

Efektifitas Hasil Belajar Teknik Gerak Kaki pada Renang Gaya Dada Menggunakan Media Bantu Papan Pelampung

Julian Jeminel Leko

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana

e-mail: julianleko@ukaw.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas hasil belajar teknik gerak kaki pada renang gaya dada dengan alat bantu papan pelampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Dalam pelaksanaan tes terdiri dari dua tahap. Subyek penelitian ini adalah anak-anak ekstrakurikuler pada Club Hiu berjumlah 11 orang, terdiri dari 5 putra dan 6 putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja, lembar pengamatan, dan tes. Berdasarkan hasil tes tahap pertama dengan jarak 10 meter menunjukkan hasil belajar teknik gerak kaki renang gaya dada sebesar 28,25% dan hasil tes tahap kedua sebesar 37,00%. Terbukti bahwa ada perubahan yang signifikan dalam peningkatan hasil belajar renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung. Peneliti ini menyimpulkan bahwa penggunaan papan pelampung efektif meningkatkan hasil belajar renang gaya dada.

Kata Kunci: Efektifitas, Renang, Media

Abstract

The aim of the study was to determine the effectiveness of the learning outcomes of footwork techniques in breaststroke swimming with a float board. This study used descriptive qualitative method. The implementation of the test consists of two stages. The subjects of this study were 11 extracurricular children at the Shark Club, consisting of 5 boys and 6 girls. The instruments used in this study were performance tests, observation sheets, and tests. Based on the results of the first stage test with a distance of 10 meters, the results of learning the breaststroke swimming footwork technique were 25.75% and the second stage test results were 37.00%. It is proven that there is a significant change in improving the learning outcomes of breaststroke swimming using a float aid. So this researcher concluded that the use of float boards effectively improves the learning outcomes of breaststroke swimming.

Keywords: Effectiveness, Swimming, Media

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu gerakan yang dilakukan di dalam air manusia menjadikan renang sebagai sarana olahraga, rekreasi, Berenang dapat dilakukan oleh siapa saja dari berbagai usia dan kalangan masyarakat. Olahraga renang untuk perlombaan atau rekreasi dilakukan di kolam renang. Berenang merupakan olahraga yang sangat baik bagi kesehatan tubuh karena hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra maupun putri .

Seorang Pelatih harus menggunakan metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik serta metode tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan serta antara atlet yang satu dengan atlet yang lain dapat saling membantu (Leko, 2023). Dalam menentukan suatu metode selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan, juga harus sesuai dengan pandangan anak terhadap tugas gerak yang diberikan, yaitu sederhana atau kompleksnya gerakan tersebut. (Marsudi, 2009).

Cabang renang yang diajarkan kepada Atlet renang Hiu Kategori anak-anak di kolam renang wirasakti ada yang sederhana tetapi ada juga yang tingkat kesulitannya tinggi sehingga memerlukan kemampuan yang tinggi pula. Keterampilan gerak merupakan faktor yang sangat penting dalam olahraga. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terlepas dari faktor keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap efisiensi penggunaan tenaga.

Maka untuk mengatasi persoalan ini saya sebagai peneliti mempunyai solusi atau cara pemecahannya melalui media pembelajaran dan alat bantu pembelajaran. (Kumalasari, 2010) Penggunaan alat bantu yang belum tepat dalam proses belajar keterampilan gerak dasar renang diharapkan dapat membantu dalam penguasaan gerak. (Tetikay, 2011) renang gaya dada termasuk keterampilan gerak yang kompleks, sehingga untuk mengajarkannya diperlukan suatu pendekatan yang tepat, salah satunya dapat dengan alat bantu belajar oleh keterampilan gerak yang kompleks dapat diubah menjadi sederhana.

Pentingnya memberikan media dan alat bantu belajar diharapkan dapat menambah keberanian anak-anak untuk mencoba dan melakukan latihan keterampilan gerakan kaki renang gaya dada dan juga dapat menambah rasa senang dan gembira, sehingga perkumpulan kelompok anak-anak dapat antusias dalam berlatih dan anak – anak cenderung berlatih secara berulang-ulang dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan. Melihat uraian-uraian diatas bahwa tidak semua orang mengetahui gerak dasar renang gaya dada beserta faktor-faktor kesulitannya (Leko, 2023). Biasanya dalam pelaksanaannya perenang yang merasakan berbagai kendala antara lain perasaan takut tenggelam, kurang koordinasi antara gerakan kaki, tangan dan pernafasan, masih lambatnya penguasaan teknik dan masih banyak anak-anak yang tidak bisa berenang gaya dada dengan baik, hal ini dapat dilihat ketika mereka mengikuti kegiatan aquatik. Dari permasalahan tersebut diatas penulis melakukan penelitian yaitu dengan memberikan media pembelajaran, menggunakan media gambar, media video, dan alat bantu pelampung kepada perkumpulan club renang hiu kelompok anak-anak mengenai gerakan kaki renang gaya dada. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Belajar Teknik Gerak Kaki Renang Gaya Dada Dengan Menggunakan Media Pelampung".

