

Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Meluncur Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Aktivitas Akuatik Sd Cendekia Muda Bandung

*Nur Hikmah¹, Carsiwan¹

¹ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
email : carsiwan@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar gerak dasar meluncur, kurangnya partisipasi siswa dalam pembelajaran akuatik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar gerak dasar meluncur melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran akuatik. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas atau Classroom action research pada siswa kelas III SD Cendekia Muda Bandung yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk siswa mengenai format penilaian kriteria meluncur, catatan lapangan, dan dokumentasi penelitian. Presentase perolehan rata-rata setiap tindakan pada observasi awal mencapai 34%, pada siklus I tindakan I mencapai 48%, pada siklus I tindakan II mencapai 62%, pada siklus II tindakan I mencapai 65%, pada siklus II tindakan II mencapai 79%. Penelitian ini dihentikan karena sudah dirasa cukup. Hasil ini menunjukkan peningkatan setiap tindakannya dan menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil gerak dasar meluncur siswa dalam pembelajaran akuatik.

Kata kunci: Gerak Dasar Meluncur, Akuatik.

*Nur Hikmah adalah lulusan Program Studi PGSD Penjas, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Improving Basic Water Surface Gliding Movement Through Game Approach On Swimming Lesson For Children Of Primary School

Abstract

The background of this research is the poor performance of children in the water surface gliding movement and their low level of participation in swimming lesson. The purpose of this research is to unveil the learning result of children in learning to acquire water surface gliding movement through implementing indirect learning approach. The research method to be used is a classroom action research to a group of children of grade III at SD (Primary School) Cendekia Muda Bandung of total 25 person in number. With using the observation sheet to asses the movement of gliding as the instrument, the progress of children was acrutinized recorded, in combination with using field notes and documentation. The data analysis reveals that the average percentage of children progress from each cycle depicted as the followings: Average percentage of the initial phase of learning is 34%, from cycle 1 and action 1 is 48%, from cycle 1 action 2 is 62%, on cycle 2 action 1 is 65%, and on cucle 2 action 2 is 79%. The above result indicates that progress in each cycle is continuesly improving that can be concluded that learning the gliding movement by implementing games approach in swimming lesson can improve the expected results.

Keyword: *game approach, water surface-gliding movement, swimming lesson*

PENDAHULUAN

Kegiatan yang dilakukan di air sering digemari oleh anak-anak baik itu berenang atau hanya sekedar bermain dan sebagian besar masyarakat sangat bergantung kepada air di setiap kegiatan yang mereka lakukan, masyarakat banyak memanfaatkan air untuk minum, mandi, atau kegiatan lainnya, maka dari itu air dianggap sangat berharga dalam kelangsungan hidup manusia sehari-hari. Aktivitas akuatik merupakan suatu pembelajaran aktivitas fisik/ olahraga yang dilakukan di air dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas (Nugraha, 2013).

Keterampilan gerak dasar sangat penting untuk dipelajari oleh anak usia dini, dalam hal ini yang di maksud adalah siswa sekolah dasar atau SD. Bagi siswa SD mempelajari keterampilan gerak dasar merupakan suatu kebutuhan karena dengan bergerak diharapkan dapat membantu merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa SD, semakin banyak siswa itu bergerak, diharapkan semakin banyak pula hal yang ditemui dan dijelajahi siswa selama mereka belajar bergerak dan makin banyak pula kualitas pertumbuhan yang mereka capai. Pentingnya gerak dasar bagi siswa SD diperkuat dengan adanya pedoman dalam kurikulum 2006 khususnya pada rumusan kompetensi dasar, yakni berbagai keterampilan gerak dasar yang wajib atau harus dilaksanakan siswa sekolah dasar salah satunya adalah mempelajari keterampilan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.

Keterampilan gerak dasar yang ada dalam aktivitas akuatik yang akan diambil yaitu, keterampilan gerak dasar meluncur. Meluncur merupakan keterampilan gerak dasar yang harus siswa kuasai agar seluruh gaya yang terdapat dalam aktivitas akuatik khususnya berenang dapat mereka pelajari dengan baik. Semua gaya berenang didasarkan pada prinsip meluncur diatas permukaan air (Haller, 2013). Oleh karena itu setiap gaya dalam aktivitas akuatik khususnya berenang dengan gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu pada prinsipnya akan melakukan proses meluncur terlebih dahulu sebelum kepada gerakan atau gaya yang seutuhnya dalam proses pembelajaran aktivitas akuatik. (H Firmansyah, A wahyudi, 2017).

