



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA
DADA MELALUI PERMAINAN *TRIANGLE* PADA SISWA
KELAS VIII E SMP NEGERI 36 SEMARANG
TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I untuk memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

oleh:
Bayu Adhi Nugroho
6101411233

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Bayu Adhi Nugroho. 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Permainan *Triangle* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 36 Semarang Tahun 2015. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Supriyono, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Permainan *Triangle*, Renang Gaya Dada.

Latar belakang masalah ini adalah hasil belajar siswa yang tidak mencapai kriteria kelulusan dalam pembelajaran penjasorkes khususnya pada renang gaya dada. Kemudian peneliti menawarkan sebuah permainan *Triangle* yang diharapkan bisa menjadi solusi bagi permasalahan bagi siswa kelas VIII E di SMP Negeri 36 Semarang tahun 2015. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah meningkatkan hasil belajar renang gaya dada melalui permainan *triangle* bagi siswa kelas VIII E di SMP Negeri 36 Semarang tahun 2015? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya dada melalui permainan *triangle* siswa kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang tahun 2015.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang sebanyak 24 siswa. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Penelitian ini dilaksanakan melalui dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pengumpulan di peroleh hasil pengamatan di lapangan yang diperoleh dari siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar observasi dan instrumen evaluasi berupa tes hasil belajar renang gaya dada meliputi psikomotor, afektif dan kognitif. Teknik analisis data yang digunakan adalah dekriptif persentase.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari tiap siklusnya yaitu, diperoleh hasil belajar renang gaya dada pada siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 6 siswa atau 25% dengan kriteria “rendah”. Pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 23 siswa atau 95,83% dengan kriteria “memuaskan”. Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu 17 siswa (70,83%).

Berdasarkan data hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan hasil belajar renang gaya dada dengan permainan *triangle* dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa. Saran bagi guru penjasorkes adalah model permainan *triangle* sebagai alternatif untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Bayu Adhi Nugroho

NIM : 6101411233

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Permainan *Triangle* pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang Tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Oktober 2015

Yang menyatakan,



(Bayu Adhi Nugroho)

NIM. 6101411233

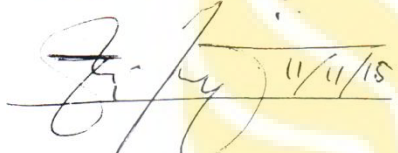
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 11-11-2015

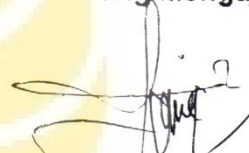
Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Supriyono, S.Pd., M.Or

NIP. 197201271998021001

Yang Mengajukan



Bayu Adhi Nugroho

NIM. 6101411233

Mengesahkan

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd.

NIP. 196109031988031002


PENGESAHAN

Skripsi atas nama Bayu Adhi Nugroho NIM. 6101411233 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Permainan *Triangle* pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 10-12-2015

Panitia Ujian

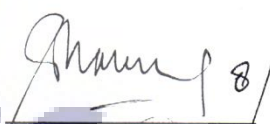
Ketua

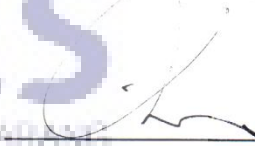
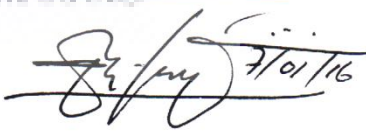
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris

Andry Akhiruyanto S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. **Dra Endang Sri H. M.Kes.**
NIP. 19590603 198403 2 001
2. **Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.**
NIP. 19620425 198601 1 001
3. **Supriyono, S.Pd, M. Or**
NIP. 197201271998021001

 8/1 - 2015

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Berusaha, belajar dengan disertai doa.
- ❖ Awali dengan Bismillahirokhmanirrokhim.

PERSEMBAHAN

Skripsi saya persembahkan buat :

1. Yang tercinta kedua orang tua saya: Bapak Kamsidjo Budi Utomo dan Ibu Murni Indriyani, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasihat dari Bapak dan Ibu.
2. Yang tercinta kakak dan adik saya: Agung Nugroho, Paramitha Dewi Nugrahaeni, Elida Brilliant Nugrahaeni, Conan Wijaya Mukti Nugroho
3. Teman-teman Kuliah Fajar, Martantho, Arsyad, Irsad dan semua temen PJKR angkatan 2011.
4. Anita Pratiwi yang selalu mendukungku tanpa lelah dalam pembuatan skripsi.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Permainan *Triangle* pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang Tahun 2015. Dengan demikian penulis juga dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga, diantaranya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Supriyono, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Kepala SMP N 36 Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Guru Pendidikan Jasmani SMP N 36 Semarang yang telah berkenan sebagai ahli pembelajaran dan banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Siswa kelas VIII E SMP N 36 Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Ayah, Ibu, serta saudara tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta doa restu demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah membalas kebaikan bapak/ibu sekalian dengan pahala yang berlipat ganda dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Oktober 2015

UNNES Peneliti
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.2 Pengertian Belajar Gerak.....	13
2.1.3 Hasil Belajar	14
2.1.4 Renang Gaya Dada	19
2.1.5 Posisi Tubuh dalam Renang Gaya Dada	19
2.1.6 Permainan Renang Gaya Dada <i>Triangle</i>	24
2.2 Artikel Penelitian Terdahulu	25
2.3 Kerangka Berpikir	28

BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Pendekatan Penelitian	31
3.2	Subjek Penelitian	34
3.3	Objek Penelitian	34
3.4	Waktu Penelitian	34
3.5	Lokasi Penelitian	35
3.6	Perencanaan Tindakan Per Siklus	35
3.7	Teknik Pengumpulan Data	39
3.8	Instrumen Pengumpulan Data	40
3.9	Analisis Pengumpulan Data	46
3.10	Indikator Belajar	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Penyajian Data Penelitian	52
4.1.1	Kondisi Awal	52
4.1.2	Data Penelitian Siklus I	53
4.1.3	Data Penelitian Siklus II	59
4.2	Pembahasan	67
4.3	Hasil Penelitian Akhir	71
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Simpulan	74
5.2	Saran	75
	DAFTAR PUSTAKA	77
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai Tes Gerakan Renang Gaya Dada	41
3.2 Nilai Aspek Afektif Siswa saat Melakukan Gerakan Renang Gaya dada	46
3.3 Kriteria Ketuntasan Belajar	47
3.4 Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa	48
4.1 Hasil Belajar Psikomotor Siswa pada Siklus I	55
4.2 Hasil Belajar Afektif Siswa pada Siklus I	55
4.3 Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Siklus I	56
4.4 Hasil Belajar Psikomotor Siswa pada Siklus II	61
4.5 Hasil Belajar Afektif Siswa pada Siklus II	62
4.6 Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Siklus II	63
4.7 Perbandingan Antar Siklus	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1.1 Gerakan Kaki pada Renang Gaya Dada.....	20
2.1.2 Bernafas dalam Renang Gaya Dada	21
2.1.3 Gerakan Lengan dan Tangan pada Renang Gaya Dada	22
2.1.4 Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada	23
3.1 Siklus PTK	33
3.2 Tahap-Tahap dalam PTK	35
4.3 Diagram Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif Siklus II	64
4.4 Diagram Hasil Belajar Siswa Aspek Afektif Siklus II	65
4.5 Diagram Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Siklus II	66
4.6 Diagram Peningkatan Hasil Belajar Siswa Per Siklus	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema yang Telah Disetujui	80
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	81
3. Surat Keputusan Ijin Observasi.....	82
4. Surat Keputusan Ijin Penelitian.....	83
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	84
6. Daftar Nama Siswa Kelas VIII E SMP N 36 Semarang.....	85
7. Daftar Nama Kelompok Siswa Kelas VIII E SMP N 36 Semarang	86
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	87
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.....	96
10. Rekapitulasi Penilaian Pembelajaran Renang Gaya Dada Kelas VIII E SMP N 36 Semarang pada Siklus I	106
11. Daftar Nilai Renang Gaya Dada Siklus I Kelas VIII E	107
12. Rekapitulasi Penilaian Pembelajaran Renang Gaya Dada Kelas VIII E SMP N 36 Semarang pada Siklus II	108
13. Daftar Nilai Renang Gaya Dada Siklus II Kelas VIII E	109
14. Lembar Pengamatan Afektif Siswa Selama Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Permainan <i>Triangle</i>	110
15. Lembar Pengamatan Psikomotor Siswa Selama Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Permainan <i>Triangle</i>	111
16. Kuesioner untuk Kognitif Siswa Pembelajaran Renang Gaya Dada	114
17. Dokumentasi Penelitian.....	116

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah kelompok pelajaran wajib yang ada dalam kurikulum pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan Sekolah Dasar/ sederajat, Sekolah Menengah Pertama/ sederajat dan Sekolah Menengah Atas/ SMK/ sederajat. Mata pelajaran penjasorkes merupakan mata pelajaran yang mempunyai aspek-aspek yang sangat luas, tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik saja, namun penjasorkes berusaha untuk meningkatkan kemampuan sosial dengan mengembangkan kerjasama dengan sesama, meningkatkan pengetahuan, mengembangkan nilai-nilai ataupun sikap, mencukupi kebutuhan gerak serta sebagai alat untuk memperoleh bibit unggul untuk dijadikan atlet. Dengan begitu maka guru akan lebih mudah dalam melakukan pembelajaran yang secara optimal dan menjadikan bibit unggul

dalam cabang olahraga renang di sekolah. Penjasorkes di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk melakukan pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan secara sistematis. Pembelajaran penjas diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pembelajaran penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional. Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai karakter (sikap-mental-emosional-sportifitas-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Kegiatan belajar mengajar penjasorkes dimulai sejak usia dini hingga perguruan tinggi, diantaranya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama. Permainan merupakan suatu aktivitas yang bersifat menyenangkan. Permainan menjadi suatu bentuk hiburan yang disenangi hampir setiap orang. Dalam suatu permainan ada perasaan senang dan permainan juga diperlukan dalam kehidupan manusia. Permainan menjadi penting dalam kehidupan manusia karena dapat membuat seorang individu dapat menjadi bahagia dan seimbang. Permainan secara umum menjadi suatu kebutuhan setiap orang, karena permainan bersifat rekreasi, refreking, dan pengajaran yang afektif dapat

menimbulkan semangat baru (motivasi baru) bagi setiap orang yang melakukan permainan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri Semarang bahwa hasil belajar siswa kelas VIII E tidak mencapai KKM, maka saya menawarkan sebuah permainan yang saya namakan permainan *triangle*, dengan harapan permainan ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran penjasorkes, khususnya pada renang gaya dada

Permainan dalam olahraga mampu membuat seseorang menjadi lebih semangat dan akan lebih bervariasi. Selain itu, olahraga yang di dalamnya ada sebuah permainan, seseorang akan lebih termotivasi lagi dalam untuk melakukan aktivitas tersebut. Sehingga orang yang melakukan aktivitas olahraga tersebut, memperoleh kepuasan tersendiri dan akan merasa senang.

Manurut Rob dan Leertouwer dalam Sukintana (1992:7) mengatakan, bila seorang guru memberikan suatu permainan dalam menentukan dan menepati tujuan pembelajaran, maka anak bermain untuk kesenangannya, para pemain akan bermain dengan senang, maka akan timbul realitas yang harmonis dengan ditandai adanya ketertiban dan keteraturan, akan timbul banyak situasi paedagogik. Artinya ketika belajar disertai dengan permainan maka hasil belajar siswa akan lebih optimal, karena siswa merasa senang ketika mengikuti proses pembelajaran. Sehingga dalam pembelajaran akan lebih baik jika disertai dengan permainan.

.Menurut Sukintana (1992:7) dalam sub bab fungsi bermain dalam pendidikan, telah dipaparkan pendapat para pakar yang membahas kaitan bermain dan pendidikan. Dari pendapat-pendapatan tersebut dapat ditentukan makna bermain dalam pendidikan sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktifitas yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang yang ada didalam diri kita.
2. Bermain dengan rasa senang, aktifitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuannya dirinya sendiri.

Menurut Drijakarta dalam buku Sukintana (1992:6) mengutarakan bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan.

