

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Proses pembelajaran harus dilakukan dengan menarik dan guru harus kreatif dalam membuat design pembelajaran supaya siswa memiliki kemauan untuk bergerak dan mengikuti proses pembelajaran, hasil dari pengamatan, observasi dan wawancara dilapangan bahwa guru kurang memiliki semangat dalam berkreatifitas dan berinovasi dalam proses pembelajarannya, terkesan pembelajaran sangat monoton menjadikan siswa malas untuk mengikuti pembelajarannya, seharusnya guru memegang konsep pembelajaran penjas dan memahami karakteristik siswa, dan menentukan model pembelajaran yang cocok untuk setiap jenjang pendidikan, sehingga proses pembelajaran penjas di sekolah ada semacam kesinambungan proses pembelajaran, tidak sama saja antara tingkatan SD, SMP dan SMA..

Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu tujuan dari standar kompetensi dan kompetensi dasar mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti: kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain, siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga.

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 indicator 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 di pelajari. Sehingga produk yang dihasilkan dapat dijadikan referensi pendidik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar pembelajaran penjasorkes pada materi renang di SMP.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Minat belajar siswa terhadap renang semakin berkurang dari waktu ke waktu.
2. Perlunya sebuah media pembelajaran yang dapat melengkapi kebutuhan siswa.
3. Minimnya pemahaman siswa terhadap olahraga renang.
4. Perlunya sebuah pengembangan sebagai langkah alternatif untuk melengkapi dan membantu proses pembelajaran.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan terbatasnya waktu, serta fokus dari tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka dibuatlah batasan agar pembahasan dapat menjadi terarah dan sistematis. Adapun batasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pembahasan dalam penelitian ini hanya membahas olahraga renang.
2. Materi yang dihasilkan berisi mengenai sejarah, teknik dasar renang.
3. Pengembangan media belajar yang digunakan dalam pembelajaran renang di SMP.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang ditentukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana prosedur pengembangan media buku pembelajaran renang di SMP?
2. Bagaimana hasil penilain media buku pembelajaran teknik dasar renang menurut ahli media dan ahli materi?
3. Bagaimana respon siswa terhadap pengembangan media buku pembelajaran teknik dasar renang tersebut?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari peneliti dan pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses pengembangan media buku pembelajaran teknik dasar renang siswa kelas VII SMP.
2. Untuk mengetahui hasil penilain media buku pembelajaran teknik dasar renang menurut ahli media dan ahli materi.
3. Untuk mengetahui respon siswa terhadap pengembangan media buku pembelajaran teknik dasar renang tersebut?

#### **F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, produk yang dikembangkan tersebut diharapkan mampu memberikan sumbangasih yang besar dalam proses dunia pendidikan, terutama khusus mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Terkait dengan spesifikasi dari produk yang telah dikembangkan ini, dapat diketahui melalui:

1. Materi yang disajikan lebih banyak, lengkap, serta disesuaikan dengan kebutuhan siswa SMP atau sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang digunakan.
2. Membahas semua hal yang terdapat dalam olahraga renang.
3. Membahas mengenai sejarah, teknik dasar renang

## **G. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yaitu, hasil penemuan yang dapat digunakan dan berguna untuk orang lain atau peneliti itu sendiri. Pada dasarnya setiap peneliti ilmiah di harapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian. Berikut adalah manfaatnya:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai bentuk wawasan keilmuan dan pengetahuan sehingga dapat menanamkan teori yang digunakan untuk peningkatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi khususnya cabang renang.
- b. Dapat memberikan kontribusi nyata sebagai referensi pembelajaran yang dapat digunakan khususnya dalam pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

- c. Sebagai pengembangan media pembelajaran untuk membantu mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran.
- d. Sebagai alternatif pengembangan media pembelajaran yang positif dan progresif dalam pembelajaran renang.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Memberikan tambahan pengetahuan bagi bapak dan ibu guru ketika melakukan proses pembelajaran di sekolah.
- b. Dapat dijadikan sebagai media pembelajaran untuk bapak dan ibu guru di sekolah pada saat proses pembelajaran renang berlangsung
- c. Ikut membantu untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah yang lebih efektif dan optimal.

## **H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan**

Permasalahan yang saat ini muncul dikalangan SMP adalah kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar khususnya pada materi teknik dasar renang. Materi yang diajarkan 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 dipelajari.

## I. Definisi Istilah

### 1. Pembelajaran

Menurut Fitrah (2017: 337) mengemukakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan pembelajaran adalah “proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkontruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

### 2. Pengembangan

Pengembangan menterjemahkan atau menjabarkan spesifikasi rancangan kedalam bentuk fitur fisik. Pengembangan secara khusus berarti proses menghasilkan bahan-bahan pembelajaran. Sedangkan menurut (Sumarno,2012) pengembangan memusatkan perhatiannya tidak hanya pada analisis kebutuhan, tetapi juga isu-isu luas tentang analisis awal-akhir, seperti analisis kontekstual Sumarno, (2012: 1)

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada, atau menghasilkan teknologi baru.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Rusli Lutan (2000: 1) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana dan alat untuk membina anak agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup. Menurut Subagiyo dkk (2008: 18) pendidikan jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, dan didayagunakan dalam pendidikan.

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Suherman (2004: 23) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif,

dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Pendidikan melalui pembelajaran gerak disajikan sejak kelas rendah sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan amat berbeda dengan pembelajaran pada mata pelajaran lain. Penekanan aspek fisik membuat siswa menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan penjasorkes.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan mata pelajaran lain dalam ranah pembelajaran. Ranah pembelajaran yang dikembangkan meliputi tiga ranah utama yakni psikomotor, afektif dan kognitif (Samsudin, 2008: 21). Seperti dijelaskan dibawah ini :

- a. Pengembangan aspek psikomotor Peserta didik memiliki tugas menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga yang merupakan tanggung jawab utama guru. Banyak guru mata pelajaran penjasorkes yang memiliki pemahaman bahwa peserta didik harus

menguasai cabang olahraga. Padahal dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efisien dalam melaksanakan tugas sehari-harinya, bukan untuk mempersiapkan mereka untuk menjadi atlet yang berprestasi. Hal ini relevan dengan tujuan penjasorkes yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu individu, sebagai anggota keluarga, serta sebagai anggota masyarakat.

