

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA RENANG GAYA PUNGGUNG

Rizky Avia Helvian¹, Sudradjat Wiradihardja², Yasep Setya Karnawijaya³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengembangkan model ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung, (2) untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung siswa di usia Sekolah Dasar untuk menentukan efektivitas pengembangan model pembelajaran dengan melalui empat tahap yaitu (1) tahap identifikasi dan analisis kebutuhan, (2) tahap merancang model pembelajaran untuk meningkatkan keseimbangan renang gaya punggung, (3) tahap menyiapkan seluruh persiapan untuk nantinya diajarkan dalam pembelajaran renang gaya punggung dan (4) implementasi model pembelajaran yang sudah diajarkan terhadap siswa dengan melakukan tes awal dan tes akhir yang dilakukan siswa SD Negeri Guntur. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Guntur Kota Cirebon. Hasil dari penelitian ini adalah sebuah pengembangan model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung untuk rata-rata siswa mempunyai beberapa masalah dalam menguasai gerak dasar gaya punggung dengan skor yang diperoleh dari rata-rata semua siswa yang melaksanakan ialah 71,56 dan setelah dilakukan perlakuan dengan model pembelajaran yang sudah disiapkan memperoleh skor yang meningkat sebesar 78,62. Yang berarti terdapat perubahan sesudah diberikan model pengembangan pembelajaran keseimbangan renang gaya.

Kata Kunci: *Keseimbangan, renang, gaya punggung*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kegiatan yang menjadikan tingkah laku dalam diri seseorang mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi yakni berupa perubahan sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Menurut Siregar & Nara mengatakan bahwa “Belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada diri individu karena adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya”(Siregar, Nara, & Jamludin, 2010). Sementara menurut Trianto menyatakan bahwa “Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang orsinil melalui pengalaman latihan-latihan”(Trianto, 2013). Dari beberapa pengertian mengajar sendiri terdapat sumber belajar yang diperoleh oleh peserta didik dalam proses kegiatan belajar. Sumber belajar ini dikemukakan oleh Tahar yang menyatakan “Sumber belajar dapat mencakup barang cetak, lingkungan, dan nara sumber”(Tahar & Enceng, 2006).

Pendidikan Jasmani menurut Gemporal yaitu “Pendidikan jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh”(Al-Hadist, 2017). Mengenai pendidikan jasmani Utama mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani.

¹ Penulis Adalah Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

³ Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas air, aktivitas ritmik, aktivitas senam, dan pendidikan luar kelas. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, keterampilan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif), permainan bola kecil, permainan bola besar, permainan net dan target, bela diri, dan aktivitas lainnya. Aktivitas air meliputi renang, permainan di air, keselamatan di air, dan aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi senam kebugaran jasmani (SKJ), senam aerobik, dan aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan aktivitas lainnya. Aktivitas pendidikan luar sekolah meliputi berkemah, outbond, dan aktivitas lainnya. Selain itu fungsi dari pendidikan jasmani sendiri salah satunya untuk meningkatkan gerak tubuh secara optimal serta respon positif gerak, penjelasan tentang fungsi pendidikan jasmani ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Junaedi menyatakan bahwa “fungsi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berkaitan dengan meningkatkan fungsi tubuh, mengembangkan kemampuan keterampilan dan pengetahuan, meningkatkan kemampuan koordinasi gerakan tubuh, menyesuaikan diri dengan orang lain di kehidupan sehari-hari, serta mengembangkan respon yang positif” (Junaedi, 2014).

Pembelajaran aktivitas akuatik adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas. Jadi pembelajaran aktivitas akuatik merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain, secara khusus pembelajaran aktivitas akuatik.

Ketika melihat gerak dasar dari beberapa gaya pada renang maka pendekatan yang sering digunakan adalah pendekatan teknis dimana proses pembelajaran dilakukan dengan drilling. Pada saat proses belajar terjadi repetisi yang diberikan sering kali minim sehingga waktu aktif belajar tersisa cukup banyak. Sebaiknya repetisi diberikan sebanyak mungkin yang diharapkan terjadinya proses otomatisasi gerak dan pemanfaatan waktu aktif belajar siswa benar-benar dapat terpenuhi. Pendekatan dan metode belajar yang digunakan terkadang sering melupakan nilai-nilai di dalam aktivitas berenang. Selain itu pendekatan dan metode yang digunakan tidak dapat mengakomodir siswa yang mempunyai motivasi rendah terhadap aktivitas akuatik.

Peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran yang bertujuan untuk mengatasi beberapa masalah yang ada. Dalam pelaksanaannya akan membuat pembelajaran yang lebih menyenangkan dan membuat nilainya lebih bermakna dari aktivitas akuatik diantaranya dengan menggunakan modifikasi pembelajaran. Dari beberapa model pembelajaran yang dibuat akan mewakili gerak dasar yang dibutuhkan untuk menguasai gaya renang khususnya gaya punggung. Banyak para ahli berpendapat bahwa dengan pengembangan model pembelajaran anak akan merasa senang. Kesenangan yang mereka rasakan akan dihubungkan dengan tujuan pembelajaran akuatik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan implementasi pembelajaran yang lebih bervariasi, menarik, dan tidak monoton sehingga mampu menguasai pembelajaran.

METODE

Dalam penelitian model pembelajaran permainan pada olahraga renang untuk Sekolah Dasar ini merupakan suatu proses yang digunakan untuk menerapkan dan mengembangkan produk model pembelajaran. Model pengembangan pembelajaran ini terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (*analyze*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*) dan evaluasi (*evaluation*), antara lain: (1) Tahap analisa (*Analyze*) (pengamatan yang dilakukan terhadap kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Guntur); (2) Tahap Desain (*design*) (terdapat 15 Model Pembelajaran yang akan diterapkan dalam pembelajaran nantinya); (2) Tahap Pengembangan (*development*) (uji coba skala kelompok kecil dengan diberikan *pre test*); (3) Tahap Implementasi (mengimplementasi dan menyebarkan produk yang

sudah mengalami revisi dari para ahli kepada pelaku renang); (4) Tahap evaluasi (evaluasi formatif yang dilakukan setiap akhir pembelajaran dengan mengoreksi gerakan yang masih belum benar dalam melakukan keterampilan gerak gaya punggung); (5) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

Secara keseluruhan terdapat tiga tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu: (1) Mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran renang gaya punggung bagi siswa usia Sekolah Dasar; (2) Memperoleh data empiris tentang efektifitas hasil pengembangan model renang gaya punggung untuk siswa usia Sekolah Dasar; (3) Keterampilan gerak dan tujuan pembelajaran bagi siswa usia Sekolah Dasar.

Dari suatu bentuk tahapan kajian yang peneliti lakukan berkaitan dengan model pembelajaran maka peneliti melakukan observasi dengan menyebarkan angket kepada siswa dan guru sehingga mengetahui model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam rangka meningkatkan keseimbangan renang gaya punggung.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi angket yang telah disebar, peneliti dapat mengetahui beberapa kendala berkaitan dengan kebutuhan siswa dalam kegiatan pembelajaran renang gaya punggung. Adapun hasil analisis tersebut dapat dijabarkan yaitu: (1) Siswa belum pernah mendapatkan model pembelajaran renang gaya punggung secara spesifik; (2) Siswa merasa bosan dengan pembelajaran renang khususnya renang gaya punggung; (3) siswa setuju jika ada model pembelajaran yang baru agar dalam pembelajaran tidak berjalan membosankan dan mampu menguasai gerak dasar pada renang gaya punggung; (4) siswa setuju dengan pengembangan model pembelajaran yang baru untuk mempelajari gerak dasar renang gaya punggung; (5) Guru merasakan membutuhkan referensi materi model pembelajaran guna menunjang proses pembelajaran renang khususnya renang gaya punggung.

Berikut kemudian dijabarkan temuan yang berkaitan dengan hasil analisis kebutuhan dan apa yang didapat di lapangan yang peneliti peroleh:

Tabel Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Pembelajaran seperti apa yang diberikan pada saat pembelajaran renang gaya punggung?	Guru memeberikan pembelajaran secara umum mengenai gaya punggung
2	Apakah guru pernah memberikan model pembelajaran yang baru setiap pembelajaran	Tidak pernah, model pembelajaran yang dilakukan saat ini masih menggunakan pembelajaran konvensional dan terus berulang dilakukan
3	Apakah ada evaluasi pada saat selesai pembelajaran kegiatan renang khususnya renang gaya punggung?	Pembelajaran dan tes belum dilakukan secara optimal sehingga evaluasi belum dikatakan layak dari apa yang diharapkan
4	Bagaimana antusias siswa dalam melakukan pembelajaran?	Siswa pada awal pembelajaran sangat antusias karena aktifitas air yang dilakukan tapi antusias menurun ketika pembelajaran yang dialakukan tidak ada inovasi pembelajaran yang dilakukan

- 5 Apakah dibutuhkan model pembelajaran baru dalam pembelajaran renang gaya punggung? Secara keseluruhan guru dan siswa membutuhkan sebuah pengembangan model pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran gerak dasar renang gaya punggung yaitu keseimbangan

Analisis Kebutuhan

Dari suatu bentuk tahapan kajian yang peneliti lakukan berkaitan dengan model pembelajaran maka peneliti melakukan observasi dengan menyebarkan angket kepada siswa dan guru sehingga mengetahui model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam rangka meningkatkan keseimbangan renang gaya punggung.

