

**METODE PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS
(PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN *PROBLEMBASED LEARNING* DALAM
MATAKULIAH TEORI DAN PRAKTEK RENANG)**

Rekha Ratri Julianti

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang
E-mail: rekha_ratri@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana menerapkan metode pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* pada matakuliah Teori dan Praktek Renang yang dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan pembentukan nilai tahapan gerak dalam renang gaya bebas dan apakah metode PBL dapat membentuk pemahaman nilai tahapan belajar gerak setelah dilakukan tindakan. Teknik pengumpulan data menggunakan *performance skill test* untuk data kuantitatif peningkatan hasil belajar atau hasil keterampilan gerak dan menggunakan observasi, catatan lapangan, dokumentasi untuk data kualitatif pembentukan tahapan belajar gerak. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan menurut Kemmis dan Taggart yang terdiri dari empat tahap yaitu: Perencanaan, Tindakan, Pengamatan, dan Refleksi. Hasil penelitian menunjukkan, melalui penerapan metode PBL dapat meningkatkan hasil keterampilan gerak dan dapat membentuk tahapan belajar gerak.

Kata kunci: *problem based learning*, tahapan belajar gerak, renang gaya bebas

A. Pendahuluan

Perguruan tinggi turut serta dalam hal peningkatan dalam analisis. Upaya peningkatan mutu pendidikan pada hakikatnya adalah mengembangkan kemampuan dasar dan keterampilan manusia secara utuh dalam kaitannya dengan kehidupan di masa mendatang. Peningkatan mutu tersebut harus dilakukan pada semua jenjang pendidikan, tak terkecuali pada perguruan tinggi yang akan mencetak generasi yang akan bersaing dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia yang profesional di bidang olahraga, khususnya olahraga renang.

Perguruan tinggi sebagai pengembang ilmu dan teknologi memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan proses pembelajaran, terutama pendidik dalam arti dosen harus meningkatkan kompetensinya. Dengan adanya pendekatan, strategi, metode dan berbagai model pembelajaran merupakan alternatif bagi pendidik untuk meningkatkan kemampuan menyelenggarakan pembelajaran yang akan dilihat dari hasil yang diperoleh mahasiswa baik kemampuan secara keterampilan dan perubahan perilaku menjadi lebih baik.

Secara umum, keberhasilan proses pembelajaran khususnya pada pembelajaran keterampilan gerak sangat ditentukan oleh beberapa komponen yaitu baik yang berasal dari dosen, mahasiswa, sarana dan prasarana serta metode pembelajaran. Komponen ini akan saling berkaitan demi terlaksananya proses belajar mengajar yang baik.

Kemampuan keterampilan gerak renang gaya bebas dan gaya punggung dapat diperoleh mahasiswa dengan tuntutan agar mampu menguasai keterampilan gerak renang gaya bebas dan

gaya punggung dalam waktu 1 (satu) semester dengan baik. Mahasiswa perlu memahami materi perkuliahan dalam bentuk teori dan secara praktek sesuai tahapan belajar gerak. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan saat ini pembelajaran dalam perkuliahan Teori dan Praktek Renang I terlihat pembelajarannya masih bersifat konvensional yaitu dosen yang masih mendominasi dalam proses pembelajaran. Pola pembelajaran yang diterapkan oleh dosen pada setiap pertemuan adalah menjelaskan materi, memberikan latihan dan diakhir perkuliahan dosen memberikan evaluasi tentang materi yang telah disampaikan.

Perhatian dosen dalam pola pembelajaran konvensional lebih banyak tercurah pada ketuntasan penyampaian materi, belum terlihat dorongan dari dosen untuk membentuk mahasiswa bisa belajar aktif untuk mencari informasi dan mengulang materi yang telah diberikan dalam perkuliahan sehingga hasil dari peningkatan keterampilan gerak yang diinginkan sulit dicapai. Upaya peningkatan hasil pembelajaran dari pembelajaran keterampilan gerak tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Dalam hal ini diperlukan kreatifitas dari dosen yang dapat membuat mahasiswa tertarik dan menyukai proses pembelajaran tersebut. Perlu direncanakan dan dibangun penerapan metode pembelajaran yang tepat agar mahasiswa memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dan dapat mendapatkan informasi dari berbagai sumber sehingga dapat diperoleh hasil belajar gerak yang optimal.

