

MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG PADA SISWA KELAS IX C SMP NEGERI 3 LUMAJANG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

ARIS SANTOSO, S.Pd.

SMP Negeri 3 Lumajang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan aktivitas belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, tahun pelajaran 2019/2020, melalui model pembelajaran langsung. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas 12 siswa putri dan 19 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar serta ketangkasan renang gaya dada. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: (1) Model pembelajaran langsung menggunakan media video, sangat baik untuk meningkatkan aktivitas belajar renang gaya dada. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I, siklus II dan siklus III. Pada siklus I aktivitas siswa yang meliputi ketangkasan dan kemampuan renang gaya dada pada kategori baik sebesar 9,68% dan 6,45%. Pada siklus III ketangkasan renang gaya dada siswa dalam kategori baik meningkat menjadi 16,13% sedangkan kemampuan renang gaya dada dalam kategori baik sekali sebesar 16,13%. Pada siklus III ketangkasan renang gaya dada siswa pada kategori baik meningkat menjadi 29,03%, sedangkan kemampuan renang gaya dada pada kategori baik sekali meningkat 51,61%. (2) Model pembelajaran langsung menggunakan media video, sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I, siklus II dan siklus III. Hasil belajar renang gaya dada pada siklus I pada kategori baik adalah 6,45% jumlah siswa yang tuntas adalah 21 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa pada kategori Baik Sekali sebesar 12,90%, sedangkan siswa yang tuntas 24 siswa. Pada siklus III terjadi peningkatan hasil belajar siswa pada kategori baik sekali sebesar 61,29% sedangkan siswa yang tuntas 30 Siswa.

Kata kunci : aktivitas, hasil belajar, renang gaya dada.

PENDAHULUAN

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam gerakan teknik dasar renang gaya dada adalah Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction/DI*) berbantuan Media Video. *Direct Instruction* adalah suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah. Model pembelajaran langsung dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Landasan teoritik model pembelajaran langsung adalah teori belajar sosial, yang juga disebut belajar melalui observasi, atau disebut teori pemodelan tingkah laku.

Sedangkan Media Video adalah alat bantu dengan memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Video merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai dengan gerak yang diinformasikan. Dengan penggunaan media Video akan dapat membantu siswa dalam mempelajari gerak secara teliti dan benar sehingga dapat membantu pelaksanaan proses pembelajaran secara baik dan berkualitas. Media video digunakan untuk membantu dalam penjelasan verbal, baik pada demonstrasi pengetahuan dan keterampilan, maupun mengoreksi pemahaman dan memberikan pengua-

tan, yang tertuang dalam sintaks Pembelajaran Langsung.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dari permasalahan umum yang dihadapi oleh guru pendidikan Jasmani dalam penyampaian materi khususnya pada materi renang gaya dada, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research/ CAR*) pada siswa kelas IX C di SMP Negeri 3 Lumajang Tahun pelajaran 2019/2020, dengan judul “Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung pada Siswa Kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang Tahun Pelajaran 2019/2020 “.

Rumusan Masalah

1. Apakah model pembelajaran langsung menggunakan media video dapat meningkatkan aktivitas belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, Tahun Pelajaran 2019/2020 ?
2. Apakah model pembelajaran langsung menggunakan media video dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, Tahun Pelajaran 2019/2020 ?
3. Apakah model pembelajaran langsung menggunakan media video dapat meningkatkan ketuntasan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, Tahun Pelajaran 2019/2020 ?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui peningkatkan aktivitas belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, tahun pelajaran 2019/2020, melalui model pembelajaran langsung.
2. Untuk mengetahui peningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, tahun pelajaran 2019/2020, melalui model pembelajaran langsung.
3. Untuk mengetahui peningkatkan ketuntasan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang, tahun pelajaran 2019/2020, melalui model pembelajaran langsung.

Manfaat Penelitian

Bagi Lembaga Pendidikan (Instansi) : Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa.

Bagi Guru : a) Memotivasi kreatifitas guru di sekolah dalam rangka menciptakan suasana. b) Pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan Jasmani menjadi efektif dan berkualitas. c) Memotivasi guru di sekolah untuk membuat dan mengembangkan media belajar yang mempermudah dalam mentransfer ilmu pengetahuan terhadap siswa atau peserta didik. d) Sebagai bahan masukan kepada guru atau pengajar dalam memilih alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa atau partisipasi siswa dalam proses belajar mengajar. Bagi Siswa : Mempermudah siswa dalam menyerap segala informasi yang disampaikan oleh guru atau pengajar dalam pembelajaran. Sehingga mampu meningkatkan kemampuannya dalam menguasai teknik keterampilan dasar dalam renang khususnya renang gaya dada

Pengertian Pembelajaran Langsung

Model Pengajaran langsung adalah salah satu pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berakitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah.

Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan, dalam rangka membantu dalam penyampaian materi ajar dari pengajar atau guru kepada murid atau peserta didik. Menurut Mulyani Sumantri (2001 : 153) Media Pengajaran atau Pembelajaran adalah segala alat pengajaran yang digunakan oleh guru sebagai perantara untuk menyampaikan bahan-bahan instruksional dalam proses belajar mengajar sehingga memudahkan mencapai tujuan pengajaran tersebut.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2020 di Kolam Renang Veteran Lumajang. terhadap siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020, yang berjumlah 31 siswa.

Sumber Data

Jenis data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung di lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran renang gaya dada, berupa data aktivitas dan hasil belajar siswa.

Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui; tes praktik, observasi lapangan. Menurut H.E. Mulyasa (2009 : 183) data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrument yang digunakan.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran ketangkasan renang gaya dada pada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, diantaranya :

- Info mitra kolaboratif (guru Pendidikan Jasmani yang bersangkutan) dan siswa
- Tempat peristiwa dan berlangsungnya aktifitas pembelajaran
- Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, sekenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku refrensi mengajar.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah desriptif kualitatif. Analisis data kualitatif menurut *Seiddel*, (dalam *Lexy J. Moleong*, 2007 : 248) prosesnya berjalan sebagai berikut :

1. Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri.
2. Mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasikan, mensintesis, membuat ikhtisar, dan membuat indeksinya,
3. Berfikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan – hubungan dan membuat temuan temuan umum.

Prosedur Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*. Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planing*) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Penerapan Tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan Evaluasi Tindakan (*Observation and Evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
4. Refleksi (*Reflection*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya

Keempat tahap yang telah dipaparkan diatas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian, pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya hingga target penelitian tercapai.

Adapun tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas ini dapat diterangkan sebagai berikut:

- 1) Tahap Perencanaan.
Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun sekenario pembelajaran yang terdiri dari : a) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) renang gaya dada. b) Menyusun

instrument tes ketangkasan renang gaya dada. d) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran. e) Menyusun lembar observasi. f) Menyiapkan lembar tes. g) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran. h) Penyipakan tempat penelitian. i) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan. j) Sosialisasi kepada subjek

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah: a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum. b) Melakukan pemanasan 10 menit. c) Melakukan teknik dasar renang gaya dada : 1) Teknik dasar pernafasan pada renang melalui penjelasan dan perintah secara langsung menggunakan bantuan media video. 2) Teknik dasar gerakan kaki gaya dada melalui penjelasan dan perintah secara langsung menggunakan bantuan media video. 3) Teknik dasar gerakan tangan gaya dada melalui penjelasan dan perintah secara langsung menggunakan bantuan media video. 4) Koordinasi gerakan gaya dada dengan menggunakan beberapa model drill belajar gaya dada melalui penjelasan dan perintah secara langsung menggunakan bantuan media video. 5) Melaksanakan diskusi kelas. 6) Penilaian yang dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung. 7) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

3) Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran langsung pendidikan Jasmani menggunakan media video yang diterapkan terhadap proses pembelajaran teknik dasar renang gaya dada.

4) Tahap Evaluasi (Refleksi)

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Rancangan Siklus II dan III

Pada rancangan siklus II dan siklus III tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan Jasmani. Demikian pula dengan siklus III merupakan rancangan perbaikan dari siklus II dan seterusnya, termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis, dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

1. Pra Siklus

a. Ketangkasan Renang Gaya Dada Sebelum Penerapan Model Pembelajaran Langsung

Kondisi awal ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 2 (6,45%) siswa masuk dalam kategori Baik. 21 (67,74%) siswa masuk dalam kategori Cukup. 8 (25,81%) siswa masuk dalam kategori Kurang.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 sebelum diberikan tindakan adalah Cukup dengan prosentase 67,74%

b. Kemampuan Melakukan Renang Gaya Dada Sebelum Penerapan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi awal kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 1 (3,23%) siswa masuk dalam rentang 70-74, kriteria Tuntas. 30 (96,77%) siswa masuk dalam rentang <64, kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 sebelum diberikan tindakan adalah Kurang dengan prosentase 96,77%

c. Hasil Belajar Renang Gaya Dada Sebelum Penerapan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 1 (3,23%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 30 (96,77%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukan hasil yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 3,23% siswa.

