
Evaluasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Zakaria Wahyu Hidayat^{1✉}, Aditya Harja Nenggar¹

¹Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Kab. Jombang, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: zakariahidayat11@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Evaluasi, Pembelajaran Renang, Hasil Belajar

Keywords:

Evaluation, Swimming Learning, Learning Outcomes

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh evaluasi pembelajaran renang gaya terhadap hasil belajar renang gaya bebas dalam mengikuti kegiatan pembelajaran renang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dan desain yang digunakan adalah one group pre-test and post-test design, dimana yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pembelajaran renang sebanyak 17 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan 2 para ahli untuk mengukur seberapa besar hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran renang. Dari hasil penelitian dan perhitungan manual dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) dapat diketahui bahwa nilai pre-test memiliki skor rata-rata 54,41 dengan standart deviasi 5,397, varian sebesar 29,132 dengan skor minimal adalah 47, dan skor maksimal adalah 67. Sedangkan untuk post-test memiliki nilai skor rata-rata sebesar 80,71, dengan standart deviasi 7,157, varian sebesar 5,121, dengan skor minimal 73, dan skor maksimal adalah 93. Berdasarkan hasil analisis data tentang pengaruh evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran memiliki nilai sig. 2,120 < 11,684, ttabel < thitung maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas. Evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas di memberikan peningkatan hasil belajar sebesar 48,14%.

Abstract

The purpose of this study was to determine how much influence the evaluation of swimming learning styles has on the learning outcomes of freestyle swimming in participating in swimming learning activities. This research is a pseudo-experimental research and the design used is one group pre-test and post-test design, where the sample in this study is swimming learning as many as 17 people. The research instrument used in this study was a questionnaire with 2 experts to measure how much learning outcomes in participating in swimming lessons. From the results of research and manual calculations using SPSS (Statistical Package for the Social Science) it can be seen that the pre-test value has an average score of 54.41 with a standard deviation of 5.397, a variance of 29.132 with a minimum score of 47, and the maximum score is 67. Meanwhile, the post-test has an average score of 80.71, with a standard deviation of 7.157, a variance of 5.121, with a minimum score of 73, and a maximum score of 93. Based on the results of data analysis on the effect of evaluation of freestyle swimming learning on learning outcomes in participating in learning has a sig value.

2.120 < 11.684, t table < t count then H0 is rejected and Ha is accepted. Thus it can be concluded that there is a significant influence of the evaluation of freestyle swimming learning on freestyle swimming learning outcomes. Evaluation of freestyle swimming learning on freestyle swimming learning outcomes provided an increase in learning outcomes of 48.14%.

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Kab. Jombang, Indonesia

1. PENDAHULUAN

PJOK memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. PJOK pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Sedangkan menurut Mutohir (dalam Muhajir, 2007) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. (Budiman, et al., 2020).

Menurut ketetapan Pemdiknas (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional) tahun 2006 nomor 22. PJOK di sekolah mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani digunakan sebagai wahana pengalaman belajar siswa tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Di dalam PJOK terdapat 7 (tujuh) ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Diantaranya materi yang tertera di atas semua aktivitas gerak dilakukan di darat, hanya pendidikan aktivitas air yang dilakukan di dalam air.

Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak di air, dan berenang serta aktivitas lainnya. Di dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak hanya hidup di ruang lingkup daratan saja, namun ada kalanya seseorang harus mampu dan bertahan apabila berada di dalam air. Renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air, sehingga tidak akan terjadi cedera atau kejadian yang tidak diinginkan. Selain untuk menjaga keselamatan atau alat perlindungan diri, renang pada era yang modern saat ini juga digunakan untuk meraih prestasi yang berguna bagi kehidupan individu tersebut (Budiningsih, 2010).

Rahmani (2014) mengatakan renang merupakan salah satu olahraga air yang sangat mudah untuk dinikmati oleh masyarakat. Olahraga renang sering dijadikan olahraga alternatif selain sepak bola. Hal ini dikarenakan sarannya yang mudah dan tersedia dilingkungan masyarakat, juga karena harganya yang terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Olahraga renang memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, yaitu menyehatkan tubuh juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau rekreasi. Olahraga renang rekreasi sering dimanfaatkan juga oleh para pekerja yang ingin melepaskan rasa penat dan relaksasi. Sedangkan menurut Kurniawan (2011) mengemukakan, renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang

diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal menuju ke babak final.

Menurut Kurniawan (2011) gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun keatas dan kebawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping. Sewaktu pengambilan nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Selanjutnya, Imansyah (2016) mengatakan renang gaya crawl merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan gaya yang lain ini dikarenakan gerakan dalam gaya ini saling sambung-menyambung menyebabkan renang gaya crawl ini lebih dapat menghemat energi dibandingkan dengan gaya renang yang lain yang gerakannya terputus-putus.

