

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG DASAR GAYA BEBAS MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS VI SDN WIDODAREN 6

Taufik Subarkah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

(STKIP) Modern Ngawi

E-mail: adhibarkah68@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the improvement in freestyle swimming learning outcomes through games in class VI students at SDN Widodaren 6. The strategy used in this exam is the Classroom Action Research technique, with two cycles where in each cycle various activities utilized. The first cycle is through a game of looking for treasure, and the second cycle is through a game of polonair. The subjects in this research were 12 class VI students at SDN Widodaren 6. Data collection was taken from psychomotor skill tests which were assessed by breathing, arm technique and sliding technique. The results of the research show that there is an increase in the ability to develop basic freestyle swimming through games in each cycle. The increase in each cycle is as follows: the first cycle is 40% and the second cycle is 80%. Important developments in freestyle swimming can be done through games. Various kinds of games can be used while learning to swim freestyle, including looking for treasure, water polo and various games that can be used while learning freestyle swimming. Through play, students will want to practice their skills to master the important developments of freestyle swimming.

Article History

Submitted: 16 September 2023

Accepted: 25 September 2023

Published: 26 September 2023

Key Words

Learning Outcomes, Games.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui permainan pada siswa kelas VI SDN Widodaren 6. Strategi yang digunakan dalam ujian ini adalah teknik Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan dua siklus dimana dalam setiap siklusnya berbagai aktivitas dimanfaatkan. Siklus pertama melalui permainan mencari hartakarun, dan siklus kedua melalui permainan polonair. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN Widodaren 6 yang berjumlah 12 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes psikomotorik ketrampilan yang di nilai dari pengambilan nafas, teknik lengan dan teknik meluncur. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengembangan dasar renang gaya bebas melalui permainan pada setiap siklusnya. Peningkatan setiap siklus adalah sebagai berikut: siklus pertama sebesar 40% dan siklus kedua sebesar 80%. Perkembangan penting dalam renang gaya bebas dapat dilakukan melalui permainan. Berbagai macam permainan dapat dimanfaatkan selama belajar renang gaya bebas, antara lain mencari harta karun, polo air dan berbagai macam permainan yang dapat dimanfaatkan selama belajar renang gaya bebas. Melalui permainan, siswa akan ingin melatih kemampuan mereka untuk menguasai perkembangan penting renang gaya bebas.

Sejarah Artikel

Submitted: 16 September 2023

Accepted: 25 September 2023

Published: 26 September 2023

Kata Kunci

Hasil Belajar, Permainan.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran di sekolah yang tentunya dapat menjadi mekanisme pemberdayaan peningkatan koordinasi gerak, kapasitas aktual, informasi, sportivitas, penyesuaian diri terhadap cara hidup yang sehat dan pengembangan karakter. Karakter yang dimaksud antara lain mencakup mental, mendalam, dunia lain, dan sosial. Untuk mencapai tujuan sistem Sekolah Umum.

Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diberikan pada tingkat sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pengajaran pada umumnya yang berfokus pada pekerjaan nyata dan kehidupan yang sehat untuk pembangunan fisik, mental, sosial dan dekat rumah yang bersahabat, menyenangkan dan perbaikan seimbang menurut Depdiknas (Lengkana & Sofa, 2017).

Anak usia SD berada pada masa pertumbuhan dan peningkatan dimana anak-anak sekolah dasar mungkin dapat meningkatkan semua aspek kemajuan. Oleh karena itu, diperlukan arahan dan perhatian khusus, terutama dari para pendidik sekolah yang berupaya membina siswa dalam menunjukkan kemampuan perkembangan yang penting (Fadilah dan Wibowo, 2018). Pendidik sekolah perlu mengetahui ciri-ciri siswa dan keterampilannya dalam menentukan strategi atau model yang dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan itu sendiri (Suherman, 2016).

Gaya bebas adalah yang tercepat dari sekian banyak gaya renang dan salah satu gaya utama yang harus diajarkan kepada perenang amatir. Gaya bebas adalah gaya yang tidak melekat pada strategi fundamental tertentu. Gaya bebas dilengkapi dengan berbagai gerakan renang yang dapat memberdayakan perenang untuk bergerak di dalam air.

Permainan adalah tindakan yang menyenangkan. Permainan merupakan salah satu bentuk hiburan yang digemari oleh hampir semua orang, dalam permainan terdapat rasa kepuasan dan permainan juga diperlukan dalam kehidupan manusia, permainan mempunyai arti penting dalam kehidupan manusia karena dapat membuat seseorang menjadi bahagia dan menyesuaikan diri. Permainan pada umumnya merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena permainan yang bersifat sportif, menyegarkan, dan mendidik dapat menciptakan kegembiraan baru bagi setiap individu yang memainkannya.

