



## Pendekatan Bermain Untuk Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

<sup>1</sup>Sony Hasmarita, <sup>2</sup>Ahmad Husaeni

<sup>1,2</sup>STKIP Pasundan

[sonyhasmarita92@gmail.com](mailto:sonyhasmarita92@gmail.com), [ahmadhusaeni1997@gmail.com](mailto:ahmadhusaeni1997@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XII SMA Mutiara 2 Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 25 orang siswa dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes keterampilan renang gaya bebas. Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretes Postes Desain. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pendekatan bermain untuk hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XII SMA Mutiara 2 Bandung, karena nilai thitung lebih besar dari ttabel ( $22,624 > 17,108$ )

**Kata Kunci:** *Renang Gaya Bebas, Pendekatan Bermain*

### ABSTRAC

The purpose of this study is to find out the impact of playing approaches on the results of free-style swimming studies on students of XII high school Mutiara 2 Bandung. This study is an experimental study. The subjects in this study are 25 students using total sampling techniques. The data collection technique used is a free-style swimming skill test. Research design used is One Group Pretes Postes Design. Based on the results of the research that has been obtained with data analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant influence of money on the approach to play for the free swimming results of class XII students Mutiara 2 Bandung, because the score is higher than the table ( $22,624 > 17,108$ )

**Keyword:** *Free Style Swimming, Playing Approach*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: [sonyhasmarita92@gmail.com](mailto:sonyhasmarita92@gmail.com)

© 2020 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

Belajar pada dasarnya merupakan proses usaha sadar dalam diri menuju perubahan perilaku yang bersifat permanen dengan jangka waktu lama. Setiap orang mengalami pembelajaran dalam hidupnya agar sesuatu dalam dirinya mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Jenjang pembelajaran dari mulai SD sampai perguruan tinggi ditempuh demi mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi dirinya di masa depan. Hal ini memberikan pemahaman bahwa pendidikan itu penting. Demikian pula salah satu mata pelajaran yang sejalan dengan kurikulum pendidikan secara menyeluruh yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran di sekolah serta penunjang potensi siswa dari sisi jasmani. Pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh; bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmaniah, mental emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmaniah (Bambang, 2010).

Demikian pula salah satu mata pelajaran yang sejalan dengan kurikulum pendidikan secara menyeluruh yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran di sekolah serta penunjang potensi siswa dari sisi jasmani. Pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh; bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmaniah, mental emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmaniah (Soemosasmito, 2011).

Pendidikan jasmani akan mendukung, serta ikut mengembangkan cabang olahraga sebagai media pembelajaran bagi siswa. Salah satunya cabang olahraga adalah aquatik. Pada pendidikan aquatik menjadi instrumen penting dalam upaya pengembangan nilai-nilai. Salah satunya tertulis dalam kompetensi dasar yaitu membedakan dua teknik dasar gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dikuasai sebelumnya serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan. Berdasarkan ulasan di atas pembahasan tentang kompetensi dasar dalam pembelajaran aquatik diharapkan guru sebagai media pengembangan potensi siswa dapat merangsang dan mengoptimalkan standar inti dan kompetensi dasar tersebut. Pembelajaran aquatik di sekolah saat ini mengalami penurunan. Hal ini terbukti dengan hasil observasi peneliti adanya penurunan nilai siswa terhadap hasil belajar aquatik. Sebagian besar siswa kesulitan dalam mempelajari renang gaya bebas karena teknik renang gaya bebas cukup kompleks dari mulai gerakan tangan gerak kaki dan kombinasi pernafasan sehingga memicu kesulitan pada siswa.

Sebagian besar siswa gerakan renang gaya bebas masih salah karena terdapat beberapa faktor yang menyebabkan banyaknya siswa yang belum dapat menguasai renang gaya bebas diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internalnya seperti kondisi psikologis, tingkat keterampilan dan fisik siswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal meliputi metode mengajar, fasilitas dan lingkungan sosial. Faktor lain gaya mengajar yang digunakan oleh guru, yaitu menggunakan pembelajaran dengan menggunakan arahan dan berpusat pada guru. Pembelajaran dengan menggunakan gaya konvensional dapat mengakibatkan adanya kejenuhan pada siswa. Apabila kejenuhan ini terus berlanjut dikhawatirkan akan hilangnya motivasi pada siswa ketika proses pembelajaran.

Pada observasi awal ditemukan bahwa siswa mengalami kejenuhan saat belajar penjas dengan menggunakan metode yang biasa digunakan oleh guru tersebut. Selain itu, jumlah siswa yang hadir di kolam sangat banyak karena disatukan dengan kakak kelas dan adik kelasnya. Hasil ini akan menyebabkan materi pada pembelajaran aquatik di sekolah tidak dapat tersampaikan dengan baik. Sehingga hasil akhir penilaian tidak maksimal.

