



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR MELUNCUR PADA MATERI
RENANG DENGAN MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN
BOLA WARNA BAGI SISWA KELAS IV SD N 2 BANYUURIP
NGAMPEL KABUPATEN KENDAL TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
Oleh
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Reza Prastiwi Sumiatsih

6102914005

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Reza Prastiwi Sumiatsih. 2016. Peningkatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi Renang Dengan Menggunakan Metode Permainan Bola Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2016. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. Sulaiman, M.Pd., pembimbing II Dra. Anirotul Qorih, M.Pd.

Kata kunci: *meluncur, renang, metode, permainan bola warna*

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mendeskripsikan materi dalam pembelajaran renang; (2) untuk mendeskripsikan strategi pembelajaran renang; (3) untuk mengetahui peningkatan hasil belajar meluncur di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Populasi dalam penelitian ini semua siswa di SD N 2 Banyuurip, subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, pada siklus I dan siklus II sudah mencapai ketuntasan sesuai dengan KKM yang telah ditetapkan yaitu sebanyak 75% dari siswa mencapai ketuntasan. Pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 15 siswa atau 75%, yang belum tuntas sebanyak 5 siswa atau 25%. Pada siklus II siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa atau 90%, sedangkan yang belum tuntas ada 2 siswa atau 10%.

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi Renang Dengan Menggunakan Metode Permainan Bola Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2016”. Saran yang di samapaikan dalam penelitian ini : (1) Diharapkan adanya penelitian-penelitian selanjutnya tentang peningkatan hasil belajar meluncur pada materi renang sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan dan jumlah penelitian yang terkait pada institusi pendidikan atau sejenisnya; (2) Diharapkan bagi para guru olahraga dapat memberikan metode yang tepat dan penyusunan program kegiatan yang rutin; (3) Bagi para siswa agar dapat mengembangkan kemampuan masing-masing individu; (4) Variasi metode latihan sangat diperlukan dalam menunjang prestasi siswa.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul

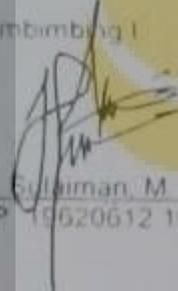
Peningkatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi Renang Dengan Menggunakan Metode Permainan Bola Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2015

Disusun oleh

Nama Reza Prastowo Sumratsih
NIM 6102914005
Jurusan/Prodi PJKR / PG PJSD (PKG S 1)
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 13 April 2016 oleh

Pembimbing I


Dr. Sulaiman, M. Pd.
NIP. 19620612 198901 1 001

Pembimbing II


Dra. Anrotul Gonah, M. Pd.
NIP. 19650821 199903 2 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang


UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

PENGESAHAN

Skripsi atas nama *Reza Prastiwi Sumiastih* NIM 6102914005 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul *Peringatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi Renang Dengan Menggunakan Metode Permainan Bola Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyuwang Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2016* telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

Hari Kamis
Tanggal 2 Juni 2016



Dewan Penguji

- UNNES**
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
1. Dr. Rumiati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19700223 198612 2 001
 2. Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 19620612 198901 1 001
 3. Dra. Anirotul Qorriah, M.Pd.
NIP. 19650821 199903 2 001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama Reza Prastwi Sumiastih
NIM 6102914005
Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Peningkatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi
Rehang Dengan Menggunakan Metode Permainan Bola
Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyung Ngampel
Kabupaten Kendal Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya 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, 13 April 2016

Yang mengemukakan



Reza Prastwi Sumiastih

Reza Prastwi Sumiastih
NIM. 6102914005

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Education Is Not The Learning of Facts, But The Training Of The Mind To Think

(Pendidikan bukanlah mempelajari fakta-fakta, tetapi melatih jiwa untuk berpikir)
(Albert Einstein)

Education Is The Most Powerful Weapon Which You Can Use To Change The World

Pendidikan adalah senjata yang paling hebat yang bisa kamu gunakan untuk
mengubah dunia
(Nelson Mandela)

PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya.....

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, yang telah membekaliku ilmu.

Sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga untuk kedua orang tuaku yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan.

Teruntuk suamiku... terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan kesabaranmu yang telah memberiku semangat dan inspirasi menyelesaikan Skripsi ini.

*UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Teruntuk jagoan-jagoanku Bintang dan Bima tersayang...*

Dosen Pembimbing Universitas Negeri Semarang

Rekan-rekan dan anak-anak SD N 2 Banyuurip

Teman-teman senasib seperjuangan, terima kasih atas gelak tawa dan solidaritas yang luar biasa sehingga membuat hari-hari semasa kuliah lebih berarti

KATA PENGANTAR

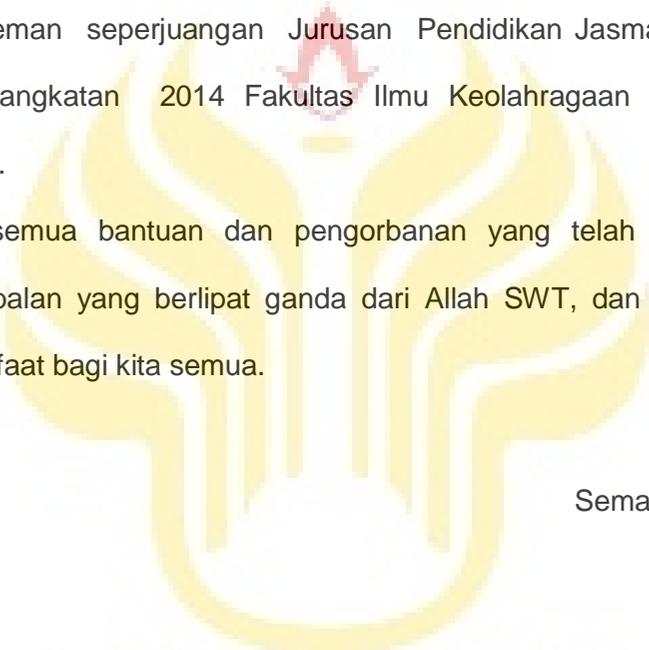
Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan, baik secara moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Sulaiman, M.Pd., sebagai dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan sabar dan memberikan petunjuk serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd., sebagai dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan sabar dan memberikan petunjuk serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
7. Staf dan karyawan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.

