

KETERAMPILAN RENANG GAYA KUPU-KUPU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN AKUATIK

Sriningsih^{1*}

¹Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan
email: sriningsihm33@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa di STKIP Pasundan Cimahi. Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan (Actions Research) dengan pengambilan data kuantitatif, dimana pelaksanaan penelitian ini melibatkan 1 dosen mata kuliah renang dan 2 pelatih renang Kota Cimahi sebagai kolaborator dan penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus. Pada siklus pertama peneliti mengidentifikasi dan memberikan konsep teknik dasar renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa melalui pendekatan bermain. Pada siklus ke dua, penelitian lebih diutamakan teknik nafas dan koordinasi renang gaya kupu-kupu lebih variatif melalui pendekatan bermain seperti permainan kibas tali tiga orang secara statis dan dinamis, kibas tali dua orang statis dan dinamis, serta gerakan tangan bebas kaki kupu-kupu. Melalui pendekatan bermain memberikan suasana berbeda didalam pelaksanaan pembelajaran, mahasiswa lebih aktif secara psikomotor. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan penguasaan renang gaya kupu-kupu.

Kata kunci: Renang, Gaya Kupu-kupu & Pendekatan Bermain

Abstract

This study aims to improve the mastery of the skill of butterfly swimming on students at STKIP Pasundan Cimahi. The method used is action research with quantitative data taking, where the implementation of this research involves one lecturer swimming course and two coach swimming town Cimahi as collaborator and research done as much as two cycle. In the first cycle the researchers identified and provided basic concept of swimming pool butterfly technique to the students through the playing approach. In the second cycle, more research on breathing techniques and the coordination of butterfly butter pools are more varied through playing approaches such as the three-person, static and dynamic kibas tali, two-man static and dynamic kibas tali, and hand-butterfly-free hand movements. Through the playing approach provides a different atmosphere in the implementation of learning, students are more psychomotor active. The results of this study can be concluded that through a play approach can improve the mastery of the butterfly pool.

Keywords: Pool, Butterfly Style & Playing Approach.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam

aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Perasaan positif seperti rasa senang dan gembira akan mendorong kegiatan pendidikan jasmani menjadi lebih mudah ketika dalam pencapaian tujuan peningkatan aktifitas jasmani, hal ini akan lebih menciptakan keadaan yang efektif dan efisien dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Oleh sebab itu terutama dalam pembelajaran penjas, guru atau tenaga pendidik harus memiliki tujuan dan menciptakan kegiatan yang menyenangkan dan menggembirakan anak serta memberikan kesempatan kepada anak berkreasi secara mandiri. Keunikan peserta didik dalam menerima, memahami serta mengimplementasikan tugas gerak tentu akan terlihat berbeda satu dengan yang lain. Keheterogenan yang terjadi ketika proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) tentulah menjadi salah satu faktor utama baik guru maupun dosen untuk mampu mengeksplor sejauh mana mengembangkan dan memaksimalkan baik metode maupun media pembelajaran agar menjadi lebih inovatif dan bervariasi ketika proses pembelajaran berlangsung.

Terhadap perbedaan kemampuan baik kognitif maupun motorik sebagaimana tersebut diatas, memerlukan strategi pengajaran yang tepat. Metodelah salah satu jawabannya, pengembangan model dan media pembelajaran menjadi salah satu senjata yang ampuh dikala proses pembelajaran dianggap kurang bersinergi dengan keadaan peserta didik. Dalam hal inilah guru maupun dosen dituntut untuk mampu mencari solusi terbaik agar siswa mampu memahami dan mempraktikkan terutama dalam hal pembelajaran gerak yang maksimal. Sebagaimana belajar dianggap merupakan proses melihat, mengamati dan memahami sesuatu.¹ Belajar menghasilkan perubahan perilaku, cita-cita ataupun harapan terhadap masa depan.²

