



MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Maria Andriani Berek Ladjar¹, Sri Wahyuni Lewar²

^{1,2} Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

wahyunilewar@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model pembelajaran latihan renang gaya bebas untuk anak sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Literatur Review* yang menggunakan 13 jurnal dan disaring berdasarkan persyaratan-persyaratan yang telah dikemukakan dalam tahap identifikasi seleksi, kelayakan dan inklusi. Pada tahap seleksi 7 jurnal yang memenuhi syarat dan kelayakan, sedangkan inklusi 4 jurnal yang tidak terdapat kesesuaian dengan judul yang peneliti kemukakan dan peneliti keluarkan. Pada tahap seleksi terdapat 7 jurnal yang lolos dan 4 jurnal tidak lolos berdasarkan persyaratan-persyaratan pada tahap tersebut. Pada tahap kelayakantersisa 7 jurnal dan 4 jurnal tersebut layak digunakan berdasarkan persyaratan-persyaratan dalam tahap tersebut. Hingga pada tahap penyaringan inklusi 4 jurnal yang lolos berdasarkan persyaratan-persyaratan. Dan 4 jurnal tersebut di *review* oleh peneliti, hasil dari *Review* 4 jurnal ini menunjukkan hubungan yang signifikan dari model pembelajaran latihan renang gaya bebas untuk anak sekolah dasar yaitu adanya pengaruh alat bantu pada pembelajaran renang gaya bebas berupa *swim borad* yang terdapat pada jurnal Apriliani Shinta dan adanya pembelajaran renang gaya bebas, pengembangan motorik kasar anak yang terdapat pada jurnal Sartono Firman. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa adanya model pembelajaran latihan renang gaya bebas untuk anak sekolah dasaryang memiliki perubahan terhadap pembelajaran.

Kata kunci: Model pembelajaran, renang

ABSTRACT

This study aims to determine the learning model of freestyle swimming exercises for elementary school children. This research was conducted using the Literature Review method using 13 journals and filtered based on the requirements that have been stated in the identification, selection, feasibility and inclusion stages. At the selection stage, there were 7 journals that met the requirements and eligibility, while the inclusion of 4 journals did not match the title that the researcher put forward and the researcher issued. At the selection stage there were 7 journals that passed and 4 journals did not pass based on the requirements at that stage. At the feasibility stage, the remaining 7 journals and 4 journals are eligible to be used based on the requirements in that stage. Up to the inclusion screening stage, 4 journals passed based on the requirements. And these 4 journals were reviewed by researchers, the results of this 4 journal review showed a significant relationship from the freestyle swimming exercise learning model for elementary school children, namely the influence of aids on freestyle swimming learning in the form of swim borad contained in the and the existence of freestyle swimming learning, gross motor development of children contained in the journal Sartono Firman. Thus, the researcher concluded that there was a freestyle swimming exercise learning model for elementary school children that had a change in learning.

Keywords: Swimming, training learning model

Maria Andriani Berek Ladjar¹, Sri Wahyuni Lewar²

Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Anak Sekolah Dasar



Prosiding Webinar Nasional Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha dasar untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat berperang aktif, bersifat positif serta dapat mengembangkan potensi yang di milikinya. Pendidikan juga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada anak SD untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pembangunan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional, menurut Husdarta model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari strategi, metode ataupun prosedur pembelajaran. Menurut ketetapan pemediknas (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional) Tahun 2006 Nomor 22. PJOK di sekolah mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategi dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dalam pelaksanaan aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar sekolah dan kesehatan. Diantaranya materi yang terarah di atas semua aktivitas air yang dilakukan di dalam air.

Model pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan mengacu kepada empat ciri khusus dari ciri-ciri model yang telah dijelaskan di atas. Model pembelajaran renang yang dikembangkan meliputi variasi-variasi pembelajaran renang gaya bebas. Dimana seorang murid dengan mudah dapat mengikuti pembelajaran dengan model yang telah dibuat sebagai acuan untuk renang gaya bebas. Rahmani (2014) mengatakan renang merupakan salah satu olahraga air yang sangat mudah untuk dinikmati oleh masyarakat. Olahraga renang sering dijadikan olahraga alternatif selain sepak bola.