8. Kepala SD N 2 Banyuurip yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan ini.
10. Orang tua dan kakak-kakaku yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Atas semua bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 13 April 2016



UNNES Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Rumusan Masalah.....	6
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Renang.....	8
2.2. Meluncur	10
2.3. Bermain Bola Warna.....	12
2.4. Belajar Meluncur pada materi renang dengan menggunakan metode bermain bola warna	20
2.5. Teknik Penilaian Gerakan Meluncur.....	23

	2.6. Kerangka Berpikir	25
	2.7. Hipotesis Tindakan	26
BAB III	METODE PENELITIAN	
	3.1. Subyek Penelitian	27
	3.2. Objek Penelitian.....	27
	3.3. Waktu Penelitian.....	27
	3.4. Lokasi Penelitian.....	27
	3.5. Perencanaan Tindakan Per Siklus.....	27
	3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	32
	3.7. Instrumen Pengumpulan Data	32
	3.8. Teknik Analisis Data	36
	3.9. Indikator Penelitian	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	38
	4.2. Pembahasan	68
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	5.1. Simpulan	75
	5.2. Saran	76
	DAFTAR PUSTAKA	78
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Lembar Instrumen Penilaian Kinerja Guru	33
Tabel 3.2	Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	34
Tabel 3.3	Lembar Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	34
Tabel 3.4	Lembar Observasi Penilaian Psikomotor Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	35
Tabel 3.5	Lembar Observasi Penilaian Afektif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	35
Tabel 3.6	Rekapitulasi Hasil Observasi Penilaian Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna Siklus I / II.....	36
Tabel 3.7	Indikator Keberhasilan.....	37
Tabel 4.1	Rekapitulasi Hasil Observasi Penilaian Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna pada Pra Siklus	38
Tabel 4.2	Hasil Lembar Observasi Aktivitas Guru Selama Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	43
Tabel 4.3	Hasil Lembar Observasi Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	45
Tabel 4.4	Hasil Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	46
Tabel 4.5	Hasil Observasi Penilaian Psikomotor Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	48
Tabel 4.6	Hasil Observasi Penilaian Afektif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	50

Tabel 4.7	Rekapitulasi Hasil Observasi Penilaian Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna pada Siklus I.....	52
Tabel 4.8	Hasil Lembar Observasi Aktivitas Guru Selama Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	57
Tabel 4.9	Hasil Lembar Observasi Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	59
Tabel 4.10	Hasil Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	60
Tabel 4.11	Hasil Observasi Penilaian Psikomotor Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna.....	62
Tabel 4.12	Hasil Observasi Penilaian Afektif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	64
Tabel 4.13	Rekapitulasi Hasil Observasi Penilaian Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna pada Siklus II.....	66
Tabel 4.14	Rekapitulasi Observasi Aktivitas Guru Selama Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	68
Tabel 4.15	Hasil Lembar Observasi Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Permainan Bola Warna Siklus I	22
Gambar 2.2	Permainan Bola Warna Siklus II	23
Gambar 2.3	Bagan Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1	Bagan Model Penelitian Tindakan Kelas.....	28
Gambar 4.1	Penilaian Pra Siklus	39
Gambar 4.2	Kegiatan Permainan Bola Warna Siklus I	42
Gambar 4.3	Hasil Observasi Penilaian Kognitif	47
Gambar 4.4	Hasil Observasi Penilaian Psikomotor	49
Gambar 4.5	Hasil Observasi Penilaian Afektif	51
Gambar 4.6	Rekapitulasi Penilaian Siklus I	53
Gambar 4.7	Kegiatan Permainan Bola Warna Siklus II	56
Gambar 4.8	Hasil Observasi Penilaian Kognitif	61
Gambar 4.9	Hasil Observasi Penilaian Psikomotor	63
Gambar 4.10	Hasil Observasi Penilaian Afektif	65
Gambar 4.11	Rekapitulasi Penilaian Siklus II	67
Gambar 4.12	Rekapitulasi Kinerja Guru Siklus I dan Siklus II	69
Gambar 4.13	Rekapitulasi Aktivitas Siswa Siklus I dan Siklus II	70
Gambar 4.14	Rekapitulasi Observasi Penilaian Kognitif	71
Gambar 4.15	Rekapitulasi Observasi Penilaian Psikomotor	72
Gambar 4.16	Rekapitulasi Observasi Penilaian Afektif	73
Gambar 4.17	Rekapitulasi Penilaian Siklus I dan Siklus II	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang	80
Lampiran 2	Surat Rekomendasi	81
Lampiran 3	Surat Kesanggupan Menjadi Teman Sejawat	82
Lampiran 4	Surat Keterangan penelitian	83
Lampiran 5	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	84
Lampiran 6	Lembar Instrumen Kinerja Guru	89
Lampiran 7	Lembar Observasi Aktivitas Siswa	91
Lampiran 8	Hasil Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	92
Lampiran 9	Hasil Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	93
Lampiran 10	Hasil Observasi Penilaian Afektif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	94
Lampiran 11	Rekapitulasi Hasil Observasi Penilaian Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna pada Siklus I	95
Lampiran 12	Dokumentasi Siklus I.....	96
Lampiran 13	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	105
Lampiran 14	Lembar Instrumen Kinerja Guru	109
Lampiran 15	Lembar Observasi Aktivitas Siswa	111
Lampiran 16	Hasil Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	112
Lampiran 17	Hasil Observasi Penilaian Kognitif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	113
Lampiran 18	Hasil Observasi Penilaian Afektif Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna	114
Lampiran 19	Rekapitulasi Hasil Observasi Penilaian Pembelajaran Teknik Dasar Meluncur melalui Bermain Bola Warna pada Siklus II	115
Lampiran 20	Dokumentasi Siklus II	116

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani ini pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosionalpun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan seperti psikomotor, kognitif, dan afektif (Mulyanto, 2008:127).

Pada KTSP (2006: 15), untuk kelas IV semester II terdapat Standar Kompetensi "Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya". Dengan Kompetensi Dasar "Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan serta nilai kebersihan; Mempraktikkan cara bernapas dalam renang gaya bebas; Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas; dan Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air". Dengan adanya SKKD Pembelajaran penjasorkes ini, maka diajarkan materi gerak dasar renang yang diharapkan berlangsung secara aktif dan melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (ketrampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana bermain anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi. Renang juga merupakan sarana untuk bergaul dan untuk bersantai. Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi (Supriyanto, 2011:2).

Olahraga renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani mengalami kesulitan atau kendala dalam mengajarkan pokok bahasan renang. Guru Pendjasorkes hanya memberikan pelajaran renang secara teori saja, sehingga praktis para siswa tidak mempunyai keterampilan renang secara praktik. Praktik renang dilakukan setiap satu kali dalam sebulan, sehingga praktis maksimal kegiatan renang hanya dilakukan enam kali dalam satu semester. Interval latihan yang terlalu jauh, yaitu selang waktu satu bulan pada pembelajaran praktik renang, menyebabkan hasil belajar para siswa pada akhir semester tidak ada yang mampu berenang. Kendala yang disebutkan diatas memberikan gambaran bahwa gerakan renang sebagian besar siswa masih kurang. Hal ini disebabkan karena rentang waktu yang terlalu panjang dari pertemuan pertama ke pertemuan kedua yaitu selama satu bulan.