Dalam olahraga khususnya renang, memiliki teknik-teknik dasar atau gaya dasar yang berbeda. Olahraga renang memiliki gaya dasar yang berbeda dalam setiap gaya dalam renang. Gaya dalam renang meliputi gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya bebas, serta gaya punggung, sehingga akan lebih efektif dalam olahraga renang jika dilakukan dengan permainan di dalamnya. Penggunaan permainan dalam olahraga renang bertujuan untuk membuat seseorang menjadi lebih senang.

Renang Gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, 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 gaya katak.

Pernapasan yang dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi.

Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

Gaya dada dalam olahraga renang paling banyak diminati pada siswa SMP karena mudah dipelajari. Namun mempunyai kendala dalam pelaksanaannya karena tidak banyak sekolah yang mempunyai fasilitas kolam renang. Selain itu, dalam olahraga renang gaya dada, siswa diajari oleh guru olahraga dengan cara yang monoton, tanpa ada materi permainan di dalamnya sehingga siswa cepat bosan dan tidak tertarik dengan renang gaya dada. Akibatnya yaitu tujuan dari pembelajaran renang gaya dada tidak tercapai dengan sempurna, dimana tujuan pembelajaran itu sendiri adalah agar siswa bisa melakukan gerak dasar renang gaya dada khususnya pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan meluncur, dan gerakan bernafas serta gerakan koordinasi. Untuk itu, dalam membina dan meningkatkan pengembangan kemampuan daya gerak siswa SMP terhadap pembelajaran renang, guru penjas harus merancang bentuk-bentuk latihan atau permainan yang menarik saat pembelajaran berlangsung dan harus disesuaikan dengan karakteristik dari siswa SMP. Salah satu permainan yang dapat dilakukan untuk menunjang gaya dasar renang gaya dada yakni dengan permainan *Triangle*. Permainan *Triangle* yaitu permainan yang hanya dilakukan oleh tiga orang. Kelebihan dari permainan ini yakni memberikan kesempatan kepada siswa,

selain untuk bekerja sendiri tetapi juga untuk mampu bekerja sama dengan orang lain, siswa dapat mengoptimalkan keikutsertaannya dalam proses belajar. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Permainan *Triangle* pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang Tahun 2015.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini, adalah bagaimana meningkatkan hasil belajar renang gaya dada melalui permainan *triangle* pada siswa kelas VIII E di SMP Negeri 36 Semarang tahun 2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya dada melalui permainan *triangle* siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Semarang tahun 2015.

1.4 Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis secara teoritis menurut Utama (2010: 160), penelitian pada proses belajar mengajar inovasi yang akan dihasilkan dari penelitian ini dalam memecahkan masalah. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan hasil belajar siswa, serta dapat mengembangkan potensi, kreatifitas dan moral yang ada dalam diri siswa.

2. Praktis secara praktis menurut Utama (2010: 160), penelitian berkemungkinan manfaat untuk siswa, guru, dan sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan wawasan bacaan di perpustakaan.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta dapat dijadikan sebagai sedapat dijadikan sebagai salah referensi apabila terdapat penelitian yang sama dilakukan.

- 1) Bagi Siswa yaitu: Melalui pendekatan permainan *triangle*. Siswa dapat lebih meningkatkan hasil belajar renang dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
- 2) Bagi Guru Penjas yaitu dapat menambah ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian serta memberi informasi dalam membuat program pengajaran yang kreatif bagi guru untuk meningkatkan hasil pembelajaran.
- 3) Bagi Sekolah yaitu: Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya dalam mewujudkan peningkatan kualitas pendidikan dan motivasi belajar di sekolah.
- 4) Bagi Peneliti yaitu: Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai manfaat serta keunggulan metode permainan *triangle* dalam pembelajaran yang diterapkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mencapai proses pendidikan melalui aktivitas gerak dan fisik. Pada kenyataannya pendidikan jasmani mempunyai peran penting dalam perkembangan kualitas pendidikan di Indonesia.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan *organic*, *neuromuskular*, *intelektual*, dan sosial (Ateng, 1992:4).

Annarino dalam Sharman dan Nadisah (1992:16) memberikan delapan resep untuk mengembangkan dan menjadikan acuan ruang lingkup program pendidikan di sekolah:

1. Program pendidikan jasmani yang baik harus merupakan bagian tak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan yang diupayakan di sekolah yang bersangkutan.
2. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus memberikan pengalaman yang seimbang yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan ranah-ranah fisik, psikomotor, kognitif, afektif.

3. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus di dasarkan kepada perhatian atau minat, kebutuhan, kegunaan, dan kecakapan murid.
4. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus memberikan pengalaman yang bertalian dengan bidang pokok kehidupan serta sesuai dengan tingkat kematangan murid.
5. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus merupakan bagian terpadu dengan masyarakat sekitarnya yang dilayani.
6. Program pendidikan jasmani yang baik programnya jika di sediakan cukup fasilitasnya waktunya, peralatannya, dan kepemimpinanya, akan mendorong dan memberikan kesempatan yang luas bagi murid untuk beraktifitas.
7. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus erat kerjasamanya dengan program bimbingan di sekolah.
8. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus mengembangkan dan mendorong pertumbuhan professional serta kesejahteraan guru-guru yang bersangkutan.

Dengan pemahaman akan pengertian-pengertian di atas pula maka guru pendidikan jasmani benar-benar harus berperan sebagai pendidik dan sekaligus sebagai pengajar

Menurut Supandi (1992:1) pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang di kelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik, atau gerakan insani. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk atau gerakan insani.

Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa.

Thomas D. Wood dalam Nadisah (1992:17) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman di sekolah atau di mana saja yang berpengaruh baik terhadap kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berkenaan dengan kesehatan individu, masyarakat dan bangsa. Sedangkan menurut Definisi Terminologi (*committee of terminology*, 1951) dalam Nadisah (1992:27) pendidikan kesehatan adalah proses pemberian pengalaman-pengalaman belajar dengan maksud untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perbuatan yang berkenaan dengan kesehatan individu atau kelompok.

Bisa jadi beberapa pengertian pendidikan jasmani yang diperoleh tersebut disusun dalam redaksi yang beragam. Apabila kita cermati lebih jauh, maka keragaman tersebut pada umumnya dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern.

