



PENGUNAAN MEDIA MEJA BELAJAR SEKOLAH SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA PADA SISWA SDN PENGKOL 1 KECAMATAN MANTINGAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Sigit Prasetyo, Aba Sandi Prayoga
STKIP Modern Ngawi
adamhamis79@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dengan menggunakan media meja belajar sekolah pada siswa kelas IV SDN Pengkol 1 Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SDN Pengkol 1 Kecamatan mantingan yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 12 siswa putri dan 8 siswa putra. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media meja belajar dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dari Dari daftar antar siklus menunjukkan hasil peningkatan belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran renang gaya dada. Dari tabel siklus di atas diketahui bahwasannya siswa – siswi di SDN Pengkol 1 yang berjumlah 20 siswa pada pra siklus di atas adalah sebesar 20 %, siklus I 60 %, siklus II 90 %.berdasarkan data presentase tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar pada tiap siklus. Peningkatan presentase dari pra siklus ke siklus I adalah 40 %.sedangkan dari siklus I ke siklus II adalah 30 %.

Pencapaian presentase yang paling banyak pada siklus II yaitu 90 %. Dengan demikian pelaksanaan tindakan melalui penggunaan media meja belajar sekolah dinyatakan berhasil meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SDN Pengkol 1 Kecamatan Mantingan.

Kata Kunci :Media meja belajar sekolah, hasil belajar ,renang gaya dada

PENDAHULUAN

Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di dalam air. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Mahluk hidup berenang antara untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, sewaktu mencari ikan, atau bergerak, dari satu tempat ke tempat lainnya di air. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi sebaiknya dilakukan di kolam renang . Walaupun berenang bisa juga dilakukan di sungai, danau, atau bahkan di laut, sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karna hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu

berenang. Renang sangat bagus untuk semua umur, terutama bagi orang – orang yang berolahraga, orang tua, atau orang dengan masalah kesehatan yang tidak memungkinkan berolahraga jenis lain. Kelebihan lainnya , karna udara sekitar kolam sangat lembab, maka dari itu berenang sering kali sangat bagus dilakukan oleh penderita asma.

Renang Gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air (Streamline) , Namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua

belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gayakatak. Pernapasan yang dilakukan ketika pada saat mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki. Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi karena tidak begitu sulit dan mudah untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi ketika PPL di SDN Pengkol 1 bahwa hasil pembelajaran Renang siswa kelas IV masih terdapat siswa yang tidak mencapai KKM yang ditetapkan yaitu 75. Dari 20 siswa, masih terdapat 12 siswa yang belum mencapai KKM dengan nilai rata – rata 72,05. Ini menunjukkan secara keseluruhan siswa yang belum mencapai KKM di SDN Pengkol 1 terdapat 4 siswa yang sudah tuntas. Maka dari itu saya sebagai peneliti mempunyai sebuah Pembelajaran Renang Gaya dada dengan media meja belajar sekolah, dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada renang gaya dada. Diharapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani mampu membuat seseorang menjadi lebih semangat dan akan lebih efisien tanpa mengeluarkan biaya renang yang begitu besar. Selain itu, Olahraga yang di dalamnya ada sebuah implementasi, seseorang akan lebih termotivasi dan semangat lagi untuk melakukan kegiatan tersebut. Sehingga orang yang melakukan aktivitas olahraga tersebut, memperoleh kepuasan tersendiri dan akan merasa senang.

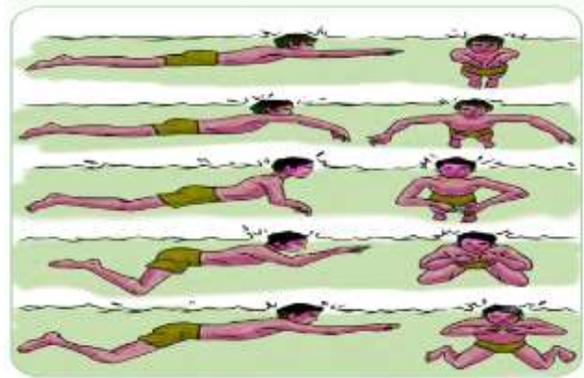
KAJIAN PUSTAKA

Gaya dada adalah Menurut (Roji, 1994:64) (Nugroho, 2015) Renang merupakan salah satu jenis olahraga air. Persatuan olahraga renang untuk tingkat dunia disebut FINA (Federation International de Nation Amateur) sedangkan untuk tingkat nasional persatuan renang disebut PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Olahraga renang terdiri atas empat gaya yang sering dipertandingkan tingkat internasional maupun nasional yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya punggung.

