
MANAGEMENT PEMBELAJARAN METODE *BLOCK PRACTICE* DAN PRINSIP DAP TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA SISWA KELAS III SEKOLAH DASAR NEGERI NEGLASARI KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG

Oleh : Respaty Mulyanto
Dosen Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini didasarkan pada asumsi bahwa kesulitan belajar di Sekolah Dasar pada pembelajaran renang gaya dada disebabkan oleh masalah pengelolaan waktu, bahan ajar, dan pendekatan pembelajaran renang gaya dada adalah perencanaan pembelajaran, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba menawarkan pemecahan masalah melalui kombinasi metode *Block Practice* dan prinsip DAP, sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa kelas tiga SD. Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk memperoleh suatu model pengelolaan pembelajaran renang gaya dada melalui metode *block practice* dan prinsip DAP pada siswa kelas 3 Sekolah Dasar, agar dapat pembelajaran renang gaya dada yang efektif dari segi hasil dan efisien dari segi waktu. Sehingga dalam kegiatan pembelajaran renang gaya dada dapat mencapai tujuan keterampilan renang gaya dada secara optimal. Untuk memperoleh hasil yang akurat, maka kegiatan ini penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini mengacu pada model spiral sebagai salah satu model penelitian tindakan kelas, dengan alur dari mulai tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Sedangkan untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan observasi, tes tindakan, dan wawancara dalam diskusi sebagai pelengkap untuk memperbaiki setelah data sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Setelah data terkumpul diolah dan dianalisis, untuk menghasilkan temuan yang diharapkan dengan menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data melalui member check, triangulasi, dan audit trail. Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan terhadap lima siklus tindakan pembelajaran diperoleh kesimpulan sebagai berikut: perencanaan pembelajaran pada setiap siklus meningkat semakin baik; kinerja guru pada pelaksanaan tindakan persiklusnya semakin baik; aktivitas siswa persiklus meningkat sampai maksimal dan ketiga hal tersebut berkontribusi terhadap hasil belajar siswa yaitu seluruh siswa sebanyak 37 orang atau 100% maupun melakukan renang gaya dada.

Kata Kunci: *block practice, prinsip DAP, gaya dada*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang diajarkan di sekolah dasar. Bidang studi pendidikan jasmani diajarkan mulai dari kelas satu sampai dengan kelas enam sekolah dasar.

Pokok-pokok bahasan bidang studi pendidikan jasmani yang disampaikan terdiri dari enam pokok bahasan, yaitu: pokok bahasan tentang atletik, pokok bahasan tentang senam,

pokok bahasan tentang olahraga permainan, pokok bahasan renang, teori kesehatan dan pendidikan luar sekolah atau alam bebas.

Dari keenam pokok bahasan, lima pokok bahasan, seperti atletik, senam, olahraga permainan, teori kesehatan dan pendidikan luar sekolah. Dapat dilaksanakan tanpa banyak hambatan, berbeda dengan renang yang tidak bisa terselenggara secara maksimal karena terkendala oleh masalah fasilitas kolam yang tidak dimiliki oleh sekolah. Mengakibatkan pada kendala-kendala yang lainnya masalah waktu, biaya, sehingga memerlukan pengelolaan khusus.

Karena pokok bahasan renang tercantum dalam kurikulum. Sedangkan kendala-kendala cukup menyulitkan para guru pendidikan penjas dalam mengajarkan pokok bahasan renang hanya memberikan pelajaran renang secara teori saja, sehingga praktis para siswa sekolah dasar umumnya tidak mempunyai keterampilan renang secara praktik.

Beberapa sekolah memaksakan menyelenggarakan praktik renang dengan cara mengatur pelaksanaannya dilakukan satu kali dalam sebulan, sehingga praktis maksimal kegiatan renang hanya dilakukan enam kali dalam satu semester. Interval latihan yang terlalu jauh yaitu selang waktu satu bulan pada pembelajaran praktik renang, menyebabkan hasil belajar para siswa sekolah dasar ini pada akhir semester tidak ada yang mampu berenang. Hal ini didukung oleh data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada 16 Maret 2009 saat siswa kelas 3 SDN Neglasari kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang sedang melaksanakan kegiatan pembelajaran renang. Pada waktu itu kegiatan renang yang dilakukan merupakan kegiatan untuk yang kedua. Dari observasi dan wawancara diperoleh data sebagai berikut: (1) Perencanaan kegiatan pembelajaran renang dilakukan satu kali dalam sebulan, materi yang disampaikan adalah gerakan meluncur dan gerakan kaki, karena sebagian besar siswa belum menguasai gerakan-gerakan tersebut, padahal pembelajaran ini merupakan pembelajaran yang kedua; (2) Kinerja guru kurang maksimal, karena hanya menampilkan model *direct teaching* atau sistem komando, sehingga para siswa terlihat kurang antusias dan tidak sungguh-sungguh; (3) Aktivitas siswa tidak maksimal dilihat dari aspek disiplin, antusiasme kesungguhan dan tanggung jawab. Dari hasil observasi diperoleh data tentang aktivitas siswa sebagai berikut : criteria baik 0 %, cukup 16,2%, kurang 83,8%; dan (4) Hasil pembelajaran siswa kurang maksimal terutama untuk gerakan kaki gaya dada, padahal pertemuan ini untuk yang kedua kalinya.