Pendidikan Jasmani adalah Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Megasari, 2012)

Pendidikan jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motor, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Permana, 2016). Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap anak didik. Pengertian Olahraga memiliki berbagai macam arti, di bawah ini merupakan berbagai macam pengertian dari olahraga (Slameto, 2010). Pendidikan jasmani adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang suka rela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan mental.

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktifitas fisik (aktifitas jasmani) tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental sosial anak-anak (Suherman, 2000).

Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan anak lain. (Trianto, 2010) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", seperti: 'Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani.

Media/Alat bantu merupakan semua alat yang dapat di gunakan untuk membantu anak-anak melakukan perbuatan belajar, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih efisien dan efektif .dengan bantuan berbagai alat, maka belajar akan lebih menarik, menjadi kongkrit, mudah di pahami , hemat waktu dan tenaga dan hasil belajar lebih bermakna, (Kusumadadi & Supriyono, 2016) Alat bantu belajar di sebut juga alat peraga atau media belajar, misalnya dalam bentuk bahan tercetak, alat – alat yang dapat di lihat (media visual), alat yang dapat di degar (media audio), dan alat – alat yang dapat di degar dan di lihat (audio visual aids), serta sumber – sumber masyarakat yang dapat di alami secara langsung media belajar merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran (Maulana & Hartoto, 2022). Ilustrasi tersebut menggambarkan bahwa pemilihan dan pemanfaatan media dapat disesuaikan dengan kondisi yang dihadapi

Sehingga lahirlah alat bantu audio-visual. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), khususnya dalam bidang pendidikan, saat ini penggunaan alat bantu atau media pembelajaran menjadi semakin luas dan interaktif, seperti adanya komputer dan internet. (Kusumadadi & Supriyono, 2016), Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa media/alat bantu adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. *Rivai* dengan mengutip (*Exzioni (1964)*) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarannya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (*Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai*). Masih dari *Rivai* dengan mengutip *Prokovenko (1987)* dan *Miskel (1992)* dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan. Dan dalam kaitannya dengan efektivitas belajar *Rivai (2000)*, mengatakan baha efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses belajar.

Efektivitas merupakan salah satu pencapaian yang ingin diraih oleh sebuah organisasi. Untuk memperoleh teori efektivitas peneliti dapat menggunakan konsep-konsep dalam teori manajemen dan organisasi khususnya yang berkaitan dengan teori efektivitas. Efektivitas tidak dapat disamakan dengan efisiensi. (Kusumadadi & Supriyono, 2016) Karena keduanya memiliki arti yang berbeda, walaupun dalam berbagai penggunaan kata efisiensi lekat dengan kata efektivitas. Efisiensi mengandung pengertian perbandingan antara biaya dan hasil, sedangkan efektivitas secara langsung dihubungkan dengan pencapaian tujuan.

Anak-anak akan belajar renang karena ada unsur senang melakukan olahraga renang .mereka akan belajar renang karena tertarik oleh olahraga tersebuttanpa ada rasa senang terhadap berenang anak tidak mmungkin datang kekolam untuk berenang,karena ada unsur rasa senang, unsur keberanian,unsur percaya diri dan unsur keuletan (Leko, 2023).

Sebelum mulai belajar renang kita harus mengetahui gaya-gaya renang yang umum digunakan didalam olahraga renang yaitu :

1. Gaya Bebas
2. Gaya Kupu-kupu
3. Gaya Dada
4. Gaya Punggung

Di dalam semua gaya renang yang akan di pelajari ,maka di kenal lima (5) bagian yang perlu di latih secara sistematis bertahan sebelum di koordinasikan yaitu :

1. Posisi badan di permukaan air
2. Gerakan kaki
3. Gerakan tangan

4. Mengambil nafas
5. Koordinasi saat berenang

Dalam belajar renang terdapat prinsip – prinsip mekanis dalam berenang sebagai berikut :

1. Tahanan dan dorongan

Setiap kecepatan maju dalam berenang adalah Hasil dari dua kekuatan, yaitu kekuatan cenderung untuk menahannya yang disebut tahanan atau, hambatan ini ada di sebabkan oleh air yang harus di desaknya atau harus di bawah serta dan kekuatan yang mendorongnya maju di sebut dorong, dorongan ini di peroleh gerakan kaki atau tarikan tangan.

