



MEDIA PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS BERBASIS MULTIMEDIA INTERAKTIF UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA PADA MATA PELAJARAN PENJASORKES

Yan Adhi Permadi (11018022)¹⁾, Murinto (0510077302)²⁾

^{1), 2)} Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknologi Industri
Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Prof. Dr. Soepomo, S.H., Janturan, Warungboto, Yogyakarta 55164

¹⁾ Yanadhipermadi@gmail.com, ²⁾ Murintokusno@tif.uad.ac.id

ABSTRAK

Renang adalah olahraga yang menyenangkan serta bermanfaat bagi perkembangan tubuh baik otot-otot tubuh maupun kekuatan jantung dan paru. Selain itu renang merupakan kemampuan untuk penyelamatan darurat di dalam air bagi seseorang. Pada proses pembelajaran renang, keberhasilan penguasaan keterampilan ditentukan oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor diri siswa didik, faktor pengajar, faktor sarana prasarana, faktor lingkungan, dan faktor strategi pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan multimedia pembelajaran renang sebagai alat peraga renang dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menciptakan suatu metode belajar dengan tujuan meningkatkan minat dan pemahaman siswa dalam materi renang, sehingga dapat menunjang pembelajaran renang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengembangan multimedia versi Luther-Sutopo yang dikemukakan oleh Sutopo (2003). Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam pengembangan sistem ini berdasarkan metodologi tersebut diantaranya adalah : 1) *concept*, 2) *Design*, 3) *Material Collecting*, 4) *Assembly*, 5) *Testing*, 6) *Distribution*.

Penelitian ini menghasilkan media pembelajaran interaktif yang dapat memvisualisasikan gerakan renang gaya bebas, serta memvisualisasikan teknik meluncur yang baik dan benar berupa animasi dan video. Hasil pengujian sistem dengan metode *Black Box Test* terhadap fungsi aplikasi diperoleh hasil lulus dan metode *Alpha Test* terhadap 20 responden dengan presentase 81% menyatakan setuju dan dapat dipergunakan.

Kata kunci : *Media pembelajaran, Penjasorkes, Renang.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan



pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud [1].

Salah satu cabang olah raga yang dipelajari dalam pendidikan jasmani adalah olahraga renang. Renang adalah olahraga yang menyenangkan serta bermanfaat bagi perkembangan tubuh baik otot-otot tubuh maupun kekuatan jantung dan paru. Selain itu renang merupakan kemampuan untuk penyelamatan darurat di dalam air bagi seseorang. Pada proses pembelajaran renang, keberhasilan penguasaan keterampilan ditentukan oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor diri siswa didik, faktor pengajar, faktor sarana prasarana, faktor lingkungan, dan faktor strategi pembelajaran [2].

Beberapa macam alat bantu renang dapat digunakan untuk memperkaya bahan ajar, sehingga waktu aktif belajar dapat dimanfaatkan secara penuh. Alat bantu akan sangat besar manfaatnya pada situasi kelas yang jumlah siswanya banyak. Selain itu, alat bantu bermanfaat untuk menunjang keselamatan dan keberhasilan siswa. Dalam usaha meningkatkan minat dan pemahaman siswa terhadap materi renang gaya bebas ada beberapa cara yang dapat diterapkan yaitu dengan melakukan kegiatan praktik renang, mempelajari buku paket, dan menggunakan media pembelajaran renang berbasis multimedia.

Salah satu cara untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa dalam pembelajaran renang adalah dengan menerapkan media audio visual sebagai sumber belajar. Media ini memiliki banyak manfaat antara lain memudahkan siswa belajar gerak dengan baik, sebagai studi komparasi antara belajar klasikal dengan belajar melalui media audio visual, gerakan renang dapat dilihat secara berulang-ulang dan detail, dan merangsang daya imajinasi mahasiswa untuk melakukan gerakan dengan baik sesuai contoh dalam media audio visual [3].

B. KAJIAN PUSTAKA

Penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu yang berjudul “Pembelajaran Gerakan Renang Untuk Mata Pelajaran Penjaskes Berbasis Multimedia Untuk Tingkat SD”, pada penelitian tersebut membahas tentang penggunaan multimedia pembelajaran yang berbentuk aplikasi multimedia yang dikemas dalam bentuk CD yang bertujuan untuk mempermudah pembelajaran tentang gerakan dasar renang khususnya untuk para murid sekolah dasar [4].

Penelitian ini juga mengacu pada penelitian terdahulu yang berjudul “Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Renang”, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran akuatik pada Prodi D-II PGSD Penjas FIK UNY dengan menggunakan sebuah metode pembelajaran media audio



visual (CD), pada metode pembelajaran ini menggunakan 2 keping CD, (I) berisi video materi tentang pengenalan air, dan (II) berisi video tentang latihan dasar-dasar renang dengan topik: meluncur, start, pembalikan, renang dengan bantuan alat pelampung [5].

Penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu yang berjudul “Melalui Metode Visualisasi Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Kelas V SD Negeri Way Halom Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus Tahun 2011/2012”, penelitian tersebut bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus dengan menggunakan metode visualisasi gerakan renang, metode visualisasi yang digunakan berupa gambar pemanasan air, gerakan meluncur diatas air, dan gerakan kaki renang gaya bebas [6].

C. LANDASAN TEORI

1. Renang Gaya Bebas

a) Posisi Tubuh

Posisi tubuh renang gaya bebas sejajar (*Horizontal*) dengan permukaan air tepatnya dibawah permukaan air, saat meluncur otot-otot pada seluruh tubuh dalam kondisi rileks. Kemajuan yang banyak dicapai dalam renang gaya bebas disebabkan pada pengecilan tahanan depan sehingga posisi dadanya sedatar atau sangat *stream line*.

b) Gerakan Kaki

Dalam renang gaya bebas fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *stream line*, sehingga tahanan menjadi kecil. Pada suatu penelitian menunjukkan bahwa pada kecepatan rendah, tendangan kaki pada renang gaya bebas membantu menghasilkan dorongan, tetapi pada kecepatan tinggi tendangan kaki tidak memberi tambahan dorongan.

c) Gerakan Lengan

Pada renang gaya bebas berputar kearah depan, mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara. Cara bernafas pada renang gaya bebas dilaksanakan ke satu arah, ke kiri atau ke kanan.

d) Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas pada renang gaya bebas dilaksanakan ke satu arah, ke kiri atau ke kanan. Hal ini berlaku untuk jarak pendek dan menengah. Sedangkan cara bernafas untuk jarak jauh dan marathon biasanya 2 kali ke arah kiri dan 2 kali ke arah kanan secara bergantian. Salah satu kesulitan di dalam belajar renang gaya bebas adalah cara bernafas. Gerakan ambil nafas renang gaya