Hal ini dikarenakan sarananya yang mudah dan tersedia dilingkungan masyarakat, juga karena harganya yang terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Olahraga renang memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, yaitu menyehatkan tubuh juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau rekreasi. Olahraga renang rekreasi sering dimanfaatkan juga oleh para pekerja yang ingin melepaskan rasa penat dan rileksasi. Sedangkan menurut Kurniawan (2011) mengemukakan, renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang.

Renang merupakan jenis cabang olahraga air yang sangat menarik dan banyak di minati anak-anak pemula. Olahraga renang juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami serta beradaptasi terhadap lingkungan. Oleh semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Dengan berbagai kebutuhan yang berbeda di antaranya, mengisi waktu luang, menjaga kebugaran tubuh, rekreasi, serta prestasi dan sebagai sarana pendidikan adalah gerakan sewaktu olahraga renang untuk pemula sebaiknya di tempat yang dangkal serta dalam pengawasan guru atau pelatih. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayun, sementara kedua belah kaki secara bergantian “di cambukan” naik turun ke atas dan ke bawah.

Latihan renang gaya bebas adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu latihan Menurut Budiwanto (2010). Pada tahap pemulaan perenang belajar dan berusaha keras untuk memahami teknik yang baru diberikan oleh guru atau pelatih. Menurut Irianto, dkk. (2009) prestasi yang tangguh perlu dipersiapkan melalui peletakan dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan. Pada renang gaya bebas sangat membutuhkan latihan khusus untuk melakukan renang gaya bebas berdasarkan di mana peneliti melakukan program mata kuliah PPL (Pengalaman Praktikum Lapangan).



METODE

Strategi yang digunakan dalam menyelesaikan artikel menggunakan data base yaitu *Google scholar* yang dapat diakses secara online. Kata kunci yang digunakan dalam mencari jurnal adalah: model pembelajaran, renang gaya bebas Article review menggunakan sumber informasi yang diperoleh dari data sekunder yang didapat dari beberapa artikel penelitian yang sudah diterbitkan. Untuk mencari kebaruan, penulis melakukan batasan dalam aspek waktu terbitan artikel dimulai tahun 2012-2022 dalam kurang waktu 10 tahun. Data sekunder yang digunakan merupakan hasil review dari beberapa artikel nasional. adapun strategi yang digunakan dalam analisis data yaitu: Tahapan Seleksi Artikel, Seleksi Artikel, Kelayakan dan Inklusi Data

HASIL

Penulis

Tri Alim Saputra Hidayat, Model pembelajaran keterampilan renang gaya bebas (TriAs) untuk anak usia sekolah dasar, Pada Tahun (2015).

Tujuan penelitian

Penelitian dan pengembangan model keterampilan renang gaya bebas (Crawl) untuk anak usia sekolah dasar. Metode penelitian Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode Penelitian

Penelitian pengembangan. Research and development (RnD) dari Borg and Gall.

Hasil

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli di dapat disimpulkan sebagai berikut :

Pada saat melakukan pembelajaran renang guru harus lebih banyak mengawasi karena dikhawatirkan ada beberapa anak yang luput dari pengawasan dan akan beresiko tenggelam.

Tingkat keamanan penggunaan alat dalam pembelajaran renang bagi pemula, dinyatakan sudah aman dan layak untuk digunakan.



Antusiasme siswa akan mengalami peningkatan jika pembelajaran renang diberikan berupa model-model yang bervariasi dan tidak mengurangi inti pembelajaran itu sendiri.

Penggunaan alat-alat sederhana yang mudah didapat dinyatakan oleh para ahli sudah baik, namun disesuaikan dan dibuat lebih menarik lagi.

Penyusunan model dari yang mudah ke jenjang yang lebih sulit, para ahli menyatakan sudah tersusun dengan baik.

Ahli menyatakan efektivitas penyusunan model pembelajaran renang bagi siswa SD dirasakan sudah efektif dalam membantu guru pendidikan jasmani dan guru sekolah dasar untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran akuatik.

Penulis

Sartono Firman Adityatama, Pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik pada anak usia pada 8 tahun” Pada tahun (2018)

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik pada anak usia 8 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan “Pretest-posttest dengan rancangan penelitian yang di buat sesuai data, uji statistik diperlukan untuk menentukan.