Dengan mempelajari mekanika untuk tiap gaya, orang dapat merencanakan teknik teknik yang baik untuk gaya renang tertentu. Perbaikan untuk teknik gaya renang ialah usaha untuk mengurangi hambatan.

Perlu di ketahui seorang pelati dalam membina atlet-atlet renang usia anak-anak agar dapat lebih cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal di bawah ini :

- a. Mengurangi hambatan
 - b. Menambah dorongan
 - c. Mengurangi suatu kombinaai dari keduanya
2. Prinsip hambatan

Ada tiga jenis hambatan air yaitu :

- a. Hambatan dari depan

Hambatan dari depan ialah hambatan dari gerakan maju yang di timbulkan oleh air yang di depan perenang atau di depan setiap badannya

- b. Gesekan kulit

Gesekan kulit dengan air menyebabkan hambatan air pada sisi badannya.

- c. Hambatan ekor atau pusaran air

Hambatan ekor di sebabkan oleh air yang tak mampu mengisi bagian belakang badan yang tidak mendatar segingga badan harus menarik sejumlah melepul-melepul air.

3. Prinsip prinsip dorongan

Dorongan ialah kekuatan yang mendorong perenang untuk maju yang di timbulkan oleh gerakan tangan dan gerakan kaki. sebenarnya kekuatan ini di timbulkan oleh tangan dan kaki ketika tangan dan kaki mendorong air kebelakang.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif (Sugiyono, 2016) mengetahui apakah efektivitas belajar teknik gerak kaki pada renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung. Penelitian ini akan di laksanakan di Kolam Wirasakti Kota Kupang, peneliti pengamatan terhadap efektivitas belajar teknik gerak kaki pada renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu pelampung terhadap klub renang hiu kelompok anak-anak. Informan penelitian dalam penelitian ini 1). Pelatih klub renang hiu kelompok anak-anak di Kolam Wirasakti Kota Kupang. 2). Anak ekstrakurikuler pada klub renang Hiu. Pengumpulan data peneliti melakukan Observasi dan tes langsung.

Untuk menentukan kemampuan anak – anak, maka di gunakan rumus sebagai :

$$Presentase \frac{Jumlah\ Skor\ Yang\ Diperoleh}{Jumlah\ Skor\ Maksimal} \times 100\%$$

Untuk menafsirkan kriteria menjadi nilai, dengan memberi point pada setiap gerakan dengan kriteria yaitu : (Sangat Tinggi : 4), (Tinggi : 3), (Sedang : 2), (Rendah : 1).

Tabel 1. Kriteria Keberhasilan

No	Rata-Rata	Kategori	Nilai Dengan Huruf	Nilai Dengan Angka
1.	91 – 100	Sangat baik	A	4
2.	81 – 90	Baik	B	3
3.	71 – 80	Cukup	C	2
4.	61 – 70	Kurang baik	D	1
5.	0 – 60	Sangat kurang	E	0

(Sugiyono, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Perkumpulan club renang merupakan suatu organisasi yang terdiri dari beberapa orang yang bersatu membentuk kelompok dengan orientasi pembinaan dalam cabang olahraga air yaitu renang dan bertujuan untuk membina dan melatih renang secara terprogram serta di kelola secara sistematis dengan sumberdaya manusia yang unggul di dalamnya sehingga dapat melahirkan atlet yang berprestasi. Perkumpulan club Renang Hiu kupang merupakan perkumpulan renang salah satunya yang ada di kota Kupang, club renang hiu terbentuk pada tanggal 9 september tahun 2000 dan sampai sekarang masih tetap berdiri, dari kalangan atlet – atlet renang yang ada pada perkumpulan club renang hiu banyak yang masih dalam jenjang pendidikan terutama pada perkumpulan klub renang hiu kelompok anak – anak.

