



## Penerapan Alat Bantu Pull Buoy untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada

Kurniawan Ari Wibisono<sup>\*1</sup>, Dimiyati<sup>2</sup>, Pamuji Sukoco<sup>3</sup>

<sup>\*1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

<sup>2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: [kurniawanariwibisono88@gmail.com](mailto:kurniawanariwibisono88@gmail.com); [dimiyati@uny.ac.id](mailto:dimiyati@uny.ac.id); [pamujiukoco@uny.ac.id](mailto:pamujiukoco@uny.ac.id)

---

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta yang berjumlah 32 peserta didik. Sumber data diperoleh dari guru dan peserta didik. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, tes, dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis deskriptif kuantitatif. Prosedur penelitian dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pelampung pull buoy, sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Berdasarkan data kondisi awal (observasi pra penelitian) adalah 46,87%. Hasil belajar renang gaya dada pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 71,87% atau sebanyak 23 peserta didik sudah masuk kriteria tuntas. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar peserta didik dalam kategori tuntas sebesar 93,75% atau sebanyak 30 peserta didik sudah masuk kriteria tuntas sedangkan 2 peserta didik lainnya belum tuntas dengan KKM 75. Simpulan penelitian ini adalah pendekatan pembelajaran dengan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Renang Gaya Dada, Alat Bantu Pull Buoy

---

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses belajar melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan, kebugaran, kesehatan jasmani dan rohani. Menurut Akhmad Olih Solihin (1989) mengatakan bahwa, dalam Undang- Undang Nomor 4 Tahun 1950 Tentang Dasar-Dasar Pendidikan dan

Pengajaran di Sekolah terdapat Bab VI Pasal 9 tentang penjas yang berbunyi “Pendidikan jasmani yang menyelaraskan dan perkembangan mental. Upaya profesional olahraga untuk menjadikan negara indonesia yang kuat dan sehat serta menjadikan kegiatan jasmani dan rohani



dapat diterapkan secara luas di berbagai sekolah”.

Menurut (Ardiyansyah et al., 2020) menyatakan bahwa, “pembelajaran pendidikan jasmani biasanya menggunakan alat sederhana”. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak terpusat pada guru tetapi pada peserta didik, guru harus memahami karakteristik, perkembangan anak dan memahami keinginan anak tentang pendidikan jasmani agar pembelajaran berjalan dengan baik dan efektif, cara penyampaian materi harus disesuaikan sehingga dapat menarik dan menyenangkan bagi peserta didik yang mengikutinya, sasaran pembelajaran ini diberikan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga saja, tetapi daya berpikir peserta didik untuk menunjang pembelajaran agar dapat mengikutinya dengan baik. Beberapa pengertian tentang pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh ahli ternyata belum ada kesepakatan yang sama terkait pengertian disetiap masing- masing ahli olahraga. Berenang merupakan olahraga yang meningkatkan kesehatan. Hampir semua otot bergerak dan berkembang secara optimal untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hasil pendidikan dan pembelajaran. Menurut Syahrastani (2018) dalam (zulman et al., 2021) mengatakan bahwa, “Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan didalam air dengan renang gaya dada yang telah lama dikenal memberikan fungsi dan tujuan bagi perenang. Pengetahuan dan keterampilan dapat dilatih secara bertahap agar tercapainya hasil”. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat terencana dengan maksimal. Pengaruhnya terhadap penyesuaian diri

yaitu perubahan tingkah laku baik individu ataupun kelompok dalam pendewasaan sikap yang di alami masing-masing peserta didik.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 1 Surakarta kelas VIII A, masih banyak peserta didik yang kurang efektif dalam melakukan gerakan pada teknik renang gaya dada yang baik dan benar hal ini berakibat pada hasil belajar peserta didik kurang maksimal, guru menggunakan cara latihan straight (lurus) dengan bantuan teman lain sebagai alat bantu mengapung.

Pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjasorkes di SMP N 1 Surakarta sama pada saat pelaksanaan test (ujian), sehingga latihan pada peserta didik menjadi kurang efektif, maka dari itu akan dilakukan penelitian dengan alat bantu pull buoy yang memiliki tujuan meningkatkan hasil belajar peserta didik. Jumlah keseluruhan peserta didik kelas VIII A yaitu 32 peserta didik, yang terdiri dari 16 peserta didik putra dan 16 peserta didik putri.

Dengan pendataan kondisi awal (sebelum dilakukan penelitian ) 46,87% (15 peserta didik) sudah tuntas hasil renang gaya dada, sedangkan 53,13% ( 17 peserta didik) belum tuntas hasil belajar renang gaya dada. Terlihat beberapa peserta didik belum mampu mengapung. Kesulitan yang sering dialami peserta didik pada teknik renang gaya dada di antaranya, cara melakukan gerakan tangan kurang tepat, cara melakukan gerakan kaki kurang tepat. Hal tersebut menunjukkan proses belajar renang gaya dada yang belum optimal, guru masih menjadi pusat pembelajaran. Pendekatan pada peserta didik dalam renang gaya dada menggunakan alat bantu agar peserta didik dapat mengembangkan dan

membiasakan gerakan baik tangan dan kaki yang bersifat memakai alat bantu agar mempermudah suatu proses kegiatan pembelajaran. Dengan ini latar belakang yang diungkapkan diatas akan diteliti menggunakan penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 1 Surakarta, dengan judul " Penerapan Alat Bantu Pull Buoy Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Peserta Didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kemampuan berenang pada peserta didik kelas VIII A SMPN 1 Surakarta dengan alat bantu pull buoy. Konsep penelitian ini menggunakan straight (lurus), dua kun yang di pasang lurus, kun A = 1, kun B = 2, teknis pelaksanaannya yaitu peserta didik berurutan baris dibelakang peserta didik lain, item A dengan gerakan kaki gaya dada membentuk huruf V menuju item B dengan tangan menggunakan alat bantu pull buoy dengan posisi horizontal agar dapat melakukan gerakan dengan optimal. Dari item B ke item A dengan gerakan tangan gaya dada membentuk huruf A menuju item A dengan paha menghimpit menggunakan alat bantu pull buoy dengan posisi horizontal agar dapat melakukan gerakan dengan optimal dengan upaya meningkatkan tujuan pembelajaran. Penelitian ini akan dilaksanakan ke dalam siklus, yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi, dan evaluasi sehingga dapat memudahkan dan memaksimalkan hasil belajar. Learning support atau alat bantu adalah alat yang sering digunakan untuk kegiatan belajar mengajar dengan maksud membantu proses

belajarnya dari guru kepada peserta didik. Apabila alat bantu disajikan dengan menarik maka peserta didik akan senang dan semangat dalam pembelajaran. Alat bantu ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pada peserta didik guna menunjang tujuan pembelajaran. Menurut Priana (2019) mengatakan bahwa, "Alat bantu pull buoy dapat digunakan dengan cara dipegang ditangan untuk memudahkan perenang melakukan renang gaya dada dalam posisi yang lurus (steamline), dan memudahkan pengambilan pernapasan serta gerakan kaki membentuk huruf V". Menurut Solihin, & Sriningsih (2016) dikutip Priana (2019) mengatakan bahwa, "Renang adalah suatu olahraga yang berkaitan dengan air, dalam pembelajaran menyediakan pengalaman gerak guna meningkatkan hasil belajar renang gaya dada". Papan luncur dapat digunakan sebagai alat bantu yang digunakan untuk mempermudah perenang dalam pembelajaran renang gaya dada, papan luncur terbuat dari plastik atau spon. Alat ini biasanya digunakan saat belajar dasar teknik renang gaya dada sehingga dapat terapung di air. Pull buoy atau pelampung adalah alat bantu renang terbuat dari busa tebal yang membentuk huruf delapan. Menurut Ahkmad Solihin (2016:40) dalam Priana (2019) menjelaskan bahwa, "Alat bantu pull buoy digunakan untuk belajar gerakan pada renang, pull buoy dapat digunakan untuk melatih gerakan tangan dan kaki pada renang gaya dada".

Latihan yang digunakan untuk melatih gerakan tangan dan kaki pada renang gaya dada yang disebut pull berarti tarikan tanpa adanya tendangan, buoy berarti pelampung

yang digunakan untuk mengapung. keunggulan dari alat bantu pull buoy yaitu : Memposisikan tubuh streamline dengan benar, daya apung mengangkat kaki keatas sejajar permukaan air, meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas seperti lengan, bahu, dan pinggul pada renang, memfokuskan gerakan lengan dan pernafasan dengan benar. Pull buoy adalah alat bantu renang yang di rancang untuk memperkuat gerakan lengan. Penggunaan pull buoy dilakukan dikolam berenang dengan minimal kedalam air 1 meter, pull buoy diletakkan di kaki atau pada bagian otot paha, pada saat menggunakan pull buoy kaki tidak bergerak ketika melakukan gerakan renang kaki hanya terseret mengikuti gerakan lengan. Berikut ukuran alat bantu pull buoy :