Aktivitas penjas tidak terlepas dari beberapa komponen pembelajaran integral seperti atletik, *gymnastic* maupun *aquatic*. Sehingga pengembangan ilmu terutama dalam pokok materi akuatik guru dituntut agar lebih berfikir keras agar siswa atau peserta didik lebih percaya diri, *enjoy on the swimming pool*, menyenangkan tapi secara tidak langsung anak melakukan gerakan atau teknik yang telah tersusun dalam rencana pembelajaran. Namun keadaan dilapangan seringkali berbanding terbalik dengan apa yang telah dikonsepkan atau direncanakan sebelumnya, guru seringkali terbentur dengan situasi atau keadaan kolam yang tidak memadai seperti penuhnya kolam renang dan keterbatasan media atau alat bantu pembelajaran. Kesadaran guru untuk memvariasikan serta kritis akan keadaan, cenderung memaksa guru untuk tidak mampu berbuat apa-apa. Sehingga kegiatan pembelajaran *aquatic* menjadi tidak terfokus bahkan tidak terselesaikan tujuan pembelajarannya. Dan lebih cenderung membiarkan anak-anak atau siswa-siswi didikannya untuk bermain secara mandiri atau kelompok tanpa instruksi yang jelas. Hal ini menjadikan keprihatinan yang sangat mendalam bagi insan olahraga, kebiasaan yang kurang begitu baik akan menjadikan sebuah kebiasaan turun temurun yang tidak baik.

Perkembangan olahraga renang saat ini semakin menunjukkan kemajuan yang sangat signifikan, hal ini terbukti dengan banyaknya kolam renang yang terdapat diberbagai daerah dan apresiasi masyarakat terhadap cabang olahraga ini terlihat dengan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas air yang ada dipusat-pusat sarana olahraga. Maraknya olahraga renang ditandai pula dengan banyaknya perkumpulan renang dikota maupun didaerah dan banyaknya pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan ditingkat pengcab, pengda maupun provinsi. Dan renang merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat didalam kurikulum pendidikan jasmani, mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Renang menjadi mata pelajaran yang termasuk dalam penilaian penjas dilingkungan sekolah. Sekalipun waktu pelaksanaan olahraga renang ini dilakukan diluar jam sekolah, apresiasi siswa-siswi untuk melakukan aktivitas air ini cukup besar. Belum lagi jika ada sekolah-sekolah elit yang memang membuka kelas khusus renang diluar jam sekolah atau ekstrakurikuler dan mewajibkan siswa-siswinya untuk mengikuti kegiatan tersebut. Ini akan berdampak secara tidak langsung terhadap perkembangan cabang olahraga renang khususnya ditingkat sekolah.

Secara lebih spesifik, olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks. Dalam melakukan gerakan gaya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen tubuh bergerak. Artinya kinerja otot yang dibutuhkan cukup besar, diantaranya ialah otot kaki sebagai salah satu penggerak dalam laju renangan, otot lengan digunakan untuk mengayuh dimana Kecepatan renang ditentukan oleh frekuensi kayuhan dan panjang kayuhan. Pengambilan nafas ketika berenang menjadi salah satu unsur yang sangat penting karena seseorang tidak akan mungkin berenang dalam volume yang panjang tanpa melakukan teknik pengambilan nafas. Hal inilah yang menjadikan setiap rangkaian gerak seperti pola pernafasan, gerakan tangan dan gerakan kaki menjadi satu kesatuan gerak yang lebih efisien dan efektif dalam aplikasi renang gaya kupu-kupu.

Olahraga renang mengharuskan seseorang untuk menggerakkan tangan dan kaki sehingga dapat mengapung dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Dan gerakan kaki dan tangan dilakukan secara terus-menerus (*continue*) hingga mencapai finish. Adapun lima manfaat olahraga renang, diantaranya adalah: (1). Meningkatkan Kemampuan Otak. (2). Membantu menunda proses penuaan. (3). Mengurangi Stress. (4). Meningkatkan daya tahan tubuh. (5). Meningkatkan kepercayaan diri.³ Ditinjau dari segi manfaat, renang sebagai olahraga pendidikan. Maka jelas, olahraga akuatik ini sangatlah menarik untuk dikaji atau diteliti. Dikarenakan banyak faktor seperti bagaimana seseorang dapat mempertahankan tubuh diatas atau permukaan air, bagaimana memberikan teknik gerakan yang mudah dipahami ketika fokus orang yang melakukannya sedang berada di air. Penerapan berbagai metode yang inovatif dapat terorganisir dengan baik jika pelakunya sudah percaya diri berada di air. Pembelajaran akuatik dalam hal ini renang khususnya, memiliki beberapa gaya seperti gaya kupu-kupu (*Butterfly*), gaya punggung (*Backstroke*), gaya dada (*Breastroke*) dan gaya bebas (*Freestyle*). Ke empat gaya yang telah disebutkan diatas memiliki tingkat kesulitan masing-masing didalam mempelajari setiap teknik gerakannya. Namun terdapat dugaan sementara bahwa diantara ke empat gaya yang telah disebutkan, gaya kupu-kupu memiliki tingkat kompleksitas gerak yang paling tinggi diantara ketiga gaya renang yang lainnya (H Firmansyah, A wahyudi, 2017). Hal tersebut berdasarkan beberapa analisis gerakan yang coba dilihat dan terjadi ketika proses pembelajaran.