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukan kriteria keberhasilan pembelajaran yang Kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi renang gaya dada pada siswa SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020, dengan model pembelajaran langsung. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 3 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

2. Siklus I

a. Rencana Tindakan I

Kegiatan perencanaan tindakan I dilaksanakan pada hari Senin, 3 Pebruari 2020, di SMP Negeri 3 Lumajang. Peneliti dan guru mitra kolaboratif mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Guru mitra kolaboratif bersama peneliti melakukan pengukuran kemampuan renang gaya dada pada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang, tahun pelajaran 2019/2020, dengan melakukan tes ketangkasan renang gaya dada.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Tindakan I dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 5 Pebruari 2020 di kolam renang Veteran Lumajang. Waktu pertemuan dilaksanakan selama 3 x 40 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini

pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Materi pada pelaksanaan tindakan I praktik teknik pernafasan pada renang gaya dada, praktik teknik meluncur, praktik teknik gerakan kaki gaya dada, praktik teknik dasar gerakan tangan pada renang gaya dada, praktik rangkaian gerak renang gaya dada dan posttest untuk siklus I.

c. Observasi Dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpelasi tindakan I dilakukan selama Tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas.

d. Analisis dan Reflesi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi.

e. Diskripsi Data Tindakan I

Selama pelaksanaan Tindakan I maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data yang diambil terdiri dari; ketangkasan renang gaya dada; kemampuan melakukan renang gaya dada; aktivitas siswa dan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020.

1) Ketangkasan Renang Gaya Dada Setelah Penerapan Model Pembelajaran Langsung

Kondisi ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tindakan I model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 3 (9,68%) siswa masuk dalam kategori Baik. 20 (64,52%) siswa masuk dalam kategori Cukup. 8 (25,81%) siswa masuk dalam kategori Kurang.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tindakan I adalah Baik dengan prosentase 9,68% serta sisanya (Cukup 64,52%; Kurang 25,81%)

2) Kemampuan Melakukan Renang Gaya Dada Setelah Penerapan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah

diberikan Tidakan I model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 2 (6,45%) siswa masuk dalam rentang 75-79 (Baik), kriteria Tuntas. 1 (3,23%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 4 (12,90%) siswa masuk dalam rentang 65-69 (Cukup), kriteria Tidak Tuntas. 24 (77,42%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan I adalah Kurang dengan prosentase 77,42% serta sisanya (Baik 6,45%; Cukup Baik 3,23%; Cukup 12,90%)

3) Hasil Belajar Renang Gaya Dada Setelah Penerapan Model Pembelajaran Langsung

Kondisi hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan I model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 2 (6,45%) siswa masuk dalam rentang 75-79 (Baik), kriteria Tuntas. 6 (19,35%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 13 (41,94%) siswa masuk dalam rentang 65-69 (Cukup), kriteria Tidak Tuntas. 10 (32,26%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan I adalah Cukup dengan prosentase 41,94%, Kurang dengan prosentase 32,26%, dan sisanya (Baik 6,45%; Cukup Baik 19,35%). Sejumlah 21 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 10 siswa Tidak Tuntas.

3. Siklus II

a. Rencana Tindakan II

Kegiatan perencanaan Tidakan II dilaksanakan pada hari Senin, 10 Pebruari 2020, di SMP Negeri 3 Lumajang. Peneliti dan guru penas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang

termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 14 Pebruari 2020, di kolam renang Veteran Lumajang. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 3 x 40 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada Tidakan sebelumnya.