UKURAN JUNIOR	UKURAN SENIOR
Panjang: 21,5cm	Panjang: 22cm
Tinggi : 10,5cm	Tinggi : 11,5cm
Lebar P: 8cm	Lebar P: 10,5cm
Lebar T: 4cm	Lebar T: 4,5cm

Renang merupakan salah satu olahraga didalam air yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota badan di dalam air seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan dapat terapung dipermukaan air. Menurut Syahrastani (2018) dalam (zulman et al., 2021) mengatakan bahwa, “Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan didalam air dengan renang gaya dada yang telah lama dikenal memberikan fungsi dan tujuan bagi perenang. Pengetahuan dan keterampilan dapat dilatih secara bertahap agar tercapainya hasil”. Menurut Buku Modul Renang (2011:104) mengatakan

bahwa, “Teknik renang gaya dada dapat dibagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dengan baik”. Menurut Maidarman (2019) juga mengatakan bahwa, faktor teknik yang bagus dan gerakan yang benar sangat mempengaruhi kecepatan luncuran pada perenang”. Terdapat lima tahapan yaitu : **1). Posisi badan** Saat berenang gaya dada adalah menghadap kebawah atau terungkup, dan menempatkan badan horisontal mungkin dengan permukaan air(Streamline). Pada saat renang gaya dada posisi badan harus diperhatikan, tidak hanya pada satu posisi badan melainkan urutan-urutan yang sesuai dengan beberapa posisi badan dalam berenang.seluruh anggota badan dalam keadaan rileks; **2). Gerakan tungkai** gerakan kaki dimulai dengan menekuk lutut kebawah, dengan mendekatkan ujung tumit ke pantat membentuk huruf V. Telapak kaki selama tarikan tetap menghadap ke atas. Selanjutnya membuka telapak kaki diikuti dengan tungkai bawah seperti menendang. Setelah tungkai bawah terbuka, seluruh tungkai hingga ujung kaki rapat dan membentuk posisi streamline secara kontinyu dalam teknik ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjadikan gerakan yang baik dan efektif setelah terbiasa melakukan gerakan tersebut akan terlihat mudah untuk mempraktikan pada gerakan renang gaya; **3). Gerakan lengan:** 1). Pertama putar lengan lurus ke depan, lalu rentangkan lengan lebih lebar dari bahu dan buka ke samping mengambil sikap untuk melakukan tarikan dimana siku dalam sikap yang tinggi akan tetapi di bawah permukaan air; 2). Kedua Setelah kedua

lengan ditarik, buat sudut dengan siku. Tarik kedua telapak tangan membentuk lingkaran, dengan tolok ukur ke bawah dan dagu ke atas untuk mengambil pernafasan; 3). Ketiga kedua lengan tangan bertemu dan siku dikepit di depan dada, dilanjutkan dengan luncuran tangan ke depan. Saat kedua siku berdekatan, angkat kedua bahu dengan bantuan dorongan kedua lengan tangan pada saat menutup dan dibantu dengan mengangkat leher hingga bahu berada di atas air; 4). Keempat angkat bahu dan telapak tangan. Regangkan tangan ke depan dan putar telapak tangan ke atas ke bawah, geser terus menerus di antara tangan dan kaki dalam gerakan yang kontinyu agar terbiasa dalam latihan.

**4). Pengambilan pernafasan** pada renang gaya dada, pernapasan terjadi ketika tangan mulai mendayung di dada atau setelah kaki selesai mendayung dan kembali ke garis lurus. Pada saat kedua belah lengan tangan dipertemukan dimana kedua belah lengan tangan kemudian saling mengepit, secara serentak pula leher diangkat bersama dengan bahu untuk mengambil nafas, dengan mengangkat bahu yang tinggi dapat mengambil udara yang maksimal, kemudian saat kedua belah lengan tangan akan diluruskan ke depan dorongan bahu, siap untuk melakukan pembuangan udara di bawah permukaan air, kedua belah lengan tangan lurus saat itu kepala dimasukkan ke bawah permukaan air untuk membuang udara. **5). Koordinasi pada saat berenang** untuk melakukan gerakan renang gaya dada dengan baik dan efektif, diperlukan penyesuaian latihan dengan terus menerus agar terbiasa dalam latihan. Koordinasi renang gaya dada adalah gerakan koordinasi kaki, gerakan lengan dan

pengambilan nafas pada gerakan tersebut dapat dilakukan secara bertahap dan meningkat dalam setiap latihan guna untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

Menurut Ahsanul Kamalia (2014) mengatakan bahwa, “ Berdasarkan pengertian pendekatan dalam renang gaya dada yang dikemukakan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan latihan teknik merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik”. Suatu latihan renang gaya dada atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonsept dalam bentuk latihan untuk peserta didik pada sekolah menengah pertama.

