

ANALISIS EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN METODE PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK PADA SISWA UPT SPF SMP NEGERI 10 MAKASSAR

M. Imran Hasanuddin¹

¹Universitas Negeri Makassar

¹ m.imran.hasanuddin@unm.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of the implementation of project-based learning methods in improving breaststroke swimming skills in students of UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar. Learning breaststroke requires proper basic techniques, including body movement coordination, breathing, and speed and fluidity of movement. However, many students have difficulty mastering these skills with conventional methods that emphasize verbal instructions. Therefore, the project-based learning method was chosen to provide more interesting and relevant practical experiences, as well as encourage active student involvement in the learning process. This study used a quasi-experimental design with two groups: an experimental group that participated in breaststroke swimming lessons with the project-based method and a control group that participated in conventional learning. The study sample consisted of 30 eighth-grade students randomly selected from the school's swimming program. The instrument used was a breaststroke swimming skills test that included evaluation of breathing techniques, arm and leg movements, and swimming speed, which was conducted before and after the implementation of the learning method. The results showed a significant increase in breaststroke swimming skills in the experimental group. The average student skill score increased by 35% after the implementation of the project-based learning method, while the control group only experienced an increase of 12%. Data analysis using the t-test showed a significant difference between the two groups ($p < 0.05$), which indicates that the project-based learning method is more effective in improving breaststroke swimming skills.

Keywords: *project-based learning, breaststroke, swimming skills, PBL method, physical education*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan metode pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada siswa UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar. Pembelajaran renang gaya dada memerlukan teknik dasar yang tepat, termasuk koordinasi gerakan tubuh, pernafasan, serta kecepatan dan kelancaran gerakan. Namun, banyak siswa yang kesulitan dalam menguasai keterampilan tersebut dengan metode konvensional yang lebih menekankan pada instruksi verbal. Oleh karena itu, metode pembelajaran berbasis proyek dipilih untuk memberikan pengalaman praktis yang lebih menarik dan relevan, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran renang gaya dada dengan metode berbasis proyek dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VIII yang dipilih secara acak dari program renang di sekolah tersebut. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan renang gaya dada yang meliputi evaluasi teknik pernafasan, gerakan lengan dan kaki, serta kecepatan renang, yang dilakukan sebelum dan sesudah penerapan metode pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan renang gaya dada yang signifikan pada kelompok eksperimen. Rata-rata nilai keterampilan siswa meningkat sebesar 35% setelah penerapan metode pembelajaran berbasis proyek, sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 12%. Analisis data menggunakan uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa metode pembelajaran berbasis proyek lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada.

Kata Kunci: pembelajaran berbasis proyek, renang gaya dada, keterampilan renang, metode PBL, pendidikan fisik

Submitted: 2026-05-10	Revised: 2026-05-27	Accepted: 2026-06-05
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Renang gaya dada adalah salah satu cabang olahraga yang penting dalam pembelajaran fisik di sekolah (Dhani et al., 2022). Sebagai salah satu gaya renang yang paling dasar dan mudah dipelajari, gaya dada banyak digunakan dalam berbagai kompetisi olahraga renang, baik tingkat lokal maupun internasional. Renang gaya dada adalah salah satu teknik dalam olahraga renang

yang diakui secara internasional, di mana perenang bergerak di dalam air dengan posisi tubuh hampir horizontal (Nurulita, 2019). Salah satu tantangan utama adalah kesulitan siswa dalam menguasai teknik dasar yang benar, terutama dalam koordinasi gerakan tubuh, pernafasan, serta gerakan lengan dan kaki. Teknik ini melibatkan gerakan melingkar kedua lengan yang dilakukan bersamaan, diikuti dengan gerakan kaki katak (frog kick) yang dilakukan dalam siklus teratur. Seringkali, metode pembelajaran konvensional yang berfokus pada instruksi verbal dan demonstrasi tidak cukup efektif untuk memotivasi siswa dan meningkatkan keterampilan mereka dalam renang gaya dada.