2.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

1. Menurut Adang Suherman (2000:23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:
 - 1) Perkembangan fisik yaitu: tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai dalam organ tubuh seseorang.
 - 2) Perkembangan fisik yaitu: tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik
 - 3) Perkembangan gerak yaitu: tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.

- 4) Perkembangan mental yaitu: tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab.
- 5) Perkembangan sosial yaitu: tujuan ini berhubungan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat.

Pendidikan jasmani itu adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu bukan sembarang aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar berupa “gerak badan” yang tidak bermakna. Karena itu, kegiatan yang terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar. Aneka aktivitas jasmani atau gerak insani itu dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Karena itu para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup aspek intelektual,

emosional, sosial, dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin tinggi, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

Jadi, secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk :

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut, mudah dipahami bahwa pendidikan jasmani mengandung potensi yang besar untuk memberikan sumbangan kepada pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Bila tujuan yang bersifat menyeluruh itu dapat tercapai, hal itu memungkinkan anak untuk :

1. Memperoleh dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, serta perkembangan estetika dan sosial.
2. Mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan gerak, dan keterampilan manipulatif yang diperlukan untuk menguasai dan berpartisipasi

secara aman dalam aktivitas jasmani.

3. Mengembangkan kapasitas untuk membuat keputusan tindakan untuk menuju pola hidup sehat.
4. Mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani yang menyumbang kepada kesejahteraan individu dan kelompok.
5. Mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, baik di dalam kelompok sebagai peserta maupun komunikasi antar kelompok.

Jadi dapat disimpulkan tujuan pendidikan jasmani adalah memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagai gambaran dari tujuan tersebut adalah :

1. Meningkatkan keterampilan melakukan aktivitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
2. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tenggang rasa.
3. Meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
5. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

2.1.2 Pengertian Belajar Gerak

Belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak sangat terikat dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia (Amung Ma'mun, 2000:3).

Belajar gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang *relative* permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil (wordpress.com/2012/03/04/belajar-gerak/13.10). Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*motor skills*) yaitu:

1. Tahapan *verbal kognitif* maksudnya kognitif dan proses membuat keputusan lebih menonjol.
2. Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih trampil.
3. Tahapan otomatisasi artinya memperhalus artinya memperhalus gerakan agar performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya. Jadi belajar gerak adalah suatu proses untuk meningkatkan kemampuan gerak melalui latihan, pengalaman, situasi belajar untuk mengarah menghasilkan gerakan-gerakan yang terampil pada perubahan yang *relative* atau terampil pada saat melakukan gerakan-gerakan yang lebih maksimal.

2.1.3 Hasil Belajar

2.1.3.1 Pengertian Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang mempunyai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi (Slameto, 2003:2). Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang banyak sekali baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar.

Dalam dunia pendidikan belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang sangat kompleks. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu

yang ada di lingkungan sekitar. Berakhirnya suatu proses, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:3-4) hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar. Hasil belajar, untuk sebagian adalah berkat tindak guru, suatu pencapaian tujuan pengajaran.

Hasil belajar adalah pencapaian siswa dalam mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar tersebut terutama dinilai aspek kognitif, ketrampilan dan afektif karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sikap, ketrampilan, dan evaluasi. Hasil belajar dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai dari hasil evaluasi

Jadi hasil belajar berfokus pada nilai atau angka yang dicapai dalam proses pembelajaran di sekolah. Menurut Gagne (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2009:10) nilai tersebut dinilai dari segi kognitif, ketrampilan, dan afektif guna untuk menentukan hasil belajar siswa yang telah dicapai. Kemampuan yang diperoleh dilakukan oleh pembelajar.

2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

2.1.3.2.1 Faktor Intern

Faktor-faktor yang mempengaruhi faktor Internal:

1. Faktor Jasmaniah

Faktor jasmaniah meliputi faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh. Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang

berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan/kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin dengan cara selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan, olahraga, rekreasi dan ibadah.

Sedangkan cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenal tubuh/badan. Cacat itu dapat berupa buta, setengah buta, tuli, setengah tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lain keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan yang khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari khusus atau diusahakan untuk mengurangi pengaruh kecacatannya yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

2. Faktor Psikologis

Sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor unsur psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor-faktor itu adalah: inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan.

2.1.3.2.2 Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang mempengaruhi faktor eksternal:

1. Faktor keluarga yaitu: faktor keluarga meliputi cara orang tua mendidik,

relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan.

2. Faktor sekolah yaitu: faktor sekolah yang meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.
3. Faktor masyarakat yaitu: faktor masyarakat yang meliputi kegiatan siswa dalam masyarakat, mediamassa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat. Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik.

Jadi, perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya. Interaksi ini berlangsung secara disengaja. hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun *psikis*.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan yang ada dalam diri manusia. Apabila setelah belajar tidak mengalami perubahan dalam diri manusia; maka tidaklah dikatakan bahwa terjadi proses belajar dalam diri manusia. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk yang relatif permanen, seperti perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak terampil menjadi terampil, serta aspek-aspek lainnya. Sedangkan perubahan dapat diwujudkan dalam bentuk perubahan kondisi yang bersifat kontemporer, seperti anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut hendaknya terjadi

sebagai akibat interaksinya dengan lingkungan. Tidak karena proses pertumbuhan fisik atau kedewasaan. Selain itu perubahan itu haruslah bersifat permanen.

2.1.3.3 Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani

Strategi belajar-mengajar merupakan suatu kesatuan pengertian dari strategi dan belajar-mengajar. Berdasarkan kata asalnya, strategi adalah siasat, akal atau ilmu perang. Dengan demikian, strategi belajar-mengajar secara harafiah dapat diartikan sebagai menyiasati atau mengakali pelaksanaan belajar-mengajar. Tujuannya tentu agar belajar-mengajar itu berhasil. Dalam menyiasati itu terkandung pula pengertian memilih, menetapkan dan menggabungkan pelbagai kegiatan belajar siswa dalam berusaha mencapai tujuan pengajarannya. Strategi adalah operasi atau gerakan sebelum kegiatan belajar-mengajar itu dilaksanakan seperti halnya militer mengadakan operasi dan gerakan sebelum bertempur (Supandi, 1992:4). Pendidikan jasmani dan kesehatan memusatkan perhatiannya kepada perubahan psikomotorik yang harus dilakukan melalui berbagai bentuk gerakan fisik. Namun demikian, pendidikan jasmani tidak semata-mata menghasilkan perubahan psikomotorik saja tetapi juga menghasilkan perubahan kognitif dan afektif. Oleh karena itu, dalam menyusun strategi belajar-mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan aspek-aspek kognitif dan efektif perlu diperhatikan (Supandi, 1992:5).