Berdasarkan hasil observasi angket yang telah disebar, peneliti dapat mengetahui beberapa kendala berkaitan dengan kebutuhan siswa dalam kegiatan pembelajaran renang gaya punggung. Adapun hasil analisis tersebut dapat dijabarkan yaitu: (1) Siswa belum pernah mendapatkan model pembelajaran renang gaya punggung secara spesifik; (2) Siswa merasa bosan dengan pembelajaran renang khususnya renang gaya punggung; (3) siswa setuju jika ada model pembelajaran yang baru agar dalam pembelajaran tidak berjalan membosankan dan mampu menguasai gerak dasar pada renang gaya punggung; (4) siswa setuju dengan pengembangan model pembelajaran yang baru untuk mempelajari gerak dasar renang gaya punggung; (5) Guru merasakan membutuhkan referensi materi model pembelajaran guna menunjang proses pembelajaran renang khususnya renang gaya punggung.

Kelayakan Model

Langkah berikutnya untuk memperoleh keabsahan dari apa yang telah diteliti selayaknya dilakukan pengujian oleh para ahli untuk mendapatkan tingkat validitas model pembelajaran itu sendiri. Ahli tersebut terdiri dari dosen, ahli renang dan praktisi olahraga di bidang renang. Adapun ahli yang dilibatkan ialah Dr. H. A. Dedi Kenedi, M.Pd, beliau adalah Pengajar di STIE dan SMA Negeri 1 Kota Cirebon, selain itu beliau aktif sebagai pengurus PRSI Jawa Barat. Ahli berikutnya yaitu Roni Wijaya beliau merupakan pengajar di beberapa sekolah di Kota Cirebon Khususnya Pelajaran Renang tingkat pemula, beliau juga merupakan *National Technical Official* PRSI. Ahli terakhir yaitu Derry Mandala Putra beliau merupakan pelatih kepala Wijaya *Swimming Club* dan sekaligus pelatih kepala Kabupaten Bekasi. Beliau juga mempunyai lisensi Pelatih ASCA I, II, dan III. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan dapat dirangkum pada tabel berikut ini:

Tabel Kesimpulan Uji Kelayakan Terhadap Model Pembelajaran Renang Gaya Punggung

No	Nama	Penerimaan Model		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Item Pembelajaran 1	Ya		Layak/Valid
2	Item Pembelajaran 2	Ya		Layak/Valid
3	Item Pembelajaran 3	Ya		Layak/Valid
4	Item Pembelajaran 4	Ya		Layak/Valid
5	Item Pembelajaran 5	Ya		Layak/Valid
6	Item Pembelajaran 6	Ya		Layak/Valid
7	Item Pembelajaran 7	Ya		Layak/Valid
8	Item Pembelajaran 8	Ya		Layak/Valid

No	Nama	Penerimaan Model		Keterangan
		Ya	Tidak	
9	Item Pembelajaran 9	Ya		Layak/Valid
10	Item Pembelajaran 10	Ya		Layak/Valid
11	Item Pembelajaran 11	Ya		Layak/Valid
12	Item Pembelajaran 12	Ya		Layak/Valid
13	Item Pembelajaran 13	Ya		Layak/Valid
14	Item Pembelajaran 14	Ya		Layak/Valid
15	Item Pembelajaran 15	Ya		Layak/Valid

Dari uji ahli diatas yang telah dilakukan kiranya dapat ditarik kesimpulan bahwa model pembelajaran untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada renang gaya punggung layak dan dapat digunakan dalam pembelajaran renang khususnya keseimbangan pada gaya punggung.

Selain itu beberapa ahli juga memberikan masukan untuk model pembelajaran yang disajikan diantaranya: (1) Pemberian nama model harus menggunakan nama yang mudah di mengerti; (2) Tahapan pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan sesuai model yang telah dituangkan dalam penelitian ini; (3) Menggunakan bahasa sederhana yang dapat dimengerti oleh pembaca dalam menjelaskan tahapan model; (4) Setiap model pembelajaran yang dibuat mencakup seluruh tujuan yang diharapkan.