- b. Pengembangan aspek kognitif Penjasorkes secara umum identik dengan pembelajaran psikomotorik atau peningkatan keterampilan gerak. Padahal salah satu tugas penjasorkes adalah meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang memengaruhinya ditinjau dari segi konsep gerak. Ditinjau dari konsep kebugaran yakni diharapkan peserta didik mengetahui pengertian tentang pengaruh latihan atau kegiatan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani gaya hidup secara aktif.
- c. Konsep gerak Istilah konsep gerak merujuk pada gagasan-gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer. Konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa respon gerak seperti menangkap, melempar, atau perpindahan gerak (lokomotor), yang benar-benar hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa digunakan

dalam berbagai situasi. Peserta didik diharuskan untuk mengenal nama-nama tersebut dengan keharusan memahami ciri-ciri, jenis, serta syarat yang harus dipenuhi agar layak disebut gerak.

- d. Pengembangan aspek afektif Aspek afektif berbeda dengan psikomotor dan kognitif. Aspek ini lebih dikenal bawaan lahir maupun kebiasaan lingkungan, ketika peserta didik memiliki lingkungan yang buruk aspek ini akan berjalan buruk, namun sama halnya lingkungan yang baik maka peserta didik akan otomatis mengikuti lingkungannya. Strategi afektif yang digunakan dalam penjasorkes selama ini baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap penjasorkes walaupun tanpa pegangan yang jelas.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah latihan yang dilakukan guru untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kemampuan berpikir dan sikap positif melalui berbagai bentuk aktivitas permainan, olahraga, dan pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

## 2. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Suryobroto (2004: 8) berpendapat bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan

- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki tujuan yang beragam dalam dunia pendidikan. Tujuan pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang dipaparkan oleh Samsudin (2008: 3) antara lain :

- a. Membentuk landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai dalam pendidikan jasmani
- b. Mencetak landasan kepribadian yang kuat, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya
- c. Menggali kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjasorkes
- d. Mengembangkan sifat jujur, sportif, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik disertai strategi pada permainan dan olahraga
- f. Mengembangkan kemampuan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani disertai pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani

- g. Mengembangkan kemampuan menjaga keselamatan diri dan orang lain.
- h. Mengetahui konsep aktifitas jasmani untuk mencapai kebugaran dan pola hidup sehat
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan memanfaatkan aktifitas jasmani yang menyenangkan

Suherman (2009: 7) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani secara umum di klasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan, yaitu:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat

Paturusi (2012: 12) juga berpendapat tujuan pendidikan jasmani, yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan

yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral.

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan, tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membangun karakter yang baik kepada anak agar anak memiliki kepribadian yang kuat, sikap cinta damai dan toleransi dengan lingkungan sekitar.

### **3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Dalam sistem Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terdapat beberapa ruang lingkup yang di kemukakan oleh beberapa ahli. Ruang lingkup pendidikan jasmani menurut pendapat Haag 1994 (dalam Prastowo, 2011) mengemukakan bahwa: pendidikan jasmani sebagai perilaku gerak manusia dalam konsep gerak, sebagai olahraga yang ditinjau dari disiplin olahraga.

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi juga diatur dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menjelaskan bahwa terdapat 3 ruang lingkup pendidikan jasmani, yaitu:

1. Olahraga pendidikan
2. Rekreasi olahraga
3. Olahraga prestasi

Dalam karyanya Furqon (2007: 4) berpendapat bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut: permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam.

Sedangkan, ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Samsudin (2008: 142) mencakup tujuh aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Permainan dan Olahraga, meliputi: olahraga sederhana, permainan gerak, keterampilan gerak tetap, berpindah dan campuran, atletik, rounders, kasti, kippers, bola basket, bola voli, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, badminton, beladiri dan aktifitas lainnya.
- b. Aktifitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan bentuk tubuh serta aktifitas lainnya.
- c. Aktifitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat atau tanpa alat, senam lantai, dan aktifitas lainnya.
- d. Aktifitas ritmis, meliputi: senam pagi, gerak tak beraturan, senam aerobic, SKJ serta aktifitas lainnya.
- e. Aktifitas air, meliputi: renang, permainan dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, serta aktifitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: karyawisata atau piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, penjelajahan, pendakian gunung, dan petualang alam bebas.

g. Kesehatan rohani, meliputi: penanaman hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh, merawat lingkungan, pemilihan makanan dan minuman sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu beristirahat, berperan aktif dalam P3K dan UKS.

Syarifuddin (2014: 5) juga menjelaskan tentang ruang lingkup pendidikan jasmani ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki 16 ruang lingkup antara lain 1) konsep gerak yang ditinjau dari disiplin olahraga, 2) olahraga pendidikan, 3) rekreasi olahraga, 4) olahraga prestasi, 5) permainan, 6) olahraga, 7) aktifitas pengembangan, 8) aktifitas senam, 9) aktifitas ritmis, 10) aktifitas air, 11) pendidikan luar kelas, 12) kesehatan rohani, 13) pertumbuhan dan perkembangan jasmani, 14) mental, 15) emosional, 16) sosial

#### **4. Model Pembelajaran**

Joyce & Weil (dalam Rusman, 2012: 133) berpendapat tentang definisi model pembelajaran bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan

membimbing pembelajaran dikelas atau yang lain. Suprihatiningrum (2013: 142) juga memberikan definisi model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur dalam mengorganisasikan pengalaman pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Selanjutnya Rosdiani (2013: 5) menyatakan bahwa model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang isi yang terandung didalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan intusional. Model pembelajaran yang cocok untuk diterapkan saat ini yaitu pengalaman praktik, telaahan teori-teori tertentu, dan hasil penelitian.