Gaya kupu-kupu (*Butterfly*) menjadi salah satu gaya yang cukup sulit untuk dilakukan, terutama bagi pemula. Seringkali renang gaya kupu-kupu diberikan diakhir pembelajaran dibandingkan ketiga gaya yang lainnya. Dengan melihat dan mengacu pada gerakan dan koordinasi yang kompleks mengakibatkan renang gaya kupu-kupu dianggap paling sulit dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Gerakan tangan secara bersamaan mengayuh baik ketika berada di bawah air (*insweep*) maupun ketika tahap istirahat (*recovery*), inilah salah satu faktor seseorang ketika berenang gaya kupu-kupu sulit untuk menaikan kepala dan mengikat leher serta menghirup udara cenderung terlambat. Fleksibilitas atau kelentukan pada bagian sendi pinggang menjadi salah satu penyebab mengapa ketika mengajarkan gaya kupu-kupu lenih sulit dibandingkan pada anak-anak usia dini. Lecutan kedua kaki secara bersamaan pula yang menjadikan gaya ini teramat sulit bagi perenang pemula.

Kemampuan motorik anak satu dengan lainnya tentulah sangat berbeda, masa kanak-kanak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang mana memiliki tujuan agar kelak dewasa menjadikan kondisi tubuh mereka dapat menerima kompleksitas gerak tinggi. Beranjak remaja dewasa bila seseorang tersebut memilih untuk masuk ke perguruan tinggi yang mengharuskan atau sebagian besar pembelajaran atau perkuliahannya adalah aktivitas jasmani yang berat. Artinya kesiapan tubuh dan mental sangatlah dibutuhkan dan menjadi nomor satu. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki andil yang cukup besar didalam proses perkuliahan berlangsung.

Kesiapan individu didalam menerima materi dan praktek dengan intensitas tinggi akan menjadi rutinitas yang harus dilalui oleh peserta didik. Gerakan yang mudah hingga paling sulit layaknya seperti renang gaya kupu-kupu, apabila dihubungkan akan menjadikan kendala bagi yang tidak siap didalam proses pembelajaran. Upaya tim pengajar untuk mampu berkreasi agar gerakan sulit dapat menjadi mudah, diperlukan inovasi dan beragam kreatifitas tinggi serta kemauan untuk menggali potensi yang dimiliki. Yang utama ialah bagaimana tim pengajar jeli didalam melihat situasi mahasiswa ketika awal, proses pembelajaran hingga akhir sebagai evaluasi pembelajaran. Dalam proses pembelajaran dilapangan, terdapat beberapa kendala atau masalah yang timbul yakni anggapan bahwa renang gaya kupu-kupu seringkali menjadi permasalahan cukup tinggi diantara ketiga gaya renang lainnya di beberapa angkatan perkuliahan sebelumnya tahun ajaran 2012/2013. Sorotan kelas yang menjadi sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I tahun ajaran 2013/2014 yang mengkontrak pembelajaran akuatik semester II dan jatuh kepada kelas IA yang dikategorikan sebagai kelas atlet namun ketika pembelajaran akuatik pada semester mengenai materi gaya bebas memiliki tingkat penguasaan renang gaya bebas paling rendah diantara kelas-kelas yang lainnya. Sehingga dari beberapa kasus yang terdapat dilapangan, menjadi sorotan dan pembahasan yang menarik dalam mengkaji judul Keterampilan renang gaya kupu-kupu melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran akuatik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka masalah penelitian ini adalah 1. Bagaimana meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu melalui pendekatan bermain pada mahasiswa tingkat I STKIP Pasundan Cimahi. Penelitian dan pengembangan materi mengenai pembelajaran keterampilan renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi tingkat I, melalui pendekatan bermain memiliki tujuan 1. Memperoleh informasi secara mendalam mengenai proses pelaksanaan pembelajaran renang gaya kupu-kupu melalui variasi pendekatan bermain hingga menganalisis peningkatan grafik keseluruhan diantaranya adalah tahapan gerak posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, teknik nafas dan koordinasi.