Dari seluruh koreksi yang dilakukan para ahli mengenai model pembelajaran yang telah dibuat kemudian peneliti mengoreksi dan melakukan revisi sesuai arahan dari dan masukan para ahli.

Efektivitas Model

Tingkat keefektifitasan rancangan model pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan uji efektivitas model dengan memberikan perlakuan model pembelajaran yang dikembangkan dan melihat hasil pembelajaran yang diperoleh peserta didik. Hasil dari uji coba merupakan dasar bagi peneliti untuk menentukan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan efektif digunakan dalam proses pembelajaran pengenalan air olahraga renang di Sekolah dasar. Berikut akan dipaparkan data dari masing-masing uji coba:

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah mengalami koreksi model pembelajaran renang gaya punggung pada siswa sekolah dasar SD Negeri Guntur di Kota Cirebon yang peneliti buat sesuai masukan dari para ahli kemudian terbentuk model pembelajaran dengan nama model pembelajaran hasil revisi tahap satu. Data yang diperoleh yang digunakan pada uji coba tahap pertama akan dijadikan pedoman untuk selanjutnya uji coba tahap kedua. Dalam uji coba tahap pertama terhadap produk model dapat dirangkum pada tabel berikut:

Tabel Hasil Uji Coba Tahap Pertama

No	Model Pembelajaran	Keterangan
1	Model Bintang Terlentang	Dapat diterapkan dan dilakukan
2	Model Papan Berpelukan	Dapat diterapkan dan dilakukan
3	Model Bantal Pelampung Tangan	Dapat diterapkan dan dilakukan

No	Model Pembelajaran	Keterangan
4	Model Papan Pelampung Kaki	Dapat diterapkan dan dilakukan
5	Model Bantal Air	Dapat diterapkan dan dilakukan
6	Model Bantal dan Pelampung	Dapat diterapkan dan dilakukan
7	Model Huruf Y	Dapat diterapkan dan dilakukan
8	Model Single Left	Dapat diterapkan dan dilakukan
9	Model Single Right	Dapat diterapkan dan dilakukan
10	Model Huruf T	Dapat diterapkan dan dilakukan
11	Model Balance Short	Dapat diterapkan dan dilakukan
12	Model Balance Long	Dapat diterapkan dan dilakukan
13	Model Balance Perfect	Dapat diterapkan dan dilakukan
14	Model Dolphin Circus	Dapat diterapkan dan dilakukan
15	Amazing Performance Balance	Dapat diterapkan dan dilakukan

Pada siklus pertama ini peneliti diarahkan pada revisi yang berkaitan dengan model pembelajaran yang nantinya dapat mencapai tujuan sesuai dengan apa yang diharapkan. Secara keseluruhan model pembelajaran sudah berkaitan dengan penerapan sesuai dengan periodisasi pembelajaran yang dilakukan. Ketika siswa sudah mengikuti semua uji coba tahap pertama maka selanjutnya dilakukan uji coba tahap berikutnya pada kelompok besar.

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Setelah uji coba tahap pertama dilakukan maka didapat hasil refleksi dari uji coba tahap pertama dan dilakukan uji coba tahap berikutnya dengan kelompok yang lebih besar. Subyek penelitian ini terdiri dari 64 siswa dari SD Negeri Guntur. Pada tahap uji coba tahap pertama kemudian peneliti mempertahankan model pembelajaran awal sebanyak 15 model pembelajaran yang dimana model tersebut digunakan pada uji skala besar.

Dalam pelaksanaan uji coba skala besar atau uji coba tahap kedua menghasilkan beberapa catatan yang terdapat di lapangan diantaranya: (1) Secara keseluruhan model pembelajaran dapat diterapkan dan dijalankan oleh seluruh siswa; (2) Penjelasan awal memulai pembelajaran dijadikan sebagai kunci agar efektifitas pelaksanaan model pembelajaran yang sudah ada dapat dilaksanakan dan memperoleh hasil yang maksimal; (3) Sebagian besar siswa melaksanakan model pembelajaran secara antusias dikarenakan adanya beberapa inovasi pembelajaran yang semakin mendukung terciptanya suasana belajar yang semakin menyenangkan; (4) Penyampaian materi harus menggunakan bahasa yang lebih non formal dikarenakan siswa usia sekolah dasar membutuhkan banyak pendekatan secara menyenangkan.

Pada hasil uji coba tahap kedua terdapat beberapa evaluasi yang tidak jauh pada saat uji coba tahap pertama yang mengarah pada sampai sejauh mana model pembelajaran dapat digunakan dan diimplementasikan dalam pembelajaran renang khususnya keseimbangan renang gaya punggung.

Dari hasil refleksi uji besar maka dapat ditarik kesimpulan seluruh model dapat digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya punggung dalam hal ini melakukan gerak dasar keseimbangan pada renang gaya punggung. Untuk membuktikan signifikansi perbedaan model pembelajaran lama atau tes awal dan model pembelajaran baru atau tes akhir

tersebut, maka di uji secara statistik dengan t-tes berkorelasi (releted). Uji signifikansi perbedaan pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung dengan SPSS 18 diujikan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung. Sebelumnya, data pretest dan posttest diuji kenormalitasannya menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Adapun hasil uji normalitas data pretest dan posttest pengembangan model pembelajaran renang gayapunggung adalah sebagai berikut:

Tabel Hasil Uji Normalitas Data

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,92290051
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,077
	Negative	-,085
Kolmogorov-Smirnov Z		,679
Asymp. Sig. (2-tailed)		,746

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig* (2-tailed) sebesar 0,746 lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Selanjutnya, karena data sudah berdistribusi normal, data diuji signifikansinya menggunakan uji paired sample t-test. Hasil uji signifikansi yang dilakukan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel Hasil Uji Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	71,56	64	6,241	,780
	Posttest	78,63	64	7,276	,909

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui nilai rata-rata dari pretest pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung sebesar 71,56. Nilai rata-rata posttest pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung sebesar 78,63. Jumlah siswa yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 64 siswa. Nilai rata-rata pretest 71,56 < posttest 78,63, artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil belajar antara pretest dengan posttest.

Tabel Hasil Uji Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	64	,884	,000

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,884 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00. Karena nilai Sig. $0,00 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara pretest dengan posttest.

Tabel Hasil Uji Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-7,063	3,413	,427	-7,915	-6,210	-16,556	63	,000

Berdasarkan hasil tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,00. Karena nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi dan pengaruh penggunaan model pembelajaran renang gaya punggung yang dikembangkan peneliti dalam meningkatkan keterampilan dan keseimbangan tubuh renang gaya punggung dan siswa.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah sebuah pengembangan model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung untuk rata-rata siswa mempunyai beberapa masalah dalam menguasai gerak dasar gaya punggung dengan skor yang diperoleh dari rata-rata semua siswa yang melaksanakan ialah 71,56 dan setelah dilakukan perlakuan dengan model pembelajaran yang sudah disiapkan memperoleh skor yang meningkat sebesar 78,62. Yang berarti terdapat perubahan sesudah diberikan model pengembangan pembelajaran keseimbangan renang gaya. Dari data dapat diketahui bahwa penerapan model pembelajaran renang gaya punggung tersebut dapat meningkatkan keterampilan renang gaya punggung dan keseimbangan tubuh siswa pada renang gaya punggung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: (1) Melalui pengembangan model pembelajaran renang gaya punggung yang telah dikembangkan oleh peneliti, hasil belajar siswa yang berupa keterampilan renang dan keseimbangan tubuh ketika berenang gaya punggung dapat meningkat serta proses pembelajaran renang menjadi bervariasi dan siswa termotivasi dalam mengikuti pelajaran renang; (2) Model pembelajaran renang gaya punggung yang dikembangkan peneliti dinyatakan efektif untuk meningkatkan keterampilan berenang dan keseimbangan tubuh ketika berenang gaya punggung pada siswa sekolah dasar, hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang membandingkan perbedaan rata-rata kondisi awal sebelum menggunakan model ($\bar{X} = 71,56$) dan setelah menggunakan model ($Y = 78,63$) dimana terdapat perbedaan yang signifikan. Uji signifikansi menunjukkan nilai Sig. 0,00, dimana nilai tersebut $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam penerapan model pembelajaran renang gaya punggung yang dikembangkan peneliti. Di sarankan sekolah dasar dapat menggunakan model pembelajaran untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada renang gaya punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadist, G. (2017). Pendekatan teknis dan pendekatan taktis terhadap keterampilan Shooting Bola Basket. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2).
- Junaedi, F. (2014). *Merayakan Sepakbola: Fans, Identitas, dan Media Jilid I*. Yogyakarta: Buku Litera Yogyakarta dan Fandom.
- Siregar, E., Nara, H., & Jamludin. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Tahar, I., & Enceng. (2006). Hubungan Kemandirian Belajar Dan Hasil Belajar Pada Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 7(2), 91–101.
- Trianto. (2013). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, Konsep, Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Kencana Pranada Media Group.