Pada kurikulum di sekolah pembelajaran aquatik hanya dipelajari sebanyak empat pertemuan dalam satu semester. Pada empat pertemuan ini materi yang disampaikan adalah keterampilan renang gaya bebas teknik gerakan kaki, gerakan lengan dan pernapasan. Materi tersebut tidak akan tersampaikan secara maksimal apabila siswa tidak termotivasi untuk belajar karena kegiatan pembelajaran yang membosankan. Apabila permasalahan ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan terjadinya penurunan hasil belajar aquatik. Permasalahan di atas menginspirasi penulis untuk melakukan penelitian terhadap penggunaan salah satu pendekatan bermain untuk hasil renang gaya bebas. Pendekatan dapat mengoptimalkan hasil

pembelajaran karena dengan pendekatan diharapkan mampu menganalisa kekurangan yang dapat menghambat tujuan pembelajaran. Pendekatan diharapkan mampu memaksimalkan tujuan pembelajaran. suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang dipergunakan oleh guru atau instruktur

Peneliti akan meneliti dan mencoba untuk menggunakan pendekatan terhadap renang gaya bebas di sekolah. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran aquatik adalah pendekatan bermain. Penulis berharap dengan inovasi pendekatan bermain ini mampu memberikan perubahan pembelajaran ke arah yang lebih baik bagi siswa. Kemudian pendekatan bermain ini bisa masuk selaras dengan kebutuhan bermain siswa agar tidak membosankan, membagi pengalaman gerak bagi siswa serta pengalaman berhasil siswa saat tugas gerak dikerjakan. Selain itu, dengan pendekatan bermain untuk renang gaya bebas mampu memberikan nilai bermain yang baik dengan belajar yang baik maka siswa akan belajar mengembangkan sikap sosial yang positif di antaranya nilai kejujuran, kerja sama, kontrol emosi dan hubungan sosial. Selain itu siswa akan belajar menikmati aktivitas fisik secara menyenangkan tanpa dia sadari bahwa dia sedang belajar.

Pendekatan bermain memiliki tujuan yaitu berusaha menyelaraskan materi dengan kegiatan bermain. Agar belajar itu sendiri dikemas dengan nuansa menyenangkan. Tujuan lainnya adalah membuat rasa aman, dan senang bagi siswa. Dengan demikian, siswa dapat termotivasi untuk terus belajar. Penggunaan pendekatan bermain juga memiliki tujuan agar materi pembelajaran dapat tersampaikan dengan baik. Dengan berbagai permasalahan pembelajaran aquatik di sekolah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan bermain pada hasil renang gaya bebas. Penelitian dengan menggunakan pendekatan bermain pernah dilakukan, dengan judul. Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Kecemasan Siswa dalam Aktivitas Pembelajaran Aquatik Hasil penelitian tersebut adalah kecemasan siswa. Hasil pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain membuat siswa menjadi lebih berani dan bisa meminimalisasi kecemasan siswa.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa pendekatan bermain sangatlah penting diterapkan dalam aktivitas pembelajaran aquatik di sekolah, sehingga dapat mengoptimalkan proses dan hasil pembelajarannya. Dilihat dari latar belakang yang telah diungkapkan peneliti tertarik untuk meneliti tentang pendekatan bermain. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan bermain untuk hasil renang gaya bebas. Fokus penelitian yang akan diteliti adalah hasil belajar renang gaya bebas. Dan judul penelitian adalah "Pendekatan Bermain Untuk Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.

Renang memiliki beberapa teknik gaya diantaranya, gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Untuk menunjang hasil atau prestasi dalam olahraga renang, seorang perenang perlu menguasai skill penunjang lainnya, yaitu teknik start. Teknik start yang baik dapat membantu seorang perenang untuk mengikis ataupun memperoleh catatan waktu yang baik (Hasmarita & Septiana, 2019)

seorang perenang juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Dari beberapa macam gaya berenang, salah satu gaya yang sering diterapkan para perenang adalah gaya bebas. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang (Hasmarita & Septiana, 2019).

Aktivitas renang merupakan olahraga yang sangat baik untuk kesehatan tubuh karena hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra maupun putri, bahkan "renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang (Ishak, Hasmarita, & Pristiawati, 2019). Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam proses penyampaian renang gaya punggung. Diantaranya adalah gerakan kaki, pengambilan nafas, gerakan tangan dan koordinasi renang gaya punggung. Tahapan tersebut digunakan bagi mereka yang telah bisa berenang tetapi masih memerlukan perbaikan-perbaikan dalam tekniknya (Akhmad Olih & Sriningsih, 2016).

Pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik (Asyhar, 2012). Zid menjelaskan kompetensi pedagogik sebagai, Komponen pedagogik merupakan kemampuan

pengelolaan peserta didik yang meliputi pemahaman wawasan atau landasan kependidikan, pemahaman terhadap peserta didik, pengembangan kurikulum dan silabus, perancangan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dia milikinya (Nugraha, 2010).