2.1.4 Renang Gaya Dada

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

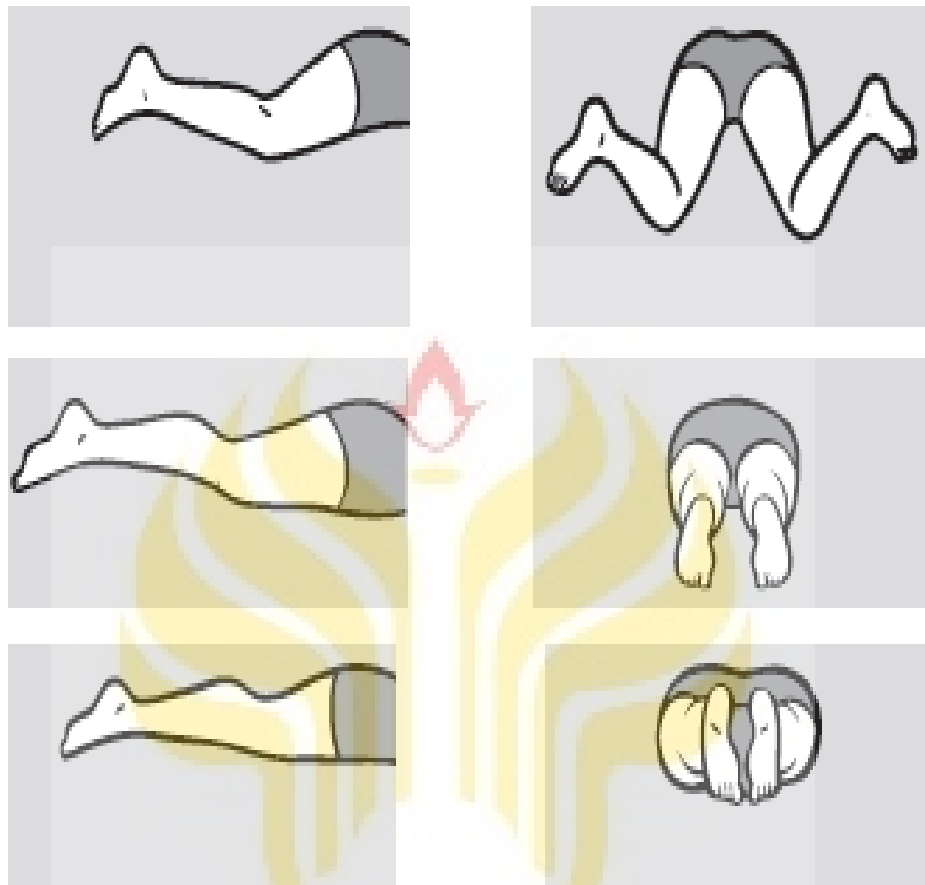
yang sering dipertandingkan tingkat internasional maupun nasional yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya punggung (Roji, 1994:64).

Gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, 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 gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

2.1.5 Posisi Tubuh Dalam Renang Gaya Dada

Menurut Karnadi (2008:26) 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 masih 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

2.1.5.1 Gerakan Kaki Renang Gaya Dada



Gambar 2.1.1: Gerakan Kaki pada Renang Gaya Dada

Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Hallergoogle.co.id)

Dalam gerakan renang gaya dada memiliki gerakan kaki. Sikap tubuh dalam gerakan kaki pada renang gaya dada, antara lain:

1. Pada saat tubuh meluncur tarik kedua tumit ke arah panggul, dengan menekuk kedua lutut, jarak kedua lutut selebar pinggul.
2. Putar kedua telapak kaki sehingga kedua telapak kaki, menghadap ke luar, jarak antara kedua telapak kaki selebar pinggul.
3. Dorongkan kedua telapak kaki secara kuat dan serempak, dengan setengah melingkar, sampai kedua kaki menjadi lurus dan rapat.

2.1.5.2 Gerakan Bernafas pada Renang Gaya Dada



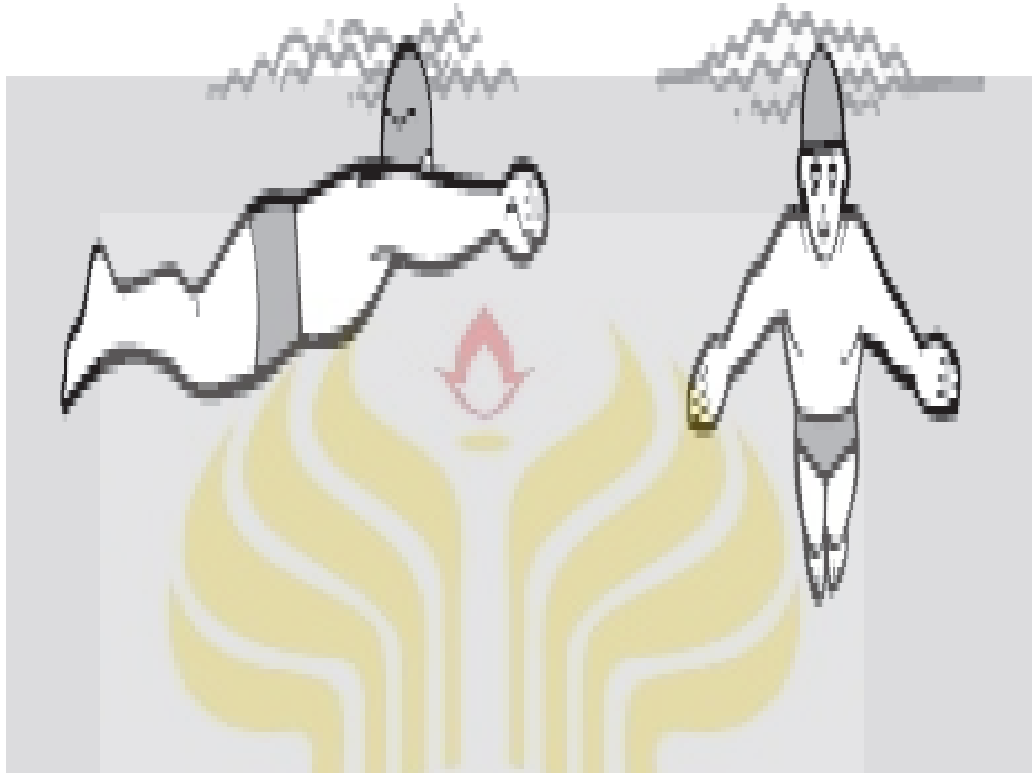
Gambar 2.1.2: Bernafas dalam Renang Gaya Dada

