

PENGARUH GAYA MENGAJAR DEMONSTRASI TERHADAP KEMAMPUAN RENANG 20 METER GAYA DADA

THE EFFECT OF DEMONSTRATION TEACHING STYLE ON 20 METER BREAST SWIMMING ABILITY

¹Bacilius Sukadana, ²Fredrik Sumaraw, ³Elvis Lintjewas

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Bacilius Sukadana; baciliussukadana@unima.ac.id

Article Received: 6 Maret 2021; Accepted: 11 April 2021; Published: 30 Juni 2021

ABSTRAK

Masalah yang didapat saat observasi peneliti adalah ditemukan sebagian besar mahasiswa belum menguasai teknik gaya dada pada saat pelaksanaan kuliah praktik renang. Selain itu juga kendala bagi mahasiswa yang merupakan calon guru pendidikan jasmani belum mampu menerapkan metode mengajar dengan baik. Hal tersebut menjadi alasan peneliti untuk meneliti bagian ini dengan tujuan lebih memajukan mahasiswa baik dari segi praktek dan cara menerapkan metode mengajar. Populasi adalah keseluruhan mahasiswa semester II jurusan PKL FIK Unima, dengan jumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan data berdasarkan instrumen yaitu tes kecepatan renang dengan teknik pengumpulan data dihitung dari waktu tempuh renang gaya dada dengan jarak 20 meter. Sedangkan hasil Pengujian hipotesa dilakukan memakai teknik statistik Uji t berdasarkan tingkat kesalahan 5% adalah 2,12 yang merupakan nilai uji akhir. Sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar demonstrasi yang diberikan pada objek dengan takaran dan intensitas latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan renang 20 meter gaya dada.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Demonstrasi , Renang Gaya Dada

The issue acquired during the analyst's perception was that it was tracked down that the majority of the understudies had not dominated the breaststroke method during the swimming training address. Moreover, there are likewise hindrances for understudies who are forthcoming actual instruction instructors who have not had the option to apply showing techniques appropriately. This is the justification scientists to look at this segment with the point of additional propelling understudies both as far as training and educating techniques. The populace is the whole second semester understudies studying PKL FIK Unima, with a sum of 20 individuals. For information assortment procedures dependent on instruments, specifically swimming pace tests with information assortment strategies determined from the movement season of breaststroke swimming with a distance of 20 meters. while the aftereffects of theory testing were done utilizing factual methods. Test dependent on a blunder pace of 5% was 2.12 which was the last test esteem. So one might say that the showing style given to the item with the right portion and force of activity can improve the capacity to swim 20 meters breaststroke.

Keywords: Demonstration Teaching Style, Swimming Breaststroke

Introduction

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal di seluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua,. Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai negara kepulauan, karena hampir separuh wilayah negara kita adalah laut. Berbicara tentang olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan

kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan atau motivasi dalam renang dan sebagainya.

Selain itu, renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. (Soejoko, 2012) Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi, sedangkan di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan aneh, kemudian tercipta gerakan yang dianggap paling menguntungkan. Gerakan tersebut kemudian menjadi gaya-gaya dalam renang. Adapun gaya-gaya pada olahraga renang adalah gaya bebas, gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back stroke*). (Aprianti, 2000)

Salah satu gaya yang sering digunakan dalam perlombaan bagi atlet serta mahasiswa dalam perkuliahan adalah gaya dada. Jika dilihat secara pintas, tehnik gaya dada sangat mudah untuk dipraktikkan. Namun kenyataan yang ada pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan, masih banyak mahasiswa yang belum mampu melakukan gaya dada dengan baik.

Sebagai calon guru pendidikan jasmani, dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga di sekolah perlu memiliki serta menguasai metode ataupun gaya mengajar yang ada dalam pendidikan jasmani. Salah satu metode mengajar yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan adalah metode mengajar demonstrasi.