Materi pada pelaksanaan tindakan II, adalah praktik teknik meluncur, materi praktik teknik gerakan kaki gaya dada, praktik teknik dasar gerakan tangan pada renang gaya dada, dan praktik rangkaian gerak renang gaya dada,

c. Observasi Dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpelasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas.

d. Analisis dan Reflesi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi.

e. Diskripsi Data Tindakan II

Selama pelaksanaan Tindakan II maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data yang diambil terdiri dari; ketangkasan renang gaya dada; kemampuan melakukan renang gaya dada; aktivitas siswa dan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020.

1) Ketangkasan Renang Gaya Dada Setelah Diberikan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan II model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: : 5 (16,13%) siswa masuk dalam kategori Baik. 16 (51,61%) siswa masuk dalam kategori Cukup. 10 (32,26%) siswa masuk dalam kategori Kurang.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan II adalah Baik dengan prosentase 16,13% serta sisanya (Cukup 51,61%; Kurang 32,26%)

2) Kemampuan Melakukan Renang Gaya Dada Setelah Diberikan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan II model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 6 (19,35%) siswa masuk dalam rentang >80 (Baik Sekali). 5 (16,13%) siswa masuk dalam rentang 75-79 (Baik), kriteria Tuntas. 3 (9,68%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 4 (9,68%) siswa masuk dalam rentang 65-69 (Cukup), kriteria Tidak Tuntas. 15 (45,16%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan II adalah Kurang dengan prosentase 45,16% serta sisanya (Baik Sekali 19,35%; Baik 16,13%; Cukup Baik 9,68%; Cukup 9,68%)

3) Hasil Belajar Renang Gaya Dada Setelah Diberikan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan II model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 6 (19,35%) siswa masuk dalam rentang >80 (Baik Sekali). 4 (12,90%) siswa masuk dalam rentang 75-79 (Baik), kriteria Tuntas. 9 (29,06%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 5 (16,13%) siswa masuk dalam rentang 65-69 (Cukup), kriteria Tidak Tuntas. 7 (22,58%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan II adalah

Cukup Baik dengan prosentase 29,03% serta sisanya (Baik Sekali 19,35%; Baik 12,90%; Cukup 16,13%; Kurang 22,58%). Sejumlah 25 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 8 siswa Tidak Tuntas.

4. Siklus III

a. Rencana Tindakan III

Kegiatan perencanaan Tidakan III dilaksanakan pada hari Senin, 17 Pebruari 2020, di SMP Negeri 3 Lumajang. Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus III, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan II yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus III.

b. Pelaksanaan Tindakan III

Tindakan III dilaksanakan selama tiga kali pertemuan, selama tiga minggu yakni pada setiap hari Jum'at, tanggal 21 Pebruari 2020, di kolam renang Veteran Lumajang. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 3 x 40 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus III ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

Materi pada pelaksanaan tindakan III, pertemuan (Jum'at, 21 Pebruari 2020) adalah rangkaian gerak renang gaya dada, serta pengambilan data akhir tindakan III.

c. Observasi Dan Interpretasi Tindakan III

Observasi dan interpelasi tindakan III dilakukan selama Tindakan III berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan III peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas.

d. Analisis dan Reflesi Tindakan III

Berdasarkan hasil observasi pada Tinakan III tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi.

e. Diskripsi Data Tindakan III

Selama pelaksanaa Tindakan III maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data yang diambil terdiri dari; ketangkasan renang gaya dada; kemampuan melakukan renang gaya dada; aktivitas siswa dan hasil belajar renang gaya

dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020.

1) Ketangkasan Renang Gaya Dada Setelah Diberikan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan III model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: : 9 (29,03%) siswa masuk dalam kategori Baik. 19 (61,29%) siswa masuk dalam kategori Cukup. 3 (9,68%) siswa masuk dalam kategori Kurang.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan I adalah Baik dengan prosentase 29,03% serta sisanya (Cukup 61,29%; Kurang 9,68%)

2) Kemampuan Melakukan Renang Gaya Dada Setelah Diberikan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan III model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 16 (51,61%) siswa masuk dalam rentang >80 (Baik Sekali). 5 (16,13%) siswa masuk dalam rentang 75-79 (Baik), kriteria Tuntas. 3 (9,68%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 0 (0%) siswa masuk dalam rentang 65-69 (Cukup), kriteria Tidak Tuntas. 7 (22,58%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, kemampuan melakukan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan III adalah Baik Sekali 51,61% sedangkan sisanya (Baik 16,13%; Cukup Baik 9,68%; Cukup 0%; Kurang 22,58%).

