PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR RENANG GAYA DADA MELALUI METODE PEMBELAJARAN RENANG *SHALLOW WATER METHOD*

Muhammad Faisal Akbar[1], Ali Priyono [2], Sandra Arhesa [3]

[1,2,3] Universitas Majalengka; Jl. Raya K.H. Abdul Halim No.103,

Majalengka, Jawa Barat 45418, (0233) 281496

e-mail: ***[1]muhammadfaisalakbar1997@gmail.com, [2]alipriyono@unma.ac.id, [3] arhesasandra@unma.ac.id**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya hasil belajar gerak koordinasi renang gaya dada siswa kelas 5 di SDN Majalengka kulon V. Tujuan penelitian ini secara khusus untuk mengetahui gambaran hasil belajar renang gaya dada dan secara umumnya yaitu untuk mengetahui pengaruh Shallow Water Method terhadap hasil belajar renang gaya dada siswa kelas 5 di SDN Majalengka kulon V. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan Pre-experimental desaigns dalam bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN Majalengka kulon V, dan pengambilan Sampel yang digunakan adalah Total Sampling, sebanyak 33 Siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Penilaian Penguasaan Gerak Renang Gaya dada. Data selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan Paired Sample Test. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest dari output SPSS 25 diperoleh $T_{hitung} = 21,177 > T_{tabel} 2,036$. Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari (α=0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan shallow water method terhadap hasil belajar gerak renang gaya dada siswa kelas 5 di SDN Majalengka kulon V, disarankan oleh peneliti dapat mencari dan menerapkan metode ini ketika proses pembelajaran renang.

Kata Kunci : Renang gaya dada, *Metode Shallow water*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang didalamnya terdapat aktifitas fisik dengan adanya tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dalam ruang lingkup Pendidikan Jasmani terdapat aktifitas fisik di air, salah satunya yaitu Renang. Renang merupakan suatu aktifitas fisik di dalam air dengan adanya koordinasi gerak tangan, kaki, dan juga proses pengambilan nafas guna untuk melaju di dalam air. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan

jasmani, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Renang menjadi mata pelajaran yang termasuk dalam penilaian pendidikan jasmani di lingkungan sekolah. Terdapat beberapa macam gaya yang popular dalam renang diantaranya yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Untuk tingkat sekolah dasar gaya renang yang diajarkan salah satunya yaitu renang gaya dada.

Renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang ketika akan mulai belajar renang, karena dalam renang gaya dada gerakannya mudah, relaks, dan dapat dilakukan ketika berenang jarak jauh. Menurut Arhesa (2020:56), Menjelaskan, "Renang gaya dada relative mudah untuk dipelajari, karena cara mengambil napas yang mudah, oleh karena itu lebih banyak dipilih masyarakat untuk lebih dulu dipelajari." Sedangkan Menurut Fronske (Higginson dan Barney 2016: 25) menjelaskan, *'Beginning swimming classes should focus on the survival strokes and then add freestyle, backstroke and breaststroke. It may be best to teach the breaststroke kick before learning sidestroke because the sidestroke kick negatively affects the breaststroke kick if learned first.'*

Pada klasifikasi usia untuk mulai memperkenalkan olahraga pada anak-anak, diketahui bahwa olahraga renang dapat mulai diajarkan pada usia dini. Menurut bompa (Susanto 2016:77) menjelaskan, 'Belajar renang idealnya sudah mulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun'. Kemudian Menurut Aulia (2017:464), menjelaskan "Usia sekolah dasar merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sebab pertumbuhan dan perkembangan intelegensi serta motorik anak berkembang cepat". Jadi untuk anak usia kelas 5 SD atau memasuki usia 10 tahun merupakan usia spesialisasi untuk belajar renang namun kenyataannya temuan peneliti ketika wawancara dengan guru PJOK di SDN Majalengka Kulon V, beliau mengatakan ketika proses pembelajaran renang di kelas 5 terdapat 60% dari 33 siswa yang belum bisa melakukan koordinasi gerakan dasar pada renang gaya dada, dan terdapat siswa yang masih takut terhadap air, sehingga menghasilkan nilai yang kurang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat kita simpulkan bahwa siswa yang nilainya kurang maksimal dalam pembelajaran gerak dasar renang gaya dada dapat dikembangkan melalui metode pembelajaran renang yaitu metode *Shallow water*. *Shallow water method* adalah salah satu metode pembelajaran renang kolam dangkal dengan kedalaman kira-kira 60-80 cm, sehingga siswa yang takut terhadap air akan memberikan ketenangan dalam belajar renang dan memudahkan siswa untuk mengendalikan keseimbangan tubuhnya ketika berada di dalam air. Menurut Creegen dalam (Riwurohi 2016:409) menjelaskan, 'metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan renang: (1) *Multi-stroke methode* (2) *Shallow water method* (3) *Flipper-float method* (4) *Swimming board method* (5) *rope method*. Kemudian Menurut Suherman dkk.