METODE

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action research*). Penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif, hal ini dikarenakan dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat tercapai. Melalui penelitian tindakan (*Action Research*) sehingga dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini mahasiswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan penguasaan keterampilan renang gaya kupu-kupu. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau dengan baik.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi tingkat 1 tahun ajaran 2013/2013. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengambilan data secara *purposive sampling*. Sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil dengan cara-cara tertentu.⁴ Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengambilan data secara *purposive sampling*.

Sampel bertujuan (*Purposive Sample*) dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi berdasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana. Sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.⁵

Sehingga kelas 1A dengan jumlah 34 orang dijadikan sebagai sampel dengan alasan kelas tersebut memiliki tingkat kelulusan terendah pada pembelajaran akuatik 1 di semester ganjil dibandingkan kelas-kelas yang lainnya.

Teknik Pengumpulan Data

Penilaian dilakukan oleh para ahli yang berada dibidangnya untuk penilaian teknik renang gaya kupu-kupu. Memberikan tanda checklist (\checkmark) pada hasil pengamatan yang paling sesuai pada point yang terletak secara horizontal dibawah ini: Terlampir.

Penilaian Proses: $\frac{\text{Jumlah Skor diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100\%$

Kategori tingkat penguasaan yang dicapai:

81% - 100% = Baik sekali (A)

71% - 80% = Baik (B)

61% - 70% = Cukup (C)

- 59% = Kurang (D)

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes:

1. Tes

Tes dilakukan dengan pemberian tes renang gaya kupu-kupu sebagai tolak ukur adanya peningkatan proses pembelajaran setelah diberikan tindakan dengan pendekatan bermain.

2. Non Tes

- a. Observasi pada fokus penelitian

- b. Wawancara dengan partisipan atau kolaborator
- c. Catatan di lapangan

Setiap tatap muka perkuliahan akan diobservasi oleh peneliti dan kolaborator, observasi dilakukan guna memperoleh dan melihat peningkatan dari koresponden. Catatan lapangan dipergunakan untuk monitoring kegiatan apa saja yang dilakukan pada setiap perkuliahan dan berfungsi sebagai bahan evaluasi serta penentuan tindakan selanjutnya.

Analisa Data

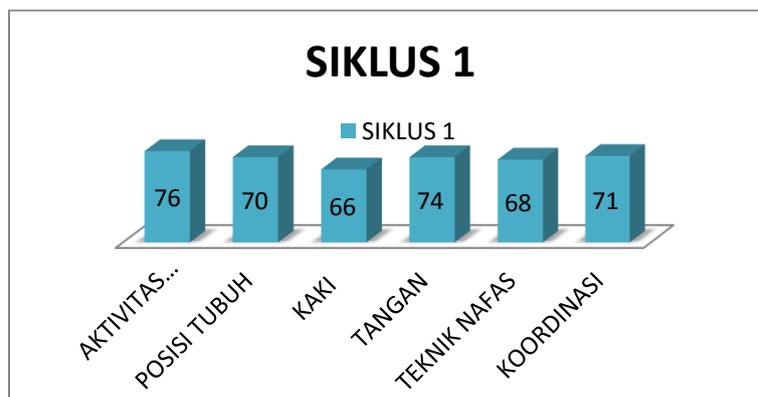
Teknik analisis data yang terkumpul dilakukan melalui pencarian sumber data dalam penelitian, yaitu mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi Angkatan 2013 dalam perkuliahan pembelajaran akuatik. Teknik analisis data melalui pengolahan jenis data kualitatif yang diperoleh langsung di lapangan melalui teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan format penilaian observer skala penilaian poin 1 untuk kategori kurang baik dalam pelaksanaan gerakannya, poin 2 untuk kategori cukup dalam pelaksanaan gerakannya dan poin 3 untuk kategori baik dalam pelaksanaan gerakannya. Melalui perhitungan persentase dan grafik maka dapat ditarik kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti bersama rekan-rekan dosen dan pelatih yang bertindak sebagai kolaborator melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi. Dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Tiap Aspek pada Siklus 1