3) Hasil Belajar Renang Gaya Dada Setelah Diberikan Model Pembelajaran Langsung.

Kondisi hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan

Tidakan III model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut: 19 (61,29%) siswa masuk dalam rentang >80 (Baik Sekali). 5 (16,13%) siswa masuk dalam rentang 75-79 (Baik), kriteria Tuntas. 2 (6,45%) siswa masuk dalam rentang 70-74 (Cukup Baik), kriteria Tuntas. 4 (12,90%) siswa masuk dalam rentang 65-69 (Cukup), kriteria Tidak Tuntas. 1 (3,23%) siswa masuk dalam rentang <64 (Kurang), kriteria Tidak Tuntas.

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 setelah diberikan Tidakan III adalah Baik Sekali 61,29% sedangkan sisanya (Baik 16,13%; Cukup Baik 6,45%; Cukup 12,90%; Kurang 3,23%). Sejumlah 30 Siswa mencapai kriteria Tunas sedangkan 1 siswa Tidak Tuntas.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I, II dan III dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan ketangkasan, kemampuan, dan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020. Berikut ini disajikan pembahasan dari masing-masing permasalahan yang ada dalam penelitian sebagai berikut:

1. Ketangkasan Renang Gaya Dada

Kondisi awal ketangkasan renang gaya dada siswa kelas IX C, SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020 tergolong cukup, sebab siswa tidak terbiasa melakukan aktivitas renang gaya dada. Kondisi belajar siswa kurang terkontrol dengan baik sebab pola pembelajaran yang diberikan kurang dapat dipahami siswa secara keseluruhan.

Melalui model pembelajaran langsung, siswa mampu melihat gerakan yang didemonstrasikan oleh guru maupun tayangan yang dapat dilihat melalui video, serta secara langsung siswa dapat mempraktekan gerakan tersebut. Disisi lain guru dapat memberikan koreksi maupun *feedback* terhadap unjuk kerja praktik yang dilakukan siswa.

Kondisi awal siswa belum menunjukan hasil yang maksimal mayoritas siswa masih memiliki ketangkasan renang gaya dada yang Cukup. Pada siklus pertama terjadi peningkatan

prosentase siswa dengan kategori baik sebesar 9,09%, sedangkan pada siklus kedua terjadi peningkatan sebesar 15,15%, dan pada siklus ketiga terjadi lonjakan sebesar 30,30%. Disisilain pada siklus ketiga prosentase siswa yang memiliki ketangkasan renang gaya dada dalam kategori Kurang, berkurang dengan prosentase 9,09%.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, II dan III dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran langsung dapat meningkatkan aktivitas renang gaya dada siswa SMP Negeri 3 Lumajang, melalui ketangkasan renang gaya dada.

2. Kemampuan Melakukan Renang Gaya Dada

Model pembelajaran renang gaya dada pada golongan pemula hendaknya diberikan secara langsung, sebab kondisi perenang (siswa) belum dapat mencermati gerakan renang gaya dada. Cara ini lebih efektif dalam memberikan model pembelajaran kemampuan teknik dasar pada setiap pemula, sebab seorang guru mendemonstrasikan keterampilan yang hendak dipelajari, sedangkan siswa dapat langsung mempraktekan gerakan yang didemonstrasikan.

Melalui model pembelajaran langsung pada materi renang kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2009/2010, mampu meningkatkan kemampuan melakukan gerakan renang gaya dada. Sebab pembelajaran ini menitik beratkan pada proses pembelajaran dengan instruksi secara langsung. Guru pertama kali mendemonstrasikan gerakan dan teknik dasar renang gaya dada, selanjutnya siswa diminta melakukan gerakan sesuai dengan yang diperagakan oleh guru.

Kondisi awal siswa belum menunjukan hasil yang maksimal mayoritas siswa masih memiliki ketangkasan renang gaya dada yang Kurang. Pada siklus pertama terjadi peningkatan prosentase siswa dengan kategori baik sebesar 6,45%, sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 9,68%, pada siklus III 9,68% siswa telah mampu menunjukan hasil gerakan renang yang baik sekali dan pada siklus ketiga prosentase siswa yang masuk dalam kategori baik cenderung tetap yakni 16,13%, sedangkan prosentase siswa yang memperoleh

kategori baik sekali meningkat sebesar 51,61%. Disisilain pada siklus ketiga prosentase siswa yang memiliki kemampuan melakukan gerakan renang gaya dada dalam kategori Kurang, berkurang dengan prosentase 22,58%.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, II dan III dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran langsung dapat meningkatkan kemampuan melakukan gerakan renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020.

