



**PENGARUH FUNDAMENTAL RENANG TERHADAP HASIL BELAJAR
KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG SISWA KELAS IV SD NEGERI
MANTINGAN**

Nurman Ramadhan¹⁾, Mohammad Arif Eka Prastiya²⁾ & Mohammad Fatoni³⁾

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

Email: ¹Nurman.gundul@yahoo.com, ²oke.prastiya@gmail.com &

³mohammadfatoni@unugiri.ac.id

Abstract

Swimming is a water sport that requires qualified swimming fundamentals. students can do the desired swimming skills. In class IV Elementary School students must understand about the basics of swimming. A stage of development of spicomotor in class IV students starting at the age of 10 years is a continuation of the development of their thinking. This study uses an experiment with True Experimental Design with sampling techniques using pretest-posttest. From this study the results of the pre-test obtained from eleven students concluded that the level of basic swimming motion skills average percentage of eleven students was 95% and were in the high category. Based on the results of the post test on the eleven students it can be concluded that the average percentage of the six students is 25% and is in the low category. Then it can be concluded that researchers conduct research on skating skills and breathing techniques to help improve their skills.

Keywords: Fundamental Influences On Swimming, Experiments & Basic Swimming Motion.

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritualkeagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan jasmani memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani memerupakan suatu pendidikan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan menggunakan sarana gerak tubuh/jasmani. Melalui gerak tersebut akan dapat ditanamkan beberapa nilai pada siswa, seperti nilai sosial, moral dan lain-lain. Melalui

gerak itu pula, tujuan pendidikan akan dapat dicapai. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik yang menyangkut kognitif, afektif, psikomotor dan fisik.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah pada umumnya bertujuan memberikan aktivitas gerak yang bisa berupa permainan, senam, atletik, renang atau beladiri. Badan Standart Nasional Pendidikan (2016) menyatakan bahwa 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 dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Cabang olahraga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, diantaranya adalah cabang olahraga renang. Alasan



mengapa cabang renang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani adalah karena renang memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan (Agus 2004).

Olahraga renang adalah olahraga yang menuntut keberanian, karena anak yang belajar harus berani memasukkan kepala ke dalam air, menahan nafas di dalam air, meluncur, mengapung, dan melakukan sesuatu gerakan didalam air.

Kegiatan proses pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa kelas IV SD Negeri Mantingan kurang bisa maksimal karena keadaan. Terbukti dengan pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa kelas IV SD Negeri Mantingan, dilaksanakan di jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dengan waktu hanya sebulan sekali. Pembelajaran renang dilaksanakan di kolam renang KARTINI yang beralamat di desa Mantingan Kecamatan Bulu Kabupaten Rembang. Jarak dari sekolah menuju kolam renang KARTINI berjarak sekitar 2 Km. Pembelajaran yang hanya dilaksanakan satu bulan sekali, mengakibatkan kegiatan proses pembelajaran gerak dasar renang kurang maksimal karena keadaan. Oleh karena itu peneliti mengajukan skripsi dengan judul "Pengaruh Fundamental Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Renang Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mantingan".

METODE PENELITIAN

Berdasarkan bentuk desain eksperimen yang telah dijabarkan, maka pada penelitian ini menggunakan *True Experimental Design* menurut (Sugiyono, 2010: 114). Rancangan penelitian tersebut di atas dapat digambarkan sebagai berikut :

Grup	Variabel Bebas (X)	Pretest dan Posttest
KE	X1	Y
KK	X2	Y

Keterangan:

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

X₁ = Implementasi dengan Meluncur

X₂ = Implementasi dengan Teknik Bernafas

Y = *Pretest* dan *Posttest*

Jenis penelitian ini *True Experimental Design*, desain penelitian yang digunakan peneliti berbentuk *pretest-posttest control group design* dengan satu jenis perlakuan. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data SPSS versi 24. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan uji *Lavene Statistic*. Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji-t. Uji-t digunakan untuk mengetahui perbedaan antara hasil belajar siswa sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan pada siswa adalah mempraktekkan hasil be;ajara keterampilan renang meluncur dan tehnik bernafas dalam air.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu populasi berasal dari distribusi normal atau tidak. Untuk uji normalitas akan dilakukan pada data hasil belajar. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 24 dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Jika hasil perhitungan lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.