Berdasarkan pendapat Sutanto (2016) renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai serta pengambilan nafas ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan renang seorang atlet. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan lintasan tercepat. Kemudian, menurut Imansyah (2016) renang adalah kegiatan atau olahraga yang dilakukan didalam air dan tempat olahraga tersebut berbeda dengan kehidupan sehari-hari manusia. Perenang mendapatkan hambatan yang disebabkan oleh dorongan balik dari air didepannya yang perenang desak atau pindahkan, sedangkan gaya dorong diperoleh dari gerakan tangan dan gerakan kaki. Cepat atau lambatnya gerakan maju dalam renang merupakan selisih antara besarnya daya dorong hambatan. Untuk mencapai prestasi dalam renang atlet harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik dalam olahraga renang ada 4 macam yaitu gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Hal ini sejalan dengan pendapat Marlina dalam Arisandi & Afrizal (2019) dalam olahraga renang ada 4 (empat) macam Gaya renang yang biasa diperlombakan yaitu; 1) Renang gaya dada (*breas stroke*); 2) Renang gaya bebas (*freestyle crawl*); 3) Renang gaya punggung (*back stroke*); 4) Renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Dalam penelitan ini, peneliti meneliti gaya renang gaya bebas (*freestyle crawl*). Salah satu gaya yang paling mudah dikuasai oleh atlet pemula adalah gaya bebas.

Pembelajaran renang masih mendapat kesulitan dalam pembelajaran renang. Siswa hanya sekedar bisa dalam berenang gaya bebas (*crawl*) tanpa mengetahui langkah-langkah yang benar dalam pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*). Sehingga dengan adanya evaluasi pembelajaran renang, siswa dengan mudah mempelajari tahaptahap berenang

gaya bebas (*crawl*). Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. (Dimiyati & Mudjiono, 2013). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rezki (2019) menyatakan hasil penelitian secara keseluruhan dari 30 orang mahasiswa mata kuliah renang Program Studi Penjasokesrek FKIP UIR, diperoleh tingkat penguasaan teknik renang gaya bebas adalah 67%, tergolong kategori baik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, "Evaluasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (*Crawl*)" Studi pada mahasiswa Angkatan 2023 kelas A Penjas Universitas PGRI Jombang.

2. METODE

Sesuai dengan tujuan penulisan yang berusaha mencari pengaruh evaluasi pembelajaran, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut (Maksum, 2012) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel. Penelitian ini dikatakan eksperimen karena dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok yang dikenai tindakan (*treatment*). Penelitian eksperimen dicirikan 4 hal yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, random, dan ukuran keberhasilan yang disebut eksperimen murni. Peneliti hanya mengukur perlakuan dan mengukur keberhasilan yang disebut eksperimen semu. Data yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil berupa data deskriptif kuantitatif.

Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian kali ini Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk angket atau kuisioner dan skala likert. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang dia ketahui. (Arikunto, 2013). Dimana setiap bentuk instrument menggunakan skala likert dengan gradasi skor 1 sampai 5, sedangkan jawaban setiap item instrument menggunakan skala likert juga, yang mana skala tersebut mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative yang berupa kata-kata, misalnya sangat senang, senang, tidak senang, dan sangat tidak senang.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

- a. Menghitung skor angket yang telah diberikan pada waktu pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen.
- b. Rata-rata (mean)
- c. Standar Deviasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

	Pretest	Posttest
Mean	54,41	80,71
Standart Deviasi	5,397	7,157
Varian	29,132	5,121
Nilai Min.	47	73
Nilai Maks.	67	93
Peningkatan	48,14%	

Hasil nilai renang gaya bebas, mahasiswa sebelum pemberian pembelajaran renang gaya bebas melalui evaluasi pembelajaran renang gaya bebas (pretest) menghasilkan jumlah rata-rata sebesar 54,41, standar deviasi sebesar 5,397, dengan varian 29,132 serta nilai terendah 47 dan nilai tertinggi 67.

Tabel 2. Hasil Uji-t

t _{hitung}	t _{tabel}
11,684	2,120

Berdasarkan hasil perhitungan thitung dan ttabel diperoleh hasil nilai thitung sebesar 11,684 sedangkan nilai ttabel sebesar 2,120. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil test setelah pemberian perlakuan dan sebelum pemberian perlakuan pada pembelajaran renang untuk mengukur peningkatan minat sebelum dan sesudah dilakukan treatment.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada mahasiswa angkatan tahun 2023 kelas A penjas Universitas PGRI Jombang, diketahui bahwa evaluasi pembelajaran renang gaya bebas sebesar 48,14%. Sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melalui evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil renang gaya bebas melalui pembelajaran yang telah dibuat.

Hasil adalah bagian utama dari artikel ilmiah, berisi: hasil akhir tanpa proses analisis data, hasil pengujian hipotesis. Hasil dapat disajikan dengan tabel atau grafik, untuk memperjelas hasil secara verbal. Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan diskusi adalah: menjawab masalah penelitian, menginterpretasikan temuan, mengintegrasikan temuan dari penelitian ke dalam kumpulan pengetahuan yang ada dan menyusun teori baru atau memodifikasi teori yang sudah ada.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara umum evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat perbedaan yang signifikan antara evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada pembelajaran renang Hal ini dapat dikatakan bahwa evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar renang gaya bebas.
- b. Evaluasi pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yaitu sebesar 48,14%.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, B., Rusmana, R., & Wargadinata, L. U. (2020). Outdoor Education Of Emphathy Student. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 4(1), 117-127.
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Marsudi, I. (2009). Renang Teori, Praktek dan Peraturan. Malang: Wineka Media.
- Muhajir, M. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- PEMENDIKNAS. 2006. Peran Serta 7 Fungsi Dalam PJOK
- Rahayu, E, T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, N. (2005). Penilaian hasil proses belajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suprijono. (2009). Cooperative Learning: Teori Dan Aplikasi. Yogyakarta: PustakaPelajar.