

PENGEMBANGAN BAHAN AJAR MATA KULIAH RENANG UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN MAHASISWA JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Mhd.Fahmi¹, Suprayitno², Raswin³, Filli Azandi⁴, Puji Ratno⁵

Abstrak: Bahan ajar merupakan sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional yang dapat merangsang mahasiswa untuk belajar. Bahan ajar dalam proses pembelajaran merupakan satu unsur yang penting dalam proses pembelajaran, hal tersebut karena bahan ajar merupakan materi yang akan disampaikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan bahan ajar yang baik yang dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa. Bahan ajar akan menentukan tercapai tidaknya tujuan kompetensi pembelajaran yang diharapkan. Bahan ajar menjadi salah satu perangkat pembelajaran yang sangat penting dalam proses pembelajaran untuk mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan. Kegiatan penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, dengan melibatkan 90 orang mahasiswa sebagai sampel dan 3 ahli bidang pembelajaran renang dan 3 orang dosen renang. Hasil penelitian ini menghasilkan buku ajar dengan kerangka buku sebagai berikut: . Sejarah Olahraga Renang. Pengenalan Air, Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, Renang Gaya Kupu-Kupu, Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan, Serta Anatomi dan Fisiologi Olahraga Renang.

Kata Kunci: *Pengembangan, Bahan, Ajar, Renang*

Abstract: *Teaching materials are learning resources or physical tools that contain instructional material that can stimulate students to learn. Teaching materials are an important element in the learning process because they are the material that will be delivered. The purpose of this study is to produce good teaching materials that can improve student competence. Teaching materials will determine whether the expected learning competency objectives are achieved. Teaching materials are one of the most important learning tools in the learning process for students. This study used a development research method. The research was conducted at the Faculty of Sports Science, Medan State University, involving 90 students as samples and 3 experts in the field of swimming and 3 swimming lecturers. The results of this study produced a textbook with the following framework: History of Swimming. Introduction to Water, Freestyle Swimming, Breaststroke Swimming, Backstroke Swimming,*

¹ Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Indonesia

² Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Indonesia

³ Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Indonesia

⁴ Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Indonesia

⁵ Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Indonesia

Butterfly Swimming, Start, Finish, and Turns and Movements After Start and Turns, as well as Anatomy and Physiology of Swimming.

Keyword: *Development, Materials, Teaching, Swimming*

PENDAHULUAN

Perjalanan pendidikan di Indonesia tidak luput dari pengaruh perubahan zaman yang menyebabkan terjadinya pergeseran tujuan pendidikan nasional. Globalisasi yang melanda seluruh dunia di abad ke 21 menyebabkan tujuan pendidikan nasional tidak lagi hanya untuk mencerdaskan bangsa dan memerdekakan manusia namun bergeser mengarah kepada pendidikan sebagai komoditas karena lebih menekankan penguasaan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS) yang bersifat pragmatis dan materialis. Hal ini tentu menjadi perhatian kita semua mengingat tujuan Pendidikan Nasional yang tercantum dalam UU No 20 Tahun 2003, Pasal 3, tidak hanya berorientasi terhadap pragmatism dan materialisme namun memiliki tujuan yang utuh untuk membentuk manusia yang memiliki iman dan taqwa (IMTAQ) serta menguasai IPTEKS. Pergeseran tujuan pendidikan nasional tersebut semakin terasa saat ini dengan terjadinya krisis karakter di bidang pendidikan, karena pragmatism dalam merespon kebutuhan pasar kerja lebih menekankan kepada hal-hal yang bersifat materialisme sehingga melupakan pengajaran dengan semangat kebangsaan, keadilan sosial, serta sifat-sifat kemanusiaan yang memiliki moral luhur sebagai warga negara.

Kurikulum merupakan nyawa dari suatu program pembelajaran sehingga keberadaannya memerlukan rancangan, pelaksanaan serta evaluasi secara dinamis sesuai dengan perkembangan zaman, kebutuhan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS) serta kompetensi yang dibutuhkan oleh masyarakat, maupun pengguna lulusan perguruan tinggi. Perkembangan IPTEKS di abad ke-21 yang berlangsung secara cepat mengikuti pola logaritma, menyebabkan Standar Pendidikan Tinggi (SN-Dikti) juga mengikuti perubahan tersebut. Dalam kurun waktu enam tahun SN-Dikti telah mengalami tiga kali perubahan, yaitu dari Permenristekdikti No 49 tahun 2014 diubah menjadi Permenristekdikti No 44 tahun 2015, dan terakhir diubah menjadi Permendikbud No 3 tahun 2020 seiring dengan kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tentang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). Bagi khalayak umum seringkali perubahan tersebut dipersepsikan secara keliru sebagai suatu keharusan bahwa setiap ganti menteri pendidikan, ganti pula kurikulum pendidikannya. Akan tetapi sesungguhnya perubahan kurikulum pendidikan merupakan keniscayaan sepanjang tidak bertentangan dengan filosofi pendidikan serta peraturan yang berlaku.