No	Aspek Penelitian	Siklus Penelitian	Tindakan
1	Aktivitas pembelajaran renang gaya kupu-kupu	76 %	Diperlukan upaya peningkatan variasi pembelajaran melalui metode bermain yang lebih difokuskan atau menyerupai dengan gerakan renang gaya kupu-kupu.
2	Posisi tubuh	70%	Upaya peningkatan dalam hal teknik gerak renang gaya kupu,pada seluruh aspek namun yang menjadi sorotan ialah gerakan kaki dan teknik pernafasan. Sehingga koordinasi yang dihasilkan kurang begitu baik dan tidak mencapai
	Gerakan kaki	66%	
	Gerakan tangan	74%	
	Teknik nafas	68%	
	Koordinasi	71%	



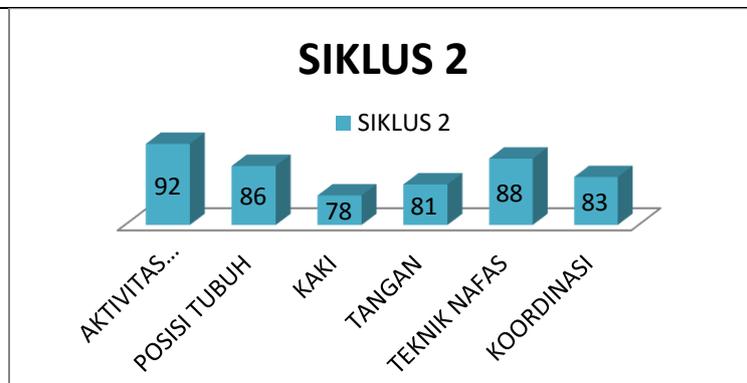
Grafik Siklus 1 Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu

Hasil Tiap Aspek pada Tindakan :

1. Aktivitas siswa dalam belajar renang gaya kupu-kupu 76% Baik.
2. Koordinasi gerakan renang gaya kupu-kupu 71% dianggap kurang memuaskan, dan perlu peningkatan ketika proses pembelajaran berlangsung.
3. Posisi tubuh 70%, gerakan kaki 66%, gerakan tangan 74% dan teknik nafas 68% terlihat hasilnya bahwa masih dibawah kategori baik.

Tabel 2
Hasil Tiap Aspek pada Siklus 2

No	Aspek Yang dilihat	Hasil Presentase		Persentase Peningkatan Siklus
		Siklus 1	Siklus 2	
1	Aktivitas pembelajaran renang gaya kupu-kupu	76 %	92%	16%
2	Posisi tubuh	70%	86%	16%
	Gerakan kaki	66%	80%	14%
	Gerakan tangan	74%	82%	8%
	Teknik nafas	68%	88%	20%
	Koordinasi	71%	83%	12%



Grafik Siklus 2 Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dapat disimpulkan, aktivitas mahasiswa pada siklus 1 penelitian dengan siklus 2 penelitian. Pada proses pembelajaran renang gaya kupu-kupu dalam mata kuliah Pembelajaran Akuatik menunjukkan adanya peningkatan aktivitas mahasiswa terutama dari siklus pertama hingga siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 3