Penyampaian materi pembelajaran penjasorkes, guru tidak dapat dipisahkan dengan metode mengajar. Metode yang digunakan oleh guru penjasorkes bermacam-macam seperti ceramah, demonstrasi, komando, drill, resiprokal, “bermain”, dan sebagainya. Menurut Hartati (2008: 1), sesuai dengan masa perkembangannya anak usia Sekolah Dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia Sekolah Dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar seperti belajar harus menantang anak, dan untuk anak Sekolah Dasar biasanya penyampaian pembelajaran salah satunya dengan menggunakan metode bermain. Dalam metode bermain terdapat aktivitas siswa dengan suasana yang menantang dan menyenangkan. Hal ini juga sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV yang masih tergolong anak-anak di mana bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang dan ada persaingan.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan yang dilakukan terhadap para siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel, di dapat semangat dalam mengikuti pembelajaran gerak meluncur masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan terdapat beberapa siswa yang kurang maksimal dalam melakukan gerak meluncur, dikarenakan siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak meluncur. Selain itu kurang maksimalnya siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Banyuurip Ngampel dalam mengikuti pembelajaran gerak meluncur, disebabkan karena metode pembelajaran yang monoton (drill dan komando), sehingga siswa merasa pembelajaran gerak meluncur tidak menyenangkan jika dibandingkan dengan

pembelajaran sepakbola dan kasti, yang banyak disukai oleh para siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel.

Kegiatan proses pembelajaran gerak meluncur bagi siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel kurang bisa maksimal karena keadaan. Terbukti dengan pembelajaran gerak meluncur bagi siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel I, dilaksanakan di jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dengan waktu hanya sebulan sekali. Dalam pembelajaran renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel dilaksanakan di kolam renang Tirto Arum Kendal. Jarak dari sekolah menuju kolam renang Tirto Arum berjarak sekitar 5 km. Perjalanan yang cukup jauh tersebut, mengakibatkan kegiatan proses pembelajaran gerak meluncur kurang maksimal karena perjalanan yang cukup jauh dan waktu kegiatan pembelajaran berkurang karena perjalanan yang cukup jauh tersebut.

Sebagai guru pendidikan jasmani harus dapat membantu para siswanya untuk dapat mengatasi hal tersebut sehingga para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan renang dengan menggunakan pendekatan bermain. Metode yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak meluncur bagi siswa kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel, yaitu: dengan permainan sederhana dengan model bermain yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam berenang. Oleh karena itu pemberian bantuan didalam proses belajar mengajar yang berupa kegiatan memodifikasi dalam bentuk bermain yang terprogram dan disusun secara sistematis oleh guru. Sehingga dengan pendekatan bermain, diharapkan para siswa mau bersemangat untuk melaksanakan gerak meluncur dengan benar, namun tidak membosankan. Berdasarkan pengamatan pada kondisi awal terdapat 7 anak atau 35% dari 20 anak yang belum mampu melakukan gerakan meluncur dengan benar. Keenam anak takut berenang, dan 1

anak yang lain gerakannya lambat karena obesitas. Ketakutan yang dimiliki anak pada kegiatan renang karena anak takut tenggelam, meskipun kedalaman kolam yang digunakan untuk kegiatan berenang setinggi 80 cm. sedangkan 1 anak karena obesitas, tinggi anak tersebut 142 cm dan memiliki berat badan 41 kg. Obesitas sangat mengganggu karena kelebihan berat badan mengakibatkan anak kurang aktif dalam melakukan aktivitas, anak merasa kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan renang karena anak takut akan tenggelam, anak tersebut juga merasa rendah diri karena kegemukan.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak (Sudono, 2010:1). Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak-anak kegiatan bermain selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial.

Permainan bola warna yang diterapkan peneliti pada gerakan meluncur dalam renang adalah pada saat anak meluncur anak memegang tali yang didepan anak tersebut terdapat anak yang lain dengan memegang bola yang diikat dengan tali kemudian menarik tali tersebut sampai ujung kolam secara bergantian. Untuk lebih menarik perhatian anak kegiatan ini dilakukan oleh beberapa anak secara kompetisi. Anak akan mendapat poin 1 jika anak dapat melakukan gerakan meluncur bolak balik.

Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi Renang Menggunakan Metode Permainan Bola Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2016". Peneliti berharap setelah

diadakan penelitian ini anak-anak dapat meningkatkan hasil belajar meluncur sehingga kelak anak pandai berenang bahkan mempunyai prestasi dalam bidang olahraga renang.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari permasalahan yang telah dikemukakan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Anak takut akan tenggelam.
2. Kaki tidak bisa merapat dengan sempurna
3. Tangan belum bisa merapat dengan sempurna pada kegiatan meluncur.

1.3. Rumusan Masalah

Dari permasalahan di atas, maka dirumuskan masalah secara umum sebagai berikut :

1. Bagaimana materi dalam pembelajaran renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal?
2. Bagaimana strategi pembelajaran renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal?
3. Apakah metode permainan bola warna dapat meningkatkan hasil belajar meluncur pada materi renang di SD N. 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan materi dalam pembelajaran renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal.

2. Untuk mendeskripsikan strategi pembelajaran renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal.
3. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar meluncur menggunakan metode permainan bola warna di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- 1) Membantu menyediakan informasi ilmiah mengenai pembelajaran jasmani dan kesehatan khususnya renang.
- 2) Sebagai sumbangan pemikiran sehingga dapat dimanfaatkan untuk pengelolaan pembelajaran secara umum dan dalam pembelajaran renang secara khusus.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi guru

- (1) Mendapatkan inovasi pembelajaran dan alternatif pembelajaran.
- (2) Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan profesional guru dalam menyelenggarakan pembelajaran renang.
- (3) Melakukan pengembangan kurikulum ditingkat sekolah dan kelas.

2) Bagi Siswa

- (1) Meningkatkan rasa percaya diri.
- (2) Mencapai hasil belajar yang maksimal.
- (3) Memberikan suasana baru dalam pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Renang

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang semua umur. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang (Dwijowinoto, 2009:1). Renang adalah gerakan suatu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga.

Definisi renang menurut Arma Abdoelah (2011:270) mengemukakan bahwa: renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007:13) mengemukakan bahwa: pengertian renang secara umum adalah *the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift*". Yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air.

Gaya renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari kedua gerakan tersebut yang memungkinkan orang berenang maju di dalam air. Meskipun demikian orang juga dapat berenang hanya dengan menggerakkan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam, atau hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam.