Dari hasil observasi diperoleh gambaran gerakan kaki gaya dada siswa sebagian besar masih kurang. Hal ini disebabkan karena rentang waktu yang terlalu panjang dari pertemuan pertama ke pertemuan kedua yaitu selama satu bulan.

Untuk menguasai keterampilan renang diperlukan kontinuitas waktu dengan rentang yang tidak terlalu jauh, yaitu antara dua hari sekali sampai dengan tiga hari sekali, karena apabila rentang waktu lebih dari itu, semua hasil latihan akan mudah hilang dari ingatan, atau sulit untuk direkam dalam *system longterm memory*. Berkaitan dengan masalah ini Schmidt (1991:43). Menyatakan

“To say that someone has learned something means that information was processed in some way from STM to LTM. This also applies to movement skill, where motor program for action are stored in LTM for later execution. For many motor skill, particularly continuous ones, such as riding a bicycle or swimming.”

Secara bebas diterjemahkan bahwa untuk menguasai suatu keterampilan gerak perlu dilakukan dalam latihan secara kontinyu sebagai proses perubahan dari fase *Short-Term Memory* (STM) menuju pada fase *Long-Term Memory* (LTM). Sehingga menjadi keterampilan yang menetap, seperti pada saat belajar mengendarai sepeda dan belajar berenang.

Gerakan-gerakan renang gaya dada jika diuraikan terdiri dari: gerakan meluncur; gerakan kaki atau tungkai; gerakan mengambil nafas; dan gerakan tangan atau lengan. Dalam proses pembelajaran renang gaya dada urutan gerakan-gerakan tersebut tidak bisa diubah urutannya, karena gerakan yang lebih awal menunjang gerakan selanjutnya, tidak seperti dalam olahraga bola basket, bisa diacak dalam proses latihannya untuk gerakan dasar *passing*, gerakan dasar *shooting* dan sebagainya. Artinya proses pembelajaran renang gaya dada sangat sesuai apabila diberikan melalui metode *block practice*, sebaliknya metode *block practice* sangat tidak efektif dan efisien untuk cabang olahraga basket atau sejenisnya, yang dalam proses pembelajarannya tidak harus berurutan dalam menguasai gerakan dasar atau teknik dasarnya.

Metode *Block Practice* merupakan salah satu bentuk pendekatan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap bagian per bagian dengan urutan yang sudah ditentukan dan tidak bisa di ubah. Sesuai dengan hal ini Supandi (1992:66) mengatakan: “Pola ini menuntut agar siswa-siswa kelas bersangkutan mempelajari suatu gerakan dalam urutan tertentu. Laju atau jalannya proses belajar siswa itu maju setahap demi setahap. Menilik dari karakteristiknya ini, maka metode Block Practice sangat sesuai bagi pembelajaran renang, khususnya gaya dada yang menjadi masalah pada penelitian ini. “

Developmentally Appropriate Practice (DAP) merupakan suatu prinsip pembelajaran yang berdasarkan pada kesesuaian usia perkembangan anak, prinsip dalam DAP ini

menyatakan bahwa proses pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan usia dan individu yang meliputi perkembangan kognisi, emosi, minat, dan bakat siswa (Tim Pengembang PGSD, 1996:5) sehingga proses pembelajaran menjadi sangat efektif bagi siswa kelas 3 SD. Bentuk implementasi dari prinsip DAP ini yaitu pendekatan pembelajaran dikemas sedemikian rupa agar menarik dan menyenangkan bagi para siswa, misalnya pendekatan bermain, berlomba dan tantangan, yang pada akhirnya kegiatan pembelajaran ini akan meningkatkan aktivitas siswa, seperti antusiasme, kesungguhan dan disiplin.

Dari penjelasan uraian di atas jelas bahwa sesungguhnya tersedia waktu bagi guru untuk melakukan kegiatan pembelajaran renang gaya dada bagi siswa SD, yang selanjutnya adalah bagaimana para guru penjas mengelola waktu, materi ajar, metode yang tepat dalam proses pembelajaran renang agar siswa SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang memperoleh keterampilan renang gaya dada dengan baik. Oleh karena itulah maka penulis melakukan penelitian Tesis dengan judul “*Pengelolaan Pembelajaran Renang Melalui Metode Block Practice dan Prinsip DAP Terhadap Keterampilan Gaya Dada Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar*”.