Berdasarkan hasil wawancara di SDN Widodaren 6 bahwa hasil belajarsiswa kelas VI tidak mencapai hasil yang diinginkan, maka penulis menawarkan solusi agar hasil belajar meningkat dengan menggunakan permainan khususnya pembelajaran renang gaya bebas.

Menurut Burglarize dan Leertouwe (Nugroho, 2015) jika seorang pendidik memberikan permainan untuk menentukan dan memenuhi tujuan pembelajaran, anak-anak bermain tanpa alasan tertentu, para pemain akan bermain dengan riang, maka pada saat itulah akan muncul berbagai situasi pendidikan. Artinya, apabila pembelajaran disertai dengan permainan, maka hasil belajar siswa akan lebih ideal, karena siswa merasa gembira saat mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran akan lebih baik jika disertai dengan permainan.

Renang gaya bebas sangat populer di kalangan siswa karena tidak sulit untuk mempelajarinya. Selain itu, pada renang gaya bebas, siswa dididik oleh pendidik olahraga secara bincang-bincang, praktis tidak ada materi permainan di dalamnya sehingga siswa cepat lelah dan tidak tertarik untuk belajar renang gaya bebas. Hasilnya adalah tujuan mempelajari cara berenang bebas tercapai dengan sempurna.

Berdasarkan landasan di atas maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah hasil pembelajaran dasar renang gaya bebas dapat diterapkan melalui permainan pada siswa kelas VI SDN Widodaren 6. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui permainan untuk siswa kelas VI SDN Widodaren 6.

Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan di atas maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah hasil pembelajaran dasar renang gaya bebas dapat diterapkan melalui permainan pada siswa kelas VI SDN Widodaren 6 ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui permainan untuk siswa kelas VI SDN Widodaren 6.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas atau sering disebut PTK. Ani Widayati (2008) mengemukakan penelitian tindakan kelas adalah suatu gerakan pemeriksaan di lingkungan kelas yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran yang dipandang oleh pendidik, memperhatikan mutu dan akibat pembelajaran serta mencoba hal-hal baru dalam pembelajaran untuk lebih mengembangkan hasil belajar. Penemuan itu merujuk proses pelaksanaan penelitian yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart.

Jenis Data

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian tindakan kelas. Kegiatan penelitian tindakan kelas diselesaikan dalam beberapa siklus. Ada beberapa ahli yang menyatakan bahwa kegiatan penelitian wali kelas diselesaikan sekitar 2 siklus. Menurut Kemmis dan Mc Taggart, langkah PTK pada tingkat dasar meliputi empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Sumber Data

Sumber data penelitian penelitian tindakan kelas ini menggunakan sumber data primer. Sumber data primer dibutuhkan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN Widodaren 6. Sumber informasi penting yang diperlukan dalam ujian ini adalah siswa kelas VI SDN Widodaren 6. Informasi yang diperoleh dari siswa berencana untuk menentukan kemampuannya menyelidiki data yang dimilikinya dalam pengalaman pendidikan berkelanjutan, khususnya pada contoh renang gaya bebas. Selain itu juga dipisahkan data dari berbagai sumber dan berbagai informasi termasuk siswa, untuk memperoleh informasi tentang renang gaya bebas melalui permainan siswa kelas VI SDN Widodaren 6 sebanyak 12 siswa.

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di kolam renang Keppo yang beralamat di Jl. Ngrambe Gendingan, Walikukun, Kec. Widodaren, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur 63256. penulis mengamati kolam renang Keppo sebab lokasinya berdekatan dengan SD tersebut . Selain itu juga lokasi SD dan kolam tersebut mudah di jangkau oleh peneliti sehingga lebih efisien dalam mendapatkan data.

Pelaksanaan penelitian direncanakan pada semester genap tahun 2022/2023, dilaksanakan dari mulai bulan januari.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti saat melakukan pengambilan nilai pada siswa ada 3 aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Dengan cara melakukan tes tulis yang dikerjakan oleh siswa sebelum melaksanakan praktik, untuk mengukur kemampuan siswa.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian tindakan kelas. Kegiatan penelitian tindakan kelas diselesaikan dalam beberapa siklus. Ada beberapa ahli yang menyatakan bahwa kegiatan penelitian wali kelas diselesaikan sekitar 2 siklus. Menurut Kemmis dan Mc Taggart, langkah PTK pada tingkat dasar meliputi empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Artinya terdiri dari satuan aktivitas tersendiri yang disebut siklus tindakann. Pada tahapan ini adapun dilakukan dengan melakukan 2 siklus. Pada siklus pertama ada tahapan perencanaan dan juga tahapan pelaksanaan, pada tahap pelaksanaan ini dilakukan 2 pertemuan agar bisa terlihat bagaimana respon dan perkembangan yang anntinya akan dilakukan pengamatan. Setelah ketiga tahapan itu berjalan adapun tahapan refleksi yang dilakukan untuk mengetahui hasil penelitian dan refleksi yang menghubungkan dengan interaksi dan pengaruh kegiatan restoratif yang dilakukan serta aturan dan rencana siklus kegiatan berikutnya. Kemudian peneliti melakukan siklus berikutnya. Pada siklus II penyusunan kegiatan dikaitkan dengan hasil yang dicapai pada pola pokok kegiatan sebagai siklus kerja ke kerja dengan materi pembelajaran sesuai rencana pelaksanaan pembelajaran pada mata pelajaran yang sebenarnya.