Tujuan pembelajaran yang sesuai dengan apa yang menjadi pemahaman akan keterampilan gerak, pengembangan pola gerak dasar, penyempurnaan pola gerak, peningkatan kualitas keterampilan gerak dan kinerja gerak otomatisasi dari gerakan renang gaya bebas. Dalam rangka merealisasikan upaya tersebut, wahana dan sarana yang paling strategis dan efisien digunakan adalah penerapan metode pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* karena dengan menerapkan metode tersebut mahasiswa akan belajar berdasarkan masalah yang mereka hadapi.

Pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* dapat membelajarkan diri dan kehidupan mahasiswa yang sekaligus memberikan pelatihan hidup yang nyata. Pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* dapat dirumuskan sebagai kegiatan mencari tahu atau mencari informasi untuk penyelesaian sesuai dengan masalah yang dihadapi. Mahasiswa dapat lebih aktif dalam memperoleh materi perkuliahan dan mahasiswa akan dengan mudah memahami materi pembelajaran gerak karena mereka akan lebih banyak melakukan pembelajaran gerak diluar waktu perkuliahan.

Upaya belajar adalah segala aktivitas mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan baru, baik kemampuan dalam aspek pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Terkadang bagi orang-orang yang mempunyai traumatik, untuk menghilangkan rasa takut untuk berenang dibutuhkan keberanian dan waktu yang cukup lama. Sehingga perlu adanya penerapan model pembelajaran agar mahasiswa melakukan pembelajaran berdasarkan masalah yang mereka hadapi.

B. Kajian Teori

1. Renang Gaya Bebas

Penelitian ini lebih spesifik kedalam renang gaya bebas, gerakan gaya bebas pertama dikenal dengan sebutan *Crawl Australia* yaitu yang dilakukan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian dikembangkan sesuai dengan penemuan baru dalam ilmu pengetahuan. Pembahasan renang gaya bebas itu pada dasarnya dapat ditinjau dari posisi tubuh, gerakan kaki, pernafasan, koordinasi gerakan kaki dan pernafasan, rotasi tangan dan seterusnya. Dengan gaya ini kehebatan perenang akan dinilai. Untuk berenang dengan baik daya apung tubuh membuat tubuh mengapung dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai. Kemudian akan dilihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan, kaki dan pernafasan.

2. Tahapan Belajar Gerak

Tahap pertama belajar gerak pemula adalah tahap di mana peserta didik menyederhanakan gerakan untuk mengurangi derajat kebebasan. Tahap kedua, disebut stadium lanjut merupakan salah satu pemain yang mulai rilis tambahan derajat kebebasan dengan memungkinkan gerakan di sambungan lebih terlibat dalam tugas tersebut. Tahap ketiga, yang disebut pakar adalah salah satu tahap di mana individu telah merilis semua derajat kebebasan yang diperlukan untuk melakukan tugas yang lebih efisien dan terkoordinasi dengan baik. Sebagai tambahan, sudah mampu mempelajari untuk mengambil keuntungan dari mekanika dari sistem muskuloskeletal dan lingkungan itu dan untuk mengoptimalkan efisiensi dari gerakan.

Berdasarkan definisi tentang tahapan belajar gerak diatas, secara khusus sintesis tentang tahapan belajar gerak dalam penelitian ini adalah tahapan perilaku mahasiswa sepanjang proses pembelajaran, dari tahap kognitif sebagai tahap pengenalan dan pengembangan pola gerak dasar dilanjut ke tahap asosiatif yaitu tahap peningkatan dan perbaikan, dan tahap otomatis yang merupakan tahap akhir dari proses pembelajaran yang memerlukan praktek sehingga mencapai kemampuan tingkatan gerak menjadi otomatisasi.

