



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas *Middle* Sekolah Renang Clavo Kabupaten Bekasi

Asrori Yudha Prawira¹, Faridatul 'ala², Muhammad Taufiqul Rahman³
¹²³⁴⁵Universitas Bhayangkra Jakarta Raya, Jl. Perjuangan no 81 Kota Bekasi, Jawa Barat

asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id,
202010625003@mhs.ubharajaya.ac.id,

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan penulis dilapangan, mengenai pembelajaran renang gaya bebas. Permasalahan yang terjadi pada proses pembelajaran renang gaya bebas pada siswa kelas *middle* dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas *middle* dengan menggunakan gaya mengajar penemuan terpimpin. Diharapkan siswa dapat menguasai konsep gerak pembelajaran renang gaya bebas dengan baik dan benar. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah renang clavo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research), dengan teknik pengambilan data yaitu data kuantitatif dan kualitatif yaitu siswa kelas *middle* yang berjumlah 37 orang, yang terdiri dari 18 orang siswa laki-laki dan 19 orang siswa perempuan. Pelaksanaan penelitian menggunakan dua siklus. Hasil penelitian ini adanya peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui gaya mengajar penemuan terpimpin, peningkatan terjadi disetiap pembelajaran yang dimulai dengan observasi awal, siklus I dan diakhiri pada siklus II. Terjadi peningkatan pada aspek psikomotor, siswa telah memahami konsep gerak renang gaya bebas. Pada aspek kognitif, pemahaman siswa bertambah seiring dengan proses mengikuti pelajaran, terlihat dari semangat dan antusias siswa mengikuti pembelajaran, kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi dengan siswa dan guru, nilai kejujuran, kedisiplinan, kerjasama tanggung jawab dan toleransi antar siswa yang mereka tunjukkan.

Kata kunci: Olahraga, renang, gaya bebas, kognitif

ABSTRACT

This research is based on the author's field observations regarding freestyle swimming instruction. Issues in the freestyle swimming learning process for middle-grade students can impact their learning outcomes. Therefore, this study aims to improve middle-grade students' freestyle swimming learning outcomes by using a guided discovery teaching style. It is hoped that students will be able to master the concept of freestyle swimming movements accurately. This research was conducted at Clavo Sport Club. The research method used is Action Research, with quantitative and qualitative data collection techniques involmiedleng 37 middle-grade students, consisting of 18 male and 19 female students. The research was conducted in two cycles. The results show an improvement in freestyle swimming learning outcomes through the guided discovery teaching style, with progress observed in each session starting from the initial observation, through Cycle I, and concluding in Cycle II. There was an increase in the psychomotor aspect, as students demonstrated an understanding of the freestyle swimming movement concept. In the cognitive aspect, students' understanding grew as they engaged in the lessons, reflected in their enthusiasm and interest in learning, confidence in interacting with peers and teachers, and values of honesty, discipline, cooperation, responsibility, and tolerance displayed among the students.

Keywords: Sport, swim, freestyle, and cognitive



PENDAHULUAN

Peentingnya kualitas sumber daya manusia dalam pembangunan nasional, di mana institusi pendidikan bertanggung jawab dalam menghasilkan lulusan berkualitas. Kompetensi guru berperan penting dalam meningkatkan mutu pendidikan, tidak hanya dengan mentransfer ilmu tetapi juga menciptakan pengalaman belajar bermakna dan kelas yang kondusif bagi siswa. Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya renang, terdapat kebutuhan untuk mengajarkan keterampilan dasar dan konsep gerak dengan baik.

Renang, sebagai cabang olahraga populer di Indonesia, memiliki manfaat ganda sebagai rekreasi dan alat pendidikan. Pembelajaran renang di sekolah renang memerlukan pendekatan yang sesuai untuk membantu siswa menguasai teknik dasar. Namun, di Sekolah renang clavo, pembelajaran renang gaya bebas masih menghadapi tantangan karena banyak siswa yang belum menguasai teknik dengan baik. Hal ini diperparah oleh minimnya penerapan metode mengajar yang mengembangkan aspek kognitif siswa, di mana pembelajaran lebih banyak berbasis instruksi guru tanpa mengajak siswa untuk berpikir kritis.