Sumber: [www. Haller. google.co.id](http://www.Haller.google.co.id)

Langkah-langkah dalam bernafas pada renang gaya dada adalah sebagai berikut:

1. Dalam posisi telungkup luruskan tubuh ke belakang, kedua lengan lurus ke bawah telapak tangan menempel di dasar kolam.
2. Hirup udara sebanyak-banyaknya melalui mulut, kemudian masukkan muka ke bawah permukaan air.
3. Buang udara ke dalam air melalui pernafasan mulut dan hidung sedikit demi sedikit.
3. Angkat kepala ke atas sampai mulut berada diatas permukaan air, segera menghirup udara lagi sebanyak-banyaknya.

2.1.5.3 Gerakan Lengan pada Renang Gaya Dada



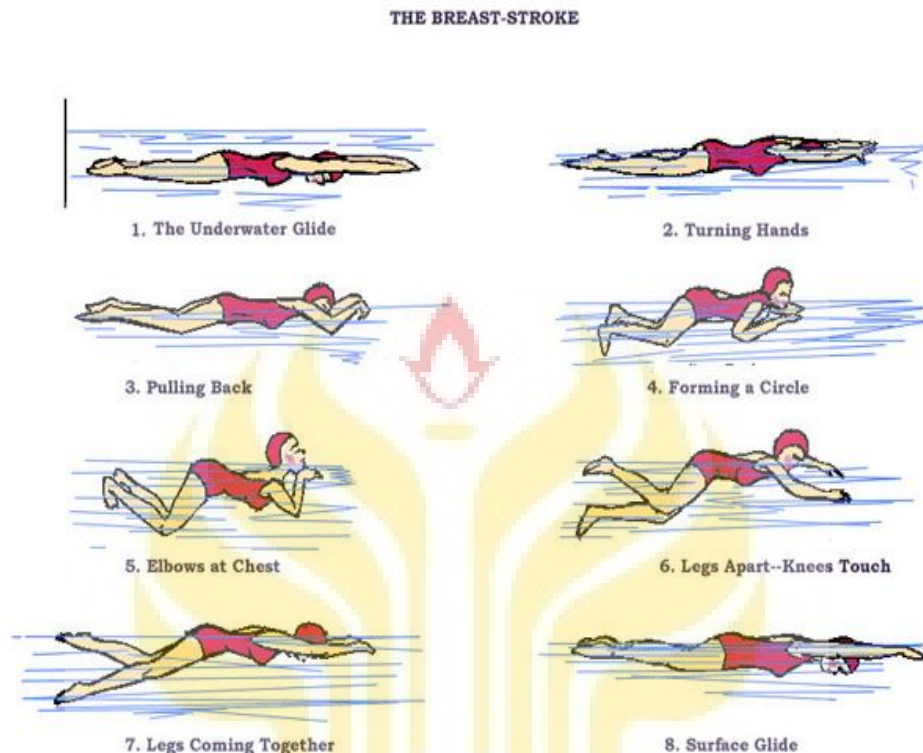
Gambar 2.1.3 Gerakan Lengan dan Tangan pada Renang Gaya Dada

Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Haller.google.co.id)

Langkah-langkah dalam gerakan lengan dan tangan pada renang gaya dada, antara lain:

1. Bungkukan tubuh ke depan, kedua kaki di buka , kedua lengan lurus ke depan selebar bahu.
2. Setelah kedua lengan dibuka selebar bahu, lakukan gerakan menarik belakang sampai batas bahu, sudut siku usahakan 90 derajat.
3. Setelah gerakan menarik, lanjutkan dengan gerakan ke dalam sehingga telapak tangan merapat di bawah dagu, kedua siku dirapatkan.
4. Setelah kedua telapak tangan berada di bawah dagu, dorongkan ke depan sampai kedua lengan lurus di samping telinga.

2.1.5.4 Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada



Gambar2.1.4 : Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada

Sumber: [www. Haller google.co.id](http://www.Hallergoogle.co.id)

Langkah-langkah gerakan koordinasi gerak pada renang gaya dada, meliputi:

1. Lakukan gerakan meluncur ke permukaan air dengan posisi badan lurus ke depan.
2. Kedua tangan di buka selebar bahu.
3. Lakukan gerakan menarik belakang sampai batas bahu.
4. Dilanjutkan dengan gerakan ke dalam sehingga telapak tangan merapat di bawah dagu, kedua siku dirapatkan. Dan kaki tarik kedua tumit ke arah pinggul.

5. Dilanjutkan dengan menghirup udara melalui mulut dengan posisi muka menghadap atas permukaan air. Saat kedua telapak tangan berada di bawah dagu gerakan tumit ke arah pantat dengan menekuk kedua lutut.
6. Secara serempak lengan dan tungkai kaki digerakkan, diikuti dengan gerakan kepala masuk ke permukaan air.
7. Lengan diluruskan ke depan, sedangkan kedua tungkai kaki didorong ke belakang dengan gerakan setengah melingkar.
8. Posisi tubuh kembali diluruskan seperti pada saat meluncur dan buang nafas secara sedikit demi sedikit.