3. Metode Problem Based Learning (PBL)

Studi kasus *Problem Based Learning (PBL)* meliputi: penyajian masalah, menggerakkan *inquiry*, langkah-langkah *Problem Based Learning (PBL)* yaitu analisis inisial, mengangkat isu-isu belajar, interaksi kemandirian dan kolaborasi pemecahan masalah, integrasi pengetahuan baru, penyajian solusi dan evaluasi. *Problem Based Learning (PBL)* merupakan penggunaan berbagai macam kecerdasan yang diperlukan untuk melakukan konfrontasi terhadap tantangan dunia nyata, kemampuan untuk menghadapi segala sesuatu yang baru dan kompleksitas yang ada.

Sasaran utama kegiatan utama mengajar melalui metoda *inquiry* yaitu: 1) keterlibatan siswa secara maksimal dalam proses kegiatan belajar (kegiatan mental intelektual dan sosial emosional), 2) keterarahan kegiatan secara logis dan sistematis pada tujuan pendidikan; 3) mengembangkan sikap percaya diri sendiri (*self-belief*) pada diri siswa tentang apa yang ditemukan pada proses *inquiry*.

Tidak semua pendidik memahami konsep *Problem Based Learning (PBL)*, karena kurangnya keinginan dan motivasi untuk meningkatkan kualitas keilmuan maupun kurangnya dukungan sistem untuk meningkatkan kualitas keilmuan tenaga pendidik. Perkembangan pendidikan pada abad ke-21 berhubungan dengan permasalahan baru yang ada di kehidupan nyata. Pendekatan *Problem Based Learning (PBL)* berkaitan dengan penggunaan inteligensi dari dalam diri individu yang berada dalam sebuah kelompok orang atau lingkungan untuk memecahkan masalah yang bermakna, relevan dan kontekstual.

C. Metode

Penelitian ini merupakan penerapan dan pengembangan metode pembelajaran yang dilanjutkan dengan kajian tindakan kelas melalui beberapa siklus. Bentuk penelitian tindakan dipilih atas dasar pemikiran bahwa dosen adalah pelaksana pendidikan yang mampu mengidentifikasi permasalahan pembelajaran namun memiliki keterbatasan kemampuan dalam pengawasan proses belajar mengajar terhadap mahasiswa karena jumlah mahasiswa yang dalam jumlah banyak sehingga tidak semua mahasiswa terpantau dalam *detail* gerakan renang gaya bebas, untuk itu peneliti bermaksud melakukan penelitian tindakan dengan bekerjasama dengan dosen pelaksana, dosen kolaborasi, dan dosen lain untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan

renang gaya bebas dan tahapan gerak. Obyek penelitian ini adalah penerapan metode PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* pada pembelajaran renang gaya bebas.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Dari tes awal (siklus I) hasil keterampilan gerak renang gaya bebas diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1
Tes Awal Keterampilan Gerak Renang Gaya Bebas

No.	Rentang skor	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	14-15	1	3.23 %
2.	16-17	0	0 %
3.	18-19	3	9.68 %
4.	20-21	9	29 %
5.	22-23	9	29 %
6.	24-25	9	29 %
	Jumlah	31	100 %