Gaya mengajar penemuan terpimpin diusulkan sebagai metode untuk meningkatkan hasil belajar, dengan menempatkan siswa sebagai pusat proses pembelajaran. Melalui pendekatan ini, siswa didorong untuk menemukan solusi dengan bimbingan guru, sehingga aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dapat berkembang secara holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas gaya mengajar penemuan terpimpin dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas *middle* di Sekolah renang clavo

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas siswa kelas *middle* di sekolah renang clavo, Kabupaten Bekasi, melalui pendekatan gaya mengajar penemuan terpimpin. Penelitian dilaksanakan di Kolam Renang Hasna Tirta, Kabupaten Bekasi dan Sekolah renang clavo pada bulan Agustus 2024, dengan durasi empat minggu dan dua kali pertemuan setiap minggunya. Sampel penelitian terdiri dari 37 siswa yang dipilih secara purposive sampling, berfokus pada siswa kelas *middle* di sekolah renang clavo.

Pendekatan yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK), yang umum diterapkan untuk memperbaiki praktik pembelajaran melalui siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. PTK merupakan metode yang tepat dalam penelitian di lingkungan pendidikan karena memungkinkan pengembangan langsung dalam praktik di lapangan, terutama dalam evaluasi efektifitas metode pengajaran (Sugiyono, 2020). Selain itu, penelitian tindakan kelas memfasilitasi perbaikan berkelanjutan dalam proses pembelajaran (Creswell, 2021) dalam kerangka pembelajaran berbasis tindakan.

Pada siklus pertama, fokus penelitian adalah penguasaan dasar gerakan renang gaya bebas, termasuk posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik pernapasan. Dalam tahap ini, pendekatan penemuan terpimpin digunakan untuk mendorong siswa aktif berpartisipasi dan menemukan solusi gerakan yang tepat melalui latihan praktik berulang. Metode ini memfasilitasi siswa untuk mengembangkan keterampilan renang mereka dengan bantuan instruksi dan koreksi bertahap (Joyce & Weil, 2020). Peneliti melakukan observasi pada perkembangan siswa, memberi umpan balik, serta mendorong evaluasi diri dan kerja sama kelompok kecil.

Tahap observasi dilakukan dengan mencatat perkembangan siswa dalam mengikuti instruksi serta hambatan yang muncul. Hasil observasi ini menjadi bahan refleksi yang digunakan dalam perencanaan siklus selanjutnya. Setiap siklus memiliki target keberhasilan, dengan kriteria keberhasilan minimum pada siklus pertama sebesar 60% dan target akhir sebesar 80% pada siklus kedua. Siklus kedua difokuskan pada peningkatan lebih lanjut dengan perbaikan hambatan yang ditemukan di siklus pertama dan penyesuaian strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan



siswa.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi dan rubrik penilaian, dengan penilaian aspek teknis seperti posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik pernapasan, dan koordinasi dalam skala 1–5. Penilaian kognitif dan afektif dilakukan melalui observasi langsung terhadap interaksi siswa selama proses pembelajaran. Selain itu, pemahaman konsep dasar renang gaya bebas diukur melalui respons siswa terhadap pertanyaan tentang teknik dasar.

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor pada setiap aspek gerakan. Analisis kualitatif menilai perubahan sikap dan pemahaman siswa terhadap konsep renang, terutama pada motivasi, interaksi, dan kerja sama dalam proses belajar (Miles, Huberman, & Saldaña, 2019). Indikator keberhasilan didasarkan pada peningkatan kemampuan teknis, pemahaman konsep renang, dan interaksi positif antar siswa serta dengan guru. Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber data dan keterlibatan kolaborator sebagai pengamat untuk memastikan objektivitas dalam tahap refleksi (Creswell & Poth, 2021).

HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan renang gaya bebas melalui metode pembelajaran penemuan terpimpin. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2024 di Kolam Renang Hasna Tirta, kabupaten Bekasi, dengan melibatkan 37 siswa *middle* sekolah renang clavo. Sebelum pelaksanaan pembelajaran, dilakukan tes awal untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerakan renang gaya bebas serta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai konsep dasar renang gaya bebas. Selain itu, peneliti juga mengamati sikap afektif siswa seperti kejujuran, kedisiplinan, semangat, dan rasa percaya diri yang muncul selama proses belajar.

Tabel Distribusi Hasil Tes Awal Renang Gaya Bebas

No	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40 – 47	43,5	17	45,94 %
2	48 – 55	51,5	10	27,03 %
3	56 – 63	59,5	10	27,03 %
4	64 – 71	67,5	-	-
5	72 – 79	75,5	-	-
	Jumlah		37	100 %

Pada hasil tes awal, diperoleh nilai rata-rata sebesar 48,65 dengan simpangan baku 7,28. Sebagian besar siswa, yaitu sekitar 45,94% (17 siswa) memperoleh nilai di rentang 40–47, yang berarti nilai mereka masih jauh dari target nilai yang telah ditetapkan sekolah sebesar 60. Hanya 7 siswa yang mencapai nilai di atas target nilai, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai standar yang diharapkan dalam renang gaya bebas. Selain itu, observasi terhadap pengetahuan siswa mengenai konsep dasar renang menunjukkan pemahaman yang masih terbatas, sementara aspek afektif siswa seperti kejujuran dan disiplin mulai tampak meskipun ada beberapa siswa yang masih kesulitan dalam menjaga konsentrasi.