Menurut Karnadi (2008:26) (Nugroho, 2015) sikap tubuh yang horizontal sedatar

mungkin dengan permukaan air, sikap kepala pada waktu mengambil nafas pada gaya dada pada waktu kepala naik di atas permukaan air untuk bernafas, harus diusahakan serendah mungkin sehingga bibir bawah tepat pada permukaan air, sedang pada waktu kepala masih diatas, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala maasih di atas air, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih di atas permukaan air. Dengan jalan tersebut maka sikap (posisi) badan akan semakin stream line, dalam melakukan renang gaya dada.

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1999: 108). Menurut Pranatahadi (2007: 31) smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan



Gerakan renang gaya dada

Gambar 1 Gerakan koordinasi kaki dan tangan

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) ini menggunakan model John Elliot yang dibuat serta di rancang untuk dapat menyelesaikan suatu pokok bahasan permasalahan secara berkelanjutan pada proses pembelajaran menggunakan 2 siklus. Penelitian ini bersifat kualitatif, Setiap siklus dilaksanakan sesuai perubahan atau perbaikan pembelajaran yang ingin dicapai.

PEMBAHASAN

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di SDN Pengkol 1 Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi selama ini belum berjalan efektif dan efisien sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Pengkol 1 terlihat membosankan bagi siswa. Seharusnya pembelajaran berorientasi pada

teknik itu terlihat menyenangkan, kini malah terlihat monoton. Guru kurang bisa memodifikasi pembelajaran menjadi suatu aktifitas yang menarik dan menyenangkan bagi siswa. Kecenderungan pola pembelajaran yang monoton tersebut di atas berdampak pada ketidaktercapaian dari tujuan pembelajaran itu sendiri. Dari hasil pengamatan pra penelitian yang dilakukan pada kelas IV SDN Pengkol 1 Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi, diperoleh data sebagai berikut:

- a. Siswa Kelas IV SDN Pengkol 1 Tahun Pelajaran 2020/2021 berjumlah 20 siswa terdiri atas 8 siswa putra dan 12 siswa putri.
- b. Dari jumlah keseluruhan 20 siswa, hanya 10% siswa atau sekitar 2 siswa yang dapat mencapai batas ketuntasan minimal.
- c. Kurangnya media bantu pembelajaran sehingga menghambat guru dalam memberikan materi secara tuntas.
- d. Model pembelajaran yang diterapkan belum bisa membangkitkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran renang dengan materi gaya dada. Situasi yang demikian berakibat tujuan pembelajaran tidak tercapai.

Dari hasil observasi pra penelitian tersebut di atas menjadi bukti bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran renang dengan materi renang gaya dada masih kurang atau belum mencapai KKM. Hal tersebut disebabkan oleh pembelajaran yang masih kurang maksimal. Pendekatan yang dilakukan oleh guru belum dapat membangkitkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sementara karakteristik gerak dasar renang gaya dada juga cukup menyulitkan bagi siswa kelas IV SDN Pengkol 1 pada khususnya. Sebagian siswa merasa kesulitan dalam mempelajari gerak dasar renang gaya dada. Pendekatan yang digunakan guru dalam pembelajaran juga belum dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada. Kegagalan guru dalam merancang pembelajaran, sering mengakibatkan pembelajaran yang seharusnya menyenangkan menjadi suasana yang menjemukan dan membosankan bagi siswa. Hal tersebut berdampak buruk terhadap pencapaian hasil belajar siswa kurang memuaskan.

Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

Skor	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan
90 – 100	Baik sekali	0	0%	-
80 – 89	Baik	0	0%	-
70 – 79	Cukup	2	10%	Tuntas
60 – 69	Kurang	18	90%	Belum Tuntas
<60	Kurang sekali	0	0%	Belum Tuntas
Jumlah		20	100%	

Oleh karena itu dilakukan tindakan dalam pembelajaran renang gaya dada menggunakan media meja belajar sekolah. Skenario pembelajarannya adalah berupa pemberian materi gerak dasar renang gaya dada menggunakan media meja belajar sekolah sebagai pengganti media di kolam renang. Pemberian tindakan dilakukan dari gerakan yang mudah kemudian meningkat ke gerakan yang lebih kompleks.