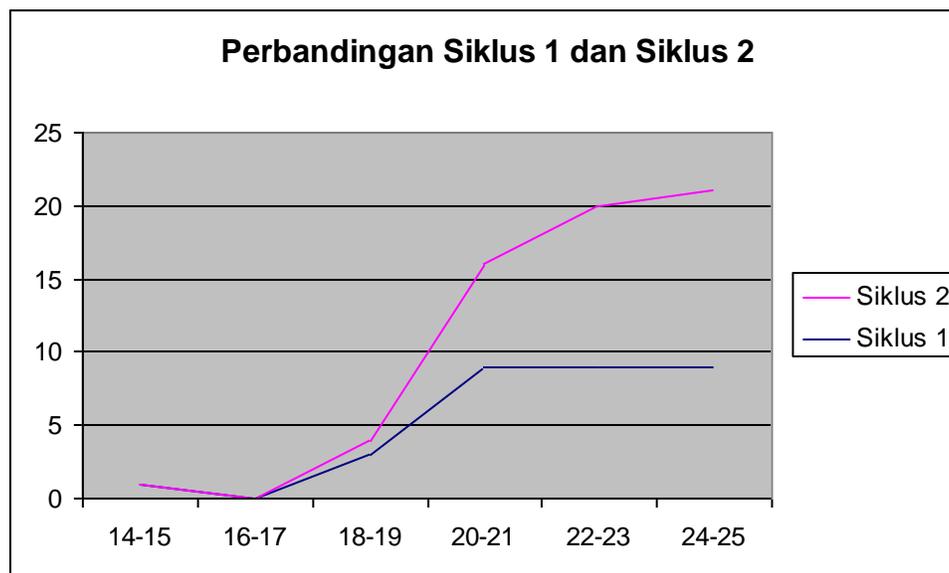
Berdasarkan data tersebut di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: mahasiswa yang mempunyai skor antara 24 s/d 25 sebanyak 9 orang atau 29%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 22 s/d 23 sebanyak 9 orang atau 29%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 20 s/d 21 sebanyak 9 orang atau 29%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 18 s/d 19 sebanyak 3 orang atau 9.68%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 16 s/d 17 sebanyak 0 orang atau 0%, dan mahasiswa yang mempunyai skor antara 14 s/d 15 sebanyak 1 orang atau 3.23%.

Tabel 2
Tes Akhir (siklus II) Hasil Keterampilan Gerak Renang Gaya Bebas

No.	Rentang skor	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	14-15	0	0 %
2.	16-17	0	0 %
3.	18-19	1	3.23 %
4.	20-21	7	22.6 %
5.	22-23	11	35.5 %
6.	24-25	12	38.7 %
	Jumlah	31	100 %

Berdasarkan data tersebut di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: mahasiswa yang mempunyai skor antara 24 s/d 25 sebanyak 12 orang atau 38.7%, mahasiswa yang

mempunyai skor antara 22 s/d 23 sebanyak 11 orang atau 35.5%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 20 s/d 21 sebanyak 7 orang atau 22.6%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 18 s/d 19 sebanyak 1 orang atau 3.23%, mahasiswa yang mempunyai skor antara 16 s/d 17 sebanyak 0 orang atau 0%, dan mahasiswa yang mempunyai skor antara 14 s/d 15 sebanyak 0 orang atau 0%. Peningkatan keterampilan renang gaya bebas setelah tes awal (siklus I) dan setelah tes akhir (siklus II) dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 1. Data Tes Awal (siklus I) dan Tes Akhir (siklus II)

Sesuai data di atas dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang mendapat skor 24-25 setelah tes akhir mengalami kenaikan dari 9 mahasiswa (29%) menjadi 12 mahasiswa (38,7%), skor 22-23 mengalami kenaikan yaitu 2 mahasiswa dari 9 mahasiswa (29%) menjadi 11 mahasiswa (35,5%), skor 20-21 mengalami penurunan dari 9 mahasiswa (29%) menjadi 7 mahasiswa (22,6%), skor 18-19 mengalami penurunan dari 3 mahasiswa (9,68%) menjadi 1 mahasiswa (3,23%), skor 16-17 jumlahnya tetap, skor 14-15 juga berkurang dari 1 mahasiswa menjadi tidak ada (nol). Jadi siklus I dan siklus II mengalami kenaikan 9,67% setelah diberi perlakuan berupa penerapan metode PBL selama 2 siklus atau 4 kali pertemuan.

2. Pembahasan

a. Data Kualitatif Hasil Pengamatan Catatan Lapangan Siklus I.