Dengan demikian, siswa harus mempelajari keterampilan gerak dasar meluncur terlebih dahulu sebelum kepada gerakan atau gaya yang ada dalam aktivitas akuatik khususnya berenang. Namun sebagai pemula atau yang baru pertama kali berenang, dapat dipahami bahwa seorang siswa sekolah dasar yang baru mempelajari atau belajar renang, mungkin saja ia akan berfikir pembelajaran aktivitas akuatik sangatlah sulit bahkan mungkin mereka akan merasa tidak mampu menguasai keterampilan dasar dari berbagai macam gerakan berenang yang ada pada pembelajaran aktivitas akuatik. Hal tersebut semakin ditambah oleh kebutuhan gerak yang mereka inginkan tidak bisa terpenuhi secara maksimal karena keterbatasan waktu dan kesempatan, karena proses pembelajaran aktivitas akuatik di sekolah tidak diberikan dalam waktu yang panjang. Pada akhirnya, hal ini menyebabkan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran aktivitas akuatik siswa menjadi kurang maksimal.

Salah satu contoh kasus kurang optimalnya pembelajaran aktivitas akuatik dapat ditemukan di SD Cendekia Muda Bandung. Sekolah tersebut memiliki tujuan untuk mendidik para siswa agar mereka memiliki kemampuan dalam aktivitas akuatik, akan tetapi masih belum bisa tercapai, terdapat kendala-kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran yaitu sebagai berikut: (a) Waktu pembelajaran akuatik di sekolah kurang. (b) Pembelajaran kurang merangsang minat belajar siswa, disebabkan oleh pendekatan tradisional yang terlalu dominan. (c) Dalam proses belajar mengajar guru selalu memberikan pendekatan pembelajaran dengan teknik dan siswa cenderung cepat lelah serta bosan dalam mengikuti proses pembelajaran Penjas. (d) Setiap pembelajaran berlangsung siswa selalu menanyakan 'kapan beres belajar dan kapan

waktunya bermain?'. Kenyataan ini tentu berpengaruh besar terhadap proses pembelajaran aktivitas akuatik di SD Cendekia Muda Bandung. Kurang tertariknya siswa terhadap proses pembelajaran menyebabkan keterampilan gerak dasar meluncur siswa kurang optimal. Dengan demikian, muncul dugaan bahwa yang menjadi kendala dalam proses pembelajaran Penjas yaitu kurang bervariasinya pendekatan pembelajaran sehingga dapat menyebabkan siswa menjadi cepat bosan, serta ditambah pula waktu pembelajaran aktivitas akuatik yang sangat minim. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan pembelajaran yang lebih bervariasi untuk mendorong siswa agar lebih antusias serta ingin mengikuti pembelajaran penjas khususnya pembelajaran aktivitas akuatik dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar meluncur siswa. Penelitian ini menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran aktivitas akuatik, karena dengan bermain anak akan lebih antusias dalam proses pembelajaran aktivitas akuatik meskipun waktu pembelajaran tetap seperti biasanya, sehingga diharapkan keterampilan gerak dasar meluncur pada siswa dapat meningkat.

METODE

Penelitian Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Karena permasalahan dalam penelitian ini bertujuan bagaimana meningkatkan gerak dasar meluncur dalam pembelajaran aktivitas akuatik. Rancangan peneliti disebut juga rencana atau struktur dalam penelitian yang akan dilakukan dan disusun agar peneliti memperoleh jawaban dari penelitiannya. Rancangan model PTK menurut Kurt Lewin (dalam Subroto, 2014, hlm. 34) yaitu terdiri dari 4 komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Penelitian ini dilakukan di SD Cendekia Muda Bandung. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama kurang lebih 1 bulan yang disesuaikan dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani yang ada disekolah tersebut.

Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan ini mengacu pada model penelitian tindakan dari Kemmis dan Teggart (dalam Sukayati, 2008, hlm. 38) yaitu “penelitian yang dipandang sebagai suatu siklus spiral dari penyusunan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi yang selanjutnya mungkin diikuti dengan siklus spiral selanjutnya.