2.1.6 Permainan Renang Gaya Dada *Triangle*

Permainan *triangle* merupakan salah satu permainan renang gaya dada. Permainan *triangle* bertujuan untuk menunjukkan betapa pentingnya koordinasi gerakan lengan, tangan, paha, dan kaki pada renang gaya dada, dan bisa pula digunakan sebagai latihan daya tahan aktif pada perenang berkompeten dan membantu memosisikan tubuhnya agar sesuai dengan bentuk gerakan renang gaya dada yang diinginkan oleh setiap perenang yang berkompeten atau perenang yang berprestasi.

Tingkat kesulitan pada permainan berenang *triangle* termasuk menengah. Akan kurang efektif jika permainan ini diterapkan pada kelas pemula, walaupun permainan ini dilakukan dikedalaman air setinggi pinggang. Hal itu dikarenakan kelas pemula kurang begitu berani berada di air dan mudah panik. Inti dari permainan ini adalah untuk memperbaiki gerakan lengan dan kaki. Setiap peserta mampu menggerakkan pada anggota yang bergerak sehingga gerakannya bisa sempurna.

Bentuk formasi dalam permainan *triangle* yakni ada tiga perenang. Ketiga melakukan persiapan dalam permainan *triangle*. Para perenang memosisikan dirinya menyerupai renang gaya dada. Perenang pertama berada di depan untuk melakukan renang gaya dada dengan cara melakukan gerakan tangan dan lengan, kemudian perenang kedua berada dibelakangnya untuk membantu gerakan kaki dan perenang ketiga membantu dengan cara memegang bagian perut atau dada perenang yang pertama. Gerakan di atas dapat divariasikan dengan posisi badan menyerupai renang gaya punggung.

2.2 Artikel Penelitian yang dahulu

Banyak penelitian yang mengangkat tema tentang upaya meningkatkan hasil belajar yang terkandung di dalam penelitiannya. Dari berbagai penelitian yang pernah dilakukan, menunjukkan bahwa dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa disertai dengan beberapa pendekatan, salah satunya dengan menggunakan pendekatan permainan dalam proses pembelajaran agar siswa dapat tertarik dan dapat memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru penjas tersebut. Dalam hal ini yang dimaksud adalah pelajaran renang gaya dada

Beberapa artikel yang mengenai pembelajaran renang sebagai berikut:

Artikel yang ditulis oleh Leluhur (2009) "Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui *Cooperative Learning Model* Artikulasi Dan Evaluasi Bentuk *Multiplechoice* Mata Pelajaran IPS Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri I Licin Semester II Tahun Pelajaran 2008/2009", menunjukkan bahwa pada pelajaran IPS siswa kurang memahami tentang pelajaran tersebut, sehingga hasil belajar siswa kurang memuaskan. Maka dalam penelitian tersebut, pelajaran IPS dimodifikasi dengan metode pembelajaran *Cooperative Learning Model Artikulasi* dan Evaluasi bentuk *Multiplechoice*. Dengan menggunakan metode

pembelajaran tersebut, kualitas pembelajaran siswa semakin baik. Hasilnya adalah hasil belajar siswa pada pelajaran IPS semakin meningkat.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian penulis adalah terletak pada fokus penelitian yaitu penulis akan meneliti tentang bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar siswa melalui pelajaran renang gaya dada menggunakan permainan renang *triangle*. Persamaan yaitu sama-sama mengkaji tentang upaya meningkatkan hasil belajar siswa melalui permainan dalam suatu mata pelajaran.

Artikel yang ditulis oleh Setaya, Santyasa, dan Kirna (2013) berjudul "Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Pemodelan untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Renang", menunjukkan bahwa penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa, serta mendeskripsikan tanggapan siswa terhadap penerapan model pembelajaran langsung berbantuan pemodelan pada pembelajaran renang. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XII Program Keahlian Akuntansi SMK PGRI 1 Singaraja. Obyek penelitian ini adalah motivasi, prestasi belajar, dan tanggapan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran langsung berbantuan pemodelan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa kelas XII Program Keahlian Akuntansi SMK PGRI 1 Singaraja pada materi pembelajaran renang. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah fokus pada penelitiannya yaitu penulis berfokus pada bagaimana cara meningkatkan hasil belajar siswa melalui renang gaya dada dengan menggunakan permainan *triangle*. Perbedaan yang lain terletak pada subyek dan metode penelitian yaitu penulis mengambil subyek penelitian pada siswa kelas VIII, Metode penelitiannya menggunakan metode

kualitatif. Persamaanya yaitu sama-sama mengkaji tentang hasil belajar pada olahraga renang dengan menggunakan model permainan di dalamnya.

Artikel yang ditulis oleh Subagyo dan Sismadiyanto (2009) yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya *Crawl* melalui *Multi-Stroke Method* & *Flipper-Float Method*”, menunjukkan bahwa renang merupakan mata kuliah yang dianggap paling sulit bagi mahasiswa, hal tersebut terbukti dari total mahasiswa 270 orang yang lulus hanya 209 orang mahasiswa saja. Dengan banyaknya mahasiswa yang tidak lulus ujian renang, maka dilakukan dengan metode mengajar *multi-stroke method* dan *flipper-float method* dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya *crawl*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *Multi-stroke method* dan *flipper-float method* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya *crawl*, *Multi-stroke method* lebih signifikan dibandingkan dengan *flipper-float method* dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya *crawl*, *Multi-stroke method* dan *flipper-float method* lebih signifikan daripada pengajaran dengan metode klasikal. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa olahraga.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah fokus pada penelitiannya yaitu penulis berfokus pada bagaimana cara meningkatkan hasil belajar siswa melalui renang gaya dada dengan menggunakan permainan *triangle*. Perbedaan yang lain terletak pada subyek dan metode penelitian yaitu penulis mengambil subyek penelitian pada siswa kelas VIII, Metode penelitiannya menggunakan metode kualitatif. Persamaanya yaitu sama-sama mengkaji tentang hasil belajar pada olahraga renang.