Menurut David G.Thomas (1998) mengatakan bahwa, melakukan gaya dada dengan alat bantu pull buoy dengan cara “Pegang alat bantu dengan kedua tangan menjulur kedepan dan berlatihlah, ayunkan kaki gaya dada untuk mendapatkan daya dorong. Angkat dagu serendah mungkin untuk bernafas, jangan membiarkan lutut berada dibawah tubuh pada waktu gerakan pemulihan, angkat tumit keatas kebelakang tubuh, paha hanya cukup ditebuk sedikit”. Ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh melalui latihan renang gaya dada di antaranya: 1). Menunjukkan kemampuan mengkombinasikan keterampilan motorik operasional, spontan, dan non-spontan, baik secara pribadi maupun dengan orang lain; 2). Menunjukkan keahlian peserta didik dalam berbagai bentuk aktivitas fisik; 3). Menunjukkan dominasi dalam beberapa bentuk kegiatan jasmani yang mempunyai kemampuan mengenai bagaimana caranya memahami keterampilan baru menggunakan latihan alat bantu pull buoy untuk memecahkan permasalahan tentang teknik



renang gaya dada pada peserta didik; 4). Menerapkan konsep dan prinsip pengembangan keterampilan motorik; 5). Pengetahuan tentang aturan, strategi, dan perilaku yang harus diikuti; 6). Tidak saling membedakan antara orang lain dengan peserta didik yang lain dalam pencapaian masing-masing; 7). Memahami bahwa aktivitas fisik memberikan kesempatan untuk kegembiraan, keterbukaan diri, dan komunikasi yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pendekatan dengan alat bantu pull buoy pada penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data sehingga dapat memperoleh tujuan dan kegunaan tertentu pada kegiatan penelitian. Dilihat dari segi data yang ada dilapangan, maka penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Pendekatan penelitian tindakan kelas dengan analisis kuantitatif merupakan penelitian yang mengacu pada data angka tanpa adanya penemuan baru. Pada hasil dari analisis kuantitatif lebih menekankan pada suatu data yang mengandung angka. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) merupakan penelitian yang dilakukan secara mendalam dan mencakup keseluruhan kondisi objek yang terjadi dilapangan. Dalam penelitian ini peneliti memilih jenis penelitian lapangan (field research) dengan analisis kuantitatif.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di kolam renang manahan pada peserta didik SMP Negeri 1 Surakarta yang beralamat di Jalan

M.T. Haryono No. 4 (Manahan, Kec. Banjarsari), Surakarta, Jawa Tengah 57139, Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VIII A pada bulan April - Mei.

### **Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 1 Surakarta yang berjumlah 32 peserta didik dengan pembagian 16 peserta didik laki-laki dan 16 peserta didik perempuan yang akan di lakukan penelitian di SMP N 1 Surakarta.

### **Sumber Data**

Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan dua sumber data yaitu:

1. Peserta didik  
Sebagai objek untuk mendapatkan pendataan tentang hasil pembelajaran renang gaya dada dengan penerapan alat bantu pull buoy untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta.
2. Guru  
Sebagai pemicu untuk memantau perkembangan tingkat keberhasilan pembelajaran pada peserta didik dengan penerapan alat bantu pull buoy untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta.
3. Peneliti  
Sebagai observation untuk mengetahui tingkat akurasi keberhasilan dalam penelitian dengan penerapan alat bantu pull buoy untuk meningkatkan hasil



belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta.

### **Metode dan Instrumen Pengumpulan Data**

Peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, ujian (tes), dokumentasi sesuai dengan informasi yang dibutuhkan. Sedangkan instrument penelitian adalah peneliti sendiri dengan didukung pedoman wawancara, observasi, ujian (tes) dan dokumentasi.