Proses penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas dua pertemuan. Pertemuan pertama siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 8 Februari 2020, sedangkan pertemuan kedua siklus I pada hari Sabtu tanggal 15 Februari 2020. Pada siklus II tindakan juga dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 22 Februari 2020, sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Februari 2020.

Masing-masing siklus terdiri dari: (1) perencanaan (2) pelaksanaan (3) observasi (4) refleksi. Pada setiap akhir siklus, dilakukan refleksi bersama kolaborator dan teman sejawat untuk membahas tentang tindakan yang telah dilaksanakan dalam siklus. Selanjutnya mencari solusi dari permasalahan yang muncul pada siklus dan menentukan tindakan berikutnya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

1. Deskripsi Siklus Pertama

- a. Perencanaan Tindakan I
 - Penentuan waktu tindakan kelas
 - Penentuan kelas yang akan diberi tindakan

- Perencanaan tindakan yang akan diberikan
- Pembuatan RPP - Persiapan alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran

b. Tindakan I

Pelaksanaan tindakan pada siklus I terdiri dari dua pertemuan yaitu pada hari Sabtu tanggal 7 Februari 2020, sedangkan pertemuan kedua pada hari Sabtu tanggal 14 Februari 2020.

Adapun kegiatan yang dilakukan pada siklus I pertemuan pertama antara lain :

1) Pendahuluan

Dalam kegiatan pendahuluan ini Siswa berbaris, berdo'a dan presensi, setelah itu melakukan apersepsi (menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal), dan di lanjutkan menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa. Setelah kegiatan tersebut baru siswa melakukan Pemanasan yaitu dengan cara sebagai berikut :

- ❖ Melakukan pemanasan dengan menunjuk salah satu siswa di depan memimpin pemanasan
- ❖ Bermain estafet bola plastik kecil di halaman sekolah dengan membagi siswa menjadi dua tim.

2) Kegiatan Inti

Adapun kegiatan inti yang dilakukan adalah seperti gerakan tangan dan pengambilan nafas ketika menggunakan alat bantu meja belajar sekolah secara bergantian dengan durasi waktu 5 menit membagi kedua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. Gerakan kaki menggunakan alat bantu meja belajar sekolah secara bergantian dengan durasi waktu 5 menit membagi kedua kelompok A dan kelompok B.

3) Penutup

Untuk kegiatan penutup siswa melakukan sikap duduk melingkar dan melakukan pendinginan dengan tertib setelah itu guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah di pelajari selanjutnya siswa mendengarkan dengan tertib dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri setelah

itu baru di tutup dengan berdoa bersama-sama

Langkah-langkah yang dilakukan pada siklus I pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

1) Pendahuluan

Dalam kegiatan pendahuluan ini Siswa berbaris, berdo'a dan presensi, setelah itu melakukan apersepsi (menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal), dan di lanjutkan menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa. Setelah kegiatan tersebut baru siswa melakukan Pemanasan yaitu dengan cara sebagai berikut :

- ❖ Melakukan pemanasan dengan menunjuk salah satu siswa di depan memimpin pemanasan
- ❖ Bermain estafet bola plastik kecil di halaman sekolah dengan membagi siswa menjadi dua tim.

2) Kegiatan Inti

Adapun kegiatan inti yang dilakukan adalah seperti gerakan tangan dan pengambilan nafas ketika menggunakan alat bantu meja belajar sekolah secara bergantian dengan durasi waktu 5 menit membagi kedua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. Gerakan kaki menggunakan alat bantu meja belajar sekolah secara bergantian dengan durasi waktu 5 menit membagi kedua kelompok A dan kelompok B.