Artikel yang ditulis oleh Syahrastani (2014) yang berjudul “*Comparative Study of Learning Breaststroke Swimming Techniques Using Multi Media and*

Conventional Method”, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan belajar berenang teknik gaya dada antara mahasiswa diajarkan oleh multimedia dan diajarkan oleh media yang gambar. Mahasiswa memperoleh skor yang lebih tinggi jika diajarkan oleh multimedia terstruktur dibandingkan dengan yang diajarkan media gambar. Penelitian tersebut merupakan jenis penelitian eksperimental menggunakan acak desain *pretest-post test*.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah fokus pada penelitiannya yaitu penulis berfokus pada bagaimana cara meningkatkan hasil belajar siswa melalui renang gaya dada dengan menggunakan permainan *triangle*. Perbedaan yang lain terletak pada subyek dan metode penelitian yaitu penulis mengambil subyek penelitian pada siswa kelas VIII, Metode penelitiannya hasil belajar pada olahraga renang gaya dada. menggunakan metode kualitatif. Persamaannya yaitu sama-sama mengkaji tentang menggunakan metode kualitatif. Persamaannya yaitu sama-sama mengkaji tentang

2.3 Kerangka Berpikir

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya

yang diselenggarakan di sekolah, baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah.

Materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri atau senam; aktivitas ritmik; akuatik atau aktivitas air; dan pendidikan luar kelas (*outdoor*) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran renang pada materi renang gaya dada. Siswa kurang menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal dan monoton kurang terdapat permainan air di dalamnya. Sehingga siswa merasa bosan dan kurang memperhatikan yang diajarkan oleh guru. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan sesuai dengan materi pembelajaran. .

Pertama peneliti menjelaskan tentang teknik dasar renang gaya dada. Setelah itu, peneliti menjelaskan tentang permainan *triangle*. Dilanjutkan siswa

meperagakan teknik renang gaya dada dengan permainan *triangle* dengan teman yang sudah dicontohkan oleh peneliti. Setelah itu siswa yang lain mencoba dengan teman-temannya yang telah dibagi menjadi tiga orang setiap kelompoknya.

Strategi pembelajaran yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya yaitu menggunakan permainan *triangle* pada renang gaya dada. Penggunaan metode ini diharapkan mampu membuat siswa lebih aktif bergerak, mandiri dan adanya minat belajar yang tinggi pada siswa ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

5.1 Simpulan

Kesimpulan dari penelitian tindakan kelas ini adalah :

1. Pembelajaran renang dengan permainan *triangle* dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 36 Semarang. Dari hasil data yang diperoleh hasil belajar teknik dasar renang gaya dada pada siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 6 siswa atau 25%.
2. Pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 23 siswa atau 95,83%. Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu 17 siswa (70,83%) dari siklus I ke siklus II. Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 75%, maka hasil belajar teknik dasar renang gaya dada dengan menggunakan permainan *triangle* pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa. Tercapainya ketuntasan belajar baik kognitif, afektif dan psikomotor pada siklus kedua dikarenakan semakin meningkat ya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Dari kedua siklus yang telah dilakukan, ternyata penerapan model permainan *triangle* dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar renang gaya dada pada siswa. Hal ini

Sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana tujuan yang akan dicapai mencakup pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

5.2 Saran

Setelah melaksanakan penelitian, saran yang dapat penulis rekomendasikan berdasarkan hasil penelitian antara lain sebagai berikut.

1. Bagi siswa, tingkatkan dan pertahankan semangat belajar dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar dengan teman, dengan membentuk kelompok-kelompok kecil itu menyenangkan. Siswa dapat menerima ide-ide yang menarik dan kreatif dalam proses pembelajaran, memanfaatkan permainan dalam pembelajaran sehingga siswa termotivasi ketika mengikuti pembelajaran. Sehingga hasil nilai yang diterima dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan.
2. Bagi guru, bagi guru Penjas di sekolah dapat mengembangkan PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran yang tepat. Guru dapat mengembangkan ide-ide yang menarik dan kreatif dalam setiap proses pembelajaran. Sehingga siswa tidak merasa jenuh dan bosan ketika mengikuti proses pembelajaran. Guru juga harus mampu menciptakan permainan baru yang dapat memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga nilai yang dapat siswa pun memuaskan.
3. Bagi sekolah hendaknya dapat mendukung guru dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yaitu dengan menyediakan fasilitas belajar (sarana prasarana) pendidikan jasmani guna menunjang jalannya proses pembelajaran disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra.2000.*Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*.Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dimiyati dan Mudjiono, 2009.*Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Haller, D. 2008.*Belajar Renang*. Bandung: Pionir Jaya.
- IGAK Wardhani, dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Karnadi, Indik, dkk. 2008. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kristiyanto Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*.Surakarta: UNS Press.
- Leluhur, Waris. 2009. Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui Cooperative Leraning Model Artikulasi dan Evaluasi Bentuk Multiplechoice Mata Pelajaran IPS pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri Licin Semester II Tahun Pelajaran 2008/2009. Dalam *Progresif*, Vol. 17. No. 6. Hal: 45-56.
- Roji.1994.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Klaten Utara: PT INTAN PARIWARA.
- Setaya,Santyasa,Kirna. 2003. Perencanaan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Permodelan Untuk Meningkatkan Motifasi dan Prestasi Belajar Renang. Dalam *Jurnal Program Pascasarjana Uneversitas Ganesha*, Vol. 3. No. 1. Hal; 1-13.
- Sharman dan Nadish. 1992. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung direktorat jenderal pendidikan tinggi
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subagyo dan Sismadiyanto. 2009. Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Crawl Melalui Multi-Stoke Method & Flipper-Float Method. Dalam *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 2. No. 1.Hal: 41-54.
- Suharsimi Arikunto. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- _____. 2010. *Prosedur penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

- , 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutama, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Fairus Media.
- , 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukintana.1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. IKIP Negeri Semarang.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Syahrastani. 2014. Comparative Study of Learning Breaststroke Swimming Techniques Using Multi Media and Conventional Method. Dalam *Asian Social Science*, Vol. 10. No. 5. Hal: 152-154.
- Wordpres.com/2012/03/04/belajar-gerak/. Akses tanggal 28 Maret 2015.
- Zainal Aqib. 2008. *Karya Tulis Ilmiah Bagi Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Yrama Widya.
- , 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.

[www. Haller google.co.id/search?q=gambar+renang+gaya+dada](http://www.Haller.google.co.id/search?q=gambar+renang+gaya+dada)