Hasil Penelitian

Berikut adalah deskripas hasil penelitian tentang meningkatkan aktivitas belajar PJOK dengan materi pembelajaran renang gaya bebas melalui permainan pada siswa kelas VI SDN Widodaren 6. Hasil penelitian ini meliputi berupa tes dan observasi selama penelitian berlangsung. Hasil tes berupa tes teknik renang gaya bebas dan sedangkan hasil observasi diperoleh dari aktivitas siswa saat pembelajaran berlangsung. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian.

Tabel 1. Kriteria Kondisi

NILAI	KKM	KRITERIA
0-60	Belum Tuntas	Kurang Baik
61-70	Belum Tuntas	Cukup Baik
71-74	Belum Tuntas	Baik
75-80	Tuntas	
>81	Tuntas	Sangat Baik

1. Kondisi Awal

Kondisi awal diukur dari tes dan non tes. Hasil tes yaitu berupa tes pengetahuan dan tes unjuk kerja keterampilan, sedangkan hasil non tes diperoleh dari pengamatan sikap pada aspek afektif sebelum diberi tindakan berupa penerapan model permainan pada pembelajaran.

Berikut merupakan data hasil tes awal pada sisea kelas VI SDN Widodaren 6 sebelum diberi tindakan berupa penerapan model permainan dalam kegiatan belajar mengajar (pra siklus), dapat dilihat sebagai berikut:

Table 2. Penilaian Kondisi Awal

No	Nama	Pra siklus	
		Nilai	KKM
1	Bagus Dwi Ramdhani	56	BT
2	Annasya Kania Putri Nafisa	48	BT
3	Clarinta Nasyabilla Wardani	61,3	BT
4	Dewi Gita	49,3	BT
5	Elvaretta Asena Jeremia	64	BT
6	Olivia Ernesta Jensen	49,3	BT
7	Rifael Mohamad Marko	63,9	BT
8	Rifais Satrio Anggoro	49,4	BT
9	Satria Azhura Kalisna	48	BT
10	Salsa Nur Hidayah Octaviani	48	BT
11	Sendi Pradana Muhammad	59,9	BT
12	Eysyah Cahya Pertiwi	56	BT
	Jumlah	652,5	
	Rata-rata	54,4	
	Jumlah tuntas	0 Siswa	
	Jumlah belum tuntas	12 Siswa	

Dikembangkan dan siap untuk digunakan dalam proses mengajar materi sistem peredaran darah manusia :

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari jumlah siswa 12 anak, sejumlah 12 siswa belum memenuhi hasil kriteria ketuntasan belajar (KKM).

Tabel 3. Rentang Nilai Kondisi Awal

Rentang nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah anak	Presentas e
<50	Belum tuntas	Sangat kurang	6	50%
50-60	Belum tuntas	Sangat kurang	3	25%
61-70	Belum tuntas	Kurang	3	25%
71-74	Belum tuntas	Cukup	0	0%
75-80	Tuntas	Baik	0	0%
>80	Tuntas	Sangat baik	0	0%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kondisi dasar hasil belajar siswa berada pada kelas sangat kurang (50%) 6 anak, sangat kurang (50-60) 3 siswa (25%), dan kurang (25%) 3 siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada contoh renang gaya bebas PJOK masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa pada pengalaman pendidikan renang bentuk bebas, dilakukan perpindahan melalui permainan yang dilakukan dalam pengalaman mendidik dan berkembang. Untuk mengetahui perkembangan proses yang terjadi karena kegiatan ini, penilaian dilakukan dengan mengarahkan persepsi serta tes pelaksanaan kemampuan kerja dan tes informasi renang gaya bebas menjelang akhir siklus. Penelitian diakhiri sampai ada penyesuaian titik puncak hasil belajar dengan target 80% peserta didik tuntas.

2. Siklus I

a. Perencanaan

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP ini berisi rencana latihan pembelajaran berdasarkan materi tentang renang gaya bebas.