3) Penutup

Untuk kegiatan penutup siswa melakukan sikap duduk melingkar dan melakukan pendinginan dengan tertib setelah itu guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah di pelajari selanjutnya siswa mendengarkan dengan tertib dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri setelah itu baru di tutup dengan berdoa bersama-sama.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu pada hari Sabtu tanggal 7 Februari 2020, sedangkan pertemuan kedua pada hari Sabtu tanggal

14 Februari 2020 diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil belajar siswa siklus I

Skor	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan
90 – 100	Baik sekali	0	0%	-
80 – 89	Baik	3	15%	Tuntas
70 – 79	Cukup	9	45%	Tuntas
60 – 69	Kurang	8	40%	Belum Tuntas
<60	Kurang sekali	0	%	Belum Tuntas
Jumlah		20	100%	

Dari data di atas dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a) Terjadi peningkatan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran renang dengan materi renang gaya dada. Hal tersebut berkaitan dengan model pembelajaran yang diterapkan yaitu menggunakan media meja belajar sekolah dapat mempermudah siswa dalam mempelajari gerak dasar renang gaya dada. Penggunaan media meja belajar sekolah juga meningkatkan antusiasme siswa dalam mempelajari gerak dasar renang gaya dada. Namun demikian masih ada beberapa siswa yang masih kesulitan dalam melakukan gerak dasar renang gaya dada.
- b) Berdasarkan data hasil pengamatan pada siklus I, hasil belajar siswa dalam pembelajaran renang meningkat jika dibandingkan data pada pra siklus. Dari 20 siswa kelas IV SDN pengkol 1,3 siswa atau 15% katagori baik, 8 siswa atau 40% berhasil mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan untuk kategori belum tuntas adalah 8 siswa atau 45%.

Penggunaan meja belajar dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran renang dengan materi gaya dada. Akan tetapi masih ditemukan beberapa masalah yang mengakibatkan tindakan pada siklus I kurang maksimal. Masalah tersebut diantaranya adalah:

- 1) Sebagian siswa masih banyak yang berbicara dengan sesama teman sehingga tidak mendengarkan arahan dari guru dalam melakukan gerak dasar renang gaya dada.
- 2) Pada saat melakukan gerakan tangan masih ada siswa yang masih membuka jari jari tangan yang harusnya merapatkan jari jari tangan tersebut sehingga mengakibatkan gerakan tangan apabila di air kecepatan waktu melakukan gerakan tangan berkurang.
- 3) masih ada yang melakukan kesalahan gerakan kepala dalam pengambilan nafas dimana pengambilan nafas yang harusnya menggunakan mulut masih terpacu dengan pengambilan nafas dari hidung.
- 4) Beberapa siswa masih belum paham gerak dasar renang gaya dada sehingga dalam melakukan renang gaya dada belum maksimal.

d. Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan permasalahan yang muncul selama pembelajaran siklus I, maka perlu dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya, yang antara lain meliputi:

1. Dengan memberikan motivasi kepada siswa agar lebih semangat lagi dalam melakukan gerak dasar renang gaya dada.
2. Menjelaskan kembali kepada siswa tentang konsep gerak dasar posisi badan harus rata air dalam renang gaya dada disertai dengan mempraktekkan gerakan yang benar.
3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan koordinasi gerakan renang gaya dada tanpa menggunakan media meja belajar sekolah.

2. Deskripsi Siklus Kedua

Pelaksanaan yang akan dilakukan pada tindakan pada siklus II merupakan kelanjutan dari tindakan yang dilakukan pada siklus I. Implementasi tindakan yang dilakukan pada siklus II adalah untuk mengatasi masalah-maslah yang muncul pada siklus I. Setelah dilakukan tindakan yang dilakukan pada siklus II diharapkan hasil belajar siswa semakin meningkat dan hambatan serta permasalahan permasalahan



yang muncul pada siklus sebelumnya dapat teratasi, sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan yaitu hasil belajar siswa dalam pembelajaran renang gaya dada dapat meningkat lebih maksimal.