3. Hasil Belajar Renang Gaya Dada

Disamping mempengaruhi peningkatan kemampuan renang gaya dada siswa, model pembelajaran melalui model Pembelajaran instruksi langsung juga berpengaruh terhadap pemahaman siswa terhadap teknik dasar renang gaya dada.

Kondisi awal siswa belum menunjukan hasil yang maksimal mayoritas siswa diperoleh hasil belajar renang gaya dada yang Kurang. Pada siklus pertama terjadi peningkatan prosentase siswa dengan kategori baik sebesar 6,45%, sedangkan pada siklus kedua terjadi peningkatan sebesar 12,90%, pada siklus III 16,13%, sedangkan prosentase siswa yang memperoleh kategori baik sekali meningkat sebesar 61,29% Disisilain pada siklus ketiga prosentase siswa yang memiliki kemampuan melakukan gerakan renang gaya dada dalam kategori Kurang, berkurang dengan prosentase 3,23%.

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang sangat kurang. Pada kondisi awal hanya 1 siswa yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada siklus II terjadi peningkatan sejumlah 21 siswa mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Dan pada akhir tindakan siklus III sejumlah 30 siswa mencapai kriteria tuntas.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, II dan III dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran langsung dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang tahun pelajaran 2019/2020.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Model pembelajaran langsung menggunakan media video, sangat baik untuk meningkatkan aktifitas belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I, siklus II dan siklus III. Pada siklus I aktifitas siswa yang meliputi ketangkasan dan kemampuan renang gaya dada pada kategori baik sebesar 9,68% dan 6,45%. Pada siklus II ketangkasan renang gaya dada siswa dalam kategori baik meningkat menjadi 16,13% sedangkan kemampuan renang gaya dada dalam kategori baik sekali sebesar 16,13%. Pada siklus III ketangkasan renang gaya dada siswa pada kategori baik meningkat menjadi 29,03%, sedangkan kemampuan renang gaya dada pada kategori baik sekali meningkat 51,61%.
2. Model pembelajaran langsung menggunakan media video, sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada siswa kelas IX C SMP Negeri 3 Lumajang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I, siklus II dan siklus III. Hasil belajar renang gaya dada pada siklus I dalam kategori baik

adalah 6,45% jumlah siswa yang tuntas adalah 21 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori Baik Sekali sebesar 12,90%, sedangkan siswa yang tuntas 24 siswa. Pada siklus III terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam kategori baik sekali sebesar 61,29% sedangkan siswa yang tuntas 30 Siswa.

Saran

1. Guru hendaknya menerapkan model pembelajaran langsung pada proses pembelajaran yang menekankan pada keterampilan dasar bagi siswa. Melalui pembelajaran secara langsung, siswa dapat memperhatikan ujuk kerja, ataupun contoh gerakan yang didemonstrasikan oleh guru dan secara langsung siswa dapat mengimplementasikan gerakan yang diperagakan secara langsung. Dalam hal ini guru dapat langsung memberikan umpan balik terhadap kualitas ujuk kerja siswa.
2. Pemanfaatan media bantu dalam bentuk video dalam proses pembelajaran yang menerapkan model pembelajaran langsung diperlukan sebagai penguat dari demonstrasi atau peragaan yang disampaikan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S Sadiman. 2002. *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Arsyad Azhar. 2004. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Aqib Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya
- Baharuddin. 2009. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jogjakarta : Al Ruzz Media
- Budiningsih. 2005. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Daniel Muijs. 2008. *Effective Teaching*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Haller, David. 2008. *Belajar Berenang*. Bandung : Pionir Jaya
- Hamzah B Uno. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- M. Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Muhajir. 2005. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMP*. Jakarta : Erlangga
- Mulyani Sumantri. 2001. *Startegi Belajar Mengajar*. Bandung : CV Maulana
- Mulyasa. 2009. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Nana Sudaja. 2001. *Media Pengajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Susilo. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta. Pustaka Book Publisher.