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan beberapa diantaranya menggunakan *handycam*. Dari pengamatan ini dihasilkan Catatan Lapangan (CL). Hasil pengamatan catatan lapangan tentang pembentukan tahapan belajar gerak, melalui penerapan metode PBL (*Problem Based Learning*) atau *inquiry* terdiri dari 3 indikator, yaitu 1) tahapan kognitif, terdiri dari 4 sub indikator. 2) tahapan assosiatif, terdiri dari 5 sub indikator dan 3) tahapan otomatisasi, terdiri dari 4 sub indikator. Jadi jumlahnya ada 13 sub indikator. Dari 13 sub indikator tersebut pada siklus I muncul 6 sub indikator. Adapun uraian kemunculan tahapan belajar gerak tersebut adalah sebagai berikut.

1). Tahapan Kognitif

Sub indikator ini berjumlah 4 yang terdiri dari: diperkenalkan keterampilan gerak baru, mengerti dan memahami tahapan melakukan gerakan, mengerti dan memahami persyaratan

melakukan gerakan, dan memiliki banyak pertanyaan atas keterampilan gerakan yang baru. Dalam proses perkuliahan yang diteliti dapat dicatat hal-hal sebagai berikut: Pada indikator ini sub indikator yang muncul hanya 3 sub indikator yaitu: diperkenalkan keterampilan gerak baru, mengerti dan memahami tahapan melakukan gerakan, mengerti dan memahami persyaratan melakukan gerakan.

2). Tahapan Asosiatif

Indikator kedua, terdiri dari 5 sub indikator. Sub indikator tersebut antara lain : Gerakan semakin baik, menyertakan strategi gerakan dalam melakukan gerakan, terikat dan memilih pada pola gerakan tertentu, sedikit melakukan kesalahan dan memiliki kemampuan beradaptasi ke dalam gerakan yang disesuaikan dengan berbagai kondisi . Dari 5 sub indikator ini, sub indikator yang muncul baru 2 yaitu : Gerakan semakin baik dan menyertakan strategi gerakan dalam melakukan gerakan.

3). Tahapan Otomatisasi

Indikator ini terdiri dari 4 sub indikator antara lain : gerakan sudah bersifat konsisten, merasa yakin dan percaya diri dalam melakukan gerakan, sedikit membuat kesalahan dan mampu mendeteksi dan mengkoreksi kesalahan gerak yang dilakukan. Dari 4 sub indikator tersebut yang muncul hanya 1 sub indikator, yaitu: gerakan sudah bersifat konsisten.

b. Data Kualitatif Hasil Pengamatan Catatan Lapangan Siklus II

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan beberapa diantaranya menggunakan *handycam*. Dari pengamatan ini dihasilkan Catatan Lapangan (CL). Hasil pengamatan catatan lapangan tentang pembentukan nilai tahapan belajar gerak melalui penerapan PBL pada pembelajaran renang gaya bebas terdiri dari 3 indikator, yaitu : 1) tahapan kognitif, ini terdiri dari 4 sub indikator. 2) tahapan asosiatif, ini terdiri dari 5 sub indikator. 3) tahapan otomatisasi, ini terdiri dari 4 sub indikator. Dari 13 sub indikator tersebut pada siklus II muncul 12 sub indikator. Adapun uraian kemunculan perilaku disiplin tersebut adalah sebagai berikut.

1). Tahapan kognitif

Sub indikator ini berjumlah 4 yang terdiri dari : (1) diperkenalkan keterampilan gerak baru, (2) mengerti dan memahami tahapan melakukan gerakan, (3) mengerti dan memahami persyaratan melakukan gerakan, dan (4) memiliki banyak pertanyaan atas keterampilan gerak yang baru. Dalam proses ini yang diteliti dapat dicatat hal-hal sebagai berikut : Pada indikator ini, hanya 3 sub indikator yang muncul.