Tabel 3 Aktivitas Mahasiswa

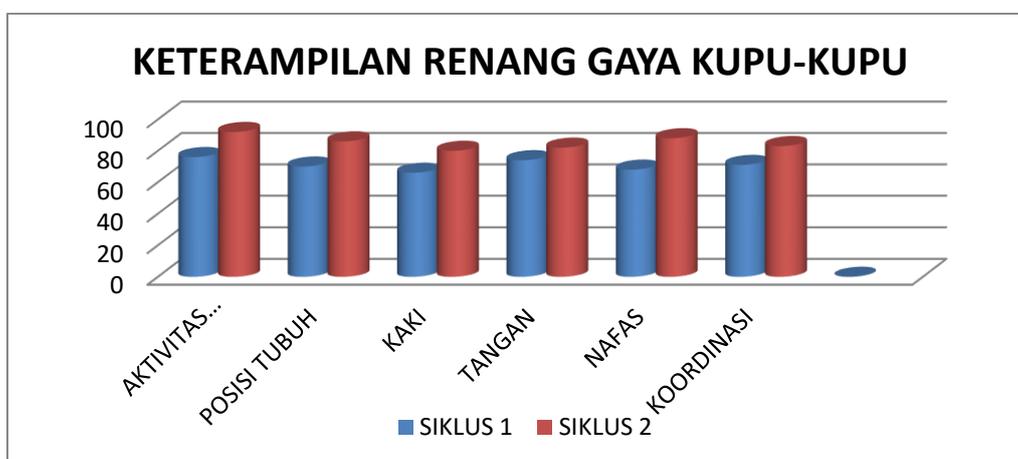
No	Siklus penelitian	Tindakan Aktivitas
1	Pertama	76%
2	Kedua	92%
	Rata-rata	84%

Berdasarkan hasil observasi aktivitas mahasiswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran renang gaya kupu-kupu dengan metode bermain variasi kibas tali mulai dari berpasangan tiga orang secara statis dan dinamis serta kibas tali berpasangan baik secara statis dan dinamis menunjukkan adanya peningkatan aktivitas mahasiswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 3.

Dari Tabel 3 di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas mahasiswa mencapai 76%, kemudian pada siklus kedua mencapai 92% ini berarti ada peningkatan 16% setelah ada *treatment* atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan mahasiswa selama dua siklus adalah 84%. Mengacu pada kategori tingkat keaktifan maka rata-rata hasilnya pada rentang 81% - 100% = Sangat Baik (A). Dengan kata lain, aktivitas mahasiswa selama mengikuti pembelajaran renang gaya kupu-kupu dengan metode bermain terlihat aktif dan antusias pada saat perkuliahan berlangsung.

Tabel 4
Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu

No	Siklus Penelitian	Aspek	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Posisi tubuh	70%
		Gerakan kaki	66%
		Gerakan tangan	74%
		Teknik nafas	68%
		Koordinasi	71%
2	Kedua	Posisi tubuh	92%
		Gerakan kaki	86%
		Gerakan tangan	82%
		Teknik nafas	88%
		Koordinasi	83%



Garfik 4 Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Berdasarkan Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan hasil tes keterampilan renang gaya kupu-kupu yang dilakukan kepada mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi angkatan 2013 kelas 1A dengan jumlah 34 orang, maka dapat ditarik kesimpulan. Berikut ini penjelasan secara terperinci mulai dari posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, teknik nafas dan koordinasi renang gaya kupu-kupu pada akhir siklus. Ternyata mendapat dapat dilihat bahwa adanya kenaikan perentase yang cukup signifikan dari hasil siklus I ke hasil siklus II.

Dari Tabel 4 terlihat bahwa untuk siklus pertama hasil tes keterampilan renang gaya kupu-kupu, posisi tubuh mencapai 70% dan pada siklus kedua terdapat peningkatan 16% yaitu menjadi 86%. Artinya ada sebanyak 30 mahasiswa yang mampu menuntaskan pembelajaran renang gaya kupu-kupu apabila dilihat dari posisi tubuh ketika di air dari jumlah total 35 orang mahasiswa di kelas 1A. Masih pada siklus pertama, dari gerakan kaki mencapai 66% dan pada siklus kedua terdapat peningkatan yang cukup tinggi yaitu menjadi 80%. Artinya ada sebanyak 28 mahasiswa yang mampu menuntaskan

pembelajaran renang gaya kupu-kupu dilihat dari gerakan kaki dari jumlah total 35 orang mahasiswa di kelas 1A.