Renang gaya dada adalah salah satu cabang olahraga yang sering diajarkan di sekolah-sekolah, karena gerakannya yang relatif mudah dipelajari dan sangat berguna dalam kompetisi renang (Arhesa, 2020). Namun, untuk menguasai teknik renang gaya dada yang benar, siswa perlu memahami dan menguasai beberapa elemen kunci, seperti koordinasi gerakan lengan dan kaki, pernafasan yang tepat, dan kecepatan. Pembelajaran konvensional sering kali lebih berfokus pada instruksi dari guru dan latihan rutin tanpa melibatkan siswa secara aktif dalam proses evaluasi dan perbaikan teknik mereka sendiri (Habibi et al., 2025). Dengan metode Project-Based Learning (PBL), siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai proyek yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada mereka.

Metode Project-Based Learning (PBL) adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada keterlibatan aktif siswa dalam memecahkan masalah nyata melalui proyek-proyek yang mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan dari berbagai disiplin ilmu (Lubis et al., 2024). Dalam PBL, siswa bekerja dalam kelompok untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proyek yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang spesifik. Metode pembelajaran berbasis proyek (Project-Based Learning atau PBL) telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pendidikan, termasuk pendidikan olahraga. Metode ini berfokus pada keterlibatan aktif siswa melalui proyek nyata yang membutuhkan keterampilan, pemecahan masalah, dan kerja sama kelompok. Dalam konteks pembelajaran renang, penerapan metode PBL memberi kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proyek yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan renang gaya dada. Pendekatan ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam belajar dan menguasai teknik renang dengan cara yang lebih interaktif dan berbasis pengalaman.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada siswa UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar. Penelitian ini penting dilakukan karena pembelajaran renang yang efektif di tingkat SMP dapat membantu meningkatkan keterampilan fisik siswa secara signifikan. Dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis proyek, siswa diharapkan tidak hanya memahami teori-teori dasar renang, tetapi juga dapat mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam situasi nyata yang relevan. Hal ini penting dalam mendorong siswa untuk lebih berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dan menguasai teknik renang dengan lebih cepat.

Literatur terkait menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis proyek telah diterapkan dalam berbagai bidang pendidikan, namun masih terbatas pada pendidikan fisik, khususnya dalam cabang olahraga renang. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada penerapan metode pembelajaran konvensional dan kurang mengeksplorasi bagaimana metode berbasis proyek dapat diadaptasi dalam pengajaran renang. Penelitian ini berusaha untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi penerapan metode pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada di tingkat SMP.

Kesenjangan yang ditemukan dalam literatur menunjukkan bahwa meskipun metode pembelajaran berbasis proyek banyak digunakan dalam pendidikan umum, penerapannya dalam pembelajaran olahraga, khususnya renang, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman baru tentang bagaimana metode PBL dapat diadaptasi dalam pembelajaran renang gaya dada di sekolah-sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis proyek akan

memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Variabel yang diselidiki dalam penelitian ini meliputi keterampilan teknik pernafasan, koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta kecepatan renang gaya dada, yang akan dianalisis sebelum dan setelah penerapan metode pembelajaran berbasis proyek.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran berbasis proyek (Project-Based Learning atau PBL) adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada siswa, terutama di tingkat SMP. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL) akan memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa SMP dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas penerapan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL) dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa di UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar. Dalam desain ini, peneliti mengamati perubahan keterampilan siswa dalam renang gaya dada sebelum dan setelah penerapan metode pembelajaran berbasis proyek. Peneliti juga membandingkan hasil kelompok yang diterapkan metode berbasis proyek dengan kelompok yang menggunakan metode pembelajaran konvensional, yang memungkinkan perbandingan antar dua metode pembelajaran yang berbeda.

Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas VIII di UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar yang mengikuti program renang pada semester genap tahun ajaran 2024. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 15 siswa. Kelompok eksperimen terdiri dari 15 siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode berbasis proyek, sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 15 siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode konvensional, yang mengutamakan penjelasan teori dan latihan langsung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur keterampilan renang gaya dada siswa mencakup beberapa komponen. Pertama, tes keterampilan renang gaya dada, yang meliputi teknik pernafasan, koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta kecepatan renang. Tes dilakukan pada pre-test (sebelum pembelajaran) dan post-test (setelah penerapan metode PBL) untuk mengukur peningkatan keterampilan. Kedua, observasi dilakukan selama proses pembelajaran untuk menilai keterlibatan siswa dalam aktivitas dan interaksi mereka dengan rekan kelompok. Terakhir, wawancara dengan siswa dan guru dilakukan untuk menggali persepsi mereka tentang metode pembelajaran berbasis proyek dan pemahaman siswa terhadap penerapannya dalam pembelajaran renang gaya dada.

Penelitian ini akan dilaksanakan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu untuk kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran renang gaya dada dengan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL). Setiap sesi latihan memiliki durasi 60 menit, yang mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Latihan ini dirancang untuk secara bertahap mengembangkan keterampilan renang gaya dada siswa, termasuk teknik pernafasan, koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta kecepatan renang. Kelompok eksperimen akan terlibat dalam proyek berbasis aktivitas, di mana mereka akan merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proyek yang berfokus pada peningkatan keterampilan renang gaya dada, seperti pembuatan video tutorial atau analisis teknik renang mereka. Sementara itu, kelompok kontrol akan mengikuti pembelajaran dengan metode konvensional, yang lebih terstruktur dan tidak melibatkan proyek berbasis aktivitas. Kelompok kontrol hanya akan menerima penjelasan teori dan latihan teknik secara langsung tanpa proyek praktis yang melibatkan keterlibatan aktif dalam pembelajaran.

Pada kelompok eksperimen, siswa mengikuti pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL). Dalam pendekatan ini, siswa diminta untuk merencanakan dan melaksanakan proyek yang berfokus pada perbaikan teknik renang gaya

dada. Beberapa kegiatan proyek yang dilakukan antara lain membuat video tutorial yang menjelaskan teknik renang gaya dada dengan benar, serta melakukan analisis teknik renang dengan melihat rekaman video diri sendiri dan memberikan umpan balik mengenai aspek-aspek teknik yang perlu diperbaiki. Siswa bekerja dalam kelompok untuk merancang proyek mereka, kemudian melaksanakan latihan untuk meningkatkan keterampilan renang berdasarkan analisis dan rencana yang telah mereka buat.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa metode. Pertama, tes keterampilan renang dilakukan pada dua titik waktu, yaitu pre-test sebelum pembelajaran dimulai dan post-test setelah penerapan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL). Tes ini bertujuan untuk mengukur perubahan keterampilan renang gaya dada siswa, yang mencakup teknik pernafasan, koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta kecepatan renang. Kedua, observasi dilakukan selama proses pembelajaran untuk menilai keterlibatan siswa dalam aktivitas kelompok dan interaksi mereka dalam sesi latihan. Observasi ini juga bertujuan untuk mengevaluasi seberapa aktif siswa dalam menjalankan tugas proyek yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan renang gaya dada. Terakhir, wawancara dilakukan dengan siswa dan guru untuk memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai pengalaman mereka dengan metode pembelajaran yang diterapkan, serta persepsi mereka terhadap efektivitas masing-masing metode pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini.