2.1.1. Dasar Belajar Renang

1. Pengenalan Air

Pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang. Tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti basah, dingin dan sebagainya. Sebagian besar anak-anak bahkan orang dewasa yang belum pernah masuk ke dalam kolam renang biasanya akan menjadi takut atau cemas ketika akan masuk kedalamnya. Untuk itu sebaiknya mereka masuk ke kolam yang dangkal terlebih dahulu. Setelah mulai terbiasa dan keberaniannya mulai muncul bisa mulai diajak ke kolam renang yang sedikit agak lebih dalam. Sebaiknya tetap dalam keadaan bisa menginjakkan kakinya ke lantai kolam renang tanpa tenggelam.

2. Cara Membuang Nafas di Air

Bagi mereka yang awam, untuk mengambil udara di atas permukaan air kemudian masuk permukaan air kemudian membuang sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung memang tidak mudah. Beberapa bentuk pernafasan dapat diberikan sebagai berikut:

Sebelum masuk air, cobalah di darat dengan melatih irama mengambil nafas melalui mulut dan mengeluarkan sisa pembakaran melalui hidung, hingga irama ini bisa dikerjakan secara otomatis. Kemudian setelah bisa dikerjakan hal di atas, cobalah di tempat atau di kolam dangkal atau kolam renang yang memungkinkan seseorang untuk berdiri.

3. Teknik Dasar Mengapung

Penguasaan teknik yang tinggi akan selalu diikuti oleh kecepatan renang yang tinggi pula seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2008:100)

sebagai berikut, kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan. Mengapung adalah teknik yang paling dasar dalam berenang untuk semua gaya, oleh karena itu sebelum mempelajari teknik renang perlu dikuasai bagaimana cara mengapung di air. Berikut teknik mengapung dalam renang:

- 3) Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.
- 4) Tarik nafas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah nafas perlahan-lahan.
- 5) Tubuh tetap rileks, pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga nafas tidak kuat lagi.
- 6) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

2.2. Meluncur

Setiap gaya renang didasarkan pada prinsip meluncur di atas permukaan air. Dan selain keyakinan yang kuat, untuk dapat belajar berenang seseorang harus mampu meluncur. Untuk belajar meluncur dapat meminta bantuan teman dengan berbagai cara yang menyenangkan dalam bentuk permainan air (David Haller, 2010:13).

Meluncur merupakan dasar dari gerakan renang dan terapung di air, meluncur menjadi modal awal dalam belajar renang (Tim Penjas SD, 2007:111). Latihan meluncur bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak

mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Latihan meluncur dapat dikerjakan sebagai berikut:

1. Berdiri di tepi kolam dengan membelakangi dinding kolam dan salah satu kaki/telapaknnya berada menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan ke atas kepala dengan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Tundukkan tubuh dengan berusaha ujung jari tangan lebih dahulu tiba diatas permukaan air. Serentaknnya dengan tibanya kedua tangan diatas permukaan air, kaki yang menempel pada dinding mendorong hingga tubuh terdorong ke depan. Disaat luncuran berjalan, hindarkan mengambil sikap berdiri sebelum titik luncurnya menurun dan kemudian berhenti, dan sebagai akibatnya kaki otomatis turun hingga dapat berdiri. Apabila saat meluncur dengan kecepatan tinggi turun dengan tiba-tiba untuk berdiri, banyak terjadi justru yang melakukan tidak mampu berhenti.
2. Cara yang sama dapat dilakukan dengan meluncur dari tengah-tengah kolam dangkal. Setelah meluncur habis, kemudian berdiri dan lakukan berulang-ulang hingga membawa tubuh menepi.

Latihan meluncur ini dapat dikembangkan hingga kedua belah kaki mampu menempel ke dinding kolam dan sikap ini hanya dapat dilakukan kalau yang belajar sebelum meluncur terlebih dahulu masuk ke bawah permukaan air dalam sikap telungkup hingga kedua kaki memungkinkan untuk menolak. Latihan-latihan ini bisa dikerjakan secara berulang-ulang hingga tubuh mampu rileks dan terhindar dari rasa tegang yang sering berakibat tubuh memutar.

Teknik meluncur dalam berenang adalah sebagai berikut:

1) Persiapan

Berdiri rapat di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam. Salah satu lutut ditekuk dan telapak kakinya menempel dinding kolam. Kedua tangan diluruskan sehingga kedua lengan atas menempel telinga dan kedua ibu jari saling mengikat.

2) Pelaksanaan

Bungkukkan badan sehingga kedua tangan dan badan masuk di permukaan air. Bersamaan dengan itu, dorongkan kaki yang menempel di dinding kolam kedepan guna bertolak untuk meluncur. Biarkan luncuran badan sampai berhenti.

3) Gerakkan Akhir

Setelah badan berhenti, segera turunkan kedua kaki sehingga posisi badan berdiri didalam kolam.

2.3. Bermain Bola Warna

2.3.1. Pengertian Bermain

Aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional dan sosial. Bermain juga merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dilakukannya, dan mengenal waktu, jarak serta suara (Wong, et al 2008).

Lain halnya dengan Joan Freeman dan Utami munandar (dalam Andang Ismail, 2009: 27) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan

emosional. Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut peneliti menyimpulkan definisi permainan adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak dan membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Permainan mempunyai arti sebagai sarana mensosialisasikan diri (anak) artinya permainan digunakan sebagai sarana membawa anak ke dalam masyarakat. Permainan sebagai sarana untuk mengukur kemampuan dan potensi diri anak, Mutiah (2010 : 113).

Agus Mahendra (Thobroni dan Mumtaz, 2011 : 42) menjelaskan bermain dapat menimbulkan keriang, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah. Kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya tanpa harus ada paksaan dan hambatan.

Buytendjik dan Huizinga dalam Monks, Knoers, dan Haditono (2006: 134-136) mengemukakan bahwa permainan selalu terikat tempat dan waktu. Batas seringkali ditentukan oleh ruang (tempat bermain, lapangan, stadion). Juga waktu menentukan batas permainan (sore hari, hari minggu). Batas permainan anak biasanya tidak jelas. Dengan mengubah kenyataan maka batas-batas tadi dapat diperjelas, misalnya: (a) Memperkecil kenyataan. Kebanyakan alat permainan adalah imitasi dan kenyataan. Misalnya "sifat kecilnya" permainan mobil-mobilan memungkinkan anak untuk berbuat seakan-akan menjalankan mobil yang sesungguhnya. (b) Memperbesar kenyataan. Seringkali gerak-gerik dan kata-kata dlebih-lebihkan. Memberikan aksentuasi yang lebih pada perasaan misalnya dijumpai juga pada permainan, dan (c) Ulangan yang siklis, dengan ulangan yang

siklis (berputar), yaitu selalu melakukan hal yang sama, meskipun dengan variasi-variasi tertentu, timbullah kesan seakan-akan orangnya sendiri dapat menentukan batas-batas ruang dan waktu.

Patmonodewo (2008: 102) mengemukakan bahwa “Bermain bukan bekerja, bermain adalah pura-pura, bermain bukan sesuatu yang sungguh-sungguh, bermain bukan suatu kegiatan yang produktif; dan sebagainya, bekerjapun dapat diartikan bermain sementara, kadang-kadang bermain dapat dialami sebagai bekerja, demikian pula anak yang sedang bermain dapat membentuk dunianya sehingga sering kali dianggap nyata, sungguh-sungguh, produktif dan menyerupai kehidupan sebenarnya”. Sedangkan Hurlock (2007: 320) menyatakan bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Bermain merupakan aktivitas yang langsung, spontan di mana seorang anak berinteraksi dengan orang lain, benda-benda di sekitarnya, dilakukan dengan senang (gembira), atas inisiatif sendiri, menggunakan daya khayal (imajinatif), menggunakan panca indera, dan seluruh anggota tubuhnya. Permainan adalah suatu cara belajar yang digunakan dalam menganalisa interaksi antara sejumlah pemain maupun perorangan yang menunjukkan strategi-strategi yang rasional. Permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya.

2.3.2. Jenis Permainan dalam Pembelajaran

Setiap manusia (anak) terdapat potensi untuk menyalurkan kebutuhan melalui bentuk-bentuk permainan. Begitu pentingnya permainan bagi anak-anak

maka semua anak mempunyai kesempatan yang sama untuk mengikuti macam-macam permainan. Permainan bagi anak berisi bermain kreatif dan individual.

1. Ranah Psikomotor

- a. Memungkinkan anak menggunakan otot besar dengan potensi pengembangannya, yaitu menghasilkan pengembangan dan kontrol otot yang baik.
- b. Anak akan dapat mengembangkan kemampuan berlari, bermanuver, mulia dan berhenti bergerak dengan kontrol penuh.
- c. Anak akan belajar mengelola dan mengontrol tubuh dalam tekanan berkompotensi.

2. Ranah Kognitif

- a. Anak akan mencapai kesiapan mental ketika ia beraksi secara strategis pada situasi permainan.
- b. Anak akan belajar mengganti peraturan dan dapat menerapkan pengetahuan ini pada permainan lain yang tidak diawasi guru.

3. Ranah Afektif

- a. Anak dapat mengerti dan merasakan kebutuhan bermain dengan jujur dan sportif.
- b. Anak akan mengerti dirinya dan orang lain

Melalui permainan yang menarik seorang siswa akan mengikuti pembelajaran [penjas](#) dengan perasaan yang senang. Untuk itu guru penjas dituntut lebih kreatif dalam menciptakan permainan-permainan dalam pembelajarannya. Bermain yang sangat bermanfaat untuk semua aspek perkembangan anak adalah permainan yang dapat mengaktifkan semua anak bersama-sama. Dalam permainan yang tanpa pemenang ini dapat dikembangkan anak bekerja dan bermain bersama

untuk mencapai tujuan bersama. Anak dapat menunjukkan keterampilan yang dikuasainya dan dapat mengajar temannya yang belum dapat menguasai permainannya. Kompetisi tidak dapat berarti baik buruk, yang penting adalah bagaimana guru menanganinya. Hal yang paling penting dimengerti dalam permainan yaitu:

1. Peraturan dapat di gantikan dengan permainan yang menyenangkan.
2. Anak yang berketrampilan tinggi biasanya menikmati kompetisi karena mereka mempunyai kesempatan bagus untuk berhasil.
3. Guru harus mendorong anak untuk menikmati kegiatan bermain daripada pentingnya kemenangan.
4. Mengharagi pemanang secara terang-terangan akan mengurangi motivasi intrisik anak untuk turut dalam permainan.
5. Semua anak harus mendapat kesempatan untuk berhasil.

2.3.3. Macam-Macam Alat Permainan dalam Pendidikan

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar alat permainan edukatif dapat dipergunakan dengan baik yaitu :

1. Apakah peralatan yang dipergunakan itu tidak mengganggu kesehatan anak (beracun, berdebu, kotor).
2. Apakah alat permainan yang digunakan itu tidak berbahaya bagi anak-anak (benda-benda runcing, benda yang rusak, barang elektronika).
3. Apakah alat permainan yang digunakan itu tidak memungkinkan anak cedera (air panas, sumur terbuka).
4. Apakah sebelumnya telah diajarkan kepada anak tentang penggunaan gunting, palu dan pisau secara tepat dan benar (Moeslichatoen, 2009:59).

2.3.4. Fungsi Bermain

Hardjadinata (2009) menyatakan bermain bermanfaat untuk menstimulasi kemampuan sensori-motorik, kognitif, sosial-emosional dan bahasa anak. Bermain juga memberikan kesempatan pada anak untuk belajar, terutama dalam hal penguasaan tubuh, pemecahan masalah dan kreativitas. Perkembangan sensoris-motorik sangat penting untuk perkembangan fungsi otot. Pada usia bayi, sebagian besar waktu terjaga bayi diserap dalam permainan sensorimotor. Pada usia 6 bulan sampai 1 tahun, permainan keterampilan sensorimotorik seperti “cilukba”, tepuk tangan, pengulangan verbal dan imitasi gestur sederhana. Pada usia toodler, anak mulai belajar bagaimana berjalan sendiri, memahami bahasa dan merespons disiplin, seperti berbicara dengan mainan, menguji kekuatan dan ketahanannya. Sedangkan pada anak prasekolah, aktivitas pertumbuhan fisik dan penghalusan keterampilan motorik mencakup melompat, berlari, memanjat, dan berenang. Hal ini dapat mengajarkan keamanan serta perkembangan dan koordinasi otot (Wong, et al, 2008).

Selama tahap sensorimotor, bayi menggunakan pencapaian perilaku sebelumnya terutama sebagai dasar untuk menambah keterampilan intelektual baru ke dalam keterampilan mereka. Mereka mulai menemukan bahwa menyembunyikan benda tidak berarti benda tersebut hilang namun dengan menyingkirkan halangan maka ia akan menemukan benda tersebut. Inilah yang menandai permulaan rasionalisasi intelektual (Wong, et al, 2008).

Stimulasi untuk pertumbuhan psikososial sama pentingnya dengan makanan untuk pertumbuhan fisik. Hal ini paling dramatis terjadi pada usia toodler. Interaksi dengan orang-orang menjadi semakin penting (Martin, 1995 dalam Wong, et al, 2008). Pada anak prasekolah, mereka menikmati permainan asosiatif-permainan

kelompok dengan aktivitas yang sama tetapi tanpa organisasi atau peraturan yang kaku (Wong, et al, 2008).

Permainan taktil sangat penting bagi anak, terutama pada anak toodler yang sedang melakukan eksplorasi. Permainan air, pasir, menggambar dengan jari, dan membentuk tanah liat memberi kesempatan yang baik untuk menghasilkan sesuatu yang kreatif dan manipulatif. Aktivitas anak prasekolah yang paling khas adalah permainan imitatif, imajinatif dan dramatik, seperti permainan boneka, mainan rumah tangga, pesawat terbang, kit dokter dan perawat memberikan waktu bagi anak untuk mengekspresikan diri (Wong, et al, 2008).

Melalui bermain anak akan mengembangkan kemampuannya dalam mengatur tingkah laku. Anak juga akan belajar mengenal kemampuannya dan membandingkannya dengan orang lain dan menguji kemampuannya dengan mencoba peran-peran baru dan mengetahui dampak tingkah lakunya terhadap orang lain. Misalnya, jika anak mengambil mainan temannya sehingga temanya menangis, anak akan belajar mengembangkan diri bahwa perilakunya menyakiti teman. Dalam hal ini penting peran orang tua untuk menanamkan nilai moral dan etika, terutama dalam kaitannya dengan kemampuan untuk memahami dampak positif dan negatif dari perilakunya terhadap orang lain (Erfandi, 2009).

Dalam lingkungan bermain, anak juga mempelajari nilai benar dan salah, terutama dari orang tua dan guru. Dengan melakukan aktifitas bermain, anak akan mendapat kesempatan untuk menerapkan nilai-nilai tersebut sehingga dapat diterima di lingkungannya dan dapat menyesuaikan diri dengan aturan kelompok yang ada dalam lingkungannya (Wong, et al, 2008). Melalui kegiatan bermain anak juga akan belajar nilai moral dan etika, serta belajar bertanggung jawab atas segala tindakan yang di lakukannya. Misalnya merebut mainan teman merupakan

perbuatan yang tidak baik dan membereskan alat permainan sesudah bermain adalah membelajarkan anak untuk bertanggung jawab terhadap tindakan serta barang yang dimilikinya (Erfandi, 2009).

2.3.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Bermain

Menurut Supartini (2004), ada beberapa faktor yang mempengaruhi terapi bermain pada anak. Pertama adalah tahap perkembangan anak. Aktivitas bermain yang tepat dilakukan anak, yaitu sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Tentunya permainan anak usia bayi tidak lagi efektif untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Demikian juga sebaliknya karena pada dasarnya permainan adalah alat stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Status kesehatan anak juga mempengaruhi aktivitas bermain, karena untuk melakukan aktivitas bermain diperlukan energi (Wong, et al, 2008). Walaupun demikian, bukan berarti anak tidak perlu bermain pada saat sedang sakit. Kebutuhan bermain pada anak sama halnya dengan kebutuhan bekerja pada orang dewasa. Yang penting pada saat kondisi anak sedang menurun atau anak terkena sakit, bahkan dirawat di rumah sakit, orang tua dan perawat harus jeli memilihkan permainan yang dapat dilakukan anak sesuai dengan prinsip bermain pada anak yang sedang dirawat di rumah sakit (Supartini, 2004).

Ada beberapa pandangan tentang konsep gender dalam kaitannya dengan permainan anak. Dalam melakukan aktivitas bermain tidak membedakan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Semua alat permainan dapat digunakan oleh anak laki-laki atau perempuan untuk mengembangkan daya pikir, imajinasi, kreativitas, dan kemampuan sosial anak. Akan tetapi, ada pendapat yang meyakini bahwa permainan adalah salah satu alat untuk membantu anak mengenal identitas diri

sehingga sebagian alat permainan anak perempuan tidak dianjurkan untuk digunakan oleh anak laki-laki. Hal ini dilatarbelakangi oleh alasan adanya tuntutan perilaku yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dan hal ini dipelajari melalui media permainan (Supartini, 2004).

Selain itu, lingkungan tempat bermain juga mempunyai pengaruh besar dalam mencapai perkembangan anak yang optimal. Lingkungan yang penuh kasih sayang dan fasilitas yang cukup dalam membentuk rangsangan, membuat dampak yang besar dalam meningkatkan taraf kecerdasan anak. Stimulasi lingkungan yang baik akan menyebabkan penambahan ketebalan korteks otak, jumlah sinaps dan penambahan pembuluh kapiler di otak (Hardjadinata, 2009).

Alat dan jenis permainan juga perlu diperhatikan dalam aktivitas bermain anak. Alat yang dipilih harus sesuai dengan tahapan tumbuh kembang anak. Label yang tertera pada mainan harus dibaca terlebih dahulu sebelum membelinya, apakah mainan tersebut aman dan sesuai dengan usia anak. Alat permainan yang harus didorong, ditarik dan dimanipulasi akan mengajarkan anak untuk dapat mengembangkan kemampuan koordinasi alat gerak (Supartini, 2004).

2.4. Belajar meluncur pada materi renang dengan menggunakan metode permainan bola warna

Sebelum kegiatan renang dimulai terlebih dahulu melakukan pemanasan /stretching dengan mengulur tangan, kaki dan pinggul supaya tidak terjadi kram di air di tepi kolam. Pemanasan di dalam kolam : anak-anak diawali dengan membasahi badan menggunakan air kolam, kemudian anak turun ke kolam dan tangan memegang tepi kolam dan mulai dengan memasukkan kepala ke air hingga rambut basah semua. Gerakan ini diulang-ulang sebanyak 5 kali. Setelah itu, anak mengambil nafas dan menahan nafas di dalam air dimulai dari 5 detik hingga 10

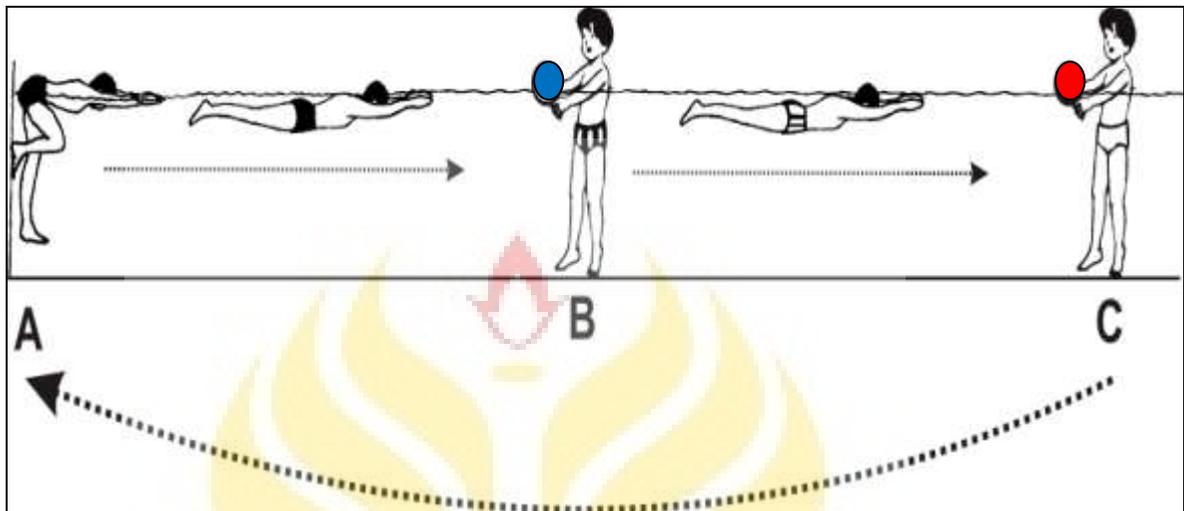
detik dengan berulang-ulang sebanyak 5 kali. Cara melakukan pemanasan di dalam kolam adalah sebagai berikut: di ujung kolam ada sebagai penjaga seperti di sepakbola. Lalu yang lain berebut bola dengan cara saling mengoper ke teman seperti pada permainan basket. Bila ada yang dapat memasukan bola atau menyentuhkannya di kotak yang sudah dijaga maka kelompok tersebut mendapatkan point satu.

Pada kegiatan inti, gerakan dasar; latihan meluncur dilakukan dengan cadra kaki satu berdiri di lantai kolam dan yang satu ditekuk menyentuh kolam untuk mendorong gerakan meluncur. Tangan lurus ke atas dengan bagian lengan atas menutupi telinga supaya tidak kemasukan air. Kemudian badan membungkuk seperti orang rukuk dan kepala masuk ke air. Lalu kaki mendorong dan meluncur ke depan dengan posisi kaki dan tang lurus tanpa ada gerakan apapun. Latihan gerakan meluncur diulang-ulang dan ditambah jaraknya semakin jauh.

Latihan meluncur dengan permainan "Bola Warna", dilakukan dengan cara Anak dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian masing-masing kelompok membagi tugas pada temannya untuk menjadi peluncur pertama, kedua dan seterusnya. Kemudian masing-masing anak memegang bola. Lalu anak pertama meluncur ke anak kedua setelah itu anak kedua meluncur ke anak ketiga hingga tiba di ujung di anak yang terakhir, dan anak terakhir naik ke kolam lalu melakukan meluncur hingga posisi si anak pertama tadi kembali di posisi awal. Kelompok yang bisa kembali di posisi semula maka kelompok tersebutlah yang menang.

Setelah permainan bola warna pada kegiatan meluncur dalam materi renang selesai kemudian dilakukan kegiatan pendinginan dengan kegiatan pendinginan berbaris, evaluasi pembelajaran, berdoa dan istirahat.

Permainan bola warna pada kegiatan meluncur dalam renang siklus I dapat dilihat pada ilustrasi gambar sebagai berikut:



Gambar 2.1
Permainan bola warna siklus I

Permainan bola warna pada kegiatan meluncur dalam renang pada siklus II dilakukan dengan kegiatan pemanasan terlebih dahulu, yaitu *Stretching* dengan mengulur tangan, kaki dan pinggul supaya tidak terjadi kram di air. Pemanasan di dalam kolam dilakukan dengan Anak-anak diawali dengan membasahi badan menggunakan air kolam. Turun ke kolam dan tangan memegang tepi kolam dan mulai dengan memasukkan kepala ke air hingga rambut basah semua. Gerakan ini diulang-ulang sebanyak 5 kali.

Setelah itu, anak mengambil nafas dan menahan nafas di dalam air dimulai dari 5 detik hingga 10 detik dengan berulang-ulang sebanyak 5 kali.

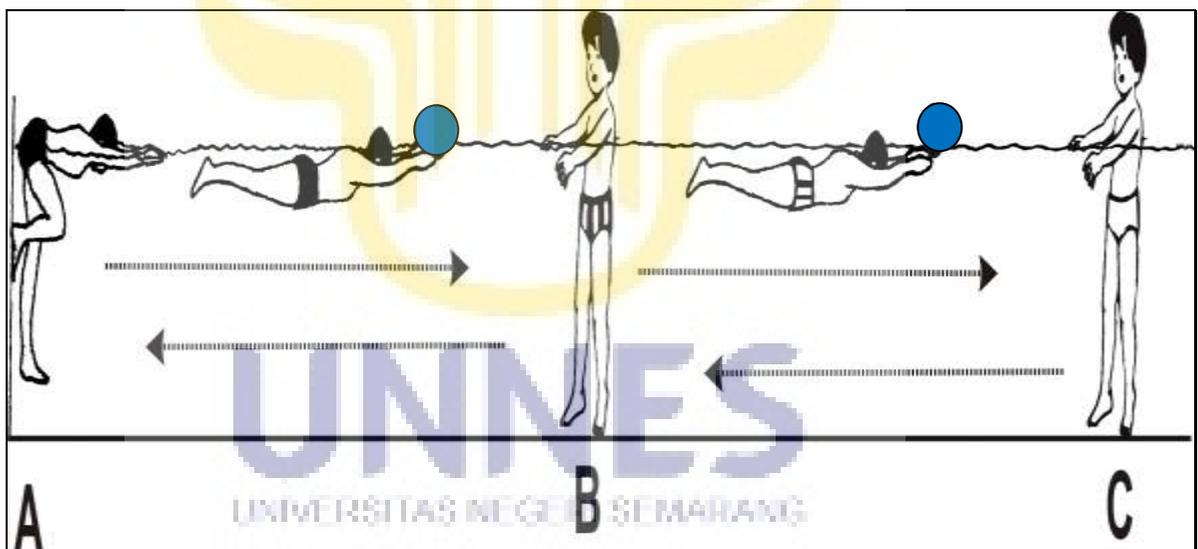
Kemudian anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok dan bermain “bola sentuh kolam”, dengan cara : di ujung kolam ada sebagai penjaga seperti di sepakbola. Lalu yang lain berebut bola dengan cara saling mengoper ke teman seperti pada

permainan basket. Bila ada yang dapat memasukan bola atau menyentuhkannya di kotak yang sudah dijaga maka kelompok tersebut mendapatkan point satu.

Pada kegiatan inti gerakan dasar meluncur hingga tiba di ujung di anak yang terakhir, dan anak terakhir berbalik arah meluncurnya hingga posisi si anak pertama tadi kembali di posisi awal. Kelompok yang bisa kembali di posisi semula maka kelompok tersebutlah yang menang.

Setelah permainan bola warna pada kegiatan meluncur dalam materi renang selesai kemudian dilakukan kegiatan pendinginan dengan kegiatan pendinginan berbaris, evaluasi pembelajaran, berdoa dan istirahat.

Permainan bola warna pada kegiatan meluncur dalam renang siklus II dapat dilihat pada ilustrasi gambar sebagai berikut:



Gambar 2.2
Permainan bola warna siklus II

2.5. Teknik Penilaian Gerakan Meluncur

Teknik penilaian gerakan meluncur, dinilai berdasarkan kualitas gerak, yaitu:

2.5.1. Posisi tangan

1. Nilai 1 jika menggunakan satu tangan yang lurus

2. Nilai 2 jika kedua tangan belum bisa lurus dan merapat
3. Nilai 3 jika kedua tangan belum bisa lurus meskipun sudah merapat
4. Nilai 4 jika kedua tangan sudah lurus dan merapat

2.5.2. Posisi kaki

1. Nilai 1 jika kaki masih ditekuk dan bergerak – gerak
2. Nilai 2 jika kaki sudah lurus ke belakang tetapi masih bergerak-gerak dan belum rapat
3. Nilai 3 jika kaki sudah lurus ke belakang tetapi belum rapat
4. Nilai 4 jika kaki sudah lurus dan merapat

2.5.3. Posisi kepala

1. Nilai 1 jika kepala masih diatas permukaan air
2. Nilai 2 jika hanya wajah yang masuk ke air tetapi belum semua bagian kepala masuk
3. Nilai 3 jika kepala sudah masuk ke air tetapi masih bergerak – gerak
4. Nilai 4 jika kepala sudah masuk dan tenang dibawah permukaan air

2.5.4. Posisi badan

1. Nilai 1 jika badan belum mau masuk ke air
2. Nilai 2 jika badan sudah masuk air tapi masih goyang - goyang
3. Nilai 3 jika badan sudah lurus sejajar dengan kepala dan kaki tetapi masih goyang - goyang
4. Nilai 4 jika badan sudah lurus dan tenang

2.6. Kerangka Berpikir

Rendahnya minat dan hasil belajar meluncur pada materi renang, menuntut guru harus lebih kreatif. Untuk meningkatkan hasil belajar meluncur pada materi renang, guru menggunakan metode permainan bola warna. Melalui bermain bola

warna anak diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar meluncur pada materi renang, belajar meluncur dilakukan dengan cara bermain dan kompetisi , sehingga anak termotivasi untuk semakin giat berusaha belajar, agar anak mampu meluncur dengan benar. Menumbuhkan minat siswa tergantung dengan pendekatan dan metode serta kreativitas guru dalam pembelajaran. Pendekatan teknis dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan minat siswa. Penelitian dan pendekatan lain menunjukkan bahwa melalui pendekatan taktis guru dan siswa termotivasi untuk belajar keterampilan bermain secara lebih baik. Keistimewaan dari pendekatan taktis adalah pembelajaran yang alamiah yang meminimalkan proses pembelajaran yang kurang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan siswa.



Gambar 2.3
Bagan Kerangka Berpikir

2.7. Hipotesis Tindakan

Supaya permasalahan dapat terarah seperti yang diinginkan hipotesa atau jawaban sementara. “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. (Arikunto, 2006:71).

Berdasarkan pendapat tersebut bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya, baik melalui data yang terkumpul maupun analisis yang dilakukan, sehingga hipotesis merupakan anggapan dasar dari suatu penelitian. Hipotesis tindakan yang diajukan pada penelitian ini adalah: bahwa metode permainan bola warna dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar meluncur pada materi renang di SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal tahun 2016.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Meluncur Pada Materi Renang Dengan Menggunakan Metode Permainan Bola Warna Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Banyuurip Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2016” dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Pada siklus I kemampuan guru dalam pembelajaran teknik meluncur pada materi renang dengan metode permainan bola warna dengan pencapaian 100% atau sangat baik (A). pada siklus II peneliti dapat mempertahankan kinerjanya dalam pembelajaran teknik meluncur pada materi renang dengan metode permainan bola warna dengan pencapaian 100% atau sangat baik (A).
- 5.1.2. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I aktivitas siswa dalam pembelajaran teknik meluncur pada materi renang dengan pencapaian 84% atau baik (B). Pada siklus II keaktifan siswa dalam pembelajaran teknik meluncur pada materi renang meningkat dengan pencapaian 88% atau sangat baik (A).
- 5.1.3. Pada pada siklus I ketuntasannya mencapai 75% atau sebanyak 15 siswa, dan 5 anak yang belum tuntas atau 25%. Pada siklus II hasil observasi penilaian kognitif, dapat diketahui ketuntasannya 90% atau terdapat 18 siswa, yang belum tuntas 2 siswa atau 10%.
- 5.1.4. Pada pada siklus I ketuntasannya mencapai 75% atau sebanyak 15 siswa, dan 5 anak yang belum tuntas atau 25%. Pada siklus II hasil observasi

penilaian psikomotor, dapat diketahui ketuntasannya 90% atau terdapat 18 siswa, yang belum tuntas 2 siswa atau 10%.

- 5.1.5. Berdasarkan hasil penilaian afektif pada siklus I ketuntasannya mencapai 75% atau sebanyak 15 siswa, dan 5 anak yang belum tuntas atau 25%. Siklus II ketuntasannya 90% atau terdapat 18 siswa, yang belum tuntas 2 siswa atau 10%.
- 5.1.6. Rekapitulasi hasil belajar siswa pada kegiatan meluncur pada materi renang dengan metode permainan bola warna dapat disimpulkan bahwa pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa atau 65%, yang belum tuntas sebanyak 7 siswa atau 35%. Pada siklus II siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa atau 90%, sedangkan yang belum tuntas ada 2 siswa atau 10%.
- 5.1.7. Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, pada siklus I dan siklus II sudah mencapai ketuntasan sesuai dengan KKM yang telah ditetapkan yaitu sebanyak 75% dari siswa mencapai ketuntasan. Oleh karena itu tidak perlu dilakukan tindakan pada siklus selanjutnya.

5.2. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan pada penelitian ini demi penyempurnaan penelitian antara lain :

- 5.2.1. Diharapkan adanya penelitian-penelitian selanjutnya tentang peningkatan hasil belajar meluncur pada materi renang sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan dan jumlah penelitian yang terkait pada institusi pendidikan atau sejenisnya.
- 5.2.2. Diharapkan bagi para guru olahraga dapat memberikan metode yang tepat dan penyusunan program kegiatan yang rutin.

- 5.2.3. Bagi para siswa agar dapat mengembangkan kemampuan masing-masing individu.
- 5.2.4. Variasi metode latihan sangat diperlukan dalam menunjang prestasi siswa.