Pada siklus pertama, dari gerakan tangan mencapai 74% dan pada siklus kedua terdapat peningkatan yaitu menjadi 82%. Artinya ada sebanyak 29 mahasiswa yang mampu menuntaskan pembelajaran renang gaya kupu-kupu dilihat dari gerakan tangan dari jumlah total 35 orang mahasiswa di kelas 1A. Pada siklus pertama, dari teknik nafas mencapai 68% dan pada siklus kedua terdapat peningkatan yaitu menjadi 88%. Artinya ada sebanyak 31 mahasiswa yang mampu menuntaskan pembelajaran renang gaya kupu-kupu dilihat dari teknik nafas dari jumlah total 35 orang mahasiswa di kelas 1A. Pada siklus pertama, dari koordinasi gerak mencapai 71% dan pada siklus kedua terdapat peningkatan yaitu menjadi 83%. Artinya ada sebanyak 29 mahasiswa yang mampu menuntaskan pembelajaran renang gaya kupu-kupu dilihat dari koordinasi dari jumlah total 35 orang mahasiswa di kelas 1A.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat dideskripsikan kesimpulan, implikasi dan saran adalah dari berbagai aspek yang telah diteliti. Adanya peningkatan yang signifikan dan mengarah kepada hasil yang positif dalam pembelajaran gaya kupu-kupu melalui pendekatan bermain. Hasil penelitian dan olah data menunjukkan bahwa secara keseluruhan melalui pendekatan bermain terdapat peningkatan penguasaan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa melalui metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi pembelajaran yang sudah ditetapkan merupakan suatu keharusan dalam upaya meningkatkan kualitas proses dan hasil yang diharapkan. Dalam rangka mewujudkan pembelajaran yang baik dan tepat sasaran, membutuhkan kreatifitas yang cukup tinggi mampu berinovasi dan mencari hal-hal atau tahapan yang mudah untuk dicerna bagi peserta didiknya. Variasi ketika proses pembelajaran sangatlah menunjang bagaimana sistem pembelajaran dapat tersampaikan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. PT. Asrid Mahasatya. Jakarta. 2006
- Dayranto. *Penelitian Tindakan Kelas & Penelitian Tindakan Sekolah*. PT. Gava Media. 2011.
- Efendi, N. (2006). Hubungan antara Postur Tubuh dan Keterbelajaran Gerak pada Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar. [Online]. Tersedia:<http://www.scribd.com/doc/35145577/Doc>. [14 Februari 2010].
- Giriwijoyo, Santosa. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2007
- Giriwijoyo, Santosa. & Zafar Sidik, Dikdik. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2012.
- H Firmansyah, A wahyudi, R. wibowo (2017) 'Model Development of Classification of Homogeneous Class Learning in Aquatic', *1st Annual Applied Science and Engineering Conference*, 12200, pp. 1–7. doi: 10.1088/1742-6596/755/1/011001.
- Hidayat, Imam. *Biomekanika*. IKIP Bandung Press, Bandung. 1998
- Husdarta, JS. dan Kusmaedi, Nurlan. *Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik Olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2010.

- Ibrahim, Rusli. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2007
- Karsono. Penerapan metode bermain dengan menggunakan audio visual terhadap hasil belajar lari sprint siswa SMP Negeri 3 Bogor. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. 2013.
- Maglischo, E.W. Swimming Fastest. Human Kinetics. 2003
- Oktavian, Mochammad Ganjar. Penerapan pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar. [Online]. Tersedia: <http://repository.upi.edu/id/eprint/3451> [07 Januari 2013].
- Paturusi, Achmad. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2012.
- Program Latihan Kuda Laut. Jakarta. 1997.
- Rusman. Model-model pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2013.
- Satriya, Zapar Sidik, D. dan Imanudin, I. Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. 2007
- Subroto, Toto et. al. Teori Bermain. FPOK UPI Bandung. 2008.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. CV. Alfabeta. Bandung. 2009
- Suherman, Adang. Revitalisasi ppengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: CV Bintang WarliArtika. 2009.
- Thomas, D. G. Renang Tingkat Mahir. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.2000
- Wardani, Dani. Bermain sambil belajar menggali keunggulan rahasia terbesar suatu permainan. Edukasia. 2009.
- <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitianAM.%20Bandi%20Utama,%20M.Pd.3.%20Artikel%20RB T%20Pak%20Bandi.pdf> [diakses 30 Maret 2014]