2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok mempunyai varian yang sama atau tidak. Jika kedua kelompok tersebut mempunyai varian yang sama maka kedua kelompok tersebut dikatakan homogen dan jika kedua kelompok tersebut mempunyai varian yang berbeda maka kedua kelompok tersebut dikatakan tidak homogen.

3. Analisis Uji T

Setelah semua perlakuan berakhir kemudian diberi tes. data yang diperoleh dari hasil pengukuran kemudian dianalisis untuk mengetahui apakah hasilnya sesuai dengan yang diharapkan Uji Normalitas Akhir. Pada pengujian normalitas sampel peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 24 untuk Uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan SD Negeri Mantingan Bulu di tahun ajaran 2019/2020 pada kelas IV. Jumlah siswa kelas IV 22 siswa yang terbagi 2 kelompok, kelompok A 11 siswa adalah kelompok eksperimen dan kelompok B 11 Siswa adalah kelompok kontrol. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melakukan pembelajaran materi renang yang masih banyak yang siswa yang belum menguasai gerak dasar renang. Pembelajaran renang di laksanakan 1 bulan sekali yang dilakukan oleh guru olahraga.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *True Experimental Design*. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelas untuk dijadikan 2 kelompok untuk melakukan penelitian, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok A dijadikan sebagai kelompok *eksperimen* yang diberikan perlakuan pembelajaran meluncur, sedangkan kelompok B dijadikan sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan pembelajarannya teknik bernafas

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan gerak dasar renang terhadap hasil belajar meluncur dan teknik bernafas pada siswa kelas IV SDN Mantingan Bulu Rembang. Banyak peneliti

yang mengindahkan teori dalam fundamental renang, mereka kebanyakan langsung mempraktikkan dalam kolam untuk melakukan gerak renang. Banyak guru atau pengajar yang sering melupakan begitu pentingnya pengetahuan fundamental renang untuk anak atau siswa sebelum melakukan praktik gerak dasar renang. Pada dasarnya fundamental renang merupakan teori dasar tentang renang yang harus dipahami oleh siswa atau anak. Sering anak atau siswa dalam melakukan gerak dasar renang masih salah. Sebagian guru tidak memperhatikan pentingnya fundamental, maka akan berakibat anak dalam melakukan gerak dasar renang melakukan kesalahan dan sering anak bermain sendiri tanpa teori yang matang.

Analisis data awal atau terlebih dahulu diuji normalitas awal. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan Dari output SPSS, . Berdasarkan tabel diperoleh nilai $F < 5\%$ dan signifikansi $0,985 = 98,5\% > 5\%$ maka H_0 diterima atau kedua kelompok mempunyai varians sama. Informasi tersebut digunakan untuk melakukan uji lanjut atau uji banding t. Dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Kemudian uji perbedaan dua rata-rata kelompok dilakukan pengujian uji *t-test Paried-Sampels* dengan bantuan komputer program SPSS. Untuk mengetahui ada tidaknya hasil belajar keterampilan renang meluncur dan tehnik bernafas siswa

Berdasarkan Uji banding t dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (2-tailed) pada deret *Equal variances assumed*. Dari tabel terlihat nilai signifikansi sebesar $0,026 = 2,6\% < 5\%$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima atau dengan kata lain rataan keterampilan gerak dasar renang kelompok eksperimen berbeda dengan keterampilan gerak dasar renang kelompok kontrol.

Dari pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan teknik fundamental berenang memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar renang siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mantingan.