(2010:239) menjelaskan, "*Shallow Water Method* adalah belajar renang di kolam dangkal, luas kolam kira-kira seperempatnya dari luas kolam seluruhnya. Kolam dangkal ini dipergunakan untuk belajar dalam posisi berlutut, telungkup dan terlentang, menahan napas di dalam air. juga dapat diketahui bahwa ketenangan siswa akan tumbuh bila tubuhnya dapat mengapung dipermukaan air dan dapat kembali berdiri pada posisi semula."

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa metode *Shallow Water* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar renang gaya dada, maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar renang gaya dada dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Renang Gaya dada Melalui Metode Pembelajaran Renang *Shallow Water*

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mencari pengaruh akan variabel-variabel. Menurut Sugiyono (2019:126) mengatakan bahwa : "Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif, digunakan terutama apabila peneliti ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independen/treatment/perlakuan tertentu terhadap variabel dependen/hasil/output dalam kondisi terkendalikan".

Pada penelitian ini menggunakan *Pre-experimental Desaigns*, dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Desaign* dalam satu kelompok subjek. Populasi dan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas 5 SDN Majalengka Kulon V yang berjumlah 33 orang.

Setelah sample didapatkan maka diberikan tes awal penilaian penguasaan gerak dasar gaya dada, yang kemudian diberikan perlakuan menggunakan metode *Shallow Water Method,* dan diakhiri oleh tes akhir penilaian penguasaan gerak dasar gaya dada. Tes penilaian penguasaan gerak dasar gaya dada ini mengadopsi dari Nurhasan (Jaya, 2017:33). Berikut Tes Penilaiannya di bawah ini :

Tabel 1. **Instrumen Penilaian Penguasaan Gerak Gaya Dada Cabang Olahraga Renang**

Tahap gerak	No.	Kriteria penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Tubuh lurus diatas permukaan air				
	2	Kedua tangan lurus kedepan ± 10-15 cm di bawah air				
	3	Kedua kaki lurus kebelakang lebih rendah dari lengan				
	4	Pandangan berpusat pada tangan hingga batas air berada pada alis mata				

Pelaksanaan	5	Gerak tangan dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan kedepan dibawah air ± 10-15 cm				
	6	Telapak tangan menekan keluar arah bawah dan belakang				
	7	Kedua siku ditekuk kearah dalam, hingga secara bersama-sama memutar dan menekan didepan dagu dan luncurkan kembali kedua lengan kedepan secara bersama-sama				
	8	Gerak kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama kearah pinggul (pantat)				
	9	Putaran pergelangan kaki keatas hingga telapak kaki menghadap belakang				
	10	Tendangan kedua kaki kebelakang (dorong kebelakang) dibawah permukaan air ± 10-15 cm hingga lurus dan rapat				
	11	Gerak pengambilan nafas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik maka : • Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udara dari mulut • Pada saat kedua lengan membuat lingkaran hingga masuk sebatas alis mata dan pada saat itu nafas dihembuskan dari mulut				
Gerak lanjutan (*Follow throught*)	12	Kedua siku ditekuk kearah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan didepan dagu dan luncurkan kembali kedua lengan kedepan secara bersama-sama				
Nilai Proses (jumlah Skor Siswa)						
Skor Maksimal			48			