Sedangkan Aunurrahman (2014: 140) berpendapat bahwa proses pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru mengembangkan model-model pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan siswa secara efektif di dalam proses pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran yang tepat pada dasarnya bertujuan untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang memungkinkan siswa dapat belajar aktif dan menyenangkan dan mendapat hasil belajar yang optimal..

Definisi model pembelajaran juga di kemukakan oleh Alnedral (2016: 59) dalam karyanya menjelaskan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial. Model berfungsi sebagai sarana untuk mempermudah berkomunikasi, atau sebagai

petunjuk perencanaan untuk kegiatan pengelolaan. Model pada dasarnya berkaitan dengan rancangan yang dapat digunakan untuk menerjemahkan sesuatu yang sifatnya lebih praktis.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan pola pilihan para guru untuk merancang pembelajaran yang sesuai dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Model pembelajaran merupakan suatu prosedur dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

## **5. Pembelajaran**

### **a. Definisi Pembelajaran**

Dalam teorinya definisi pembelajaran terkandung dalam UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 20, Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan. (Sugihartono, 2007: 80) juga menjelaskan tentang definisi pembelajaran bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Sebuah pembelajaran dinyatakan berhasil apabila memenuhi beberapa factor yang telah ditentukan. Berdasarkan Aunurrahman (2014: 81) proses pembelajaran yang berdaya dan berhasil bukan merupakan

kegiatan yang berdiri sendiri, akan tetapi terkait dengan berbagai faktor yang saling terkait. Salah satu dimensi penting adalah berkaitan dengan peserta didik tahap-tahap perkembangan moral anak. Hal ini disebabkan karena setiap anak pada usia yang berbeda akan menempatkan cara-cara yang berbeda secara berfikir atau memecahkan permasalahan.

Alnedral (2016: 18) menjelaskan bahwa proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan guru sebagai pemegang peran utama, proses merupakan suatu yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Pembelajaran merupakan sebuah sistem. Dimana komponen dari sistem adalah pendidik, peserta didik, pengetahuan, dan alat bantu pendidik. Pendidik melakukan hubungan secara langsung dengan peserta didik, pendidik juga menghubungkan peserta didik dengan alat bantu pendidik. Jadi dengan apa yang dilakukan oleh pendidik inilah proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik. Proses pembelajaran tidak lepas dari peran penting seorang guru.

Sagala (2010: 61), pembelajaran merupakan membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar, merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan sebuah upaya belajar mengajar yang sistematis guna mencapai tujuan pembelajaran, dan untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

#### **b. Karakteristik Model Pembelajaran**

Model dapat diartikan "bentuk", dalam pemakaian secara umum model merupakan interpretasi terhadap hasil observasi dan pengukurannya yang diperoleh dari beberapa sistem. Model diartikan sebagai bentuk representasi akurat sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba bertindak berdasarkan model itu. Lebih lanjut Indrawati & Setiawan (2009: 27), mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar.

Suprijono (2011: 87) juga mengemukakan bahwa model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial

Dalam implementasinya terdapat beberapa karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan. Berdasarkan sumber penelitian terdapat beberapa karakteristik pembelajaran menurut para ahli. Menurut

Ismail yang dikutip oleh Rachmadi (2004: 3) menyebutkan bahwa istilah karakteristik pembelajaran mempunyai empat ciri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode tertentu, karakteristik model pembelajaran yang dimaksud yaitu:

- 1) Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya
- 2) Tujuan pembelajaran yang hendak dicapai
- 3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut berhasil
- 4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tercapai

Karakteristik pembelajaran dalam Indrawati & Setiawan (2009:

27) mengidentifikasi lima karakteristik model pembelajaran yang baik, yang meliputi berikut ini:

- 1) Prosedur ilmiah suatu model pembelajaran harus memiliki suatu prosedur yang sistematis untuk mengubah tingkah laku peserta didik atau memiliki sintaks yang merupakan urutan langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan guru dan peserta didik
- 2) Spesifikasi hasil belajar yang direncanakan suatu model pembelajaran menyebutkan hasil-hasil belajar secara rinci mengenai penampilan peserta didik
- 3) Spesifikasi lingkungan belajar suatu model pembelajaran menyebutkan secara tegas kondisi lingkungan dimana respon peserta didik diobservasi

- 4) Kriteria penampilan suatu model pembelajaran merujuk pada kriteria penerimaan penampilan yang diharapkan dari peserta didik. Model pembelajaran merencanakan tingkah laku yang diharapkan dari peserta didik yang dapat didemonstrasikannya setelah langkah-langkah mengajar tertentu
- 5) Cara-cara pelaksanaannya. Semua model pembelajaran menyebutkan mekanisme yang menunjukkan reaksi peserta didik dan interaksinya dengan lingkungan

Berdasarkan sumber diatas dapat disimpulkan terdapat 9 karakteristik pembelajaran menurut beberapa ahli antara lain : 1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya, 2) tujuan pembelajaran yang hendak dicapai, 3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut berhasil, 4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tercapai, 5) prosedur ilmiah, 6) spesifikasi hasil belajar yang direncanakan, 7) spesifikasi lingkungan belajar suatu model pembelajaran, 8) kriteria penampilan suatu model pembelajaran, 9) cara-cara pelaksanaannya.