Bentuk-bentuk permainan harus dikemas secara menarik dan menyenangkan, serta membuat peserta didik merasa termotivasi untuk melakukannya (Hambali & Sutiswo, 2019). aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan bertujuan untuk menghilangkan rasa penat atau kejenuhan dalam dirinya, kesenangan dan kegembiraan menjadi hasil dari sebuah aktivitas bermain tersebut. Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, keriang atau kebahagiaan (Abduljabar, 2010).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, penelitian eksperimen adalah penelitian langsung yang dilakukan terhadap suatu objek untuk menentukan pengaruh suatu variabel terhadap variabel tertentu dengan pengontrolan yang ketat (Sugiyono, 2012). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Mutiara 2 Bandung. Sampel penelitian yang digunakan adalah menggunakan *total sampling* yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah siswa dalam mempelajari renang gaya bebas. *Total sampling* adalah pengambilan sampel didasarkan pada jumlah keseluruhan populasi. Besar yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik *Total Sampling*. Adapun ukuran sampel pada penelitian ini 25 orang. Instrumen penelitian ini tes renang gaya bebas menekankan pada penilaian proses. Teknik analisis menggunakan teknik statistik, karena statistik memiliki peran penting dalam sebuah penelitian baik dari segi penyusunan model maupun analisis data.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian Pengujian Hipotesis dilakukan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test*. Hasil keterampilan renang gaya bebas dapat di lihat pada table berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Uji-T (Paired Sampel Test)**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	59,5200	25	7,25213	1,45043
	Post Test	83,9600	25	7,00880	1,40176

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-Tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-24,440	5,401	1,080	-26,669	-22,210	-22,624	24	,000

Berdasarkan tabel uji t diatas bahwa hasil uji-t diperoleh nilai sebesar : thitung sebesar 22,624 dan ttabel pada dk (0,05) (25) sebesar 17,108. Oleh karena nilai thitung lebih besar dari ttabel ( $22,624 > 17,108$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pendekatan bermain terhadap hasil belajar renang gaya bebas.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pendekatan bermain terhadap hasil belajar renang gaya bebas. Analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari ttabel. hal ini mengindikasikan bahwa terdapat yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dimana hasil pendekatan bermain untuk hasil belajar renang gaya bebas yang dalam hal ini adalah permainan melempar koin kedalam air meningkat dari saat *pre-test*.

Untuk itu peningkatan keterampilan renang gaya bebas bisa dilakukan dengan menerapkan sebuah permainan yang dalam hal ini adalah permainan melempar koin ke dalam air, dengan begitu siswa dapat dengan berani terhadap air jika dilakukan dalam sebuah permainan. Permainan air merupakan pengenalan murid terhadap air dengan tanpa disadari. Dalam bermain siswa akan berjalan, berlari, melompat baik ke depan ke belakang ke samping kadang-kadang jatuh ke air. Permainan ini akan dilakukan oleh siswa dengan gembira tanpa disadari siswa telah mengenal sifat air, diantaranya: dingin, benda air, memberikan hambatan ke atas atau ke depan yang cukup besar. Dengan permainan air ini perasaan takut air akan hilang dan timbulah kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan mudah menerima bentuk-bentuk pelajaran berikutnya.

Untuk itu upaya-upaya yang diberikan oleh hendaknya dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi dan media yang menarik serta mudah diikuti. Melalui pendekatan bermain ini dituntut untuk bereksplorasi, menemukan dan memanfaatkan objek-objek yang ada, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Permainan lempar koin kedalam air ini proes kreatif untuk bereksplorasi, dapat mempelajari keterampilan yang baru dan dapat menggunakan simbol untuk menggambarkan dunianya. Ketika bermain mereka membangun pengertian yang berkaitan dengan pengalamannya.

Hakikat permainan ini sendiri adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, sukarela, dan menyenangkan. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut. Pembelajaran akuatik juga melibatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Melalui pendekatan bermain tujuan pembelajaran akan mudah dicapai karena siswa akan melakukan aktivitas jasmani dengan sukarela, gembira, dan dalam suasana yang menyenangkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendekatan bermain terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas XII SMA Mutiara 2 Bandung, karena nilai thitung 22,624 lebih besar dari ttabel 17,108. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani supaya Dalam melaksanakan pembelajaran agar lebih mempunyai variasi-variasi baru dan dapat memanfaatkan fasilitas yang ada untuk membantu meningkatkan hasil belajar dan kualitas siswa

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abduljabar. (2010). *Modul Aplikasi Statistika Dalam Penjas.Bandung*. Bandung: PPOK UPI.
- Akhmad Olih, S., & Sriningsih. (2016). *Pintar belajar renang*. Bandung: Afabeta.
- Asyhar. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi.
- Bambang, A. (2010). *Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual dalam Pendidikan Jasmani*. BANDUNG: RIZKY.
- Hambali, S., & Sutiswo. (2019). PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI DI SEKOLAH DASAR. *Perseptif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27–32. <https://doi.org/http://doi.org/PIP.331>
- Hasmarita, S., & Septiana, R. A. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Teknik Dasar Grab Start. *JOURNAL OF PHYSICAL AND OUTDOOR EDUCATION*, 1(1), 63–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.11>
- Ishak, M., Hasmarita, S., & Pristiawati, A. (2019). Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Jurnal Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jo.v5i2.110>
- Nugraha. (2010). *Didaktik Metodik Pengajaran Renang*. Bandung: FPOKUPI.
- Soemosasmito. (2011). *Dasar Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jansmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET.
- Artihung, Tatsa Aksarani, ( 2012). *Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Aquatik pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Garut*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.