### **Uji Validitas Data**

Supaya data dapat terjamin keakuratannya, maka peneliti akan melakukan uji validitas data. Uji validitas data digunakan sebagai bentuk pengecekan terhadap kebenaran data yang dihasilkan oleh peneliti sehingga dapat diperoleh data yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan. Uji validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi. Menurut Sugiyono (2014) mengatakan bahwa, “Validitas menunjukkan derajat ketetapan antar data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan sewaktu penelitian. Terdapat dua triangulasi yaitu triangulasi data, dan triangulasi metodologis”. Triangulasi dikelompokkan dalam 2 yaitu

1. Triangulasi data yaitu penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda sehingga akan menghasilkan data yang konkret. Sehingga data ini akan lebih mudah dipahami.
2. Triangulasi metode dapat dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data- data yang berbeda-beda dengan satu tujuan yaitu

menghasilkan sumber data yang sama. Pengumpulan data yang berbeda-beda akan mendapatkan hasil yang akurat berkaitan dengan subjek ( Observasi, tes, wawancara dan dokumentasi ).

### **Teknik Analisis Data**

Menurut Arikunto (2016) mengatakan bahwa, langkah-langkah dalam menganalisis data kuantitatif adalah sebagai berikut:

1. Dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang akan diperoleh dan didapatkan presentas
2. Dijumlahkan, diklarifikasi sehingga menjadi suatu urutan data penelitian, untuk langkah berikutnya di buat tabel, dan langkah terakhir hasil akhir penelitian.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penerapan Alat Bantu Pull Buoy Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Peserta Didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menemukan keterangan tentang Penerapan Alat Bantu Pull Buoy Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Peserta Didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta. Dapat dijelaskan penelitian tindakan kelas sebagai berikut : Pada pertemuan ini dapat direncanakan dalam empat pertemuan. Minggu pertama dilakukan latihan dengan alat bantu pull buoy, selanjutnya pada minggu kedua dilakukan pengambilan nilai awal (renang gaya dada dengan jarak 25 meter), selanjutnya pada minggu ketiga dilakukan latihan dengan alat bantu pull



buoy, dan pada minggu keempat dilakukan pengambilan nilai akhir (renang gaya dada dengan jarak 25 meter) dan tes tertulis.

Peneliti menyediakan alokasi waktu 80 menit sama halnya dengan guru penjasorkes pada SMP N 1 Surakarta dengan pembagian waktu 15 menit untuk pemanasan, 50 menit untuk pembelajaran inti, dan 15 menit untuk pendinginan.

Tahapan dalam pengumpulan data yaitu :

a. Tahap Persiapan Survey Awal

Pada kegiatan ini akan dilakukan tahap pertama yaitu observasi sekolah dengan mewawancarai guru penjas di SMP N 1 Surakarta atau kelas yang akan di teliti untuk penelitian tindakan kelas. Diadakan pengamatan sejauh mana pelaksanaan belajar teknik renang gaya dada.

b. Tahap Seleksi Informasi, Penyiapan Instrumen dan Alat Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini yaitu:

- 1) Menentukan subjek penelitian.
- 2) Mempersiapkan alat dan instrumen penelitian.

c. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan.

Pada tahap ini akan dilakukan pengumpulan data dan pemberian tindakan yang terdiri sebagai berikut :

- 1) Mengolah hasil belajar teknik renang gaya dada gerakan kaki dan gerakan tangan.
- 2) Memilih ketentuan sesuai rencana pelaksanaan pembelajaran.
- 3) Setelah selesai, lalu dibuat simpulan akhir penelitian sebagai keberhasilan subjek.

d. Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis ini yang akan digunakan yaitu analisis kuantitatif.

Pada analisa data ini untuk mengetahui perkembangan subjek dari pengambilan nilai awal dan pengambilan nilai akhir dengan alat bantu pull buoy pada teknik renang gaya dada.

e. Tahap Penyusunan Laporan Penelitian

Terdapat tiga tahap dalam penyusunan laporan penelitian yaitu :

Pada tahap ini berawal dari observasi hingga pengolahan data penelitian tindakan kelas adapun cara untuk melakukan tindakan penelitian ini yaitu:

- 1) Penyusunan laporan awal
- 2) Pengecekan laporan penelitian dengan pemeriksaan ulang data laporan apabila terjadi kekurangan, kekeliruan atau kesalahan dalam penulisan kemudian akan dilakukan tahap perbaikan dalam penyusunan.
- 3) Penyusunan laporan akhir

## Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

### 1. Perencanaan Tindakan

Sebelum dilakukan penelitian pembelajaran renang gaya dada, peneliti melakukan Persiapan dan merencanakan kegiatan yang akan dilakukan sebagai objek dan subyek penelitian. Peneliti dan guru akan membuat scenario rencana pembelajaran yang terdiri dari :

- a. Menyusun Rencana Progam Pembelajaran (RPP) renang gaya dada
- b. Menyusun instrument tes renang gaya dada
- c. Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
- d. Menyusun lembar oservasi
- e. Persiapkan sarana dan prasarana yang akan diperlukan untuk melancarkan pembelajaran





- f. Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
- g. Memberi pengarahan kepada subjek

## 2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan yaitu tindak lanjut dari perencanaan yang sudah dirancang untuk melakukan pelaksanaan. Tindakan yang akan dimulai dengan menjelaskan materi yang akan disampaikan secara umum dan langkah-langkah pelaksanaan untuk menunjang pembelajaran peserta didik untuk mengikuti mata pelajaran penjasorkes di SMP N 1 Surakarta. Karena mata pelajaran ini tidak identik dengan mata pelajaran lainnya, sehingga mata pelajaran ini dilakukan dengan sedikit teori dan banyak praktik.

Pada awal tindakan guru menjelaskan dan memberikan latihan pada peserta didik untuk dipahami serta mempraktikkan gerakan teknik renang gaya dada. Peneliti memberi materi dan menjelaskan pada peserta didik tentang teknik renang gaya dada dengan benar, sehingga harapan peneliti dapat dipelajari baik agar peserta didik dapat fokus dengan pembelajaran yang akan disampaikan seperti cara melakukan meluncur yang benar, cara melakukan dorongan tubuh agar dapat streamline dengan benar, cara melakukan gerakan tangan pada gaya dada dengan benar, cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya dada, cara menggunakan alat bantu pull buoy. Pada kegiatan renang gaya dada ini peserta diberi fasilitas alat bantu pull buoy agar dapat mengapung sehingga sangat membantu

untuk peserta didik yang belum mampu mengapung. Hal ini yang akan dilakukan peserta didik untuk tercapainya tujuan pembelajaran.

Pada tahapan ini akan dilakukan pada minggu pertama dengan latihan menggunakan alat bantu pull buoy, selanjutnya pada minggu kedua dilakukan pengambilan nilai (renang gaya dada dengan jarak 25 meter), apabila nilai belum memenuhi target pencapaian nilai maksimal, maka selanjutnya pada minggu ketiga dilakukan latihan dengan alat bantu pull buoy, dan pada minggu keempat dilakukan pengambilan nilai (renang gaya dada dengan jarak 25 meter) dan tes tertulis, dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman yang dimiliki setiap peserta didik sehingga guru dan peneliti dapat memahami tingkat keterampilan peserta didik sebagai bahan perbandingan antara pengambilan nilai awal dengan pengambilan nilai akhir pada saat penelitian ini dengan tujuan meningkatkan hasil pembelajaran peserta didik.

## 3. Observasi

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan, maka pembelajaran selanjutnya akan dilakukan pengamatan dan mengetahui dampak tingkat kesulitan sebagai observasi pada peserta didik guna menunjang proses pembelajaran teknik renang gaya dada. Dalam hasil observasi yang akan dilakukan pada siklus I berupa praktik, sehingga sebagian peserta didik masih mempunyai kekurangan dalam



mengembangkan gerakan teknik-teknik renang gaya dada. Hal ini peserta didik belum memahami secara bertahap untuk melakukan teknik renang gaya dada dengan efektif.

#### 4. Refleksi

Refleksi akan dilakukan untuk mengetahui tercapainya tingkat keberhasilan peserta didik pada siklus I, dalam proses pembelajaran guru dan peneliti dapat melihat kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik renang gaya dada dengan memberikan evaluasi diakhir kegiatan. Evaluasi akan dilakukan setelah berakhirnya kegiatan praktik dan tes tertulis, sehingga dalam pembelajaran dapat diperbaiki. Dari hasil evaluasi terdapat peningkatan hasil belajar kemampuan dalam menguasai teknik renang gaya dada pada kondisi awal namun dalam pencapaian kurang maksimal. Untuk itu akan dilakukan perbaikan pada siklus selanjutnya.

### Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II

#### 1. Perencanaan Tindakan

Pada siklus ini sebagai perbaikan siklus I yang telah dilaksanakan pada peserta didik dan di berikan evaluasi pada siklus I, sehingga pada siklus I sudah mencapai kriteria ketuntasan minimal. Akan tetapi pada siklus I hanya mampu memberikan nilai cukup, sehingga peneliti mengadakan perbaikan pada siklus II yang akan diawali dengan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi. Evaluasi pada siklus I akan diterapkan pada siklus II agar dapat meminimalisir

kesalahan yang sama pada peserta didik kelas VIII A dengan tujuan untuk mengetahui penerapan alat bantu pull buoy renang gaya dada, guna meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta. Harapan dari guru dan peneliti agar terjadi peningkatan pada siklus II dengan faktor pendukung peneliti menyiapkan lembar observasi dan lembar evaluasi pada peserta didik untuk mengetahui perkembangan pada setiap proses pembelajaran.

#### 2. Pelaksanaan Tindakan

Pada tindakan ini guru menjelaskan kompetensi dasar yang harus dicapai serta manfaat dari proses pembelajaran teknik renang gaya dada dan memberikan evaluasi pada siklus I, sehingga hal ini dapat memberikan motivasi pada peserta didik agar memahami proses pembelajaran terus meningkat. Tujuan menjelaskan evaluasi pada pelaksanaan tindakan ini agar peserta didik tidak mengulangi kesalahan yang sama pada siklus II. Guru memberikan buku pada peserta didik untuk dipelajari agar dapat memahami isi buku tentang renang gaya dada. Pada siklus II guru dan peneliti meminta peserta didik untuk mengulangi pembelajaran seperti siklus I dan guru memberi rangsangan berupa motivasi agar pembelajaran pada peserta didik terus meningkat. Kemudian akhir pembelajaran renang gaya dada pada siklus II peserta didik melakukan pengambilan nilai ujian praktik yang telah diajarkan guru dan peneliti sebagai

gambaran peserta didik untuk penunjang keberhasilan pembelajaran.

### 3. Observasi

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan, maka pembelajaran selanjutnya akan dilakukan pengamatan dan mengetahui dampak tingkat kesulitan sebagai observasi pada peserta didik guna menunjang proses pembelajaran teknik renang gaya dada pada siklus II. Dalam hasil observasi yang akan dilakukan pada siklus II berupa praktik dan tes tertulis, sehingga sebagian peserta didik masih mempunyai kesempatan dalam mengembangkan gerakan teknik- teknik renang gaya dada dengan baik. Dari hasil pemantauan pada siklus II ini mengalami peningkatan hasil belajar peserta didik sehingga pembelajaran ini dinyatakan berhasil.

### 4. Refleksi

Hasil evaluasi dapat dibuktikan dengan meningkatannya hasil belajar teknik renang gaya dada melalui penerapan alat bantu Pull buoy pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta. Pembahasan Tiap Siklus Dan Antar Siklus

#### a. Kondisi Awal

Berdasarkan observasi pada peserta didik kelas VIII A masih banyak peserta didik yang kurang efektif dalam melakukan gerakan pada teknik renang gaya dada yang baik dan benar hal ini berakibat pada hasil belajar peserta didik menurun. Sehingga perlu diadakan penelitian tindakan kelas hal ini perlu

ditingkatkan kembali dalam pembelajaran. Terlihat beberapa peserta didik belum mampu mengapung. Kesulitan yang sering dialami peserta didik pada teknik renang gaya dada di antaranya, cara melakukan gerakan tangan kurang tepat, cara melakukan gerakan kaki kurang tepat. Hal tersebut menunjukkan proses belajar renang gaya dada yang belum optimal, guru masih menjadi pusat pembelajaran. Pada tahap pra siklus nilai rata-rata kelas yaitu 73,75.

#### b. Siklus I

Kemampuan peserta didik untuk meningkatkan pembelajaran teknik renang gaya dada maka guru melakukan perbaikan dalam tindakan yang akan dimulai dengan menjelaskan materi yang akan disampaikan secara umum dan langkah-langkah pelaksanaan untuk menunjang pembelajaran peserta didik untuk mengikuti mata pelajaran penjasorkes di SMP N 1 Surakarta. Guru dan peneliti menjelaskan dan memberikan latihan pada peserta didik untuk dipahami serta mempraktikan gerakan teknik renang gaya dada. Peneliti memberikan materi dan menjelaskan pada peserta didik tentang teknik renang gaya dada dengan benar, sehingga harapan guru dan peneliti dapat dipelajari dengan baik agar peserta didik dapat fokus dengan pembelajaran yang akan disampaikan seperti cara melakukan meluncur yang benar, cara melakukan dorongan tubuh

agar dapat streamline dengan benar, cara melakukan gerakan tangan pada gaya dada dengan benar, cara melakukan gerakan kaki pada gaya dada, cara menggunakan alat bantu pull buoy untuk menunjang keberhasilan peserta didik. Pada siklus I ini terdapat peningkatan hasil belajar namun belum mencapai nilai maksimal dengan nilai rata-rata kelas VIII A yaitu 76,62.