Tabel 2. **Kriteria Norma Penguasaan Gerak Gaya Dada Cabang Olahraga Renang**

Presentase	Rentang skor	Nilai produk
80-100	38-48	Baik sekali
66-79	32-37	Baik
56-65	27-31	Cukup
41-55	20-26	Kurang
0-40	0-19	Kurang sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pembelajaran tidak akan lepas dari adanya siswa, pengajar, metode mengajar, materi sampai dengan sarana dan prasarana karena semua faktor tersebut saling berkaitan dalam menciptakan tujuan pembelajaran yang baik dan terencana, agar mendapatkan hasil yang maksimal. Aritianto (2015:356) menjelaskan, "Tercapai atau tidaknya suatu tujuan PJOK pada suatu sekolah tergantung kepada berbagai faktor yang terlibat langsung dalam proses kegiatan belajar mengajarnya. Selain itu dalam proses kegiatan belajar mengajar di tuntut pula kemahiran guru dalam menggunakan suatu metode dan dapat memilih metode yang tepat untuk materi yang diajarkan". Sedangkan menurut Mirza dalam Tama dan Maidarman (2019:380) menjelaskan bahwa, 'Agar siswa mampu melakukan gerak dasar renang dengan baik dan benar, harus dilakukan dengan latihan yang sistematis dan terprogram'. Hal yang terjadi dalam pembelajaran renang, kebanyakan siswa masih takut ketika berada didalam air, sehingga dapat mempengaruhi pola gerak dasar dalam renang, maka dari itu seorang guru atau pengajar harus memilih metode pembelajaran yang sesuai ketika akan melaksanakan proses pembelajaran renang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pembelajaran renang *Shallow Water* yang merupakan metode pembelajaran renang di kolam dangkal dengan kedalaman kira-kira 60-80 cm. Pelaksanaan pembelajarannya dimulai dari pengenalan air dengan posisi duduk, telungkup, melakukan proses pengambilan napas secara berulang. Menurut Subagyo (2017:65) menjelaskan "Belajar renang pada tahap awal adalah mengenalkan terlebih dahulu sifat-sifat air terhadap tubuh, bahwa air pada prinsipnya mempunyai karakteristik tersendiri lebih-lebih pada waktu tubuh beraktifitas di air". Kemudian dilanjutkan dengan belajar menggerakkan kaki renang gaya dada yang dibantu oleh teman, dan posisi kedua tangan berada di dasar kolam, Setelah itu belajar menggerakan tangan renang gaya dada dalam posisi duduk atau jongkok. Dari beberapa tahapan pembelajaran diatas siswa mencoba melakukan gerak keseluruhan dari renang gaya dada dengan diawali luncuran.

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan dari hasil belajar gerak renang gaya dada, hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya ketika siswa belajar renang dengan metode *Shallow Water* secara tidak langsung dapat menumbuhkan rasa percaya diri, dan juga timbul ketenangan, karena dengan kolam dangkal siswa dengan leluasa untuk bergerak dan dapat mengendaikan tubuhnya ketika berada di dalam air.

Hasil Analisis Data

Uji Deskriptif

Hasil pengujian Deskriptif pada *pre-test* dan *posttest* hasil belajar renang gaya dada dapat dilihat tabel dibawah ini :

Tabel 3. **Uji Deskriptif *Pretest* Dan *Posttest* Hasil Belajar Renang Gaya Dada Siswa Kelas V di SDN Majalengka Kulon V**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes awal	33	12	43	23.30	10.801	116.655
Tes akhir	33	16	48	30.58	10.871	118.189

Sumber : Data SPSS25 Tahun 2020

Data diatas menunjukan hasil *pretest* hasil belajar renang gaya dada memiliki nilai minimum 12,00, nilai maksimum 43,00, rata-rata 23,30, standar deviasi 10,801 dan variance 116,655. Sedangkan *posttest* hasil belajar renang gaya dada memiliki nilai minimum 16,00, nilai maksimum 48,00, rata-rata 30,58, standar deviasi 10,871, dan variance 118,189. Hal ini menunjukan bahwa hasil *pretest* mengalami peningkatan pada *posttest* setelah diberikan *treatment.*

Uji Normalitas

Dalam melakukan uji Normalitas Data peneliti bisa mengetahui apakah distribusi data dari *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal atau tidak. Hasil pengujian normalitas pada *pre-test* dan *post-test* hasil belajar renang gaya dada dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. **Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest***

Hasil	Df	Sig	Keterangan
Pretest	33	0,065	Normal
Posttest	33	0,080	Normal

Sumber : Data SPSS25 Tahun 2020

Adapun dasar untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan jika nilai signifikan > 0,05, maka nilai berdistribusi normal dan jika nilai signifikan < 0,05, maka nilai tidak berdistribusi normal. Diketahui bahwa dalam Tabel uji normalitas data *pretest* dan *posttest* di atas nilai signifikan > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* diatas berdistribusi Normal.