Sebelum pembelajaran guru menyiapkan daftar skala penilaian. Lembar penilaian siswa disusun oleh peneliti disesuaikan dengan pembelajaran. Pemberian daftar penilaian pada akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa terhadap mata pelajaran.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan siklus I dalam penelitian ini yang di deskripsikan sebagai berikut:

1) Pertemuan 1 siklus 1

Latihan perkenalan Setelah siswa datang di kolam renang. Kemudian, mengkondisikan siswa untuk mendapatkan ilustrasi dan kemudian melakukan apresepsi dengan menggambarkan perkembangan penting renang gaya bebas. Setelah memberikan apresiasi dan diskusi tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa, yaitu melakukan latihan renang gaya bebas.

Kemudian pada latihan tengah, pendidik memahami dan memberikan contoh bagaimana melakukan strategi renang gaya bebas diawali dengan teknik gerakan kaki dimulai dengan siswa berpegangan pinggir kolam lalu badan di luruskan kemudian kaki secara bergantian digerakan keatas kebawah dalam keadaan kaki lemas/naik turun mengarah lurus, naik turun dengan hitungan empat pukulan kaki. Kemudian gerakan teknik tangan kali ini siswa diajarkan satu persatu dengan guru menopang tubuh siswa diawali dengan tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, hingga berada di bawah badan. Tangan menggerakkan udara ke belakang dan ke atas. Siku tangan kanan segera diputar dan dikeluarkan dari udara, ketika tangan kiri sampai di bawah badan dan di dalam air, tangan kiri mendorong udara secara terbalik dan ke atas. Perkembangan kembali ke posisi pertama diakhiri dengan lengan melingkari ke depan. Kemudian dilanjutkan teknik pernapasan diawali dengan siswa memegang pinggir kolam lalu badan dan kepala turun keatas kebawah masuk ke air sampai tiga kali lalu dengan teknik dikombinasikan dengan teknik tangan seperti teknik tangan siswa ditopang oleh guru dengan mengambil napas diputar kea rah

yang diawalinya. Kemudian teknik meluncur diawali dengan siswa berdiri di tepi kolam dengan satu kaki menempel pada dinding kolam lalu tangan lurus disamping telinga dengan ibu jari berkaitan lalu dorong kaki ke dinding hingga tubuh terdorong ke depan. Pada saat tubuh sedang bergerak, diamkan hingga tubuh berhenti bergerak. Setelah itu gerakan koordinasi, di teknik ini siswa agak bingung kadang ada yang sampai lupa dengansalah satu gerakan.

Lanjut ke permainan setelah siswa melakukan teknik-teknik renang gaya bebas kemudian siswa diarahkan ke mencari harta karun, para siswa penasaran dengan permainan tersebut bahkan ada yang sudah tahu seperti apa permainan tersebut, kemudian langsung dimulai permainan tersebut diawali dengan siswa berada di tepi kolam bersiap untuk mendapatkan harta karun tersebut berupa koin. Permainan dimulai dengan siswa memandang arah jatuhnya koin lalu mengejanya dengan berenang ada juga siswa yang berjalan kemudian siswa mencari ada yang menyelam ada yang meraba-raba menggunakan kaki ada juga yang menarik baju temannya agar tidak kedahuluhan, tak lama kemudian salah satu siswa mendapat koin tersebut dengan bertiak. Yang mendapatkan koin tersebut maka berhak mendapatkan hadiah.

Pada kegiatan akhir guru memberikan arahan untuk belajar dirumah tentang teknik renang gaya bebas dan memberitahu kalau akan ada tes praktek dan tes tulis di pertemuan berikutnya, dan guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan siswa dibubarkan.

2) Pertemuan 2 siklus 1

Kegiatan awal pada pertemuan ke 2 siswa dibariskan lalu berdoa setelah itu diberi arahan oleh guru kalau tes diawali dengan tes tulis terlebih dahulu. Kemudian siswa dibariskan untuk melakukan pemanasan untuk melanjutkan tes berikutnya yaitu tes praktik renang gaya bebas.

Lalu pada kegiatan inti siswa melakukan tes tulis bertempat di tepian kolam. Setelah siswa selesai mengerjakan tes tulis kemudian kertas dikumpulkan. Setelah itu siswa bersiap-siap untuk melakukan tes berikutnya. Lalu dipanggil nama 2 siswa untuk melakukan tes praktik. Dengan dua kali percobaan.

Pada kegiatan akhir ini siswa diberikan selamat karena sudah melakukan tes praktik dengan baik. Kemudian membaca doa dan siswadibubarkan.