Hasil tes keterampilan renang akan dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang mengikuti metode PBL dan kelompok kontrol yang mengikuti metode konvensional. Uji t ini digunakan untuk menguji apakah penerapan metode pembelajaran berbasis proyek menghasilkan perubahan yang signifikan dalam keterampilan renang gaya dada siswa. Selain itu, data observasi dan wawancara akan dianalisis secara kualitatif untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta bagaimana metode PBL memengaruhi keterlibatan mereka. Hasil dari observasi dan wawancara ini akan membantu peneliti untuk memahami sejauh mana metode PBL berdampak pada keterampilan dan motivasi siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL) dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada siswa UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes keterampilan renang, observasi, dan wawancara, berikut adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data

Group	Pre-Test Score (Average)	Post-Test Score (Average)	Skill Improvement (%)
Experimental (PBL)	60	81	35
Control (Conventional)	62	69	12

Berdasarkan Tabel 1. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan renang gaya dada pada kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran dengan metode PBL. Rata-rata skor pre-test kelompok eksperimen adalah 60, sedangkan setelah penerapan metode PBL, skor rata-rata mereka meningkat menjadi 81, yang menunjukkan peningkatan sebesar 35%. Sebaliknya, kelompok kontrol yang mengikuti metode pembelajaran konvensional hanya mengalami peningkatan sebesar 12%, dengan skor pre-test rata-rata 62 dan post-test rata-rata 69. Analisis menggunakan uji t menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah signifikan ($p < 0.05$), yang

mengindikasikan bahwa penerapan metode PBL memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan keterampilan renang gaya dada siswa.

Selama proses pembelajaran, observasi menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen lebih aktif terlibat dalam aktivitas kelompok, terutama dalam tugas proyek yang mereka lakukan. Mereka lebih sering berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, memberikan umpan balik, serta bekerja sama untuk merancang dan melaksanakan proyek terkait perbaikan teknik renang gaya dada. Siswa dalam kelompok kontrol cenderung lebih pasif, hanya mengikuti instruksi langsung dari guru tanpa ada kegiatan evaluatif atau proyek berbasis aktivitas.

Hasil wawancara dengan siswa dan guru menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen merasa lebih termotivasi dan merasa memiliki kontrol lebih besar terhadap proses pembelajaran mereka. Mereka menganggap metode PBL lebih menyenangkan dan bermanfaat karena memberikan kesempatan untuk belajar secara praktis dan relevan. Sebaliknya, siswa dalam kelompok kontrol merasa pembelajaran dengan metode konvensional kurang menarik dan lebih monoton. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis proyek (PBL) lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa dibandingkan dengan metode konvensional. Penerapan PBL tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa UPT SPF SMP Negeri 10 Makassar, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis proyek (PBL) dalam pembelajaran renang gaya dada terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Metode PBL menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan renang gaya dada siswa, baik dari segi teknik pernafasan, koordinasi gerakan lengan dan kaki, maupun kecepatan renang. Kelompok eksperimen yang menggunakan metode PBL menunjukkan peningkatan keterampilan yang lebih besar (35%) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menggunakan metode konvensional (12%). Metode PBL juga berhasil meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, memotivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas kelompok, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan umpan balik konstruktif terhadap teknik renang mereka sendiri. Berdasarkan wawancara dengan siswa dan guru, siswa merasa lebih termotivasi dan lebih terlibat dalam proses pembelajaran dengan pendekatan berbasis proyek, yang memungkinkan mereka untuk belajar secara praktis dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group.
- Dhani, D. P., Zubaida, I., Triprayoga, R., & Wahyudi, A. N. (2022). Penggunaan media pembelajaran model gerakan terhadap hasil belajar renang gaya dada. *Jurnal Pendidikan Modern*, 7(3), 128–134.
- Habibi, D. D., Waskitaningtyas, N. C., Yusman, F. R., Aulia, N. S., & others. (2025). *Membangun Pembelajaran Aktif Di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lubis, D. C., Harahap, F. K. S., Syahfitri, N., Sazkia, N., & Siregar, N. E. (2024). Pembelajaran berbasis proyek: Mengembangkan keterampilan abad 21 di kelas. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1292–1300.
- Nurulita, R. F. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Tungkai dan Kelenturan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.