Di dalam Buku Pendidikan Jasmani banyak dikemukakan bagaimana metode dan metode mengajar pendidikan jasmani, namun tidak ada metode ataupun metode mengajar yang paling baik, karena metode yang baik tergantung dari guru atau tenaga pengajar yang menyajikan materi dan harus mengetahui kemampuan anak didik tersebut. Apakah anak didiknya mampu memahami dan mengerti apa yang diajarkan, sehingga terjadi proses pembelajaran yang berkualitas. (Surakhmad, 1986)

Oleh karena itu dalam mengajar, setiap guru harus menguasai metode dan bahan ajar yang akan diajarkan kepada anak didiknya. Kemampuan renang gaya dada akan lebih baik jika anak didik melaksanakan latihan secara teratur serta diajar dengan menggunakan metode mengajar yang benar dan gaya tersebut disesuaikan

Method

Pelaksanaan penelitian menggunakan metode eksperimen dengan keseluruhan populasi sebanyak 20 orang mahasiswa Jurusan Keperawatan Olahraga semester II. Adapun dalam teknik pengambilan data berdasarkan instrumen yaitu tes kecepatan dengan teknik pengambilan data sebagai berikut :1) mahasiswa mengambil posisi pada tempat start. 2) setelah terdengar aba-aba untuk pelaksanaan maka mahasiswa bergegas melakukan tolakan. 3) setelah tolakan selesai masuk pada prosesi meluncur dilanjutkan dengan melakukan gerak renang gaya dada. 4) waktu yang ditempuh dalam jarak 20 meter merupakan data yang akan diambil berdasarkan instrument penelitian tes kecepatan renang. (Suparman, 2000)

Discussion

Salah satu bentuk keinginan peneliti dilihat dari pelaksanaan observasi untuk melakukan penelitian pada cabang olahraga ini adalah ketika mahasiswa melaksanakan praktik renang gaya dada dengan teknik asal-asalan serta penerapan gaya mengajar demonstrasi

mahasiswa belum cukup lentang dalam persiapan sebagai guru pendidikan jasmani. Oleh sebab itu tujuan umum peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah untuk mengembangkan keterampilan mahasiswa dalam pelaksanaan praktek renang gaya dada terlebih untuk mempersiapkan mahasiswa itu sendiri untuk lebih baik dalam penerapan metode mengajarnya ketika kelak menjadi guru pendidikan jasmani.

Berikut ini peneliti menyajikan bukti menyeluruh berkaitan dengan penelitian yang dilakukan sebagai tinjauan tabel 1 adalah data perhitungan tes awal dan tes sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen sedangkan tabel 2 adalah data hasil perhitungan tes awal dan tes akhir kelompok control.

Tabel 1. Hasil Test Renang 20 Meter Gaya Dada Kelompok Eksperimen

| No | T ₁ | T ₂ | T ₃ = T ₁ - T ₂ |
|---------------|----------------|----------------|--|
| 1 | 18,63 | 18,54 | 0,09 |
| 2 | 20,48 | 20,38 | 0,10 |
| 3 | 23,75 | 23,63 | 0,12 |
| 4 | 19,48 | 19,34 | 0,14 |
| 5 | 20,97 | 20,82 | 0,15 |
| 6 | 25,04 | 24,89 | 0,15 |
| 7 | 21,51 | 20,31 | 0,20 |
| 8 | 23,06 | 22,96 | 0,10 |
| 9 | 20,64 | 19,74 | 0,90 |
| 10 | 18,30 | 18,19 | 0,11 |
| Jumlah | 211,86 | | 2,06 |

Berdasarkan tabel 1 diatas mengenai penyajian data waktu tempuh kelompok eksperimen sangat terlihat perbedaan waktu tempuh antara tes awal (T1) dan tes sesudah diberikan perlakuan (T2).