2) Tahapan asosiatif

Sub indikator ini berjumlah 5, yang terdiri dari: (1) segera gerakan semakin baik, (2) menyertakan strategi gerakan dalam melakukan gerakan, (3) terikat dan memilih pada pola gerakan tertentu, (4) sedikit melakukan kesalahan, dan (5) memiliki kemampuan beradaptasi kedalam gerakan yang disesuaikan dengan berbagai kondisi. Dalam proses ini yang diteliti dapat dicatat hal-hal sebagai berikut : Pada indikator ini, semua sub indikator muncul.

3) Tahapan otomatisasi

Indikator ini terdiri dari 4 sub indikator, yaitu : (1) gerakan sudah bersifat konsisten, (2) merasa yakin dan percaya diri dalam melakukan gerakan, (3) sedikit membuat kesalahan, dan (4) mampu mendeteksi dan mengkoreksi kesalahan gerak yang dilakukan. Dalam proses ini yang diteliti dapat dicatat hal-hal sebagai berikut: Pada indikator ini, semua sub indikator muncul.

E. Simpulan

Pertama, penerapan metode PBL dalam pembelajaran renang gaya bebas ternyata efektif untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak renang gaya bebas, terbukti setelah dosen menerapkan metode PBL, berupa: latihan terstruktur mandiri diluar jam perkuliahan, mencari informasi tentang teknik renang gaya bebas melalui media pembelajaran lain seperti buku dan video, dan memberikan tugas individu serta kelompok sebagai pemecahan masalah yang mereka hadapi dalam 2 siklus dan hanya 4 kali pertemuan dalam proses pembelajarannya para mahasiswa meningkat.

Kedua, penerapan metode PBL dalam pembelajaran renang gaya bebas ternyata efektif membentuk nilai tahapan belajar gerak dan kesadaran gerak. Karena PBL menekankan pentingnya keterlibatan secara aktif mahasiswa dan dosen dalam berbagai aktivitas interaktif dan membantu dosen mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata dan mendorong mahasiswa mengaitkan antara pengetahuan yang dimiliki. Butuh waktu tambahan diluar jam perkuliahan untuk melakukan hal tersebut. Dengan pemberian tugas individu dan kelompok membuat mahasiswa bekerja keras untuk memperoleh informasi yang mereka butuhkan atas masalah yang mereka hadapi.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Coker, Cheryl A.(2004). *Motor Learning and Control for Practitioners*. New York: McGraw Hill.
- Creswell, John W. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. California: Sage Publication.
- Dinata, Martha dan Tina Wijaya. (2006). *Renang*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Gulo, W., *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Bumi Aksara, 1983
- Hamalik, Omar. (1983). *Metoda Belajar Mengajar*, Jakarta: Bumi aksara.
- Hebrank, M., *Why Inquiry-Based Teaching and Learning in the Middle School Science Classroom* (<http://www.zoology.duke.edu/cibl.html/2000>. Center for Inquiry Based Learning. Dept of Biology, Duke University)
- Joyce, Bruce R.(1996). *Models of Teaching*. USA: Allyn and Bacon.
- Lie, Anita. (2002). *Cooperative Learning*, Jakarta: Grasindo.
- Rusman.(2010). *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesionalisme Guru)*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Rusyani, A. et.al (1994). *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Rosdakarya.
- Schumck, Richard A. & Patricia A. (1980). *Schuck, Group Processes in the Classroom*., Dubuque Iowa: WM.C Bromn.
- Setyobroto, Sudibyo. (2005). *Psikologi Olahraga*, Jakarta: UP-UNJ.

- Shumway, Anne and Marjorie H. Woollacott. (2001). *Motor Control: theory and Practical Applications*, Lippincott Williams & Wilkins.
- Sugiyanto. (2000). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*, Jakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1994). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*, Jakarta: Ditjen Dikdasmen Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*, Bandung: CV Alfabeta.
- Suparman, Atwi. (1997). *Model-Model Pembelajaran Interaktif*, Jakarta: STIA-LAN.
- Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Mahir: Langkah-Langkah Menuju Keberhasilan*, Terj. Alfons, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- _____. (2006). *Renang Tingkat Pemula*, Penerjemah Alfons Palangkaraya, Ed. Kedua, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.