Peningkatan hasil belajar dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

Gambar 2. Posttest kelompok kontrol dan kelompok Eksperimen



Tabel 1. Presentase Ketuntasan Peserta Didik

No	Hasil Belajar	Peserta Didik Tuntas	Peserta Didik Tidak Tuntas
1	Pretest Kelompok Kontrol	15%	85%
2	Pretest Kelompok Eksperimen	25%	75%
3	Posttest Kelompok Kontrol	75%	25%
4	Posttest Kelompok Eksperimen	95%	5%

PENUTUP

Kesimpulan

Ada pengaruh fundamental renang terhadap siswa kelas IV SD dalam pembelajaran renang dalam melakukan keterampilan gerak dasar renang melalui keterampilan meluncur dan tehnik bernafas.

Pengaruh fundamental renang terhadap siswa kelas IV SD dalam pembelajaran renang dalam melakukan keterampilan gerak dasar renang melalui keterampilan meluncur dan tehnik bernafas adalah 6,3637 dan meningkat 70% anak nilai nya bertambah. Hal ini dapat

dibuktikan oleh siswa kelas IV SDN mantingan.”

DAFTAR PUSTAKA

[1] Agus, M. 2004. *Manfaat Olahraga Renang Bagi Tubuh*. Dalam: Kumpulan Diktat Kuliah Kedokteran Olahraga. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

[2] Arifin, A. dan Raharjo, A. B. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Danj Asmani*. Jakarta: Mediatama.

[3] Badruzaman, (2007). *Metodikbelajarrenang*. Bandung: Fpook Upi.

[4] Bloom, Benyamin S. (1979). *Taxonomy of Educational Objective*. New York: Longman

[5] E.S. Hamijaya – Habsa, dkk. 1982. *Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: CV. Indradjaya. Muhammad Murni. 2000 *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional & Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

[6] Flynn S., Duell K., Dehaven C.& Heidorn B., (2017). *Kick, Stroke And Swim: Complement Your Swimming Program By Engaging The Whole Body On Dry Land And In The Pool, Strategies*, 30:6, 33-38. Auatralia. Doi: 10.1080/08924562.2017.1369476.

[7] FX, Sugiyanto. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

[8] Gallotta, M. C., Baldari C.& Guidetti L., (2016). *Motor Proficiency And Physical Activity In Preschool Girls: A Preliminary Study, Early Child Development And Care*. Auatralia. Doi: 10.1080/03004430.2016.1261337.

[9] Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta. Ghalia Indonesia.

[10] Haller, David. (2010). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya



- [11] Hera, Lestari Mikarsa. (2007 dan 2008). *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- [12] Jarot. Sugiyono (2008). *Prinsip-Prinsip Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas Pengembangan Kurikulum SD.
- [13] Kasiyo, Dwijowinoto. 1979. *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik Dan Taktik*. Semarang: Ikip Semarang.
- [14] Monty, P Setiadarma. (2000). *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- [15] M, Nurrochmad W. (2004). *Pembekalan PPL UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- [16] Muhibbin, Syah. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- [17] Munarwan. (2003). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Diambil dari: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/renang/>. Diakses pada tanggal 9 Januari 2013.
- [18] Pate. (1993). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Diambil dari: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/renanag/>. Diakses pada tanggal 9 Januari 2013.
- [19] Singer, Milton (1972). *The concept of culture*. London : Collier Macmillan Publisher.
- [20] Sudjana.2005. *Metode Statistika*.Edisi Ke-6. Bandung:Tarsito.
- [21] Sugiono. (1997). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfa Beta.
- [22] Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [23] Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- [24] Suharsimi, Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bima Aksara.
- [25] Suherman, Adang (1999/2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- [26] Sukintaka. (1983). *Renang dan Metodik*. Depdikbud: Jakarta.
- [27] Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- [28] Suparlan, dkk. (2008). *PAKEM: Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan*. Bandung: PT. Genesindo.
- [29] Sumarman. (2011). *Belajar Renang Yang Menyenangkan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- [30] Suryatna. E dan Suherman Adang. 2001. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- [31] Susanto, E. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- [32] Utama, B. A. M. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mahasiswa Prodi Pjkr Fik Uny*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN