

## PENGARUH MENGAJAR KOMANDO TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 20 METER PADA SISWA SMP KRISTEN SENDUK

<sup>1</sup> Melsy Tangkuman,<sup>2</sup> Dortje Tamunu <sup>3</sup> Fredrik A. Makadada

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

<sup>1</sup> [valenaldy926@gmail.com](mailto:valenaldy926@gmail.com) <sup>2</sup> [doortjetamunu@unima.ac.id](mailto:doortjetamunu@unima.ac.id)

<sup>3</sup> [fredrikmakadada@unima.ac.id](mailto:fredrikmakadada@unima.ac.id)

Article Received: 11-10-2022; Accepted: 14-10 2022; Published: 30-11-2022

### Abstrak

Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah, rasanya belum optimal karena terbatasnya waktu yang tersedia sarana prasarana di sekolah. Oleh karena itu diperlukan upaya-upaya perbaikan dalam proses pembelajaran, seperti guru yang menguasai materi pelajaran, pemilihan metode dan gaya mengajar yang tepat, pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat.

Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Tujuannya adalah penampilan yang cermat. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan ia sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan pembelajaran siswanya.

Berdasarkan latar belakang inilah penulis tertarik untuk meneliti pengaruh gaya komando terhadap kemampuan renang gaya bebas 20 meter siswa SMP Senduk.

**Kata Kunci : Renang Gaya Bebas, Gaya Komando**

### Abstract

Implementation of the physical education learning process carried out in schools, it seems not optimal because of the limited time available infrastructure facilities in school. Therefore, efforts to improve the learning process are needed, such as teachers who master the subject matter, selection of appropriate teaching methods and styles, procurement and use of media that meet the requirements.

The commanding style is the most teacher-dependent teaching and he is fully responsible and takes the initiative for teaching and monitoring the learning progress of this students.

Based on this background, the writer is interested in examining the effect of commando style on the 20 meter freestyle swimming ability of Senduk Junior High School Students.

**Keywords : freestyle swimming, commando style**

## **Introduction**

Belajar pada hakikatnya adalah proses memperoleh informasi, mengolah informasi, dan membuat keputusan. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjas yang berkualitas dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai.

Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah, rasanya belum optimal karena terbatasnya waktu yang tersedia sarana prasarana di sekolah. Oleh karena itu diperlukan upaya-upaya perbaikan dalam proses pembelajaran, seperti guru yang menguasai materi pelajaran, pemilihan metode dan gaya mengajar yang tepat, pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat. Berdasarkan latar belakang inilah penulis tertarik untuk meneliti pengaruh gaya komando terhadap kemampuan renang gaya bebas 20 meter siswa SMP Senduk.

Gaya komando dipakai untuk pendekatan mengajar paling bergantung pada guru. Tujuannya adalah penampilan yang certmat, guru menyiapkan senua aspek pengajaran dan sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan dari perkembangan siswanya. Pada dasarnya gaya ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, dan komando.

## **Metode Penelitian**

Observasi ini menggunakan observasi perlakuan sehingga menggunakan model eksperimen. Observasi ini dilaksanakan dikolam renang senduk, waktu observasi selama 10 pertemuan, data di ambil sebanyak 20 siswa yang di ambil secara acak dan di bagi menjadi 2 tim.

Adapun teknik mengumpulkan data, siswa berdiri di sisi kolam, kemudian menunggu aba-aba dari guru, pada saat aba-aba “ya”, siswa melakukan renang 20 meter. Pelaksanaan renang di berikan kesempatan sebanyak 2 kali pada masing-masing siswa, waktu yang terbaik dari 2 kali kesempatan menjadi data kemampuan renang gaya bebas.

## **Hasil dan Pembahasan**

Capaian pengukuran pada variabel kemampuan renang gaya bebas 20 meter kelompo eksperimen yang di laksanakan pada siswa smp kristen senduk, yang hasilnya tertera pada kolom berikut :

### **Data Kemampuan Renang Gaya Bebas 20 Meter Kelompok Eksperimen**

---

No	Pre-test (Y <sub>1</sub> )	Post-test (Y <sub>2</sub> )
1	14.26	12.59
2	14.50	13.13
3	13.59	12.17
4	13.53	12.04
5	14.36	12.59
6	14.02	12.45
7	13.55	12.21
8	14.14	12.44
9	14.15	12.52
10	14.51	13.01

---

**Data Kemampuan Renang Gaya Bebas 20 Meter  
Kelompok Kontrol**

---

No	Pre-test (Y <sub>1</sub> )	Post-test (Y <sub>2</sub> )
1	14.42	14.53
2	14.40	14.47
3	12.59	12.50
4	13.11	13.29
5	14.27	14.30
6	14.27	14.18
7	13.20	13.16
8	13.50	13.35
9	14.11	14.21
10	14.18	14.07

---

Selanjutnya untuk memperoleh hasil selisih kemampuan renang gaya bebas 20 meter pada pre-test dan post-test tim eksperimen dan selisih kemampuan renang gaya bebas 20 meter baik pada pre-test dan post test tim kontrol, yang hasilnya dapat di lihat :

**Selisih Kemampuan Renang Gaya Bebas 20 Meter Eksperimen Dan Kontrol**

No	Eksperimen (X1)	No	Kontrol (X2)
1	1.67	1	0.11
2	1.37	2	0.07
3	1.42	3	0.09
4	1.49	4	0.18
5	1.77	5	0.03
6	1.57	6	0.01
7	1.34	7	0.04
8	1.70	8	0.15
9	1.63	9	0.10
10	1.50	10	0.11

Dari hasil penyajian data kemampuan renang gaya bebas 20 meter pada siswa-siswa putera SMP Kristen Senduk terlihat bahwa kondisi awal atau akhir, dari ke 2 tim terlihat adanya perbedaan angka-angka perolehan pada kemampuan renang gaya bebas 20 meter.

Dengan demikian dalam obsrvasi ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh program pembelajaran gaya mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 20 meter pada siswa SMP Kristen Senduk.

**Kesimpulan**

Dari capaian observasi di atas yang telah dibuktikan dengan dilakukannya pembelajaran dan pengujian analisis data berdasarkan variabel yang diukur, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaru mengajar komando pada peningkatan kemampuan renang gaya bebas 20 meter siswa putra SMP Kristen Senduk.

**Daftar Pustaka**

Haller David, Belajar Berenang, (Bandung: Pionir Jaya, 1986)

Kurnia Dedeng, Cara Praktis Belajar Renang Modern, (Jakarta: Prakarsa Bellia,  
1982)

Murni Muhammad, Pembelajaran Olahraga Renang, (Jakarta: Depdikbud Dirjen  
Pendidikan Dasar Dan Menengah Digutentis, 1999)

Supandi, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan,  
Depdikbud, Jakarta 1992

Rob Orr C, Dan Jane Tyler, Dasar-Dasar Renang, Bandung: Angkasa, 1985