Tabel 2. Nama Anak-Naka Club Renang Hiu

No	Nama	Jenis kelamin(p/i)	Kelas	Umur	Pendidikan
1	Aron	Putra	6	12 thn	SD
2	Abi	Putra	4	10 thn	SD
3	Abrela	Putri	5	11 thn	SD
4	Adriana	Putri	1	6 thn	SD
5	Ari	Putri	6	12 thn	SD
6	Dodo	Putra	1	6 thn	SD
7	Frengkling	Putra	5	11 thn	SD
8	Indra	Putra	1	6 thn	SD
9	Kodi	Putra	5	11 thn	SD
10	Seva	Putri	5	11 thn	SD
11	Toli	Putri	6	12 thn	SD

Sumber Data: Olahan Peneliti

Paparan dari data di atas dari 11 anak – anak sesuai jenis kelamin di mana yang putra berjumlah 6 orang sedangkan yang putri berjumlah 5orang dan masing – masing masih dalam jenjang pendidikan yang berbeda dimana yang kelas 6 berjumlah 3 orang, kelas 5 berjumlah 4 orang, kelas 4 berjumlah 1 orang dan kelas 1 berjumlah 3 orang. Dari yang berumur 6 tahun s/d 12 tahun.

Tabel 3. Jadwal Latihan Perkumpulan Kelompok Club Renang Hiu

No	Hari	Jam / waktu
1	Senin	5 sore
2	Selasa	5 sore
3	Rabu	5 sore
4	Jumat	5 sore

Jadwal latihan yang di lakukan oleh pelatih bapak henok kepada anak-anak perkumpulan kelompok renang anak - anak hiu kupang selama 4 kali latihan dalam 1 minggu yaitu pada hari senin, selasa, rabu, dan jumat yang di mulai pada jam 5 sore.

Berkaitan dengan latihan teknik belajar kaki renang gaya dada pada perkumpulan Club Renang Hiu Kupang hasil pengamatan penulis dengan pelatih bapak Henok Bire mengatakan bahwa:

Program latihan yang di lakukan empat hari seminggu,yaitu hari senin, selasa, rabu dan jumat, dalam proses latihan belajar kaki renang gaya dada pada club renang hiu kelompok anak – anak mengalami kendala atau kesulitan – kesulitan dalam proses teknik belajar kaki renang gaya dada pada club renang hiu kelompok anak – anak permasalahan yang di alami saat berlatih belajar gerak kaki renang gaya dada di antaranya adalah 1). Tanpa menggunakan pelampung dalam belajar renang gerak kaki renang gaya dada anak – anak susah mengerakan kaki. 2). Penyesuain posisi badan yang tidak sesuai membuat mereka takut tengelam. (W.I. P (H. B)

peneliti menarik kesimpulan bahwa tanpa menggunakan alat pelampung club renang hiu kelompok anak- anak dalam proses belajar gerak kaki renang gaya dada tidak efektif dan tidak efisien.dari masalah diatas penulis ingin mengetahui sejauh mana hasil belajar gerak kaki renang gaya dada anak – anak perkumpulan klub hiu.Untuk mengetahui hasil mereka penulis melakukan tes belajar gerak kaki renang gaya dada menggunakan media pelampung dengan jarak 10 meter pada club renang hiu kelompok anak – anak.

Lebih lanjut lagi seorang atlet perkumpulan club renang hiu kupang Abrela Suek menyatakan bahwa :

Tanpa menggunakan papan pelampung kami susah mengerakan kaki kami saat belajar gerak kaki renang gaya dada dan sangat kaku dalam belajar renang. (W. II. P. (A. S)

Melihat hasil wawancara di atas maka dapat di simpulkan bahwa tanpa menggunakan papan pelampung anak-anak mengalami kesulitan dalam proses belajar renang gaya dada sehingga proses untuk belajar renang gaya dada tidak efektif.

Hasil Tahap Pertama Teknik Belajar Gerak Kaki Renang Gaya Dada

a. Perencanaan Kegiatan Tahap Pertama

Kegiatan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada dengan menggunakan alat pelampung berlangsung sesuai dengan perencanaan yang sudah di siapkan, sebelum memulai proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada peneliti terlebih dahulu mempersiapkan pelampung sebagai alat bantu bagi anak – anak memulai proses gerak kaki renang gaya dada. Dalam perencanaan dan pelaksanaan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada pada tahap pertama maupun tahap selanjutnya peneliti di dampingi oleh bapak henok bire selaku pelatih perkumpulan kelompok club renang hiu kupang.

b. Pelaksanaan Tahap Pertama

1. Kegiatan awal

Peneliti mengawali kegiatan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada menyuruh semua anak – anak untuk berbaris selanjutnya peneliti mengecek kehadiran anak – anak, setelah mengecek kehadiran peneliti melakukan pemanasan bersama anak – anak club renang hiu.