Pelaksanaan penelitian dilanjutkan dengan siklus pertama yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan renang gaya bebas. Pada siklus



pertama ini, siswa dibagi menjadi empat kelompok dan diberikan instruksi tentang teknik dasar renang, meliputi gerakan kaki, tangan, serta koordinasi pernapasan. Proses pembelajaran dilakukan secara bertahap, dimulai dengan gerakan kaki sambil duduk di pinggir kolam, kemudian dilanjutkan dengan gerakan meluncur di dalam air, dan akhirnya menggabungkan gerakan kaki, tangan, dan pernapasan. Meskipun siswa mengalami kesulitan, terutama dalam mengoordinasikan gerakan pernapasan dengan kaki dan tangan, sebagian besar siswa mulai aktif bertanya dan menunjukkan semangat yang tinggi selama pembelajaran.

Pada akhir siklus pertama, dilakukan evaluasi hasil belajar yang menunjukkan adanya peningkatan, meskipun masih banyak siswa yang belum mencapai hasil maksimal. Nilai rata-rata siswa pada siklus I meningkat menjadi 58,48, dengan persentase ketuntasan sebesar 59,45%. Ini menunjukkan bahwa meskipun belum memenuhi kriteria ketuntasan yang lebih tinggi, sebagian besar siswa mulai memperbaiki kemampuan mereka dalam melakukan gerakan renang gaya bebas, khususnya dalam aspek psikomotorik. Hasil ini mengindikasikan bahwa pembelajaran dengan pendekatan penemuan terpimpin sudah memberikan dampak positif pada keterampilan dasar siswa.

Memasuki siklus kedua, peneliti berfokus pada perbaikan teknik dan peningkatan koordinasi gerakan, terutama pada gerakan pernapasan dan penggabungan antara gerakan tangan, kaki, serta posisi tubuh. Siklus kedua dimulai dengan tahapan yang lebih intensif, dengan memberikan latihan yang lebih terfokus dan lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri. Dalam pelaksanaan siklus kedua ini, siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan, mulai menunjukkan perbaikan yang signifikan. Siswa dapat memperbaiki kekurangan mereka dengan terus belajar dan berusaha, serta memperlihatkan peningkatan dalam aspek afektif, di mana sikap percaya diri, disiplin, dan semangat belajar semakin terlihat.

Pada akhir siklus kedua, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang sangat baik. Nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 67,83, dengan 86,48% siswa berhasil mencapai nilai di atas target nilai. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah mampu melakukan gerakan renang gaya bebas dengan baik dan percaya diri. Selain itu, sikap afektif siswa juga menunjukkan perbaikan yang sangat signifikan, dengan siswa lebih disiplin dan lebih berani bertanya serta mencoba melakukan gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan. Peningkatan yang sangat baik ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan penemuan terpimpin berhasil meningkatkan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang gaya bebas dengan metode penemuan terpimpin terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, baik dalam aspek kognitif, psikomotorik, maupun afektif. Hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dari siklus pertama ke siklus kedua, dengan peningkatan nilai rata-rata siswa dan persentase ketuntasan yang semakin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini mampu membantu siswa untuk menguasai gerakan renang gaya bebas secara lebih baik dan percaya diri. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada siklus II, dengan persentase ketuntasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan siklus I dan tes awal. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas penggunaan metode penemuan terpimpin dalam pembelajaran renang gaya bebas dan memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam memahami serta menguasai teknik renang gaya bebas yang baik dan benar.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Fadli. *Analisis Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Pembelajaran Inkuiri di Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2020.
- Andika, Rina. *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2021.
- Arifin, Muhammad. *Pengajaran Renang di Sekolah Dasar: Pendekatan dan Metode yang Efektif*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2020.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Los Angeles: Sage Publications.
- Hidayat, Budi. *Peningkatan Keterampilan Siswa melalui Pembelajaran Aktif di Kelas V Sekolah Dasar*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2022.
- Joyce, B., & Weil, M. (2020). *Models of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Los Angeles: Sage Publications.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, Adang. *Pembelajaran Renang di Sekolah*. Jakarta: DEPDIKBUD dan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2001.
- Utami, Siti. *Model Pembelajaran Renang untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Siswa di Sekolah Menengah Atas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2022.
- Wahyudi, Siti. *Strategi Pembelajaran Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2021.