Dalam rangka menyiapkan mahasiswa menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dan kemajuan teknologi yang pesat, kompetensi mahasiswa harus disiapkan untuk lebih gayut dengan kebutuhan zaman. Link and match tidak saja dengan dunia industri dan dunia kerja tetapi juga dengan masa depan yang berubah dengan cepat. Perguruan Tinggi dituntut untuk dapat merancang dan melaksanakan proses pembelajaran yang inovatif agar mahasiswa dapat meraih capaian pembelajaran mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara optimal dan selalu relevan. Kampus Merdeka diharapkan dapat menjadi jawaban atas tuntutan tersebut. Kampus Merdeka merupakan wujud pembelajaran di perguruan tinggi yang otonom dan fleksibel sehingga tercipta kultur belajar yang inovatif, tidak mengekang, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Dalam perkembangan kurikulum di perguruan tinggi, Pemerintah melalui Peraturan Presiden telah menerbitkan Perpres No. 08 tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) dan Lampirannya yang menjadi acuan dalam penyusunan capaian pembelajaran lulusan dari setiap jenjang pendidikan secara nasional, untuk menjamin kualitas lulusan perguruan tinggi di seluruh Indonesia. oleh karena itu melalui Kementerian pendidikan

dan kebudayaan telah menerbitkan peraturan menteri yang mengatur petunjuk teknis terkait pelaksanaan Perpres tersebut melalui Peraturan menteri Permendikbud no. 73 Tahun 2013.

Terbitnya Perpres No. 08 tahun 2012 dan UU PT No. 12 Tahun 2012 Pasal 29 ayat (1), (2), dan (3) telah berdampak pada kurikulum dan pengelolaannya di setiap program. Kurikulum yang pada awalnya mengacu pada pencapaian kompetensi menjadi mengacu pada capaian pembelajaran (learning outcomes). Secara ringkas KKNI terdiri dari Sembilan level kualifikasi akademik SDM Indonesia. Dengan adanya KKNI ini diharapkan akan mengubah cara melihat kompetensi seseorang, tidak lagi semata Ijazah tapi dengan melihat kepada kerangka kualifikasi yang disepakati secara nasional sebagai dasar pengakuan terhadap hasil pendidikan seseorang secara luas (formal, non formal, atau in formal) yang akuntabel dan transparan.

Pelaksanaan MBKM melalui 8 tahapan yaitu melalui penetapan Profil Kelulusan, Merumuskan Learning Outcomes, Merumuskan Kompetensi Bahan Kajian, Pemetaan LO Bahan Kajian, Pengemasan Matakuliah, Penyusunan Kerangka kurikulum, Penyusunan Rencana Perkuliahan. Kompetensi adalah akumulasi kemampuan seseorang dalam melaksanakan suatu deskripsi kerja secara terukur melalui asesmen yang terstruktur, mencakup aspek kemandirian dan tanggung jawab individu pada bidang kerjanya. Capaian Pembelajaran (learning outcomes) merupakan internalisasi dan akumulasi ilmu pengetahuan, ketrampilan, sikap, dan kompetensi yang dicapai melalui proses pendidikan yang terstruktur dan mencakup suatu bidang ilmu/keahlian tertentu atau melalui pengalaman kerja.