Pada tahap ini, siswa terlihat selama pergerakan. Konsekuensi dari persepsi tersebut dimaknai dan selanjutnya derajat pencapaiannya dinilai sebagai bahan refleksi. Persepsi siswa ini diarahkan oleh instrumen yang telah disusun. Hasil siswa pada siklus I tidak menunjukkan hasil yang baik, pada siklus I beberapa siswa belum dapat melakukan teknik renang gaya bebas dengan akurat. Secara umum iklim pembelajaran siswa sangat dinamis, hal ini terlihat dari semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Tabel 4. Nilai Siklus I

No	Nama	Siklus I	
		Nilai	KKM
1	Bagus Dwi Ramdhani	76	T
2	Annasya Kania Putri Nafisa	65,3	BT

3	Clarinta Nasyabilla Wardani	60	BT
4	Dewi Gita	58,7	BT
5	Elvaretta Asena Jeremia	70	BT
6	Olivia Ernesta Jensen	57,3	BT
7	Rifael Mohamad Marko	70,7	BT
8	Rifais Satrio Anggoro	77,4	T
9	Satria Azhura Kalisna	81,3	T
10	Salsa Nur Hidayah Octaviani	60	BT
11	Sendi Pradana Muhammad	76	T
12	Eysyah Cahya Pertiwi	66,6	BT
	Jumlah	820	
	Rata-rata	68,3	
	Jumlah tuntas	4 Siswa	
	Jumlah belum tuntas	8 Siswa	

Berdasarkan tabel diatas, dapat disampaikan bahwa dari jumlah siswa 12 anak, sejumlah 4 anak yang masuk kriteria tuntas di siklus I.

Berikut tabel presentase ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas pada akhir siklus I siswa kelas VI SDN Widodaren 6.

Tabel 5. Rentang Siklus

Rentang nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah anak	Presentase
<50	Belum tuntas	Sangat kurang	0	0%
50-60	Belum tuntas	Sangat kurang	4	33.3%
61-70	Belum tuntas	Kurang	4	33,3%
71-74	Belum tuntas	Cukup	0	0%
75-80	Tuntas	Baik	3	25%
>80	Tuntas	Sangat baik	1	8,3%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil belajar siswa pada akhir siklus I dengan sejumlah 3 siswa (25%) tuntas (baik), tuntas (sangat baik) 1 siswa (8,3%), sangat kurang 4 siswa (33,3%), kurang 4 siswa (33,3%).

Melihat hasil yang dicapai pada siklus I. Maka para peneliti memimpin penilaian untuk mengetahui hasil yang dicapai, dimana yang sebenarnya perlu ditingkatkan adalah sebagai berikut : Pergerakan siswa dalam mengikuti pembelajaran sudah bagus, namun sedikit siswa yang baik. belum layak untuk melakukan prosedur renang bentuk bebas secara akurat.

3. Siklus II

a. Perencanaan

Siklus II dilakukan sama seperti siklus I, dalam siklus II peneliti masih menerapkan jenis permainan yang sama yaitu permainan polo air dan mencari harta karun. Pada

tahap ini peneliti melaksanakan hal-hal sebagai berikut: (1) Menyusun RPP (2) Menyiapkan Daftar Skala Penilaian.

b. Pelaksanaan Tindakan

1) Pertemuan 1 Siklus II

Sama seperti siklus I, kegiatan pembelajaran pada siklus II meliputi kegiatan sebelum pembelajaran dan kegiatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pada kegiatan awal Siswa berkumpul di halaman sekolah bersiap-siap untuk berangkat menuju ke kolam renang menggunakan mobil *pick-up*. Serta guru membawa alat dipergunakan untuk permainannya.

Setelah siswa sudah sampai di kolam renang siswa dibariskan untuk berdoa dan pemanasan. Setelah itu siswa berada dipinggir kolam persiapan untuk pembelajaran renang gaya bebas, yang diawali dengan tangan siswa memegang tepi kolam lalu kaki secara bergantian digerakan keatas kebawah dalam keadaan kaki naik turun mengarah lurus, naik turun dengan hitungan empat pukulan kaki. Kemudian gerakan teknik tangan kali ini siswa diajarkan satu persatu dengan guru menopang tubuh siswa diawali dengan Tangan kanan di tarik kebawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas. Siku tangan kanan cepat ditekuk dan di keluarkan dari air, saat tangan kiri sampai di bawah badan dan di dalam air, tangan kiri mendorong air ke belakang dan keatas. Gerakan kembali ke posisi semula di lakukakn dengan mengayunkan tangan ke depan. Kemudian dilanjutkan teknik pernapasan diawali dengan siswa memegang pinggir kolam lalu badan dan kepala turun keatas kebawah masuk ke air sampai tiga kali lalu dengan teknik dikombinasikan dengan teknik tangan seperti teknik tangan siswa ditopang oleh guru dengan mengambil napas diputar kea rah yang diawalinya. Kemudian teknik meluncur diawali dengan siswa berdiri di tepi kolam dengan salah satu telapak kaki menempel pada dinding kolam lalu tangan lurus disamping telinga dengan ibu jari berkaitan lalu tolakan kaki yang menempel pada dinding sampai tubuh terdorong ke depan. Saat tubuh melaju biarkan sampai tubuh berhenti melaju. Setelah itu gerakan koordinasi, di teknik ini siswa sedikit lebih bagus gerakannya beda dari pertemuan pertama pada siklus I. Setelah semuanya melakukan teknik renang gaya bebas kemudian guru menyuruh siswa melakukan secara bergantian satu persatu, dan kalau ada gerakan yang salah guru memberitahu dan membetulkan gerakan yang salah. Setelah semua siswa melakukannya secara bergantian lalu pembelajaran dilanjutkan dengan permainan dengan guru memberikan hadiah apabila ada regu atau siswa yang menang dalam permainan. Saat itu siswa gembira ketika tahu permainan ada hadiahnya.

Permainannya yaitu permainan polo air, permainan ini dimainkan dalam bentuk tim. Para siswa dibentuk 2 tim dalam satu tim terdapat 6 pemain. Permainan di mulai ketika guru meniupkan peluit tandanya permainan dimulai, antusias siswa dengan permainan ini sangat baik mereka terlihat sangat senang melakukannya terlihat dari teriakan senang mereka. Kembali ke permainan tim A dan tim B masih kesulitan saat melakukan umpan ketemannya ada juga yang membawa bola sendiri maju kedepan untuk mengenai botol yang sebagai titik poin pengganti gawang. Saling melawan saling teriak dan saling meminta agar di beri umpan, akhirnya poin pertama diciptakan tim B, lalu permainan dimulai lagi tak berselang lama poin di

ciptakan tim B lagi, kemudian tim A tidak mau kalah untuk menyerang kembali pertahanan tim B dan akhirnya mereka tim A menciptakan poin pertama. Dan di akhir permainan yang dimenangkan tim B, maka tim yang menang berhak mendapatkan hadiah dari guru.

Setelah kegiatan inti selesai siswa dibariskan kembali. Kemudian guru mempertanyakan apakah permainan tadi mengasyikan, Setelah itu guru memberitahu nilai hasil praktek sebelumnya, kemudian guru memberitahukan bahwa pertemuan berikutnya akan ada penilaian seperti pertemuan sebelumnya dan siswa diharapkan belajar dan bersungguh-sungguh untuk melakukan teknik renang gaya bebas agar nilai pertemuan berikutnya dapat meningkat dari sebelumnya.

2) Pertemuan 2 Siklus II

Pada pertemuan 2 di Siklus II siswa akan melakukan tes untuk memperbaiki nilai dari siklus I.

Pada kegiatan awal siswa berkumpul di halaman sekolah persiapan berangkat menuju ke kolam renang. Siswa diwajibkan membawa alat tulis untuk tes tulis.

Setelah siswa sampai di kolam renang siswa dibariskan untuk berdoa, kemudian siswa diberi arahan oleh guru bahwa tes hari ini adalah untuk memperbaiki nilai pada tes sebelumnya. Dan tes diawali dengan tes tulis, siswa mengambil alat tulis kemudian siswa diberi soal untuk dikerjakan. Setelah tes tulis selesai lanjut ke tes praktek, sebelum memulai tes praktek siswa pemanasan terlebih dahulu. Lalu siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes, siswa diberi 2 kali percobaan. Dimulai dari absen pertama dan seterusnya, siswa memulai tes diawali dari tepi kolam bersiap untuk meluncur dan memulai tes. Setelah semua selesai melakukan tes lalu siswa diistirahatkan.

Lalu pada kegiatan akhir, setelah istirahat selesai guru menyuruh para siswa berkumpul, kemudian guru bertanya “apakah ada yang kesulitan untuk penilaian renang gaya bebas?” rata-rata mereka menjawab kesulitan. Lalu guru mengucapkan terimakasih karena sudah melakukan tes dengan baik, kemudian siswa berdoa lalu persiapan untuk pulang.

Selama proses pembelajaran, dalam mengikuti contoh renang gaya bebas, siswa sangat bersemangat dalam mengikuti ilustrasi dan senang bermain-main, padahal hasil yang dilakukan siswa tidak semuanya enak, siswa menyelesaikannya. tugas yang diberikan oleh pendidik. Suasana belajar siswa sangat dinamis, hal ini terlihat dari keseruan siswa dalam mengikuti contoh mulai dari pemanasan hingga batas terjauh ilustrasi..

Tabel 6. Nilai Siklus II

No	Nama	Siklus II	
		Nilai	KKM
1	Bagus Dwi Ramdhani	82,7	T
2	Annasya Kania Putri Nafisa	84	T
3	Clarinta Nasyabilla Wardani	82,7	T
4	Dewi Gita	66,6	BT
5	Elvaretta Asena Jeremia	72	BT

6	Olivia Ernesta Jensen	76	T
7	Rifael Mohamad Marko	86,7	T
8	Rifais Satrio Anggoro	93,3	T
9	Satria Azhura Kalisna	76	T
10	Salsa Nur Hidayah Octaviani	78,7	T
11	Sendi Pradana Muhammad	84	T
12	Eysyah Cahya Pertiwi	76	T
	Jumlah	959	
	Rata- rata	79,9	
	Jumlah tuntas	10 Siswa	
	Jumlah belum tuntas	2 Siswa	

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari jumlah siswa 12 anak, sejumlah 10 siswa (80%) dari jumlah keseluruhan yang memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75, data tersebut menunjukkan bahwa dari siklus I sampai pada siklus II rata-rata meningkat sebesar 78,91.

Berikut tabel presentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran renang gaya bebas pada siklus II siswa kelas VI SDN Widodaren 6.

Tabel 7. Rentang Siklus II

Rentang nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah anak	Presentase
<50	Belum tuntas	Sangat kurang	0	0%
50-60	Belum tuntas	Sangat kurang	1	8,3%
61-70	Belum tuntas	Kurang	1	8,3%
71-74	Belum tuntas	Cukup	0	0%
75-80	Tuntas	Baik	4	33,3%
>80	Tuntas	Sangat baik	6	50%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil belajar siswa pada akhir siklus II dengan kategori sangat baik (Tuntas) 6 siswa (50%), baik (Tuntas) 4 siswa (33,3%), kurang (Belum Tuntas) 1 siswa (8,3%), sangat kurang (Belum Tuntas) 1 siswa (8,3%).

Dari hasil data yang diperoleh di siklus II aktivitas siswa maupun hasil nilai pembelajaran yang diperoleh siswa mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan karena siswa terbiasa karena siswa terbiasa dengan pembelajaran yang sudah dilakukan.aktivitas siklus II telah mencapai hasil yang baik dengan ketuntasan belajar 83,3% dari 12 siswa. Dengan hasil yang diperoleh maka target penelitian sebesar 80% sudah tercapai.

Setelah melihat hasil dari siklus II bahwa penelitian di hentikan pada siklus II, karena hasil belajar telah tercapai yaitu meningkatkan hasil belajar siswa. Untuk itu peneliti mengakhiri penelitian tindakan kelas ini berakhir pada siklus II.

Pemeriksaan Keabsahan Data

Merujuk terhadap bab III tentang keabsahan data menggunakan Triangulasi sumber data dalam hal ini peneliti melibatkan siswa kelas VI untuk mengecek data yang sudah didapatkan selama penelitian untuk membuktikan bahwa data tersebut telah valid.

Data tersebut di atas merupakan data yang didapat peneliti selama penelitian berlangsung yang terdiri dari nilai tiga aspek yaitu psikomotorik, afektif, dan kognitif dengan teknik observasi dan tes.

Analisis Data

Dari deskripsi tiap siklus diatas, maka dilakukan analisis data tingkat keberhasilan dari observasi kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Untuk lebih detail deskripsinya perkembangan hasil belajar renang gaya bebas melalui permainan.

Tabel 8. Analisis Data

No.	Kegiatan Pembelajaran	Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah siswa	presen tase	Jumlah siswa	presentas e
1	Prasiklus	0	0%	12	100%
1	Siklus I	4	33,3%	8	66,6%
2	Siklus II	10	83,3%	2	16,6%

Tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan tingkat keberhasilan ketuntasan belajar siswa dari prasiklus sampai siklus I dan siklus II. Pada kondisi awal siswa yang mampu tuntas hanya 3 saja (25%) sedangkan yang belum tuntas 9 siswa (75%). Meningkat siklus I siswa yang mampu tuntas hanya 5 siswa saja (40%) dan yang belum tuntas 7 siswa (60%), dan di siklus II siswa yang tuntas meningkat menjadi 10 siswa (80%) dan yang belum tuntas menurun hanya 2 siswa saja (20%)

Temuan Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan terhadap siswa kelas VI SDN Widodaren 6 yang dilakukan tidak banyak penemuan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan pada setiap siklusnya, akan tetapi peneliti berpendapat bahwa penguasaan kelas dan permainan memang perlu dilakukan karena hal tersebut akan memberi sebuah suasana baru dalam pembelajaran yang dilaksanakan . berdasarkan observasi terhadap aktivitas pembelajaran terlihat bahwa siswa menjadi aktif serta tidak jenuh pada saat pembelajaran. Untuk lebih pastinya pembelajaran renang gaya bebas melalui permainan berjalan dengan baik.