Hasil

Setelah 8 tahun minggu metode pembelajaran renang, skor kelincahan, power, kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas meningkat.

Penulis

Asrori Yudha Prawira, Model pembelajaran olahraga renang anak usia dini literature review, (2021)

Tujuan penelitian

Bertujuan ini adalah memperoleh pengetahuan dan penemuan baru, Metode penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode Penelitian



Pegumpulan data yang digunakan analisis artikel Sampel yang di gunakan pada penelitian ini yaitu terdapat 6 orang atlet pada *swimming club* Pontianak.

Hasil

Literatur review ini dilakukan untuk mengetahui model pembelajaran olahraga renang pada anak. Usia dini dengan teknik pegumpulan literatur yang sudah ada mengenal model pembelajaran olahraga renang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan judul penelitian yang peneliti kemukan yaitu “*review literature* modifikasi media pembelajaran renang gaya bebas” maka kata kunci pencarian jurnal yang digunakan yaitu modifikasi media renang, renang gaya bebas dan pembelajaran penjasorkes. Setelah melakukan *searching* peneliti menemukan 12 jurnal, dari 12 jurnal tersebut peneliti melakukan penyaringan berdasarkan persyaratan-persyaratan yang telah dikemukakan dalam metode *review* jurnal, dalam proses penyaringan yakni identifikasi, seleksi, uji kelayakan dan yang terakhir inklusi. Setelah dilakukan penyaringan pada tahap tersebut, terdapat 4 jurnal yang sesuai dengan persyaratan dalam metode ini. Tujuan dari penelitian yang peneliti kemukakan yaitu untuk mengetahui adakah modifkasi media belajar renang gaya bebas. Dari 4 jurnal yang telah lolos seleksi dari semua jurnal tersebut berkaitan dengan tujuan penelitian yang penulis kemukakan. Jurnal-jurnal tersebut merupakan penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh hubungan model pembelajaran renang gaya bebas, berikut 4 jurnal tersebut.

Tri Alim Saputra Hidayat, Model pembelajaran keterampilan renang gaya bebas (TriAs) untuk anak usia sekolah dasar, Pada Tahun (2015), dengan adanya penelitian ini dapat membantu pemahaman baik secara pengetahuan dan keterampilan dengan menggunakan renang gaya bebas dalam pembelajaran renang gaya bebas, pengguna model pembelajaran latihan tidak begitu kaku sehingga dapat model pembelajaran berdasarkan kebutuhan siswa. Model pembelajaran secara garis besar memiliki makna pembelajaran menggunakan latihan renang gaya bebas, pada pembelajaran renang gaya bebas tidak berhenti pada latihan renang gaya bebas akan tetapi adanya latihan ketika berinteraksi pada air yaitu berupa *Swim Board*. Sartono



Firman Adityatama, Pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondoso fisik pada anak usia pada 8 tahun” Pada tahun (2018), Asrori Yudha Prawira, Model pembelajaran olahraga renang anak usia dini literature review, (2021). Pengembangan variasi model latihan renang gaya bebas untuk pemula di kumpulkan renang taman harapan malang (2016).

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini dengan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala berkat dan rahmatnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan terimakasih kepada orang orang tua dan keluarga besar lama lewar , penulis mengucapkan limpah terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis secara materi dan non materi demi kelangsungan kajian penelitian ini, penulis doakan semua yang maha kuasa memberikan kesempatan serta perlindungan yang hakiki kepada kita semua.

REFERENSI

- Agus. (2009). Belajar dan pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Anni, Catharina Tri dan Achmad Rifa'i. 2011. Psikologi Pendidikan. Semarang: UNNES Press.
- Budiwanto, S.(2010). Metodologi latihan dan olahraga. Malang Universitas Negeri Malang.
- Ermawan, Susanto. (2010). Pengembangan tes keterampilan renang anak prasekolah. Yogyakarta: fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta.
- Fadillah, Muhammad & Khorida. 2013. Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rahmawati, Yeni dan Kurniati, Euis.2010. Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Dini. Jakarta: Prenada Media.
- RI Taqwm, ME Winarno, Roesdianto.(2020). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Jurnal pendidikan: teori, pendidikan dan pengembangan 5 (3), 395-400