Adapun Untuk membantu pengujian homogenitas maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan standar deviasi yaitu sebagai berikut :

Diketahui :

$$\sum X_1 = 211,86 \quad n_1 = 10$$

$$\bar{X}_1 = \left(\frac{\sum X}{n} \right)$$

$$= \left(\frac{211,86}{10} \right)$$

$$= 21,186$$

$$\bar{X}_1 = 21,19$$

$$\sum X_2 = 216,79 \quad n_1 = 10$$

$$\bar{X}_2 = \left(\frac{\sum X}{n} \right)$$

$$= \left(\frac{216,79}{10} \right)$$

$$= 21,679$$

$$\bar{X}_2 = 21,68$$

Tabel 2. Hasil Test Renang 20 Meter Gaya Dada Kelompok Kontrol

| No | T ₁ | T ₂ | T ₃ = T ₁ - T ₂ |
|---------------|----------------|----------------|--|
| 1 | 20,70 | 20,64 | 0,06 |
| 2 | 20,24 | 20,21 | 0,03 |
| 3 | 19,30 | 19,25 | 0,05 |
| 4 | 23,65 | 23,68 | -0,03 |
| 5 | 24,24 | 24,24 | 0 |
| 6 | 19,25 | 19,21 | 0,04 |
| 7 | 20,45 | 20,43 | 0,02 |
| 8 | 21,81 | 21,80 | 0,01 |
| 9 | 22,53 | 22,50 | 0,03 |
| 10 | 24,62 | 24,60 | 0,02 |
| Jumlah | 216,79 | | 0,23 |

Dilihat dari data pada tabel 2 yang menyajikan tentang kemampuan waktu tempuh kelompok kontrol, maka dapat dikatakan bahwa karena kelompok ini tidak mendapat perlakuan maka, kemampuan yang di miliki kelompok kontrol berkembang tidak sepesat kelompok eksperimen di atas.

Tabel 3. Perhitungan Standar Deviasi Data Pre-Test Kedua Kelompok

| X ₁ | (X - \bar{X}) ² | X ₂ | (X - \bar{X}) ² |
|----------------|-------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 18,63 | 6,5536 | 20,70 | 0,9604 |
| 20,48 | 0,5041 | 20,24 | 2,0736 |
| 23,75 | 6,5536 | 19,30 | 5,6644 |
| 19,48 | 2,9241 | 23,65 | 3,8809 |
| 20,97 | 0,0484 | 24,24 | 6,5536 |
| 25,04 | 14,8225 | 19,25 | 5,9049 |
| 21,51 | 0,1024 | 20,45 | 1,5129 |
| 23,06 | 3,4969 | 21,81 | 0,0169 |
| 20,64 | 0,3025 | 22,53 | 0,7225 |
| 18,30 | 8,3521 | 24,62 | 8,6436 |

$$\begin{aligned} \sum(X - \bar{X})^2 &= 43,6602 \\ Sd^2 &= \frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n-1} \\ &= \frac{43,6602}{9} \\ &= 4,85113333333 \\ Sd_1 &= \sqrt{4,85113333333} \\ &= 2,2025288496 \\ Sd_1 &= 2,2025 \end{aligned}$$

$$\sum(X - \bar{X})^2 = 35,9337$$

$$\begin{aligned}
 Sd^2 &= \frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n-1} \\
 &= \frac{35,9337}{9} \\
 &= 3,9926333333 \\
 Sd_1 &= \sqrt{3,9926333333} \\
 &= 1,99815748461 \\
 Sd_1 &= 1,9982
 \end{aligned}$$

Tabel 4. Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Eksperimen

| X_1 | $(X_1 - \bar{X})^2$ |
|-------|---------------------|
| 0,09 | 0,0144 |
| 0,10 | 0,0121 |
| 0,12 | 0,0081 |
| 0,14 | 0,0049 |
| 0,15 | 0,0036 |
| 0,15 | 0,0036 |
| 0,20 | 0,0121 |
| 0,10 | 0,4761 |
| 0,90 | 0,4761 |
| 0,11 | 0,01 |

Diketahui :

$$\begin{aligned}
 \bar{X}_1 &= 0,21 & \Sigma(X - \bar{X})^2 &= 1,021 \\
 Sd^2 &= \frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n-1} \\
 &= \frac{1,021}{9} \\
 &= 0,113444444444 \\
 Sd &= \sqrt{0,113444444444} \\
 &= 0,33681514876 \\
 Sd &= 0,34
 \end{aligned}$$