**c. Siklus II**

Pada siklus ini digunakan untuk perbaikan teknik renang gaya dada apabila pada siklus I pembelajaran kurang maksimal sehingga peserta didik diharapkan mengulangi pembelajaran pada siklus II. Guru menjelaskan ulang materi yang telah dipelajari peserta didik dan mengulas evaluasi yang telah dilakukan pada siklus I agar pada siklus II tidak terjadi kesalahan yang sama. Guru memberikan doktrin motivasi agar peserta didik antusias dalam melaksanakan pembelajaran teknik renang gaya dada. Selanjutnya peserta didik selalu mengingat evaluasi pada siklus I yang diberikan dari guru dan peneliti agar dapat diperbaiki di siklus II. Setelah itu peserta didik mengulangi pembelajaran yang pernah diberikan pada siklus I dengan harapan guru dan peneliti dapat meningkatkan pembelajaran teknik renang gaya dada. Pada siklus II ini terdapat peningkatan nilai rata-rata kelas VIII A yaitu 83,56.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Proses penelitian ini terdapat empat rancangan pada siklus yang terdiri dari planning, acting, observing, reflecting yang dilaksanakan melalui dua siklus yaitu pada siklus I dan siklus II, pada tahap awal (pra siklus) pencapaian nilai kurang maksimal maka dari itu peneliti membuat rancangan penerapan metode alat bantu pull buoy dengan tujuan meningkatkan hasil belajar teknik renang gaya dada peserta didik pada SMP N 1 Surakarta. Melalui penerapan alat bantu pull buoy peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar teknik renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A pada SMP N 1 Surakarta. Hal tersebut dapat dibandingkan dari pra siklus, siklus I, dan siklus II, dengan adanya proses tahapan yang digunakan untuk bahan penelitian. Peneliti membuat rubrik penilaian yang meliputi afektif, kognitif, dan psikomotor di setiap siklusnya. Dalam penelitian ini peneliti dengan persetujuan guru berhasil memperbaiki pembelajaran teknik renang gaya dada dan dapat di kembangkan di seluruh peserta didik kelas VIII SMP N 1 Surakarta. Dengan ini nilai rata rata pra siklus 73,75 dengan presentase kelulusan 46,87%, pada siklus I mengalami peningkatan pembelajaran dengan nilai kelulusan 76,75 dengan presentase kelulusan 71,88%, pada siklus II mengalami peningkatan pembelajaran dengan nilai kelulusan 83,56 dengan presentase kelulusan 93,75%. Dari keseluruhan dapat dijelaskan bahwa pembelajaran pada penerapan metode alat bantu pull buoy renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII A SMP N 1 Surakarta terdapat peningkatan.



### Saran

Setelah dilakukan penelitian renang gaya dada penulis menyampaikan kepada pihak SMP N 1 Surakarta agar selalu berupaya dalam memperbaiki pembelajaran demi meningkatkan kualitas belajar mengajar. Penulis memberikan masukan agar intensitas pada latihan lebih berkompeten dibandingkan saat pelaksanaan ujian praktik. Dengan penelitian ini penulis berharap untuk pembelajaran kedepan agar dapat diterapkan pada pembelajaran selanjutnya.

### REFERENSI

Ardiyansyah, S., Abduloh, & Nasution, N. S. (2020). Efektifitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MTs Persis 96 Garut. *Jurnal Literasi Olahraga*,

1(2), 121–130.  
[https://journal.unsika.ac.id/index.php/LO\\_Jurnal](https://journal.unsika.ac.id/index.php/LO_Jurnal)

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

David G.Thomas, M. (1998). *Renang Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.

Dewayani. (2010). *Belajar Berenang*. Aneka Ilmu.

Gani, R. A., Nugroho, S., & Afrinaldi, R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Gaya Dada. *Jurnal Speed Unsika*, Vol 2(1), 52–80.