2. Kegiatan inti

Setelah menyiapkan peralatan yakni pelampung, peneliti memberi kesempatan kepada anak – anak untuk mendengarkan penyampaian tentang teknik belajar gerak kaki renang gaya dada. Selanjutnya peneliti melakukan peragaan tentang belajar gerak kaki renang gaya dada dan anak – anak di arahkan untuk memperhatikan secara seksama terhadap peragaan yang di lakukan oleh peneliti, selanjutnya anak – anak di beri kesempatan untuk melakukan teknik gerak kaki renang gaya dada. Setelah semua anak – anak mendapat giliran, peneliti mulai mengoreksi dan memperbaiki kesalahan - kesalahan gerakan yang di lakukan oleh anak – anak tersebut.

3. Kegiatan akhir.

Di akhir kegiatan ini peneliti memberikan motivasi kepada anak – anak tentang yang masi berkaitan dengan teknik belajar gerak kaki, sehingga mereka tetap semangat dan terpacu untuk belajar meningkatkan kemampuan mereka dalam hal melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada.

4. Melakukan Tes dan Penilaian

Setelah peneliti bersama anak – anak melakukan teknik belajar gerak kaki renang gaya dada peneliti mengecek kembali kemampuan anak- anak dengan melakukan tes teknik gerak kaki dengan jarak 10 meter beberapa aspek penilaian sebagai berikut :

- a. Gerak awal
- b. Meluncur
- c. Gerakan kaki
- d. Gerakan akhir

Tabel 4. Hasil Tes Teknik Gerak Kaki Renang Gaya Dada Pada Klub Renang Hiu Pada Tahap Pertama

No	Nama	Aspek yang di nilai				Jumlah	Rata-Rata
		Sikap Awal	Gerakan Meluncur	Gerakan Kaki	Sikap Akhir		
1.	Aron	3	3	2	3	11	2.75
2.	Abi	2	2	2	1	7	1.75
3.	Abrela	3	3	3	3	12	3
4.	Adriana	2	1	2	2	7	1.75
5.	Ari	4	4	3	3	14	3.5
6.	Dodo	2	1	2	2	7	1.75
7.	Frengkling	3	3	3	3	12	3
8.	Indra	2	2	1	1	6	1.5
9	Kodi	3	2	3	3	11	2.75
10	Seva	3	3	4	3	13	3.25
11	Toli	4	3	3	3	13	3.25
						113	28.25

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti

Pada tabel 4. data keberhasilan anak – anak terhadap pelaksanaan belajar gerak kaki tahap pertama menunjukkan bahwa dari ke empat aspek yang di nilai rata – rata keberhasilan anak – anak yang mendapat 91- 100 (sangat baik) adalah 0 anak, 81- 90 (baik) adalah 5 0rang, sedangkan yang mendapat 71- 80 (cukup) adalah 2 orang yang mendapat nilai (kurang dari) adalah 4 orang. Jadi pada tahap pertama melakukan teknik gerak kaki renang gaya dada pada klub renang hiu kelompok anak – anak sasaran yang di peroleh dengan keberhasilan hanya mencapai 28,25% hal ini di sebabkan karna anak – anak yang lain belum punya kemahiran dalam mengerakan kaki renang gaya dada pada tahap pertama.

Berdasarkan uraian singkat, tingkat ketuntasan ketercapaian anak – anak di atas menunjukkan bahwa dalam belajar teknik gerak kaki renang gaya dada masih sangat sulit bagi anak – anak di mana ketuntasan yang di miliki adalah hanya 63% dari 11 anak yang mengikuti tes renang 10 meter hanya 7 anak yang tuntas, sedangkan 4 anak tidak tuntas.

Dengan demikian, maka perlu di adakan perbaikan,secara intensif sehingga kemampuan para anak untuk melakukan teknik gerak kaki renang gaya dada dapat di tingkatkan. Perbaikan ini tentunya dengan melihat segala kelemahan- kelemahan atau kendala – kendala yang telah terjadi pada tahap pertama .kendala – kendala yang di temukan dalam tahap pertama antara lain :

1. Kurangnya peragaan setiap gerakan yang di lakukan oleh peneliti
2. Secara keseluruhan perhatian serta keaktifan anak dalam mengikuti proses belajar latihan belum optimal

3. Anak – anak sulit melakukan gerakan teknik gerak kaki renang gaya dada.

Melihat adanya berbagai kendala atau kelemahan – kelemahan di atas maka perlu adanya suatu refleksi yang mendalam sehingga kendala tersebut dapat di atasi.dengan demikian tingkat hasil belajar anak – anak club renang hiu kupang yang sebelumnya dapat di tingkatkan.

c. Refleksi Tahap Pertama

1. Teknik gerak kaki renang gaya dada

Dari hasil pengamatan yang di lakukan terhadap keseluruhan kegiatan peneliti melakukan refleksi terhadap hasil pengamatan. Dari hasil refleksi banyak sekali kelemahan – kelemahan yang terdapat dalam kegiatan teknik belajar gerak renang gaya dada meliputi :

- a. Gerakan awal
- b. Meluncur
- c. Gerakan kaki
- d. Sikap/gerakan akhir

Berdasarkan hasil pengamatan pada tabel hasil penelitian dan paparan anak – anak dalam melakukan gerakan baik gerakan awal, meluncur, gerakan kaki, dan gerakan akhir dari ke empat aspek keberhasilan yang dicapai adalah : 25, 75% sedangkan untuk ketuntasan hanya mencapai 63%.

- 1) anak – anak yang memperoleh nilai rata – rata 1,5 – 1,75 adalah 4 orang.
- 2) Anak – anak yang mempunyai nilai rata – rata cukup (2,75).
- 3) Anak – anak yang mempunyai nilai rata – rata 3,3
- 4) Anak – anak yang mendapat nilai rata – rata 1,5 – 1,75 sebagaimana di sebutkan namanya diatas perlu mengikuti kegiatan lanjutan untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan teknik gerak kaki renang gaya dada .adapun kegiatan yang di maksud adalah kegiatan tahap kedua.

Sebelum memasuki kegiatan tahap kedua peneliti berupaya membenahi hal – hal yang berkaitan dengan teknik gerakan kaki agar memperoleh hasil yang lebih baik lagi pada tahap selanjutnya. Beberapa hal – hal yang perlu di benahi di antaranya:

1. Memperbaiki kesalahan - kesalahan yang terjadi pada proses tahap pertama seperti gerakan awal, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan akhir. Peneliti menjelaskan pada anak – anak di sertai contoh gerakan yang benar.
2. Anak – anak mengikuti langsung dan memperagakan sesuai penjelasan dan contoh.
3. Peneliti memberikan kesempatan berulang – ulang kepada anak – anak untuk memperbaiki kesalahan dan melatih anak – anak melakukan teknik gerakan kaki agar memperoleh hasil yang lebih baik.

Hasil Tahap Kedua Teknik Belajar Gerak Kaki Renang Gaya Dada

a. Perencanaan kegiatan belajar teknik gerak kaki renang gaya dada tahap kedua.

Kegiatan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada dengan menggunakan alat pelampung berlangsung sesuai dengan perencanaan yang sudah di siapkan, sebelum memulai proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada peneliti terlebih dahulu mempersiapkan pelampung sebagai alat bantu bagi anak – anak memulai proses gerak kaki renang gaya dada. Dalam perencanaan dan pelaksanaan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada pada tahap pertama maupun tahap selanjutnya peneliti di dampingi oleh bapak henok bire selaku pelatih perkumpulan kelompok club renang hiu kupang.

b. Pelaksanaan kegiatan belajar gerak kaki renang gaya dada tahap kedua.

Dalam upaya meningkatkan teknik belajar gerak kaki renang gaya dada peneliti tidak hanya memiliki tugas menjelaskan tapi peneliti langsung memperagakan dan memberikan contoh secara perlahan dengan menggunakan pelampung yang sudah di siapkan.pelampung ini sangat membantu anak – anak karena dalam teknik belajar gerakan kaki lebih banyak berorientasi pada gerakan atau langsung mendemonstrasikan, hal ini

tentu menuntun anak – anak untuk melihat langsung contoh pergakan yang di lakukan oleh peneliti.

Kegiatan yang di lakukan pada tahap kedua tidak berbeda jauh dengan tahap pertama, hanya penekanannya pada kesalahan – kesalahan dalam teknik gerak kaki renang gaya dada yang terjadi pada tahap pertama dan anak – anak yang mengikutu kegiatan belajar pada tahap kedua tetap berjumlah 11 Orang,dan pada tahap kedua ini peneliti lebih memperhatikan anak – anak yang nilainya 1,5 – 1,75 (tidak tuntas) Hasil refleksi pada tahap pertama menjadi dasar perubahan, tahap kedua mengalami sedikit perbaikan khususnya berkaitan dengan teknik belajar gerak kaki renang gaya dada. Dalam tahap kedua peneliti tidak lagi memberi penjelasan atau ceramah yang berkepanjangan tetapi lebih menutamakan contoh gerakan yang baik dan benar,dalam pelaksanaan ini, peneliti juga cenderung melakukan gerakan tersebut secara berulang sehingga anaka – anak tidak hanya melihat tetapi juga meniru kembali apa yang telah di peragakan oleh peneliti.

1. Kegiatan awal

Peneliti mengawali kegiatan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada menyuruh semua anak – anak untuk berbaris selanjutnya peneliti mengecek kehadiran anak – anak, setelah mengecek kehadiran peneliti melakukan pemanasan bersama anak – anak club renang hiu.

2. Kegiatan Inti

Setelah menyiapkan peralatan yakni pelampung, peneliti memberi kesempatan kepada anak – anak untuk mendengarkan penyampaian tentang teknik belajar gerak kaki renang gaya dada. Selanjutnya peneliti melakukan peragaan tentang belajar gerak kaki renang gaya dada dan anak – anak di arahkan untuk memperhatikan secara seksama terhadap peragaan yang di lakukan oleh peneliti, selanjutnya anak – anak di beri kesempatan untuk melakukan teknik gerak kaki renang gaya dada. Setelah semua anak – anak mendapat giliran, peneliti mulai mengoreksi dan memperbaiki kesalahan - kesalahan gerakan yang di lakukan oleh anak – anak tersebut.

3. Kegiatan Akhir.

Di akhir kegiatan ini peneliti memberikan motivasi kepada anak – anak tentang yang masi berkaitan dengan teknik belajar gerak kaki, sehingga mereka tetap semangat dan terpacu untuk belajar meningkatkan kemampuan mereka dalam hal melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada.

4. Melakukan Tes dan Penilaian

Setelah peneliti bersama anak – anak melakukan teknik belajar gerak kaki renang gaya dada peneliti mengecek kembali kemampuan anak- anak dengan melakukan tes teknik gerak kaki dengan jarak 10 meter beberapa aspek penilaian sebagai berikut :

- a. Gerak awal
- b. Meluncur
- c. Gerakan kaki
- d. Gerakan akhir

Hasil teknik gerak kaki renang gaya dada klub renang hiu kupang kelompok anak-anak pada jarak 10meter menggunakan papan pelampung pada tahap kedua

Tabel 5. Hasil Tes Teknik Gerak Kaki Renang Gaya Dada Hasil Tahap Kedua

No	Nama	Aspek yang di nilai				Jumlah	Rata-rata
		Sikap awal	Meluncur	Gerakan kaki	Sikap akhir		
1	Aron	4	4	3	4	15	3.75
2	Abi	3	3	3	3	12	3
3	Abrela	3	4	4	4	15	3.75

4	Adriana	3	3	3	3	12	3
5	Ari	4	4	4	4	16	4
6	Dodo	3	2	3	3	11	2.75
7	Frengkling	4	3	3	3	13	3.25
8	Indra	3	2	3	3	11	2.75
9	Kodi	4	3	3	4	14	3.5
10	Seva	3	3	4	4	14	3.5
11	Toli	4	3	4	4	15	3.75
						148	37

Sumber Data: Olahan Data Hasil Penelitian

Dari hasil tabel kedua proses melakukan gerakan kaki renang gaya dada pada klub renang hiu kelompok anak – anak terlihat semakin meningkat dan sangat memuaskan dengan mencapai angka 37,00%, dari jumlah subyek 11 orang, pada tahap pertama hanya memperoleh presentase sebesar 25,72% dengan demikian proses teknik belajar gerak kaki renang gaya dada mengalami perubahan yang positif. dengan demikian kegiatan proses belajar teknik gerak kaki renang gaya dada pada tahap kedua memperoleh peningkatan yang sangat baik. hal tersebut menunjukkan bahwa dengan menggunakan alat pelampung dapat meningkatkan efektivitas proses teknik belajar Renang gaya dada klub renang hiu kelompok anak – anak , dapat di katakan sangat efektif karena ada peningkatan.

Dengan melihat hasil ketuntasan belajar teknik gerak kaki renang gaya dada pada perkumpulan kelompok renang hiu anak- anak yang mengikuti teknik renang gaya dada dari 11 orang anak – anak dapat di peroleh 100% sudah dapat mengetahui dan memahami mengenai teknik belajar kaki renang gaya dada dengan baik dan benar, dan dapat di kategorikan atlet yang belum memahami teknik gerak kaki renang gaya dada pada perkumpulan kelompok renang hiu adalah 0% orang hal ini dapat menyimpulkan bahwa dengan menggunakan alat pelampung efektivitas belajar gerak kaki renang gaya dada pada tahap kedua di katakan sangat berhasil.

c. Refleksi Tahap Kedua

Pelaksanaan kegiatan refleksi mengacu pada hasil pengamatan atau hasil observasi selama pada tahap kedua berlangsung dan hasil pada akhir belajar. berdasarkan hasil pengamatan pada tabel di atas, secara keseluruhan belajar teknik gerak kaki renang gaya dada tahap kedua mengalami peningkatan di dibandingkan dengan proses belajar tahap pertama, peningkatan ini dapat di lihat pada keberhasilan dan ketuntasan dalam teknik belajar gerak kaki renang gaya dada sebagaimana penilaian tersebut di paparkan pada tabel – tabel di atas, maka dengan demikian upaya meningkatkan teknik belajar gerak kaki renang gaya dada dengan menggunakan media pelampung yang di lakukan memberikan peningkatan yang baik khususnya dalam renang.

SIMPULAN

Dari hasil paparan dan pembahasan hasil penelitian peneliti memperoleh kesimpulan belajar gerak tungkai kaki renang gaya dada dengan menggunakan media pelampung pada tahap pertama dan kedua dapat di ambil kesimpulannya yaitu dengan menggunakan media pelampung dapat meningkatkan teknik belajar gerak tungkai kaki renang gaya dada pada klub renang hiu kelompok anak – anak, peningkatan tersebut dapat di lihat dari hasil penilaian pada tahap pertama keberhasilannya 28,25% dari 4 aspek dari 11 anak. peningkatan yang cukup tajam pada tahap kedua dengan keberhasilan meningkat menjadi 37,00% sedangkan di lihat dari hasil ketuntasan pada tahap pertama 63% dan tahap kedua mengalami peningkatan dengan ketuntasan 100%. dengan menggunakan pelampung ternyata mempermudah anak - anak untuk belajar mengerjakan kaki dan proses mengerjakan kaki sangat efektif, untuk itu pelatih menghargai setiap hasil gerakan yang di lakukan anak – anak didiknya dan memberikan kepada mereka banyak perhatian dan motivasi terutama pada anak – anak putri sehingga mereka lebih giat mengembangkan proses latihan gerak kaki mereka. maka

dengan itu keefektifan belajar gerak kaki menggunakan media pelampung dapat terwujud atau tercapai, sehingga kemampuan club renang hiu kelompok anak – anak terlihat ada peningkatan yaitu pada tahap tes pertama dan tahap tes kedua.

SARAN

Sesuai hasil penelitian pada tahap pertama dan kedua dalam upaya meningkatkan efektivitas teknik belajar gerak kaki renang gaya dada dengan menggunakan pelampung peneliti menyarankan beberapa hal antara lain :

1. Pelatih

Apa bila anak – anak yang di didik mengalami kebosanan sebaiknya pelatih membuat program latihan yang bervariasi, agar atlet anak – anak tidak jenuh mengikuti latihan belajar renang.

2. Orang tua

Sebagai orang tua sebaiknya memberikan dukungan / motivasi kepada anak dalam proses belajar renang sebagai wahana untuk menemukan bakat yang di miliki anak sehingga prestasi dapat di raih.

3. Pengurus PRSI dan KONI Kota Kupang

Pengurus PRSI baik propinsi maupun cabang agar meningkatkan kinerja organisasi dalam pembinaan atlet renang agar lebih memperhatikan dan memberikan dukungan anggaran sehingga atlet renang dapat mencapai prestasi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kumalasari, K. (2010). *Pembelajaran Kontekstual: Konsep dan Aplikasi*. Malang: Wineka Media.
- Kusumadadi, A., & Supriyono. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Media Pembelajaran Pictograph. *Journal of Physycal Education, Sport, Healt and Recreation*, 10-14.
- Leko, J. J. (2023). *Blended Learning Pembelajaran Renang*. Kupang: Tanggu Denara Jaya.
- Marsudi, I. (2009). *Renang: Teori Praktek dan Peraturan*. Malang: Wineka Media.
- Maulana, H., & Hartoto, S. (2022). Pengaruh Alat bantu Swim Board terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 155-160.
- Megasari, K. (2012). Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan* , 85-90.
- Mustofa, A., & Thobroni, M. (2011). *Belajar dan Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Mustofa, A., & Thobroni, M. (2011). *Belajar dan Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Permana, R. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Swimming Board Dalam Pengembangan Afektif. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 29-37.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Kualitatif dan Kuantitatif. Cetakan Ke-23* . Bandung: Alfabeta .
- Suherman, A. (2000). *Dasa-Dasar Penjas*. Jakarta: Depdikbud.
- Tetikay, R. (2011). *Renang (Teknik dan Metodik*. Malang: Wineka Media.
- Trianto. (2010). *Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik*. Jakarta: Depdikbud.