- a. Perencanaan Tindakan II
 - Penentuan waktu tindakan kelas
 - Penentuan kelas yang akan diberi tindakan
 - Perencanaan tindakan yang akan diberikan
 - Pembuatan RPP
 - Persiapan alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran

b. Tindakan II

Pelaksanaan tindakan pada siklus II terdiri dari dua pertemuan, yaitu pada hari Sabtu, 22 Februari 2020 pertemuan pertama, sedangkan pertemuan kedua hari Sabtu, 29 Februari 2020. Adapun kegiatan yang dilakukan pada siklus II pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- a) Pendahuluan
 - 1) Siswa berbaris, berdo'a dan presensi
 - 2) Apersepsi (menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal).
 - 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa.
 - 4) Pemanasan meliputi:
 - Melakukan pemanasan dengan menunjuk salah satu siswa di depan sebagai instruktur.
 - Bermain estafet bola plastik kecil di halaman sekolah dengan membagi siswa menjadi dua tim.

b) Kegiatan Inti

Adapun kegiatan inti seperti melakukan gerakan tangan menggunakan alat bantu di atas meja belajar sekolah secara bergantian dengan membagi kedua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B dan di lanjutkan gerakan kaki menggunakan alat bantu di atas meja belajar sekolah

secara bergantian dengan membagi kedua kelompok A dan kelompok B.

c) Penutup

Untuk kegiatan penutup siswa melakukan sikap duduk melingkar dan melakukan pendinginan dengan tertib setelah itu guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah di pelajari selanjutnya siswa mendengarkan dengan tertib dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri setelah itu baru di tutup dengan berdoa bersama-sama.

Langkah-langkah yang dilakukan pada siklus I pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan

- a) Siswa berbaris, berdo'a dan presensi
- b) Apersepsi (menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal).
- c) Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa.
- d) Pemanasan meliputi:

- Melakukan pemanasan dengan menunjuk salah satu siswa di depan sebagai instruktur pemanasan.
- Bermain estafet bola plastik kecil di halaman sekolah dengan membagi siswa menjadi dua tim.

2. Kegiatan Inti

- a) Melakukan gerakan koordinasi kaki dan tangan renang gaya dada dalam melakukan gerakan di atas media meja belajar sekolah secara bergantian.
- b) melakukan posisi gerakan kepala dalam pengambilan nafas ketika melakukan gerakan renang gaya dada di atas media meja belajar sekolah.

3. Penutup

- a) Siswa melakukan sikap duduk melingkar dan melakukan pendinginan dengan tertib.
- b) Guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah di pelajari.
- c) Siswa mendengarkan dengan tertib dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri.
- d) Siswa dipersilahkan berdo'a dengan hikmat.

Pertemuan kedua pada siklus II dilakukan tindakan sebagai berikut:

1. Pendahuluan
 - a) Siswa berbaris, berdo'a dan presensi
 - b) Apersepsi (menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal).
 - c) Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa.
 - d) Pemanasan meliputi:
 - Melakukan pemanasan dengan menunjuk salah satu siswa di depan sebagai instruktur pemanasan.
 - Bermain estafet bola plastik kecil di halaman sekolah dengan membagi siswa menjadi dua tim.
2. Kegiatan Inti
 - a) Melakukan gerakan koordinasi kaki dan tangan renang gaya dada dalam melakukan gerakan di kolam renang secara bergantian.
 - b) Melakukan posisi gerakan kepala dalam pengambilan nafas ketika melakukan gerakan renang gaya dada di kolam renang.
3. Penutup
 - a) Siswa melakukan sikap duduk melingkar dan melakukan pendinginan dengan tertib.
 - b) Guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah di pelajari.
 - c) Siswa mendengarkan dengan tertib dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri.
 - d) Siswa dipersilahkan berdo'a dengan hikmat.

3. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung pada siklus II, diperoleh data sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pada hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran renang dengan materi gaya dada. Peningkatan hasil belajar siswa berkaitan dengan model pembelajaran yang diterapkan yaitu menggunakan media meja belajar sekolah berhasil menarik perhatian siswa.

2. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil belajar, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan belajar dalam pembelajaran renang gaya dada meningkat jika dibandingkan data pada siklus I. Dari 20 siswa Kelas IV SDN Pengkol 1 yang dapat mencapai KKM 18 siswa atau 90 %. Sedangkan 2 siswa atau 10 % berada pada kategori belum tuntas. Meskipun demikian, terjadi pengurangan siswa yang berada pada kategori kurang semula 8 siswa atau 40% menjadi 2 siswa atau 10 %. Adapun data peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran siklus II seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Deskripsi Hasil Belajar siswa siklus II

Skor	kriteria	Jumlah siswa	Persentase	
90 – 100	Baik sekali	0	0%	-
80 – 89	Baik	4	20%	Tuntas
70 – 79	cukup	14	70%	Tuntas
60 – 69	Kurang	2	10%	Belum Tuntas
<60	Kurang sekali	0	%	Belum Tuntas
Jumlah		20	100%	

Dari data tabel di atas diketahui bahwa hasil belajar siswa-siswi kelas IV SDN Pengkol pada proses pembelajaran renang dengan materi gaya dada pada siklus II meningkat menjadi 90%. Prosentase tersebut meliputi jumlah kriteria: a) baik sekali 0% atau 0 siswa, b) baik 20 % atau 4 siswa, c) cukup 70 % atau 14 siswa, d) kurang 10% atau 2 siswa. Pada kategori kurang tidak ada atau 0%.

4. Refleksi

Jadi secara umum kendala kendala yang ada di lapangan pada siklus I telah dapat diatasi dan diminimalkan dalam siklus II. Tindakan yang dilakukan berhasil meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran renang dengan materi renang gaya dada.

Siswa terlihat lebih antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa penggunaan media meja belajar sekolah dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas VI SDN Pengkol 1.

Penggunaan media meja belajar sekolah dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mempelajari gerak dasar renang gaya dada serta meningkatkan rasa percaya diri siswa. Berdasarkan data pada siklus II maka dapat disimpulkan bahwa pemberian tindakan terhadap materi renang gaya dada renang menggunakan media meja belajar sekolah dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VI SDN Pengkol 1.

Melalui kesepakatan bersama kolaborator, maka diputuskan bahwa penelitian ini dinyatakan berhasil sehingga penelitian hanya dilakukan dan di jalankan sampai pada siklus kedua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas IV SDN Pengkol 1 Tahun Pelajaran 2020/2021 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu; (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan (3) observasi (4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran renang gaya dada menggunakan media meja belajar sekolah dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dari hasil analisis yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan antara pra siklus, siklus I, dan siklus II. Peningkatan hasil belajar siswa terjadi dari 4 siswa atau 20% pada pra siklus menjadi 11 siswa atau 85% pada siklus I. Kemudian meningkat lagi pada siklus II menjadi 18 siswa atau 90%.

SARAN

1. Untuk Guru pendidikan jasmani SDN Pengkol 1 :
 - a. Lebih inovatif menerapkan metode dalam penyampaian materi pembelajaran dengan memanfaatkan media yang ada di sekitar kita.
 - b. Kreatif dalam mengembangkan keterbatasan media belajar agar mampu menciptakan pembelajaran yang efektif.

- c. Memperhatikan kondisi siswa dalam dalam menentukan model pembelajaran.

2. Untuk siswa :

- a. Selalu semangat dan siap didalam mengikuti pembelajaran dengan metode apapun dan selalu mendengarkan apa yang bapak atau ibu guru instruksikan.
- b. Harus aktif didalam mengikuti pembelajaran dan jangan malu bertanya agar paham dan mengerti untuk meningkatkan kemampuan .

3. Untuk penelitian berikutnya

Saran untuk peneliti di masa mendatang untuk dapat mengembangkan penelitian tentang strategi dan metode pembelajaran, agar kualitas pembelajaran dapat semakin meningkat sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sagala, Syaiful. (2011). Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung : Alfabeta
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno.(1984). Dasar-dasar Permainan Bola Volley. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Barbara L, Vierra. (1996). Bola Volly Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- M. Yunus. (1992). Bolavoli Olahraga Pilihan. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo, Era Pustaka Utama.
- Basri, A. F. M., dan Rivai, V.2005. Performance appraisal. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada.
- Ambar Teguh Sulistiyani dan Rosidah, 2003, Manajemen Sumber Daya Manusia, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Beutelstahl. (1989).Belajar Bermain Volly. Bandung : Pionir Jaya Irianto, D.P. 2007.



Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Andi

Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, KemFODikbud

Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Laksitas

Bompa, T. (1999). Periodized Training For Sport. United Stated: Human Kinetics

Roji dan Eva Yulianti(2009). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Pusat

Eddy Purnomo. 2007. Gerak Dasar Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta.