

# PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN MEDIA ALAT BANTU GALON RAKIT

Galuh Hendityo Wicaksono <sup>a</sup>

<sup>a</sup>PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia

email: <sup>a</sup>galuhendityow@unwahas.ac.id

---

## INFO ARTIKEL

### *Sejarah artikel:*

Menerima 1 Januari 2024

Revisi 10 Januari 2024

Diterima 16 Januari 2024

Online 31 Januari 2024

---

### *Kata kunci:*

Renang, Gaya dada,

Media alat bantu.

---

### *Keywords:*

Swimming, Breaststroke,

Media aids.

---

### *Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]*

Galuh Hendityo  
Wicaksono (2024).  
Pembelajaran Renang  
Gaya Dada Dengan Media  
Alat Bantu Galon Rakit.  
*Jurnal Ilmiah Penjas (10.1)* (  
1-11)

---

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar renang gaya dada. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNWAHAS tahun angkatan 2022 dengan menggunakan alat bantu Galon Rakit. Subjek dari penelitian ini yaitu mahasiswa reguler kelas A dan B sejumlah 60 mahasiswa. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dan masing masing siklus terdapat empat sesi antara lain; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam hasil pembelajaran renang gaya dada menggunakan alat bantu Galon Rakit dapat dijadikan referensi untuk mengajar matakuliah renang kepada mahasiswa ditahun ajar berikutnya.

---

## ABSTRACT

This study aims to describe the process of improving the learning outcomes of breaststroke swimming. The subjects in this study were students of the Physical Education, Health, and Recreation UNWAHAS Year 2022 by using the Gallon Raft tool.. The subjects of this study were 60 A and B class regular students. This research will be conducted using classroom action research methods. This study consisted of 2 cycles and each cycle contained four sessions including; (1) planning, (2) action, (3) observation, and (4) reflection. Data analysis techniques used in this study were descriptive qualitative and quantitative. The results of the study showed that there was an increase in the learning outcomes of breaststroke swimming using the Galon Raft tool can be used as a reference for teaching swimming subjects to students in the next teaching year.

## 1. Pendahuluan

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga aquatic yang cukup digemari Masyarakat karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Menurut Better Health didalam buku (Arhesa, 2020), manfaat berenang yaitu yang pertama, untuk menjaga detak jantung sekaligus menghilangkan stress. Kedua untuk meningkatkan daya tahan, kebugaran, dan kekuatan otot. Manfaat selanjutnya untuk Wanita yang berlebihan berat badan, olahraga ini berguna membakar lemak pada tubuh, tetapi juga bisa menaikkan berat badan.

Olahraga renang sendiri merupakan upaya seseorang untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air tanpa perlengkapan bantuan (Ilham, 2020), dengan begitu olahraga renang mempunyai tantangan tersendiri bagi setiap orang untuk melakukannya. Karena sejatinya manusia hidup didaratan dan membutuhkan adaptasi atau belajar untuk bisa berenang dengan baik di air. Emawan Susanto (2014: 1) menyatakan bahwa usia prasekolah merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan intelegensi dan motorik anak berkembang dengan cepat. Belajar renang idealnya dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun.

Meskipun demikian tidak semua orang mempunyai kesempatan untuk belajar berenang diusia prasekolah sehingga banyak anak-anak di Indonesia yang belum bisa berenang. Hal ini berjalan lurus dengan hasil tes renang pada mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022 banyak mahasiswa yang belum bisa berenang.

Berikut hasil tes renang mahasiswa angkatan 2022, dengan jumlah mahasiswa 109 yang terbagi menjadi 4 kelas regular pagi.

**Tabel 1.** Hasil tes renang gaya dada mahasiswa prodi PJKR angkatan 2022.

Jumlah mahasiswa	: 109
KKM	: 75%
Nilai tertinggi	: 85
Nilai terendah	: 50
Nilai rata-rata	: 77
Tuntas	: 54
Belum tuntas	: 55

Sumber: *Nilai renang dasar*, mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022.

Berdasarkan hal tersebut diatas dan obeservasi dilapangan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan berenang mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022 antara lain banyak dari mereka yang memang baru belajar berenang ketika menjadi mahasiswa PJKR Unwahas dan ada juga yang memang mempunyai trauma terhadap air sehingga menjadikan hambatan dalam belajar berenang. Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi secara internal dalam diri individu dengan usaha agar memperoleh hal yang baru baik itu berupa rangsangan, reaksi atau kedua-duanya yaitu rangsangan dan reaksi, karena belajar juga merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan dan sikap (Herawati, 2018), agar tujuan belajar dapat dicapai maka proses belajar harus dilakukan dengan sebaik mungkin sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa sehingga dapat membantu mereka dalam mencapai keberhasilan belajar.

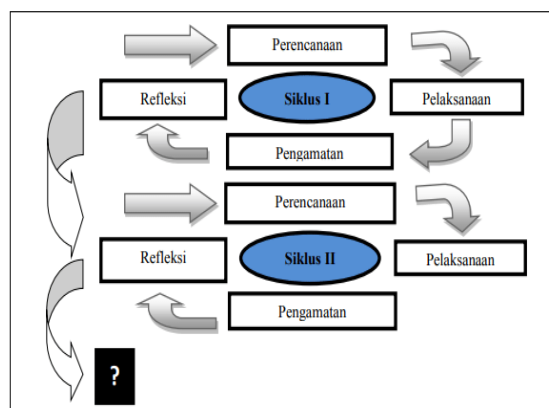
Penggunaan media belajar merupakan langkah yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar renang mahasiswa prodi PJKR Unwahas Angkatan 2022. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Basyarudin Usman: Media adalah suatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien (siswa) sehingga dapat terjadinya proses belajar pada dirinya. Penggunaan media rakit galon dalam proses pembelajaran renang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berenang mahasiswa prodo PJKR Unwahas angkatan 2022.

Media alat bantu rakit galon adalah suatu alat yang dirancang untuk membuat tubuh perenang dapat mengapung di air sehingga memberikan kenyamanan

perenang dalam belajar melakukan gerakan teknik dasar renang khususnya Gerakan kaki. Dengan alat bantu ini peserta didik akan merasakan pengalaman berenang yang sesungguhnya. Alat bantu rakit galon terdiri dari dua buah galon berukuran sedang, penopang tubuh yang terbuat dari rajutan jarring, dan tali elastis pengikat. Alat bantu ini dapat di bongkar pasang sesuai dengan kebutuhan dan sangat mudah untuk di rakit (Galuh Hendityo Wicaksono, 2023).

## 2. Metode

Penelitian ini termasuk dalam jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Menurut Niken Septantiningtyas (2019), PTK adalah suatu pengamatan yang menerapkan Tindakan di dalam kelas yang bersifat reflektif dengan melakukan Tindakan-tindakan tertentu atau dengan menggunakan aturan sesuai dengan metodologi penelitian yang dilakukan dalam beberapa periode atau siklus agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran yang dilakukan bersama di kelas secara profesional sehingga diperoleh peningkatan pemahaman atau kualitas atau target yang telah ditentukan. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dipilih karena hasil penelitian dengan menggunakan model ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik renang gaya dada bagi mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022. Berikut gambar ini merupakan alur penelitian dari model Kemmis dan Mc Taggart.



### Gambar1. Desain penelitian tindakan kelas

Secara rinci uraian kegiatan yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Observasi Awal

Pada tahap ini, dilakukan pengamatan proses pembelajaran matakuliah renang mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022. Kemudian dilakukan analisis proses kegiatan pembelajaran dengan memperoleh kesimpulan bahwa banyak mahasiswa yang belum bisa berenang dikarenakan mereka baru belajar berenang ketika menjadi mahasiswa PJKR Unwahas dan beberapa anak mempunyai trauma pada air.

#### 2. Menetapkan dan Merumuskan Rancangan Tindakan I.

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan pembelajaran.
- b. Merancang skenario pembelajaran renang gaya dada melalui media alat bantu galon rakit.

#### 3. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan tindakan I ini dilaksanakan sesuai dengan rencana pada tindakan I, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Peneliti bertindak sebagai dosen yang membimbing dan mengarahkan siswa.
- b. Dosen sebagai observer awal siklus I
- c. Menyampaikan indikator dan kompetensi yang harus dicapai siswa serta tujuan pembelajaran.
- d. Dosen memberikan pertanyaan seputar renang gaya dada.
- e. Dosen mendemonstrasikan renang gaya dada dengan bantuan media galon rakit
- f. Mahasiswa melakukan renang gaya dada dengan bantuan galon rakit dengan target dan instruksi yang diberikan dosen.
- g. Dosen mengkonfirmasi Gerakan renang gaya dada mahasiswa.
- h. Mahasiswa dibimbing untuk melakukan pendinginan
- i. Evaluasi
- j. Melakukan pengamatan akhir siklus I

#### 4. Tahap Pengamatan Siklus I

Yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah mencatat segala kejadian-kejadian yang dilakukan mahasiswa selama kegiatan pembelajaran di kolam. Segala bentuk aktivitas dapat menjadi catatan dan bahan evaluasi peneliti guna merumuskan dan memutuskan langkah penelitian selanjutnya.

#### 5. Refleksi Siklus I

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, tahapan selanjutnya adalah refleksi yang dilakukan oleh dosen. Dalam refleksi ini, dianalisis apakah proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik atau tidak dan seberapa besar peningkatan motivasi/kemampuan berenang mahasiswa prodi PJKR Unwahas. Jika belum sesuai yang diharapkan, maka dibuat rencana perbaikan pembelajaran untuk siklus selanjutnya. Hasil yang diharapkan apabila lebih dari 70% kemampuan renang gaya dada mahasiswa sudah tergolong tinggi dan siklus dihentikan.

6. Pembelajaran tahap kedua, dari hasil refleksi siklus I, dosen melakukan revisi proses pembelajaran dan penyempurnaan penugasan berenang dengan menggunakan media alat bantu galon rakit yang dilaksanakan, agar kualitas pembelajaran pada siklus II menjadi lebih baik. Begitu juga apabila siklus II belum mencapai hasil dan kualitas pembelajaran, maka dilanjutkan pada siklus III dan seterusnya.

Proses yang dilakukan mulai dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi secara garis besar sama dengan siklus-siklus sebelumnya. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan wawancara.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil Penelitian Siklus I**

Pada hasil penelitian siklus 1 menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan mahasiswa pada masing-masing tatap muka pada siklus 1. Data tersebut terdiri dari masing-masing materi yang diberlakukan. Adapun

data tersebut terlampir pada table sebagai berikut :

**Tabel 2.** Hasil tes kemampuan renang gaya dada mahasiswa siklus I.

Jumlah mahasiswa	: 109
KKM	: 75%
Nilai tertinggi	: 90
Nilai terendah	: 70
Nilai rata-rata	: 80
Tuntas	: 75
Belum tuntas	: 34

Dari hasil pembelajaran pada siklus I yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan penggunaan media alat bantu galon rakit pada mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022 pada materi renang gaya dada menunjukkan peningkatan. Sebanyak 75 mahasiswa tuntas atau 68 %. Sedangkan sebanyak 34 mahasiswa belum tuntas atau 32%.

### **Hasil Penelitian Siklus II**

Pada hasil penelitian siklus II menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan mahasiswa pada masing-masing tatap muka pada siklus II. Data tersebut terdiri dari masing-masing materi yang diberlakukan. Adapun data tersebut terlampir pada table sebagai berikut :

**Tabel 3.** Hasil tes kemampuan renang gaya dada mahasiswa siklus II.

Jumlah mahasiswa	: 109
KKM	: 75%
Nilai tertinggi	: 95
Nilai terendah	: 75
Nilai rata-rata	: 83
Tuntas	: 85
Belum tuntas	: 24

Dari hasil pembelajaran pada siklus II yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan penggunaan media alat bantu galon rakit pada mahasiswa prodi PJKR Unwahas angkatan 2022 pada materi renang gaya

dada menunjukkan peningkatan. Sebanyak 85 mahasiswa tuntas atau 86%.Sedangankan sebanyak 24 mahasiswa belum tuntas atau 14%.

## **Pembahasan**

### Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I

#### a. Perencanaan

Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti melakukan sebuah observasi untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian. Kegiatan tersebut meliputi pembuatan sekenario pembelajaran yang meliputi, penyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), penyusun instrumen tes, penyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran, menyiapkan media galon rakit, menyiapkan tempat penelitian dan alat pembelajaran. Peneliti juga memlakukan pengamatan terhadap kemampuan mahasiswa guna mendapatkan informasi tentang kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.

#### b. Tindakan.

Tindakan yang dilakukan pada siklus I dilakukan sebanyak 3 kali tatap muka yang masing-masing tatap muka terdiri dari kegiatan pembukaan, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Pada masing-masing tatap muka yang membedakan terletak pada kegiatan intinya saja. Yaitu pada materi yang diberikan. Tatap muka pertemuan pertama materi terdiri dari Gerakan meluncur dan gerkan kaki mengunkan media galon rakit, tatap muka pertemuan kedua materi terdiri dari Gerakan tangan dan pengambilan nafas mengunkan media galon, tatap muka ketiga materi geraka koordinasi renang gaya dada yang terdiri dari Gerakan meluncur, kaki, tangan dan pengambilan nafas. Semua gerakan dilakukan dengan jarak 25 meter.

#### c. Observasi.



Pada kegiatan observasi dosen mengamati proses pembelajaran. Dosen melakukan pengamatan terhadap situasi dan kondisi yang terjadi dilapangan sehingga dapat mengevaluasi proses kegiatan di lapangan.

d. Refleksi.

Pada kegiatan observasi dosen mengamati proses pembelajaran dan mengambil kesimpulan bahwa proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik hal ini ditunjukkan dengan banyak mahasiswa yang merasa terbantu dengan penggunaan media galon rakit, mahasiswa menjadi nyaman ketika melakukan gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan gerakan pengambilan nafas. Hal ini menjadikan mahasiswa lebih bisa menguasai Teknik dasar gerakan renang gaya dada.

#### Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus II

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi pada tindakan siklus I maka dalam tindakan siklus II ini, ditambahkan bentuk tindakan pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) diantaranya ditambahkan permainan dengan dengan media galon rakit, menambah jarak latihan gerakan teknik dasar gerakan meluncur, kaki, tangan dan pengambilan nafas sehingga kesempatan mencoba dari masing-masing mahasiswa jadi lebih banyak.

b. Tindakan

Pada siklus II, tatap muka dilakukan sebanyak 3 kali. Pada siklus dua kegiatan pendahuluan selalu diawali dengan permainan dengan menggunakan media galon rakit. Pada kegiatan inti sama seperti dengan siklus satu, akan tetapi untuk jarak menjadi 50 meter.

c. Observasi

Kegiatan observasi pada siklus II dilakukan evaluasi penilaian renang gaya dada pada mahasiswa untuk mengetahui kemampuan renang gaya dada mahasiswa PJKR angkatan 2022.

d. Refleksi

Kegiatan pembelajaran pada siklus II bisa ditarik kesimpulan cukup berhasil, hal ini terlihat dari banyaknya mahasiswa yang sudah bisa melakukan gerakan renang gaya dada. Hal ini juga terlihat dari hasil evaluasi adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang telah lolos nilai KKM yang telah ditentukan.

#### **4. Simpulan**

Pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan media alat bantu galon rakit dapat meningkatkan kemampuan renang mahasiswa PJKR angkatan 2022 UNWAHAS. Selain itu peneliti menyarankan untuk penggunaan media alat bantu galon rakit pada pembelajaran renang gaya dada baik untuk jenjang Pendidikan dasar hingga di perguruan tinggi karena telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar renang gaya dada.

#### **5. Referensi**

Arhesa, S. (2020). IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR RENANG. *Journal Respects*, 57-62.

Asnawir & M.Basyirudin Usman (2002). "Media Pembelajaran". Jakarta:Ciputat Pers.

Fahreza Okta Setyawan, O. M. (2022). *Buku Panduan Renang*. Malang: UB Media.

Galuh Hendityo Wicaksono, C. W. (2023). PENGEMBANGAN MEDIA ALAT BANTU RENANG GALON RAKIT UNTUK PEMULA. *Jurnal Ilmiah Penjas*.

Herawati. (2018). Memahami Proses Belajar Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*.

Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Media Alat Bantu Galon Rakit

Galuh Hendityo Wicaksono

Ilham, A. K. (2020). Dasar Dasar Olahraga Renang. Jambi: Anggota IKAPI.

Septantiningtyas, Niken dkk. (2019).Penelitian Tindakan Kelas. In eBook (pp.5-6).

Lakeisha.

Susanto, E. 2014. Pembelajaran akuatik prasekolah. Yogyakarta: UNY Press