### c. **Karakteristik Siswa**

Karakteristik siswa merupakan salah satu variabel dari kondisi pengajaran. Variabel ini didefinisikan sebagai aspek-aspek atau kualitas perseorangan siswa. Aspek-aspek ini bisa berupa bakat, minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar, kemampuan berpikir, dan kemampuan

awal (hasil belajar) yang telah dimilikinya. Karakteristik siswa merupakan ciri atau sifat dan atribut yang melekat pada siswa yang menggambarkan kondisi siswa, misalnya kemampuan akademis yang telah dimiliki, gaya dan cara belajar serta kondisi sosial ekonomi (Pribadi, 2009: 211).

Karakteristik siswa akan sangat mempengaruhi dalam pemilihan strategi pengelolaan, yang berkaitan dengan bagaimana menata pengajaran, agar sesuai dengan karakteristik perseorangan siswa (Uno & Hamzah, 2010: 158). Dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Anak usia SMP adalah anak-anak yang memasuki usia remaja pada masa tersebut, konsep diri mereka mengalami perkembangan yang kompleks dan melibatkan sejumlah aspek diri mereka. (Santrock, 1998) mengemukakan beberapa karakteristik penting perkembangan konsep diri pada masa remaja yaitu :

1) *Abstract and idealistic*

Pada masa remaja anak-anak lebih mungkin membuat gambaran tentang diri mereka dengan kata-kata yang abstrak dan *idealistic*. Meskipun tidak semua remaja menggambarkan diri mereka dengan cara yang idealis, namun sebagian besar remaja membedakan antara diri mereka yang sebenarnya dengan diri yang diidamkan.

## 2) *Differentiated*

Konsep diri remaja menjadi semakin terdeferensiasi. Dibanding dengan anak yang lebih muda, remaja lebih mungkin menggambarkan dirinya sesuai dengan konteks atau situasi yang semakin terdeferensiasi.

## 3) *Contradiction within them self*

Setelah remaja mendeferensiasikan dirinya ke dalam sejumlah peran dan dalam konteks yang berbeda-beda munculah kontradiksi antara diri-diri yang terdeferensiasi.

## 4) *The fluctuating Self*

Sifat yang kontradiktif dalam diri remaja pada akhirnya memunculkan fluktuasi diri dalam berbagai situasi. Diri remaja akan terus memiliki ciri ketidakstabilan hingga masa dimana remaja berhasil membentuk teori tentang dirinya.

## 5) *Real and Ideal, true and false selves*

Muncuknya kemampuna remaja untuk mengkontruksi diri ideal mereka di samping idir yang sebenarnya yang merupakan sesuatu yang membingungkan remaja. Kemampuan menyadari adanya perbedaan diri yang nyata dengan diri yang ideal menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif.

#### 6) *Self Conscious*

Remaja lebih sadar akan dirinya dibanding dengan anak-anak dan lebih memikirkan tentang pemahaman diri mereka. Remaja menjadi lebih introspeksi dan kadang meminta dukungan dan penjelasan dari teman-temanya.

#### 7) *Self Protective*

Merupakan mekanisme untuk mempertahankan diri, dimana di dalam upaya melindungi dirinya remaja cenderung menolak adanya karakteristik negative dalam dirinya. Gambaran diri yang positif seperti menarik, suka bersenang-senang, sensitive, penuh kasih sayang, dan ingin tahu lebih sering disebutkan sebagai bagian inti diri remaja yang penting.

Dalam Yusuf (2004: 26-27) masa usia Sekolah Menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa

Desmita (2010: 36) juga mengemukakan beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- 1) Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan,
- 2) Mulai tumbuhnya ciri-ciri seks sekunder

- 3) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa
- 5) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan
- 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
- 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas

Menurut pendapat para ahli atas dapat disimpulkan terdapat 15 karakteristik siswa SMP antara lain : 1) *abstract and idealistic*, 2) *differentiated*, 3) *contradiction within them self*, 4) *the fluctuating self*, 5) *real and ideal, true and false selves*, 6) *self conscious*, 7) *self protective*, 8) terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan, 9) mulai tumbuhnya ciri-ciri seks sekunder, 10) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua, 11) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang

dewasa, 12) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan, 13) reaksi dan ekspresi emosi masih labil, 14) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial, 15) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

## 6. Hakekat Belajar

Menurut Sudjana (2004: 37) menyebutkan bahwa belajar merupakan sebagian terbesar perkembangan individu berlangsung melalui kegiatan belajar karena mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Belajar merupakan suatu usaha sadar individu untuk mencapai tujuan peningkatan diri atau perubahan diri melalui latihan-latihan dan pengulangan-pengulangan dan perubahan yang menjadi bukan karena peristiwa kebetulan (Mulyati, 2005).

Berdasarkan Hamalik (2005: 36) belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. Arsyad (2011: 1) juga menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Gagne dan

Berliner dalam Rosdiani (2015: 149) mengemukakan bahwa belajar menunjukkan kondisi jiwa yang aktif, jiwa tidak sekedar menerima informasi/materi, akan tetapi mengolah dan melakukan transformasi.

Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar merupakan kesadaran diri untuk melakukan proses mencari dan memperoleh ilmu melalui latihan dan pengulangan-pengulangan dalam kejadian yang bukan merupakan peristiwa kebetulan.

## **7. Hakekat Renang**

### **a. Pengertian dan Kompetensi Dasar Olahraga Renang**

Olahraga Renang adalah gerakan berpindah tempat secara teratur di air dengan cepat menggunakan tangan dan kaki. Menurut Muhajir (2004: 166), renang merupakan olahraga yang menyehatkan. Sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat. Badruzaman (2007: 13) juga menjelaskan pengertian olahraga renang "*the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift*" yang memiliki arti "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air".

Menurut Erlangga (2010: 75) renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan. Dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani. Budiningsih (2010: 2) berpendapat bahwa renang merupakan salah satu olahraga air yang

dilakukan dengan menggerakkan badan di air. Seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air. Sedangkan berdasarkan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) renang adalah gerakan badan mengapung, menyelam, melintasi air menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor, atau yang lainnya.

Beberapa Kompetensi Dasar (KD) pelajaran renang di SMP yang sesuai dengan tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda	a. Menjelaskan keterampilan gerakan tungkai renang b. Menjelaskan keterampilan gerakan lengan c. Menjelaskan keterampilan gerakan renang d. Menjelaskan keterampilan

		pernapasan renang
2.	Mempraktekan keterampilan gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik	a. Melakukan keterampilan gerakan renang b. Melakukan keterampilan gerakan lengan renang c. Melakukan keterampilan pernapasan renang

Dari penjabaran diatas dapat dikatakan bahwa renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat dipraktekkan oleh anak-anak hingga dewasa, manusia maupun hewan dimana perenang berusaha mengapung dan mengangkat diri agar tidak tenggelam di air tawar atau air asin(laut).

## **b. Macam-Macam Gaya**

Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Menurut Thomas (2000: 5) renang dapat dilakukan dengan 4 macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu) yaitu:

### 1) Gaya crawl (*The front crawl stroke*)

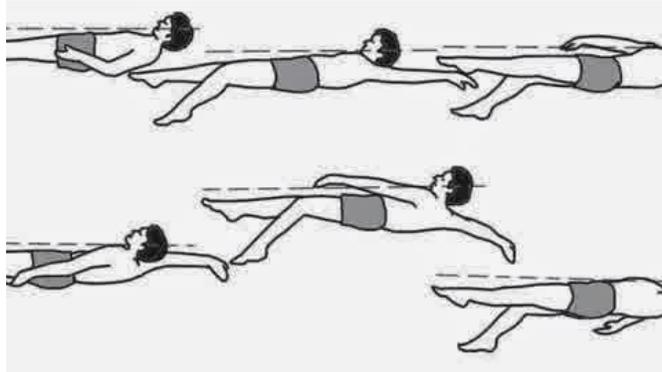
Gaya crawl adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



Gambar 2.1 Gaya Crawl (*The Front Crawl Stroke*)

### 2) Gaya punggung

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, gerakannya mirip dengan gaya crawl, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan.



Gambar 2.2 Gaya Punggung

### 3) Gaya Dolphin

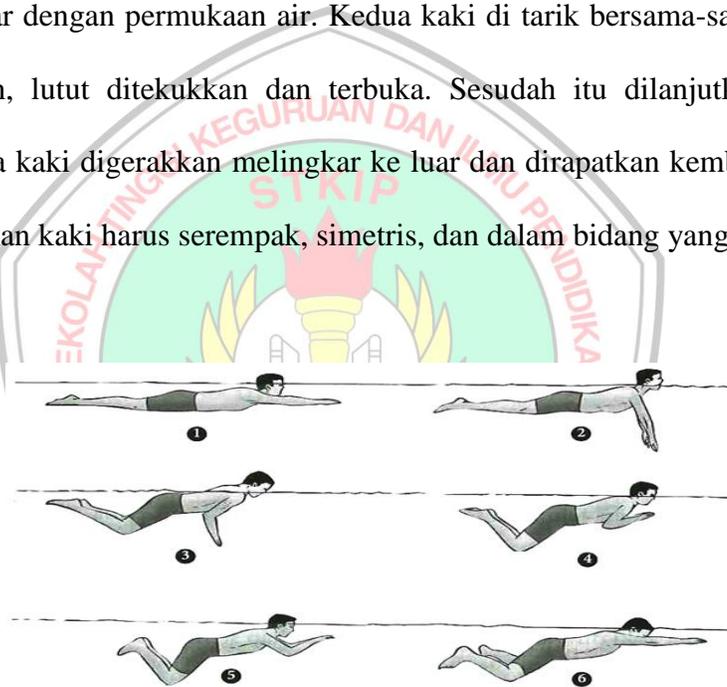
Menurut FX. Sugiyanto (1987:36) gaya dolphin adalah berenang dengan kedua lengan harus bersama-sama digerakkan ke muka diatas permukaan air dan dikembalikan kebelakang serempak dan simetris. Badan harus tetap menelungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air.



Gambar 2.3 Gaya Dolphin

#### 4) Gaya dada (*The Breast Stroke*)

Gaya dada sering disebut juga gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorongkan ke muka bersama-sama dari arah dada pada atau dibawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan di bawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki di tarik bersama-sama ke arah badan, lutut ditekukkan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris, dan dalam bidang yang datar.



Gambar 2.4 Gaya Dada (*The Breast Stroke*)

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dikembangkan oleh Anung Probo Ismoko dan Danang Endarto Putro pada tahun 2016 dengan judul “Pengembangan Model Pengenalan Aktifitas Jasmani Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak”. Penelitian bertujuan menghasilkan model pengenalan aktifitas jasmani melalui aktifitas bermain bagi siswa TK. Model pengenalan aktifitas jasmani mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Penelitian menggunakan desain penelitian dan pengembangan. Hasil penelitian adalah: (1) data hasil validasi menurut ahli materi adalah sangat baik “Rerata skor 4,44”, (2) menurut ahli media adalah sangat baik “Rerata skor 4,31”, (3) penilaian guru secara keseluruhan adalah sangat baik “Rerata skor 4,51”, disimpulkan bahwa model pengenalan aktifitas jasmani untuk siswa taman kanak-kanak termasuk dalam kriteria sangat baik. Kesimpulannya adalah model pengenalan aktifitas jasmani untuk siswa TK sangat bagus untuk meningkatkan pengetahuan dan kreatifitas guru dalam proses kegiatan belajar mengajar.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama Yudha Prawira pada tahun 2014 dengan judul “Pengembangan Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Untuk Pemula Kelompok Umur V melalui Buku Panduan Di Perkumpulan Renang Amarta *Aquatic* Malang”. Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik renang gaya bebas untuk atlit pemula kelompok umur V melalui buku

panduan di perkumpulan renang Amarta Aquatic. Dengan adanya buku panduan, diharapkan atlit pemula memahami dan menguasai tentang tekkn dasar gaya bebas dengan baik dan benar serta dapat meningkatkan prestasi atlit. Metode penelitian dan pengembangan ini menggunakan model dari BORG dan GALL. Namun menurut Ardhana karena disesuaikan dengan keterbatasan waktu, tenaga, biaya serta dengan karakteristik produk yang dikembangkan metode penelitian dimodifikasi sebagai berikut: (1) melakukan penelitian dan mengumpulkan data awal termasuk kajian pustaka dan analisis kebutuhan, (2) mengembangkan produk awal, (3) evaluasi dua ahli yaitu 1 ahli media 1 ahli pelatih renang, (4) uji coba kelompok kecil, (5) revisi produk berdasarkan para ahli dan uji coba kelompok kecil, (6) uji coba kelompok besar, (7) revisi produk akhir berdasarkan hasil kelebihan dan kekurangan dari produk sesuai saran dari hasil uji kelompok besar, (8) hasil akhir dari produk ini adalah buku panduan teknik renang untuk pemula. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil didapat presentase 86,6% dengan kriteria sangat baik, pada uji coba kelompok besar diperoleh presentase 89,5% dengan kriteria sangat baik maka produk buku panduan model latihan teknik renang gaya bebas untuk pemula dapat digunakan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini disarankan agar dilakukan uji coba secara berulang-ulang pada subjek yang lebih besar dan diharapkan dapat disosialisasikan kepada pihak-pihak terkait dengan

cabang olahraga renang. Peneliti sendiri dan peneliti lain untuk dikembangkan kearah lebih lanjut.

### **C. Kerangka Pikir**

Buku pembelajaran interaktif teknik dasar renang ini dibuat melalui beberapa tahapan studi pendahuluan, menyusun perencanaan, mengembangkan produk awal, mengembangkan instrumen penelitian, melakukan uji coba dan menyusun produk akhir.

Studi pendahuluan dilakukan untuk menganalisis lebih jauh mengenai kebutuhan modal pembelajaran berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan. Penyusunan perencanaan meliputi kemampuan-kemampuan apa saja yang akan diperlukan dalam penelitian, rumusan, tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut. Pengembangan produk awal dilakukan dengan memproduksi buku model pembelajaran. Setelah produksi selesai kemudian dilakukan validasi oleh ahli media dan ahli materi. Selanjutnya pengembangan instrumen penilaian digunakan untuk mendapatkan data dari hasil penilaian yang berbentuk angket digunakan untuk mendapatkan validasi yang dilakukan ahli materi, ahli media, uji coba kelompok dalam skala kecil dan uji coba kelompok dalam skala besar serta butir-butir soal untuk uji keefektifan produk. Pelaksanaan uji coba dilaksanakan dengan dua tahap yaitu uji coba kelompok dalam skala kecil dan uji coba kelompok dalam skala besar. Terakhir, penyusunan produk akhir dilakukan dengan merevisi hasil

penilaian dan saran perbaikan dalam uji coba kelompok dalam skala besar beserta catatan lapangan.

Dengan adanya media pembelajaran berupa buku pembelajaran interaktif teknik dasar renang, harapannya adalah dapat menjadi alat bantu untuk proses pembelajaran mandiri siswa maupun guru mata pelajaran yang dapat digunakan untuk menyampaikan kepada siswa mengenai teknik dasar renang dengan baik dan benar.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan: “Bagaimanakah pengembangan media pembelajaran renang untuk Siswa Menengah Pertama (SMP)”, dengan memperhatikan:

1. Apakah media pembelajaran renang yang telah di susun sesuai dengan karekteristik siswa SMP?
2. Sejauh mana kelengkapan materi dari produk yang dihasilkan ini dapat membantu guru dalam proses pembelajaran renang di SMP?
3. Apakah media pembelajaran renang menarik bagi siswa SMP?

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

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. Berdasarkan penjelasan W.R & Gall (2003: 569) bahwa penelitian dan pengembangan menggunakan temuan penelitian untuk merancang prosedur dan produk baru, kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria tertentu dari unsur efektivitas, kualitas, atau standar yang sama. Produk yang dihasilkan nantinya dapat digunakan untuk mempermudah penyampaian

materi dalam pembelajaran teknik dasar renang di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

## **B. Prosedur Pengembangan**

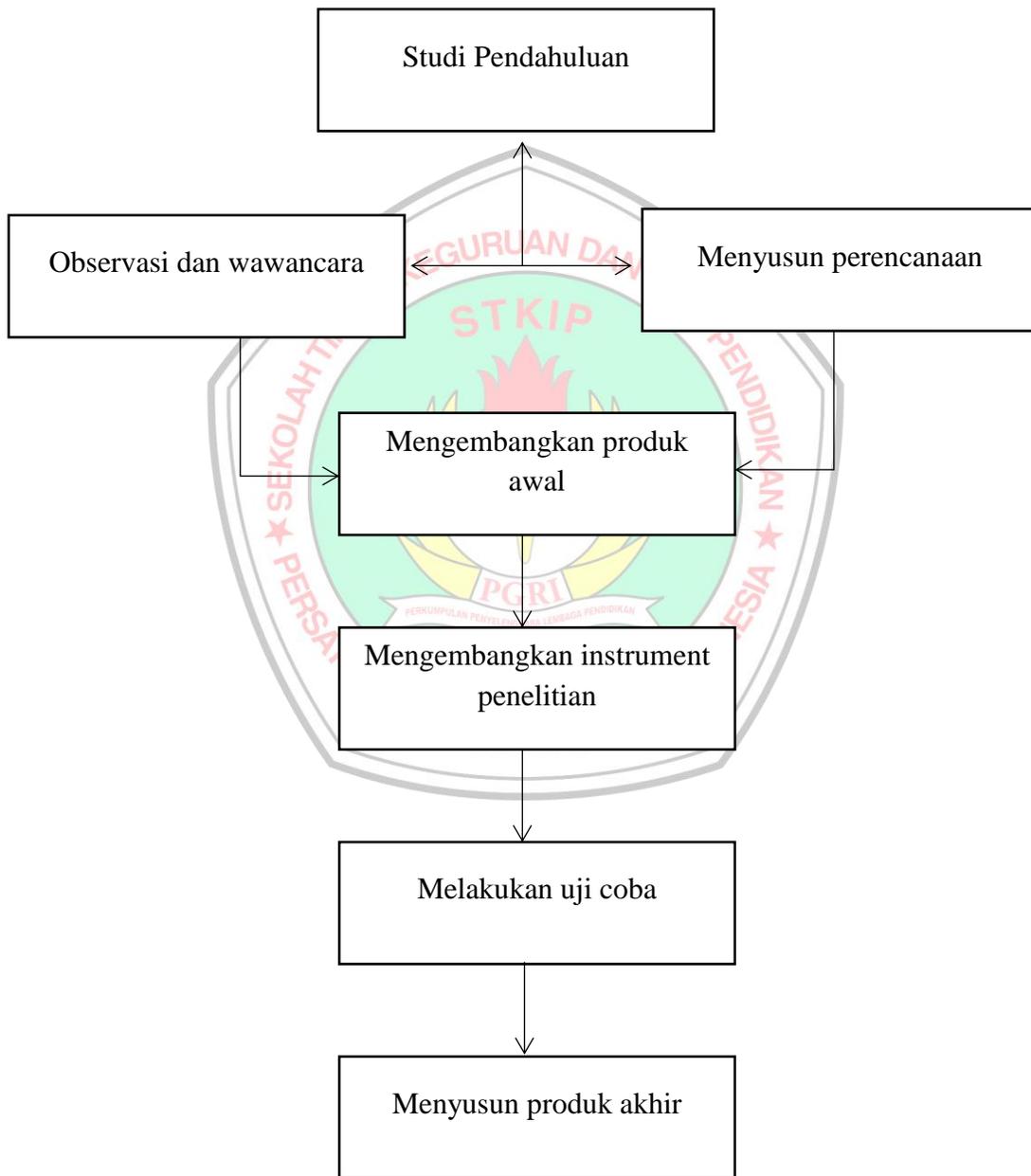
Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran atau metode untuk mengenal serta melatih olahraga renang untuk siswa SMP. Pelaksanaan prosedur pengembangan dan penelitian dalam penelitian ini mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh (W.R & Gall, 2003: 571)

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.

Langkah penelitian di atas merupakan dasar dalam penelitian pengembangan demi lancar dan efektifnya penelitian yang dilakukan, serta dengan pertimbangan lokasi penelitian yang dilakukan maka prosedur pengembangan yang dilaksanakan dalam pengembangan ini diringkas oleh peneliti menjadi: (1) studi pendahuluan, (2) menyusun perencanaan, (3)

observasi dan wawancara, (4) mengembangkan produk awal, (5) mengembangkan instrumen penelitian, (6) melakukan uji coba, (7) menyusun produk akhir.

**Bagan 3.1**  
**Prosedur Pengembangan**



Prosedur pengembangan pada pembelajaran teknik dasar renang ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahapan-tahapan tersebut antara lain :

#### 1. Studi Pendahuluan

Berdasarkan observasi dan wawancara pembelajaran yang telah dilakukan peneliti, mengemukakan asumsi bahwa seorang guru didalam proses pembelajaran renang menekankan pada proses pembelajaran sama dari pertemuan satu ke pertemuan yang lainnya. Hal ini dikarenakan terbatasnya model pembelajaran yang akan dilakukan atau diterapkan. Studi pendahuluan ini dilakukan untuk menganalisis lebih jauh mengenai kebutuhan model pembelajaran berdasarkan observasi dan wawancara dilapangan. Peneliti juga melakukan studi pustaka terkait penelitian yang relevan, dan teori yang berkaitan dengan penelitian. Dari hasil observasi, wawancara, dan studi pustaka kemudian dianalisis untuk memfokuskan pada aspek-aspek yang nantinya akan menjadi dasar model pengembangan model pembelajaran renang untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

#### 2. Menyusun Perencanaan

Menyusun perencanaan penelitian ini, meliputi kemampuan-kemampuan apa saja yang akan diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian ini dalam lingkup yang terbatas.

### 3. Mengembangkan Produk Awal

Setelah mendapatkan informasi, peneliti memproduksi buku model pembelajaran. Setelah produksi selesai kemudian dilakukan validasi oleh ahli media dan ahli materi. Peneliti selanjutnya melakukan revisi produk berdasarkan saran dan masukan dari ahli media dan ahli materi.

### 4. Mengembangkan Instrumen Penelitian

Instrumen penilaian produk ini digunakan untuk mendapatkan data dari hasil penilaian. Instrumen ini berbentuk angket yang nantinya akan digunakan untuk mendapatkan validasi yang dilakukan ahli materi, ahli media, uji coba kelompok dalam skala kecil dan uji coba kelompok dalam skala besar serta butir-butir soal untuk uji keefektifan produk. Sedangkan untuk melakukan wawancara, dibuat panduan pertanyaan untuk mendapatkan informasi yang akurat dari guru penjas. Analisis terhadap hasil wawancara ini bertujuan untuk mengetahui kebenaran asumsi dari peneliti dalam kondisi nyata di lapangan mengenai permasalahan yang ada.