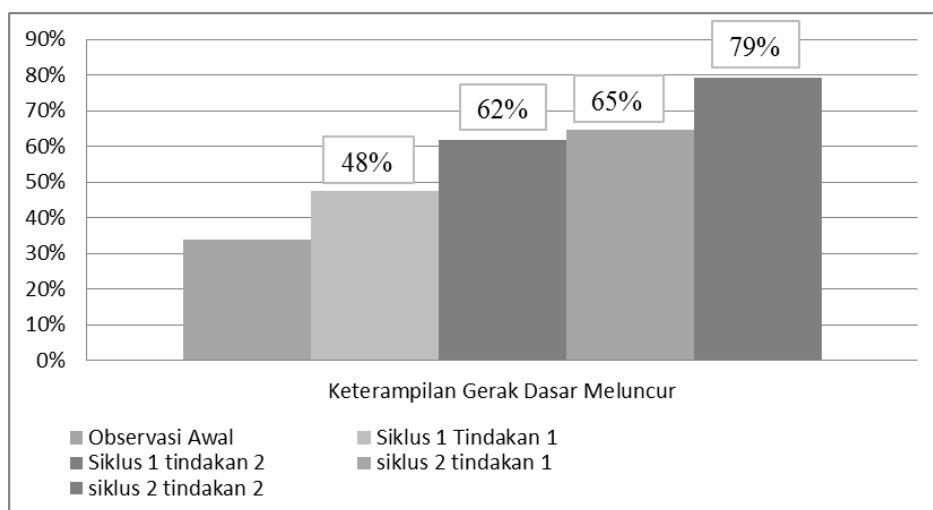
Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi dan tes hasil meluncur siswa: 1. Analisis data hasil tes siswa 2. Analisis data lembar observasi dan angket 3. Tes keterampilan meluncur dalam pembelajaran aktivitas akuatik. Hasil observasi dan angket yang dilaksanakan pada akhir pembelajaran siklus, kemudian data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian di awali siklus I tindakan I memperoleh presentase 48% yang mengalami peningkatan dari observasi awal yang memperoleh 34% mengalami peningkatan 14%, selanjutnya siklus I tindakan II memperoleh persentase 62% mengalami peningkatan 14% dari siklus I tindakan I yang memperoleh persentase 48%. Kemudian dari siklus II tindakan I mendapatkan presentase 65% mengalami peningkatan 3% dari

siklus I tindakan II sebesar 62% dan meningkat di siklus II tindakan II dengan hasil 79%.



Gambar. 2
Keterampilan Gerak Dasar Meluncur

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data awal, siklus I tindakan I sampai siklus II tindakan II. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar meluncur pada pembelajaran aktivitas akuatik siswa kelas III SD Cendekia Muda Bandung. Karena terdapat peningkatan gerak dasar meluncur siswa dari observasi awal hingga siklus II tindakan II.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, S. (2000). Teaching Speaking. Makalah disampaikan pada Penataran Instruktur Guru Bahasa Inggris SLTP Swasta tanggal 8 – 19 Pebruari 2000 di Jakarta
- Haller, D. (2011). Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya
- Hariwijaya. (2009). PAUD Melejitkan Potensi Anak dengan Pendidikan Sejak Dini. Yogyakarta: Mahadika Publicity.
- 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*, 1–7. <http://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Lutan, R dan Toho, C. (1996/1997) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Depdikbud. Dirjen Dikti. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. (Primary School Teacher Development Project) IBRD: Loan 3496-IND
- Lutan, R. (2001). Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Lutan, R. (2001). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Depdiknas Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Mahendra, A dan Ma'mun A. (2003). Modul Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: FPOK UPI
- Nugraha, E. dkk. (2013). Didaktik Metodik Pengajaran Renang. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Subroto, dkk. (2014). Buku Pedoman Penulisan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan. Bandung: FPOK UPI
- Suherman, A. (2000). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Pemanapan Guru SLTP Setara D3
- Suherman, A. (2011). Realitas Kurikulum Pendidikan Jasmani: Upaya Menuju Kurikulum Berbasis Penelitian. Rizki Press. Bandung.
- Sukardi. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sukayati. (2008). Penelitian Tindakan Kelas di SD. Yogyakarta: Depdiknas
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain, Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sumber Internet: <http://s1pgsd.blogspot.co.id/2012/11/model-pembelajaran-role-playing.html>