Uji Homogenitas

Dalam Uji Homogenitas peneliti menggunakan *One Way Anova* dengan hasil seperti berikut :

Tabel 5. **Hasil Homogenitas *Pretest*dan *Posttest***

Hasil	*Levene Statistic*	Sig	Keterangan
Pretest dan *Postest*	*1,792*	*0,164*	Homogen

Sumber : Data SPSS25 Tahun 2020

Adapun dasar untuk menguji Homogenitas ini dengan ketentuan Jika nilai signifikan > 0,05, maka dikatakan nilai Homogen dan jika nilai signifikan < 0,05, maka dikatakan nilai tidak Homogen. Dari table diatas diketahui nilai signifikan *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai signifikan > 0,05, sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* diatas memiliki data yang homogen.

Uji Hipotesis

Pengujian Hipotesis peneliti menggunakan Uji-t. Analisis ini digunakan untuk mengetahui : Pengaruh *Shallow Water Method* terhadap Hasil Belajar Renang Gaya dada Siswa kelas 5 SDN Majalengka kulon V. Berdasarkan hasil Uji-t dapat di rangkum dalam table dibawah ini :

Tabel 6. **Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian**

Paired Samples Test							
	N	Mean	Std.. Deviation	T_{hitung}	T_{tabel}	Sig.	Keterangan
Pair 1 Tes akhir-Tes awal	33	7.273	1.973	21.177	2.036	.000	Signifikan

Sumber : Data SPSS25 Tahun 2020

1) Rumusan Hipotesis :
   a. H_0 Tidak adanya peningkatan hasil belajar gerak renang gaya dada melalui metode *Shallow Water Method*
   b. H_1 terdapat peningkatan hasil belajar gerak renang gaya dada melalui metode *Shallow Water Method*
2) Pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} :
   a. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima.
   b. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
3) Pengambilan keputusan berdasarkan signifikansi :
   a. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka H_0 diterima.
   b. Jika nilai signifikansi ≤ 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan *Output Paired Sample test* diketahui selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* = 7,273 standar deviasi = 1,973. Dari *output* SPSS diperoleh T_{hitung} = 21,177 > T_{tabel} 2,036.. Jika dilihat dari signifikansi, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari (α 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan hasil belajar gerak renang gaya dada melalui metode *Shallow water method*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas menunjukan bahwa metode *Shallow water* dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar renang gaya dada siswa kelas 5 di SDN Majalengka Kulon V dengan nilai T_{hitung} = 21.177 > T_{tabel} 2,036. Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari (α=0,05), maka H_0 ditolak dan H_a

diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan hasil belajar gerak renang gaya dada siswa kelas 5 di SDN Majalengka kulon V melalui *shallow water method* .

DAFTAR PUSTAKA

Arhesa, Sandra. (2020). *Buku Jago Renang.* Tangerang Selatan: Cemerlang.

Aritianto, Andri. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 356.

Aulia, Akbar R. (2017). Pengembangan kurikulum pembelajaran aktivitas air dalam PJOK sekolah menengah pertama melalui pendekatan scientific model discovery learning. *Pendidikan Olahraga PascaSarjana Universitas Malang* , 464.

Jaya (2017).Upaya meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dengan menggunakan media pelampung. Universitas Pendidikan Indonesia, 34.

Riwurohi, Isak. (2016). pemanfaatan blended learning pembelajaran renang. *Prosiding seminar nasional peran pendidikan jasmani dalam menyangga interdisipliner ilmu keolahragaan* , 409 .

Subagyo. (2017). *Pendidikan Olahraga renang dalam perspektif aksiologi.* Yogyakarta: Bayu aryoyudanta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Suherman, *et al.*, (2010). *Pendidikan Jasmani.* Bandung.

Susanto, Bahtiyar. H.,dan Listianingsih F. (2019). Model pembelajaran aquatik berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan berenang siswa sekolah dasa. *Elementary School 6* , 98.

Tama, Emeilda R.dan Maidarman (2019). Analisis keterampilan teknik dasar renang gaya dada mahasiswa jurusan kepelatihan Fik Unp. 380.