Dalam kurikulum MBKM bahan ajar menjadi bagian penting yang menjadi perhatian dalam penerapan MBKM. Karena bahan Ajar merupakan bagian dari beberapa sumber belajar berbentuk materi pembelajaran ajar yang dikemas sebagai bahan untuk disajikan dalam proses pembelajaran. Bahan ajar merupakan sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional yang dapat merangsang mahasiswa untuk belajar. Bahan ajar dalam proses pembelajaran merupakan satu unsur yang penting dalam proses pembelajaran, hal tersebut karena bahan ajar merupakan materi yang akan disampaikan. Bahan ajar yang baik harus disesuaikan dengan tujuan dan kompetensi yang diharapkan bagi mahasiswa. Bahan ajar akan menentukan tercapai tidaknya tujuan kompetensi pembelajaran yang diharapkan. Dengan demikian bahan ajar merupakan inti dari kurikulum yang berfungsi sebagai alat pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran. Kompetensi mengembangkan bahan ajar perlu dimiliki oleh seorang dosen, karena bahan ajar akan membuat proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Bahan ajar mempunyai peran penting bagi dosen dan mahasiswa, dalam pembelajaran yang dilakukan baik secara individual, kelompok maupun klasikal. Dosen adalah ujung tombak pendidikan di kampus yang menjadi salah satu instrumen penting dalam memberikan kompetensi bagi mahasiswa. Dosen adalah orang yang mengelola kegiatan pembelajaran bagi mahasiswa. Segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran di dalam kelas menjadi wewenang dan tanggung jawab dosen. Sumber belajar, metode dan bahan ajar semuanya ada ditangan dosen yang merupakan fasilitator bagi mahasiswa.

Penerapan kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka di Universitas Negeri Medan, menyebabkan banyak terjadi perubahan dalam kurikulum pada setiap prodi yang terdapat di Universitas Negeri Medan. Perubahan kurikulum ini juga terjadi pada prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Perubahan kurikulum ini sebagai salah satu bentuk adaptasi terhadap perubahan kompetensi yang harus dimiliki oleh lulusan prodi Ilmu Keolahragaan yang disesuaikan dengan kebutuhan stake holder. Perubahan terjadi pada mata kuliah yang ada, sehingga ada mata kuliah yang hilang yang sudah tidak lagi dibutuhkan untuk masa saat ini, dan ada mata kuliah yang muncul karena kebutuhan.

Mata kuliah olahraga rekreasi merupakan mata kuliah kompetensi Jurusan Ilmu Keolahragaan yang akan dijalani oleh mahasiswa pada semester IV. Secara umum mata kuliah

ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai, prosedur latihan beban dan program latihan beban. Mata kuliah ini sangat penting untuk diketahui dan dipahami oleh mahasiswa, karena dengan adanya mata kuliah ini maka mahasiswa akan mengetahui bagaimana cara menguatkan otot tubuh dengan latihan beban internal dan eksternal, untuk dapat membentuk tubuh yang lebih proposional.

Bahan ajar merupakan segala bahan (baik informasi, alat, maupun teks) yang disusun secara sistematis, yang menampilkan sosok utuh dari kompetensi yang akan dikuasai peserta didik dan digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan perencanaan dan penelaahan implementasi pembelajaran. Misalnya buku pelajaran, modul, handout, LKS, model atau maket, bahan ajar audio, bahan ajar interaktif, dan sebagainya. Menurut National Centre for Competency Based Training dalam, bahan ajar adalah segala bentuk bahan yang digunakan untuk membantu guru atau instruktur dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas. Bahan yang dimaksud bisa berupa bahan tertulis maupun tidak tertulis. Pandangan dari ahli lainnya mengatakan bahwa bahan ajar adalah seperangkat materi yang disusun secara sistematis sehingga tercipta lingkungan atau suasana yang memungkinkan peserta didik untuk belajar.

Bahan ajar merupakan bagian dari beberapa sumber belajar berbentuk materi pembelajaran yang dikemas sebagai bahan untuk disajikan dalam proses pembelajaran. Bahan ajar merupakan sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional yang dapat merangsang mahasiswa untuk belajar. Bahan ajar dalam proses pembelajaran merupakan satu unsur yang penting dalam proses pembelajaran, hal tersebut karena bahan ajar merupakan materi yang akan disampaikan. Bahan ajar yang baik harus disesuaikan dengan tujuan dan kompetensi yang diharapkan bagi mahasiswa. Bahan ajar akan menentukan tercapai tidaknya tujuan kompetensi pembelajaran yang diharapkan. Dengan demikian bahan ajar merupakan inti dari kurikulum yang berfungsi sebagai alat pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran.