Tabel 5. Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Kontrol

| X_1 | $(X_1 - \bar{X})^2$ |
|-------|---------------------|
| 0,06 | 0,0016 |
| 0,03 | 0,0001 |
| 0,05 | 0,0009 |
| -0,03 | 0,0025 |
| 0 | 0,0004 |
| 0,04 | 0,0004 |
| 0,02 | 0 |
| 0,01 | 0,0001 |
| 0,03 | 0,0001 |
| 0,02 | 0 |

Diketahui :

$$\bar{X}_2 = 0,7 \qquad \Sigma(X - \bar{X})^2 = 0,0061$$

$$\begin{aligned} Sd^2 &= \frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n-1} \\ &= \frac{0,0061}{9} \\ &= 0,0006777777 \\ Sd &= \sqrt{0,0006777777} \\ &= 0,02603416543 \\ Sd &= 0,03 \end{aligned}$$

Dari perhitungan-perhitungan di atas diperoleh data-data sbb :

$$\begin{aligned} \bar{X}_1 &= 0,21 & \bar{X}_2 &= 0,02 \\ n_1 &= 10 & n_2 &= 10 \\ Sd_1 &= 0,34 & Sd_2 &= 0,03 \\ Sd_1^2 &= 0,1156 & Sd_2^2 &= 0,0009 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\ &= \frac{(10 - 1)0,1156 + (10 - 1)0,0009}{10 + 10 - 2} \\ &= \frac{(9 \times 0,1156) + (9 \times 0,0009)}{10 + 10 - 2} \\ &= \frac{0,0486 + 0,0081}{10 + 10 - 2} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{0,7297}{18} \\ &= 0,04054197057 \\ S &= \sqrt{0,05825} \\ &= 0,20135036772 \\ &= 0,20 \text{ (dibulatkan)} \\ t &= \frac{X_1 - X_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\ &= \frac{0,21 - 0,02}{0,20 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}} \\ &= \frac{0,21 - 0,02}{0,20 \sqrt{0,2}} \\ &= \frac{0,19}{0,20 \times 0,44721359549} \\ &= \frac{0,19}{0,08944271909} \\ &= 2,12426457886 \\ &= 2,12 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Oleh sebab itu mengenai penyajian data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diatas terdapat perbedaan kecepatan waktu renang kedua kelompok pada tes awal dan tes akhir. Jika dilihat dari rata-rata kemampuan kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok control maka analisis pengujian hipotesa, diperoleh t observasi senilai 2,12 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kepercayaan $n_1 + n_2 - 2$ yaitu $10 + 10 - 2 = 18$ dan taraf keyakinan $\alpha = 0,05$ adalah 2,101. Sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak H_0 jika t observasi lebih besar dari t tabel. Oleh karena t observasi lebih besar dari t tabel maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 dan terima H_a .

Conclusion

Dilihat dari penyajian tabel pada hasil dan pembahasan di atas maka kesimpulan penelitian adalah adanya pengaruh penerapan gaya mengajar demonstrasi terhadap keefesienan renang 20 meter gaya dada mahasiswa yang dibuktikan juga dengan olahan data yang memakai statistic uji t dengan tingkat kebenaran 95% oleh karena itu hasil uji nilai akhir dari pengolahan data pada penelitian ini adalah 2,12.

References

- Aprianti, N. I. (2000). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 20 Meter . Semarang: Program Pasca Sarjana Unnes.
Djamara, S. (1980). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Hasibuan. (2003). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Karya.
- Soejoko. (2012). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang* . Jakarta: RajaGrafito.
- Supandi. (1995). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen, Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suparman. (2000). *Tehnik Instruksional Program Keterampilan Dasar Teknik Instruksional*. Jakarta: Dirjend Dikti Depdikbud.
- Surakhmad. (1986). *Metode Pengajaran Nasional*. Jakarta : Djambatan.