang harus ditempuh sebagai berikut: (1) menilai kebutuhan untuk mengidentifikasi tujuan, (2) melakukan analisis instruksional, (3) menganalisis peserta didik dan bahan materi, (4) menulis tujuan kinerja, (5) mengembangkan instrumen penilaian produk, (6) mengembangkan strategi instruksional, (7) mengembangkan dan memilih bahan instruksional, (8) desain produk dan melakukan evaluasi formatif terhadap instruksi, (9) merevisi instruksi, (10) desain dan melakukan evaluasi sumatif.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sedangkan lokasi penelitian di SMPN 2 Pacitan dan SMPN 4 Pacitan.

### **Data dan Subjek Penelitian**

Data adalah sumber informasi yang akan di seleksi sebagai bahan analisis. Sumber data utama penelitian deskriptif berupa dokumen pribadi, dokumen lembaga pendidikan catatan lapangan, wawancara, dan responden (Sugiyono, 2011). Sedangkan data dan sumber dari penelitian ini didapat dengan cara observasi dan melakukan uji coba. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 2 sekolah SMP di Kabupaten Pacitan. Adapun 2 sekolah tersebut adalah SMP Negeri 2 Pacitan dan SMP Negeri 4 Pacitan.

### **Teknik analisis data**

Data yang diperoleh Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, sangat baik, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dari 1 sampai dengan 5.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui tahapan validasi menurut ahli materi buku yang sedang dikembangkan dinyatakan “Baik” dengan rerata akhir 4,00 dan dinyatakan layak digunakan atau uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli materi.

**Tabel 1. Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi**

Aspek penilaian	Jumlah rerata	Rerata	Kategori
Kualitas Materi	28	4,00	Baik
Aspek Isi	28	4,00	Baik
Jumlah		8,00%	Baik
Rerata Keseluruhan		4,00%	Baik

Menurut ahli media, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Baik” dengan rerata akhir 3,92 dan dinyatakan layak untuk digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli media.

**Tabel 2. Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media**

Aspek penilaian	Jumlah rerata	Rerata	Kategori
Aspek tampilan	52	4,00	Baik
Aspek desain	27	3,85	Baik
Jumlah		7,85	Baik
Rerata Keseluruhan		3,92	Baik

Menurut penilaian siswa melalui tahapan uji coba yang telah dilakukan diperoleh penilaian hasil uji coba skala kecil adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,11 dan hasil uji coba skala besar adalah “Baik” dengan rerata skor 3,94. Berikut ini ditampilkan tabel hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

**Tabel 3. Hasil Penilaian Uji Coba Skala Kecil**

Aspek penilaian	Jumlah rerata	Rerata	Kategori
Kualitas materi latihan	24,98	4,16	Sangat baik
Aspek Isi	20,3	4,06	Sangat baik
Aspek Materi	24,8	4,13	Sangat baik
<b>Jumlah</b>		12,35	Sangat baik
<b>Rerata</b>		4,11	Sangat baik

**Tabel 4. Hasil Penilaian Uji Coba Skala Besar**

<b>Aspek penilaian</b>	<b>Jumlah rerata</b>	<b>Rerata</b>	<b>Kategori</b>
Kualitas materi latihan	23,4	3,9	Baik
Aspek Isi	19,75	3,95	Baik
Aspek Materi	23,9	3,98	Baik
<b>Jumlah</b>		11,83	
<b>Rerata</b>		3,94	Baik

Hasil pengembangan buku model pembelajaran ini memuat beberapa materi yang dibahas, diantaranya adalah: (1) Sejarah Renang : materi yang dibahas dalam sub BAB ini meliputi sejarah Renang, organisasi Renang (2) Peraturan perlombaan renang : materi yang dibahas dalam sub BAB ini meliputi peraturan setiap gaya renang disertai penjelasan materi secara detail dan macam-macam perlombaan (3) Pengenalan air : materi yang dibahas dalam sub BAB ini meliputi bentuk-bentuk pembelajaran, latihan gerak di air, permainan di air. (4) Teknik dasar Renang : materi yang dibahas dalam sub BAB ini memuat tahanan/hambatan, dorongan, posisi badan dalam renang (5) Gaya dasar Renang : materi yang dibahas dalam sub BAB ini memuat cara melakukan berbagai gaya renang (6) Setiap sub BAB yang di bahas terdapat rangkuman materi dan latihan yang sudah disediakan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Setelah melalui prosedur pengembangan tersebut buku model latihan renang pada siswa mempunyai kualitas yang lebih baik setelah dilakukan revisi dan perbaikan. Penyusunan buku ini telah disesuaikan dengan kebutuhan guru sebagai metode pelatihan. Hal tersebut merupakan dasar dan acuan yang paling utama dalam penyusunan buku model latihan ini. Materi yang disampaikan dalam buku ini disampaikan secara sederhana dan kompleks sehingga memudahkan guru ataupun siswa untuk memahaminya. Bagi guru olahraga, banyaknya pilihan model latihan dalam buku ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengelola program latihan menjadi lebih baik dan menarik. Bagi siswa, kelengkapan materi dalam buku ini dapat mempermudah dan meningkatkan pengetahuan dengan dukungan gambar yang jelas dan mudah.

Data hasil validasi menurut ahli materi adalah “Baik” dengan rerata skor 4,00. Menurut ahli media adalah “Baik” dengan rerata skor 3,92. Selanjutnya, diperoleh hasil uji coba skala kecil adalah “Sangat baik” dengan rerata skor 4,11, dan hasil uji coba skala besar adalah “Baik” dengan rerata skor 3,94.

### **Saran**

Saran Pemanfaatan: (a) Bagi guru pendidikan jasmani buku ini dapat dimanfaatkan untuk referensi dalam menerapkan model latihan renang pada siswa. (b) Bagi guru renang, buku ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melatih anak berenang. (c) Bagi siswa, buku ini dapat dijadikan sebagai alternatif referensi dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga renang (d) Bagi mahasiswa, buku ini dapat digunakan sebagai bahan materi maupun acuan apabila ingin melakukan penelitian dan pengembangan yang sejenis dengan hasil produk yang serupa

Saran Pengembangan Produk dan Peneliti Lanjutan : (1) Dibutuhkan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi, dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk yang dihasilkan (2) Kalimat-kalimat yang digunakan hendaknya lebih menarik agar anak tidak jenuh dalam membaca. (3) Dibutuhkan waktu yang panjang untuk membuat gambar pendukung sesuai dengan model pembelajaran maupun materi yang disampaikan.(4) Proses pemberian gambar pendukung hendaknya lebih jelas lagi agar anak dapat memahami dan mengaplikasikan gambar tersebut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiningsih , A. (2010). Berenang Gaya Bebas . Kudus: Pura Barutama
- Hamalik, O. (2005). Kurikulum dan Pembelajaran . Jakarta : Bumi Aksara .
- Ismoko P , A., & Putro , D. (2016). Kegiatan Pengenalan Aktifitas Jasmani Siswa Taman Kanak Kanak . Yogyakarta : Sunrise .
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan Rnd . Alfabeta .
- W.R , B., & Gall , M. (2003). Educational Research: An Inroduction 4th Edition. London: Longman Inc.