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas yang telah membantu pembelajaran renang bentuk bebas melalui permainan dapat lebih mengembangkan hasil belajar siswa. Untuk melihat apakah ada

peningkatan, perhatikan disposisi tes yang disusun dan tes berguna menjelang akhir setiap siklus.

Tabel 9. Pembahasan

Keterangan	Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Tuntas	0 siswa	4 siswa	10 siswa	10 siswa
Presentase	0%	33,3%	83,3%	50%

Ketuntasan hasil belajar yang merupakan hasil gabungan dari ketiga aspek, yaitu aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif ketuntasan belajar pada pra siklus yaitu belum tuntas. Ketuntasan belajar siklus I yaitu sebesar 33,3 %. Ketuntasan belajar pada siklus II yaitu sebesar 83,3%. Dapat dilihat dari presentase meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas melalui permainan pada siswa kelas VI SDN Widodaren 6 dari pra siklus sampai siklus I hingga siklus II adalah sebesar 50% atau meningkat 10 siswa. Karena target 80% siswa tuntas sudah tercapai peneliti menganggap cukup untuk kegiatan pembelajaran berhenti pada siklus II berakhir.

Sejalan dengan penelitian Ryfaldi, Irwan (2013) yang menyatakan bahwa pembelajaran renang gaya bebas melalui permainan mampu meningkatkan pembelajaran renang gaya bebas. Pada siklus I mencapai 13 siswa atau 42% yang tuntas, siklus II meningkat menjadi 21 siswa atau 68% dan siklus III meningkat menjadi 26 siswa atau 84% yang tuntas dengan target 80% dari total 31 siswa.

Tabel 10. Grafik Peningkatan Hasil Belajar



Keterbatasan Penilaian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui adanya meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas melalui permainan pada siswa kelas VI SDN Widodaren 6, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan, yang dimaksud sebagai berikut:

1. Masih terdapat beberapa siswa yang kurang serius dalam menjalankan pembelajaran
2. Banyak siswa yang ramai dan bercanda saat pembelajaran berlangsung dan proses pembelajaran menjadi kurang kondusif.

Kesimpulan

Melalui permainan, hasil belajar renang gaya bebas siswa kelas VI SDN Widodaren 6 dapat ditingkatkan, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil belajar.

Hal ini sesuai dengan hasil informasi yang diperoleh peneliti mulai dari prasiklus, siklus I hingga batas terjauh siklus II. Tingkat skor hasil belajar siswa prasiklus sebanyak (25%) sebanyak 3 siswa, pada siklus I sebanyak (40%) atau 5 siswa dan menjelang akhir siklus II bertambah sebanyak (80%) atau 10 siswa. pemenuhan pembelajaran yang telah selesai.

Dari penjelasan latihan setiap siklus I dan II terlihat bahwa dampak persepsi siswa dalam pembelajaran renang gaya bebas secara umum menunjukkan peningkatan yang besar, selain itu juga dukungan kepada siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh pendidik melalui permainan sebab-sebab. siswa merasa mereka harus bisa melakukan prosedur renang gaya bebas. Minat terhadap permainan renang dari siswa juga sangat penting untuk lebih mengembangkan hasil belajar siswa yang sebenarnya.

Saran

Dari hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat dari hasil penelitian sehingga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpikir dan mencari ide-ide inovatif. Gagasan tersebut antara lain: Pendidik PJOK harus terus berusaha meningkatkan kapasitasnya. dalam materi, penyampaian materi, maupun dalam pembinaan kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang mereka lakukan dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kapasitas mereka. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan contoh-contoh berikut agar hasilnya sempurna. Sekolah sebaiknya menggunakan buku dan perangkat yang berbeda agar pendidik dapat lebih imajinatif dalam belajar. Peneliti yakin akan ada kajian baru dalam mempelajari cara berenang dengan berbagai situasi dan keadaan, semoga mereka benar-benar ingin memperoleh penemuan-penemuan baru.

Referensi

- Fadilah, Mei, dkk. Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2018
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, Vol. 3, No. 1, 2017.
- Rahayu, D. W. Penerapan Model Pembelajaran Langsung Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Sekolah Dasar. *Proceedings of The ICECRS*, Vol.1, No.3, 2018.
- Rijali, A. Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 17, No.33, 2019.
- Ryfaldi, I. Meningkatkan Gerak Dasar Reang Gaya Bebas Melalui Permainan Berpasangan Pada Siswa Kelas VI SDN Padasuka II Kec. Sumedang Utara Kab. Sumedang. Thesis, Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia. 2013.
- Suherman, A. Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw dan TGT (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial dan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol. 1, No.2, 2016.
- Widayati, Ani. Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, Vol. VI No. 1. Peneitian VI (1), 2008.