Bentuk-Bentuk Bahan Ajar

- 1) Bahan ajar cetak (printed), yaitu sejumlah bahan yang disiapkan dalam kertas, yang dapat berfungsi untuk keperluan pembelajaran atau penyampaian informasi. Contoh: handout, buku, modul, lembar kerja siswa, brosur, leaflet, wall chart, foto/gambar, model, atau maket
- 2) Bahan ajar dengar (audio) atau program audio, yaitu: semua sistem yang menggunakan sinyal radio secara langsung, yang dapat dimainkan atau didengar oleh seseorang atau sekelompok orang. Contoh: kaset, radio, piringan hitam, dan compact disk audio

Kegunaan bahan ajar sebenarnya tidak terlepas dari tujuan agar bahan ajar itu menjadi lebih bermakna. Adapun tujuan penyusunan bahan ajar menurut Depdiknas (2008: 9) adalah sebagai berikut.

- a. Menyediakan bahan ajar yang sesuai dengan tuntutan kurikulum dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa, yakni bahan ajar yang sesuai dengan karakteristik dan setting atau lingkungan sosial siswa.
- b. Membantu siswa dalam memperoleh alternatif bahan ajar di samping bukubuku teks yang terkadang sulit diperoleh.
- c. Memudahkan guru dalam melaksanakan pembelajaran

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan, serta menyehatkan tubuh, serta cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Renang salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang diajarkan pada anak-anak dan dewasa bahkan bayi umur beberapa bulan sudah diajarkan (Pratiwi, 2019). Selain dikolam renang kegiatan berenang dapat dilakukan seperti di sungai, danau dan perairan tenang Mikanda Rahmani dalam (Febri, 2018).

Olahraga renang terdiri dari empat gaya yakni gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas. Prestasi olahraga renang tidak mudah diraih karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan panjang tungkai) faktor fisiologi (kemampuan menghirup oksigen, kelincihan keseimbangan, koordinasi, kekuatan power, fleksibilitas) faktor biomedika (kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan) faktor psikologi (kepribadian dan budi motivasi berprestasi agresif arasuali, kecemasan, stress aktivitas kepemimpinan, komunikasi, komitmen, konsentrasi, konsep diri dan rasa percaya diri

Berenang merupakan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan seseorang (Rusmiadi, 2018). Dalam olahraga renang untuk menambah kecepatan limit waktu yang dibutuhkan latihan beban untuk melatih kualitas kekuatan otot tangan dan otot kaki. Untuk mendapatkan perenang gaya bebas yang baik bisa mendapatkan limit waktu yang baik dibutuhkan kayuhan tangan yang baik setiap orang yang bergerak diliputi oleh dua kekuatan yang berlawanan. Satu kekuatan yang menghalangi gerakan yang disebut hambatan dan kekuatan yang menyebabkan orang bergerak disebut dorongan (Reopajadi, 2018). Sriningsih, (2016:28), Mengemukakan renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish sama halnya dengan cabang olahraga atletik lari. Renang tidak hanya mengenai kompetisi, ada banyak hal yang dapat dilakukan sesuai dengan tujuan yang akan dilakukan oleh pelakunya. Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda ketika melakukan suatu aktivitas olahraga. Bagi olahraga kompetitif, seorang diuntut untuk memiliki rasa tanggung jawab dan disiplin pada saat latihan, hal tersebut dilakukan guna mendapatkan pencapaian hasil yang optimal pada saat menghadapi setiap kejuaraan. Renang juga salah satu olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan kaki, tangan, kepala dan badan saat mengapung di permukaan air. Rangkaian koordinasi dari gerak berbagai anggota badan tersebut menghasilkan laju atau kecepatan tertentu diatas permukaan air. Jenis olahraga renang disukai masyarakat bergerak di air dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Olahraga renang untuk menambah kecepatan limit waktu dibutuhkan latihan beban untuk melatih kualitas kekuatan otot tangan dan otot kaki. Olahraga renang terdapat empat gaya yang di pertandingan yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas.

Pengertian berenang dalam kamus besar bahasa Indonesia (1994:832) berenang adalah aktivitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di dalam air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja, baik putra maupun putri. Olahraga renang termasuk olahraga yang paling menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan setiap perenang. Renang sangat populer di dunia baik untuk rekreasi maupun untuk pertandingan sebagai salah satu cabang dari olahraga. Renang merupakan kegiatan jasmani untuk manusia, (Pratiwi, Isna, 2015).

Renang merupakan jenis olahraga yang menyegarkan, menyenangkan dan juga menyehatkan tubuh. Olahraga renang memiliki berbagai macam gaya yang mungkin sudah tidak asing lagi untuk anda. Gaya renang adalah gerakan yang muncul, ketika adanya kemauan melawan rasa takut. Berdasarkan pendapat ahli tentang pengertian renang, dapat disimpulkan salah satu jenis olahraga yang menyegarkan dan menyehatkan tubuh yang dapat dilakukan oleh siapa saja, dan kapan saja dengan berbagai teknik. Shams-Elden (2017:20) mengemukakan bahwa: *Crawl swimming is the fastest type of swimming and gives you the feeling that you are strong inside the water and it is often difficult to get buoyancy from the beginning, because breathing in the water can be one of the most difficult skills.* Gaya bebas merupakan esensi dari renang. renang gaya bebas memiliki kesulitan tersendiri, posisi tubuh yang membuat perenang pemula akan sulit untuk bernapas.

Menurut Selim Alili (2013:12) *swimming is that with every stroke by hands, is followed by a stroke down with the opposite leg which was bent in the knee joint*. Gaya ini akan memungkinkan anda bergerak di dalam air lebih cepat dari pada gaya yang lain, serta memungkinkan anda untuk melihat ke depan. Jenis ayunan tangan yang digunakan dalam gaya bebas ini tidak akan menghemat tenaga anda, sehingga untuk keperluan penyelamatan, anda perlu menggunakan gaya renang yang lain. Tetapi, ayunan dalam gaya bebas menggunakan tenaga anda dengan sangat efisien. Meskipun begitu, gaya ini akan selalu menjadi pilihan anda setiap kali berenang. David G. Thomas (2006:113). Ada dua macam modifikasi yang diperlukan untuk mengkombinasikan teknik-teknik yang telah dipelajari menjadi tekbik gaya bebas. mulai mengayuh dengan salah satu tangan pada saat tangan yang lain memasuki air, dan juga harus mengkoordinasi-kan gerakan ayunan kaki dengan gerakan ayunan tangan, sehingga kaki harus sudah mengayuh tiga kali untuk setiap kayuhan tangan. Gaya ini mulai populer pada awal abad ke-20 setelah dikembangkan oleh orang-orang yang tinggal di daerah laut selatan. Bahasa asing dari gaya bebas adalah “Crawl”. Patut dicatat disini, harus dibedakan antara ‘Front Crawl’ dan ‘Back Crawl’. Dalam bahasa Indonesia, kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung. David Haller (2013:22) Hal pertama yang harus diingat ketika mempelajari gaya bebas ialah tubuh harus berada pada posisi datar di atas air dengan bahu agak kebelakang. Sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan air kolam. Hal yang utama ialah mempertahankan wajah agar tetap berada di atas permukaan air, dengan mata terus menatap ke depan dan ke bawah, kecuali pada saat bernafas. Kita bernafas ke sisi sementara kepala kita segaris dengan permukaan air.

Pengembangan bahan ajar yang sistematis dimulai dari proses perancangan dan pengembangannya dapat berupa aktivitas mengembangkan sendiri, atau menggunakan bahan ajar yang sudah ada, sampai pada uji coba bahan ajar. Pengetahuan terhadap faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas hasil perlu dipertimbangkan dalam pengembangan bahan ajar dan prosedur pengembangan bahan ajar yang sistematis juga diperlukan. Bahan ajar mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran, yaitu acuan yang digunakan oleh penatar atau petatar. Bagi petatar bahan ajar menjadi acuan yang diserap isinya sehingga dapat menjadi pengetahuan dan bagi penatar bahan ajar ini menjadi acuan dalam menyampaikan keilmuannya. Pengembangan bahan ajar oleh penatar membutuhkan kreativitas untuk membuat sesuatu yang lain, unik, juga membutuhkan pengetahuan tentang lingkungan sekitarnya agar bahan ajar yang dikembangkan sesuai dengan ketersediaan bahan/materi di sekitarnya. Di samping itu penatar juga harus memiliki pengetahuan tentang beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam pengembangan bahan ajar seperti kecermatan isi, ketepatan cakupan, ketercernaan, penggunaan bahasa, ilustrasi, perwajahan /pengemasan serta kelengkapan komponen bahan ajar. Pengembangan bahan ajar perlu dilakukan secara sistematis berdasarkan langkah-langkah yang saling terkait untuk menghasilkan bahan ajar yang bermanfaat. Penatar seringkali mengabaikan prosedur pengembangan bahan ajar yang sistematis ini karena berasumsi, jika sudah dibuat dengan baik sesuai dengan materi yang akan diajarkan, maka bahan ajar dapat digunakan dengan efektif dalam proses pembelajaran. Padahal ada beberapa langkah yang harus dilakukan penatar sebelum sampai pada kesimpulan bahwa bahan ajar sudah dikembangkan dengan baik, serta bahan ajar yang digunakan memang baik. Paling tidak ada lima langkah utama dalam prosedur pengembangan bahan ajar yang baik, sebagai berikut: Analisis, Perancangan, Pengembangan, Evaluasi, Revisi

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk menghasilkan produk bahan ajar berupa print out buku mata kuliah renang dasar. Aktivitas yang dilakukan meliputi re-disain kurikulum melalui analisis kebutuhan dengan mengumpulkan data dari stakeholder, Pelatih Renang, dosen ilmu

kepelatihan olahraga renang, dosen fisiologi olahraga berkaitan dengan kurikulum (Silabus dan SAP) yang digunakan selama ini. Data juga dikumpulkan dari stakeholder, guru olahraga, dosen renang dan pengasuh fisiologi olahraga. Penyusunan bahan ajar tetap memperhatikan urutan (sequence) dan kedalaman materi bahasan. Bahan ajar yang telah disusun kemudian diseminarkan untuk menghasilkan bahan ajar berupa print out buku renang yang baik dan sesuai dengan tuntutan kompetensi. Dalam kegiatan penelitian ini seluruh tim bekerja sesuai dengan proporsinya masing masing, ketua tim penelitian bertugas dalam menyusun proposal penelitian dan bertanggung jawab dalam setiap tahapan penelitian. Anggota 1 bertugas dalam menyusun instrument penelitian dan melakukan FGD serta ujicoba kelompok kecil, anggota 2 bertugas dalam mencari sumber literatur untuk bahan buku ajara yang akan menjadi salah satu luaran penelitian. Anggota 3 bertugas sebagai pembantu lapangan dan mneyiapkan laporan akhir penelitian. Adapun rincian aktivitas disajikan pada label berikut.

Tabel 1. Rincian Kegiatan dan Indikator Capaian Penelitian

Kegiatan	Teknik Pelaksanaan	Indikator Capaian
1. Analisis kebutuhan	1.1. Analsisi print out buku yang sesuai silabus, SAP, hasil belajar, kendala perkuliahan selama ini 1.2. Analisis kebutuhan dari <i>stakeholder</i> 1.3. Analisis kebutuhan dari pakar	1.1.Print out buku ajar yang sesuai silabus dan SAP yang telah dianalisis 1.2.Tuntutan kompetensi lulusan dari stakeholder 1.3.Rumusan kompetensi lulusan berdasarkan pakar
2. Melakukan re-disain print out buku sesuai silabus dan SAP	2.1. Menyusun kembaliprint out buku ajar sesuai silabus dan SAP berdasarkan kebutuhan stakeholder	2.1. Buku ajar sesuai Silabus dan SAP yang disusun berdasarkan kebutuhan stakeholder
3. Mengem bangkan bahan ajar berupa print out buku adaptasi latihan	3.1.Mengumpulkan bahan dari stakeholder 3.2.Mengumpulkan bahan dari pakar 3.3.Mengumpulkan bahan dari dosen sejawat (<i>benchmark</i>) 3.4.Mengumpulkan bahan dari klub olahraga 3.5.Menyusun bahan ajar, print out buku adaptasi latihan 3.6.Seminar bahan ajar	3.1.Bahan ajar potensial dari stakeholder 3.2.Bahan ajar potensial berda-sarkan pakar 3.3.Bahan ajar potensial berdasarkan benchmark rekan sejawat dari PT lain 3.4.Bahan ajar potensial berda-sarkan lapangan (dunia kerja) 3.5.Bahan ajar potensial yang disusun menurut kedalaman berdasarkan rumusan kompetensi 3.6.Bahan ajar yang valid untuk mata kuliah berdasarkan hasil seminar

	3.7.	
Luaran I	Bahan ajar (print out buku Renang) berdasarkan re desain kurikulum (Silabus dan SAP) mata kuliah Renang	

Data penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan studi dokumen. Dokumentasi dilakukan untuk merekam objek di lapangan yang sulit dinarasikan. Sedangkan studi dokumen dilakukan untuk mengumpulkan data-data yang termuat dalam dokumen relevan sebagai bahan penyusunan bahan ajar. Selain itu juga dilakukan analisis buku/buku teks, jurnal, buletin dan dokumen serta berbagai artikel yang diperoleh melalui searching internet. Wawancara dilakukan untuk melengkapi dukungan data yang dibutuhkan. Penetapan kompetensi, penyusunan buku sesuai dengan silabus dan SAP dilakukan dengan alur kerja penyusunan kurikulum berbasis kompetensi (Mulyasa, 2006)

HASIL

Kegiatan penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, dengan melibatkan 90 orang mahasiswa sebagai sampel dan 3 ahli bidang pembelajaran renang dan 3 orang dosen renang. Hasil penelitian ini menghasilkan buku ajar dengan kerangka buku sebagai berikut: Sejarah Olahraga Renang. Pengenalan Air, Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, Renang Gaya Kupu-Kupu, Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan, Serta Anatomi dan Fisiologis Olahraga Renang. Hasil ini diperoleh dari sekali focus group discussion (FGD) dan dua kali validasi ahli. Tahap pertama berupa penyusunan draf oleh peneliti, telah mengidentifikasi banyak materi ajar yang harus dikuasai oleh mahasiswa untuk memahami isi mata kuliah renang dengan kurikulum MBKM saat ini, dengan berbagai macam tagihan tugas berupa, tugas rutin, mereview buku, mereview jurnal dan membuat projek dan mini riset.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan FGD dengan ahli peneliti menyiapkan draf kerangka buku yang nantinya akan dijadikan bahan untuk didiskusikan dengan ahli materi renang, baik pelatih renang dan dosen renang. Draf awal kerangka buku terdapat sembilan bab materi buku ajar renang, yaitu Sejarah Olahraga Renang internasional dan nasional, Perkembangan olahraga renang di Indonesia, Pengenalan Air, Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, Renang Gaya Kupu-Kupu, Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan. Peraturan dalam perlombaan olahraga renang. Saat Focus Group Discussion (FGD) dilakukan dengan pelatih renang dan dosen renang, ada beberapa perbaikan bab materi buku ajar renang yang dilakukan sebagai bagian dari hasil FGD yaitu : Sejarah Olahraga Renang. Pengenalan Air, Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, Renang Gaya Kupu-Kupu, Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan, Serta Anatomi dan Fisiologis Olahraga Renang. Untuk Sejarah Olahraga Renang internasional dan nasional, Perkembangan olahraga renang di Indonesia, digabungkan menjadi Sejarah Olahraga Renang yang akan dibahas secara umum. Serta masukan buku ajar renang akan membahas tentang fungsi anatomis dan fisiologis olahraga renang, hal ini dimaksudkan agar mahasiswa memahami pada saat berenang, otot apa saja yang berkontraksi, perubahan fisiologis apa yang terjadi pada saat seseorang berenang, serta penjelasan pengaruh renang terhadap fungsi organ tubuh. Secara garis besar tujuan dari mata kuliah ini adalah mahasiswa mampu berenang gaya bebas. Dada, punggung dan kupu-kupu dengan baik dan benar. Selain itu mahasiswa harus mengetahui sejarah perkembangan olahraga renang, pembalikan dan gerakan setelah start dan pembalikan serta anatomi dan fisiologis olahraga renang, mahasiswa memahami manfaat olahraga renang bagi kesehatan. Mata kuliah ini berlangsung secara teori

dan praktek langsung di kolam renang Fakultas Ilmu Keolahragaan, kegiatan praktek renang gaya bebas, dada, kupu-kupu dan punggung.

Focus group discussion dilakukan untuk mendapatkan masukan dari pakar, terutama pelatih renang dan dosen renang untuk mendapatkan masukan, terkait draf materi bahan ajar yang akan dikembangkan dalam penyusunan buku ajar mata kuliah renang. Pakar yang terlibat dalam FGD pengembangan bahan ajar mata kuliah olahraga rekreasi ini sebanyak 5 orang. Tiga orang pelatih renang, dan dua orang dosen renang. Hasil dari FGD tersebut ada beberapa masukan untuk lebih menyempurkan draf materi bahan ajarnya.

Penyusunan kerangka buku didasari atas berbagai pertimbangan di lapangan, Bab satu Sejarah Olahraga Renang, mahasiswa harus mengetahui dan memahami bagaimana sejarah olahraga renang di dunia dan perkembangannya di Indonesia. Bab dua Pengenalan Air, yang merupakan pondasi dasar dalam menguasai tehnik berenang yang baik, peserta didik diajarkan untuk dapat mengetahui kedalam kolam, sebagai bagian dari perlindungan diri, bagaimana bernafas dalam air, baik mengambil nafas dan membuang nafas, pernafasan dalam air merupakan fase penting dalam belajar berenang, apabila mahasiswa sudah mampu untuk melakukan pernafasan dengan baik, tahapan pembelajaran selanjutnya akan menjadi lebih mudah. Pengenalan air selanjutnya adalah meluncur di atas permukaan air, hal ini juga menjadi faktor penting dalam belajar renang, apabila gerakan meluncur mampu dilaksanakan dengan baik dan benar, secara otomatis dapat melatih kemampuan bernafas dalam air. Bab tiga yaitu Renang Gaya Bebas, mahasiswa diajarkan untuk menguasai tehnik yang paling sederhana dalam belajar renang, karena pola gerak kaki gaya bebas sama dengan gerakan berjalan, apabila gaya bebas mampu dikuasai oleh mahasiswa, maka untuk menguasai tiga gaya yang lainnya akan menjadi lebih mudah. Bab empat renang gaya dada, mahasiswa diajarkan bagaimana tehnik gerakan tangan, kaki dan koordinasi gerakan renang gaya dada, pola gerakan gaya dada lebih kompleks, gerakannya sama dengan gerakan katak pada saat berenang, namun banyak sekali guru dan pelatih yang lebih dahulu mengajarkan renang gaya dada untuk anak didik. Bab lima yaitu renang gaya punggung, gerakan renang gaya punggung merupakan kebalikan renang gaya bebas. Bab enam renang gaya kupu kupu, dalam renang gaya kupu kupu merupakan gaya renang yang paling sulit untuk dikuasai, gerakan yang sangat kompleks, dan membutuhkan kelenturan tubuh yang tinggi. Bab tujuh yaitu Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan, hal ini perlu dikuasai oleh mahasiswa, gerakan start dalam renang yang merupakan gerakan diving, harus dikuasai oleh mahasiswa, gerakan ini penting untuk meningkatkan performa renang mahasiswa. Bab delapan Anatomi dan Fisiologi Olahraga Renang, bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, mengetahui dan memahami otot yang berkontraksi pada saat berenang, dan pengaruh renang terhadap bentuk anatomi tubuh sangat penting untuk mereka kuasai, perubahan secara fisiologis yang terjadi dalam tubuh pada saat berenang menjadi penting untuk mereka kuasai.

Setelah FGD dilakukan maka selanjutnya dilakukan uji validasi ahli untuk menentukan apakah draf materi bahan ajar mata kuliah renang layak untuk dijadikan materi dalam bahan ajar mata kuliah renang yang sesuai dengan kurikulum MBKM. Uji validasi ini melibatkan satu orang ahli olahraga renang dan dosen renang. Meneyepakati draf materi untuk bahan ajar mata kuliah renang dengan kerangka buku yaitu. Sejarah Olahraga Renang. Pengenalan Air, Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, Renang Gaya Kupu-Kupu, Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan, Serta Anatomi dan Fisiologi Olahraga Renang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mendapatkan hasil penelitian dan juga setelah dibahas pada bab sebelumnya maka kesimpulan dari penelitian ini adalah tersusunnya kerangka buku olahraga rekreasi yang telah melewati beberapa proses validasi ahli, untuk memenuhi persyaratan dalam

penelitian pengembangan. Adapun kerangka isi buku yaitu. Sejarah Olahraga Renang, Pengenalan Air, Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, Renang Gaya Kupu-Kupu, Start, Finish, dan Pembalikan dan Gerakan Setelah Start dan Pembalikan, Serta Anatomi dan Fisiologi Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abdul Majid. 2012. *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Belawati, dkk. (2003). *Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Pusat Penerbitan
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah
- Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Press, Ltd.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Kemampuan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan*. Penerbit: Alfabeta, cetakan 2. Bandung
- Singer, Robert. N. (1980) *Motor Learning and Human Performance*. London: Collier Macmillan Publishers.
- Zulkarnaini. (2009). *Teknik Penyusunan Bahan Ajar*. [online]. Tersedia: <http://zulkarnainidiran.wordpress.com/2009/06/28/131/>
- <http://lldikti12.ristekdikti.go.id/2013/04/28/kurikulum-nasional-berbasis-kompetensi-mengacu-pada-kkni.html>
- <http://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2020/04/Buku-Panduan-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka-2020>
- <https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2020/10/BUKU-PANDUAN-PENYUSUNAN-KURIKULUM-PENDIDIKAN-TINGGI-MBKM.pdf>.