### 5. Melakukan Uji Coba

Dalam tahap ini, uji coba dilakukan dengan dua tahap, yaitu uji coba kelompok dalam skala kecil dan uji coba kelompok dalam skala besar. Uji coba kelompok dalam skala kecil di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pacitan, sedangkan uji coba kelompok skala besar di

Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pacitan. Berdasarkan hasil uji coba inilah yang nantinya akan menjadi acuan dasar dalam melakukan revisi produk.

#### 6. Menyusun Produk Akhir

Hasil penilaian dan saran perbaikan terhadap uji coba kelompok dalam skala besar beserta catatan lapangan digunakan sebagai materi revisi model pembelajaran guna menyusun produk akhir. Produk akhir yang dihasilkan berbentuk buku model pembelajaran dengan materi yaitu sejarah renang, teknik dasar renang dan macam-macam gaya renang

#### C. Lokasi dan Waktu Penelitian

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

#### D. 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.

## **E. Jenis Tindakan**

### **1. Uji Coba Produk**

Untuk menghasilkan suatu produk digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk mengkaji keefektifan produk yang dihasilkan agar dapat diterima oleh masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Produk hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan berupa media pembelajaran renang dalam bentuk buku pengembangan model pembelajaran untuk siswa SMP. Data yang diperoleh dari hasil uji coba digunakan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model pembelajaran yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini. Dengan adanya uji coba ini diharapkan produk yang dihasilkan dapat dipastikan telah teruji.

#### **a. Desain Uji Coba**

Sebelum melakukan uji coba, produk terlebih dahulu di konsultasikan kepada ahli materi dan ahli media. Setelah mendapatkan saran maka perlu melakukan revisi. Setelah produk direvisi dan dinyatakan layak untuk di uji coba, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji coba. Dengan uji coba ini diharapkan mampu menemukan kelemahan, kekurangan, kesalahan, dan saran-saran perbaikan sehingga menghasilkan produk yang valid dan layak untuk dipergunakan sebagai media dalam proses pembelajaran. Desain uji

coba yang dilakukan dalam penelitian pengembangan ini meliputi dua tahap yaitu uji coba kelompok skala kecil dan uji coba kelompok skala besar. Uji coba kelompok skala kecil melibatkan 10 siswa. Uji coba kelompok skala besar melibatkan 20 siswa. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui dan mengantisipasi hambatan atau permasalahan awal yang muncul ketika produk tersebut digunakan. Data hasil uji coba tersebut digunakan sebagai acuan untuk merevisi produk.

b. Subjek Uji Coba

Subjek penelitian dan pengembangan ini adalah untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Subjek uji coba kelompok skala kecil berjumlah 10 siswa yang dipilih secara acak. Sedangkan subjek untuk uji coba kelompok skala besar adalah siswa yang berjumlah 20 siswa.

**F. Jenis Data**

Data yang dihasilkan berupa data kualitatif sebagai data pokok dari data ini berupa saran dan masukan dari responden sebagai data tambahan. Data tersebut memberikan gambaran mengenai kelayakan produk yang dikembangkan.

1) Data dari ahli materi

Data dari ahli materi berupa kualitas produk ditinjau dari isi materi dan desain evaluasi. Ahli bidang studi atau materi yang dimaksud

adalah dosen yang menangani dan menguasai materi. Validasi dilakukan menggunakan angket tentang materi yang diberikan.

## 2) Data dari ahli media

Data dari ahli media berupa kualitas produk ditinjau dari aspek media, yaitu kejelasan petunjuk penggunaan, penggunaan bahasa format teks, penggunaan warna, kualitas gambar, transisi, dan tampilan buku.

## 3) Data dari siswa

Data dari siswa digunakan untuk menganalisis daya tarik dan ketepatan materi yang diberikan kepada siswa.

## G. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan sebagai pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

- a) Observasi yang dilakukan pada awal sebelum produksi. Maksud dari kegiatan ini untuk mengetahui penggunaan media oleh pendidik dan peserta didik sudah benar sehingga peserta didik tertarik dalam penggunaannya.
- b) Angket yang terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi, ahli media, dan siswa berupa kuisisioner dan lembar evaluasi untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan.
- c) Wawancara yang dilakukan sebelum melakukan penelitian. Wawancara ini dilakukan kepada pendidik dan peserta didik. Wawancara dilaksanakan

untuk mengetahui tanggapan dan masukan dari pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran yang sedang dilakukan.

## H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif berupa saran yang dikemukakan ahli media dan siswa untuk perbaikan model pembelajaran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua langkah, yaitu menganalisis data mengenai kelayakan serta mengetahui tingkat keefektifan produk model pembelajaran yang telah dikembangkan.

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. Berikut tabel kriteria penilaian tersebut:

**Tabel 3.1**  
**Kriteria Penilaian**

Nilai	Kriteria	Skor	
		Rumus	Perhitungan
A	Sangat Baik	$X > \bar{X}_i + 1,8Sb_i$	$X > 4,21$
B	Baik	$\bar{X}_i + 0,6Sb_i < X \leq X_i + 1,8 Sb_i$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Cukup Baik	$\bar{X}_i - 0,6Sb_i < X \leq X_i + 1,8 Sb_i$	$2,30 < X \leq 3,40$
D	Kurang Baik	$\bar{X}_i + 0,6Sb_i < X \leq X_i - 1,8 Sb_i$	$1,79 < X \leq 2,60$
E	Sangat Kurang	$X > \bar{X}_i - 1,8Sb_i$	$X \leq 01,79$

Ketentuan:

Rerata skor ideal ( $\bar{X}_i$ ) :  $\frac{1}{2}$  (skor maksimal ideal + skor minimal ideal)

Simpangan baku skor ideal ( $Sb_i$ ) :  $\frac{1}{6}$  (skor maksimal ideal - skor minimal ideal)

X ideal : Skor empiris