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui perencanaan pengelolaan pembelajaran renang gaya dada melalui metode *Block Practice* dan Prinsip DAP pada siswa kelas 3 SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang; (2) Untuk mengetahui kinerja guru dalam pelaksanaan pengelolaan pembelajaran renang gaya dada melalui *Block Practice* dan Prinsip DAP pada siswa kelas 3 SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang; (3) Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pelaksanaan pengelolaan pembelajaran renang gaya dada melalui metode *Block Practice* dan Prinsip DAP pada siswa kelas 3 SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang; dan (4) Untuk mengetahui hasil belajar siswa melalui pengelolaan pembelajaran renang gaya dada melalui metode *Block Practice* dan Prinsip DAP pada siswa kelas 3 SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.

Manfaat Penelitian, manfaat bagi guru: (1) Mendapatkan inovasi pembelajaran dan alternatif pembelajaran; (2) Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan profesional guru dalam menyelenggarakan pembelajaran penjas; dan (3) Melakukan pengembangan kurikulum ditingkat sekolah dan kelas.

Manfaat Bagi Siswa; (1) Meningkatkan rasa percaya diri; (2) Mencapai hasil belajar yang maksimal; dan (3) Memberikan suasana baru dalam pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SDN. Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Alasan pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa: (a) Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, perlu ada perubahan pengelolaan pembelajaran pada siswa kelas III SDN Neglasari, karena mereka mempunyai banyak potensi untuk bisa berprestasi lebih baik, sehingga memerlukan pembaharuan baik dari strategi, metode maupun dari sarana pembelajaran yang digunakan; (b) SDN Neglasari merupakan sekolah yang dekat dengan kolam renang berjarak sekitar 2 Km, merupakan kesempatan besar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah tersebut.

Peneliti mengharapkan dengan mencoba menerapkan pengelolaan dalam pembelajaran renang melalui metode *Block Practice* dan prinsip DAP variasi dalam proses belajar mengajar.

Waktu Penelitian

Waktu yang diperlukan untuk penelitian ini diperkirakan selama lima bulan, yaitu dari bulan Februari sampai Bulan Juni 2009

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang yang berjumlah 17 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan.

Alasan penelitian subjek karena siswa kelas III membutuhkan pengelolaan waktu pembelajaran yang tepat sesuai dengan prinsip STM dan LTM, sedangkan biasanya waktu praktik renang dilakukan satu kali dalam sebulan perlu pengelolaan waktu yaitu antara 2 hari sekali atau 3 hari sekali sebanyak 5 kali pertemuan.

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan model spirial, kemmis dan Mc Taggart (Wiriaatmadja, 2005:66) yaitu model siklus yang dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan artinya semakin lama diharapkan semakin meningkat perubahan atau pencapaian hasilnya. Penelitian tindakan kelas ini dimulai dari perencanaan tindakan, pengamatan, refleksi perencanaan kembali merupakan dasar untuk suatu rancangan pemecahan masalah (Wiriaatmadja, 2005:60).

Perencanaan pembelajaran yang akan dilakukan dalam pelaksanaan tindakan pertama yaitu:

- 1) Materi ajar adalah pengenalan air dan gerakan meluncur
- 2) Pendekatan yang direncanakan adalah: (a) Membaca dalam air; (b) Mengambil uang logam dalam air; dan (c) Meluncur

Berdasarkan analisis dan refleksi siklus I maka perencanaan tindakan siklus II dapat dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Materi ajar adalah meluncur dan gerakan kaki gaya dada
- 2) Pendekatan yang direncanakan adalah: (a) Lomba menarik gerobak; dan (b) Latihan gerakan kaki gaya dada

Berdasarkan analisis dan refleksi siklus II maka perencanaan tindakan siklus III dapat dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Materi ajar adalah meluncur, gerakan kaki gaya dada dan gerakan nafas gaya dada
- 2) Pendekatan yang direncanakan adalah: (a) Lomba frekuensi nafas; (b) Gerakan meluncur gerakan kaki gaya dada; dan (c) Perlombaan estafet

Berdasarkan analisis dan refleksi siklus III maka perencanaan tindakan siklus IV dapat dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Materi ajar adalah meluncur, gerakan kaki gaya dada, gerakan nafas gaya dada dan gerakan tangan gaya dada
- 2) Pendekatan yang direncanakan adalah: (a) Berenang gaya dada 3x gerakan kaki 1x, gerakan nafas dan 1x gerakan tangan; (b) Berenang gaya dada 2 kali gerakan kaki 1 kali gerakan nafas dan 1 kali gerakan tangan; dan (c) Lomba estafet 2 kali gerakan kaki 1 kali gerakan nafas dan 1 kali gerakan tangan.

Berdasarkan analisis dan refleksi siklus IV maka perencanaan tindakan siklus V dapat dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Materi ajar adalah meluncur, gerakan kaki gaya dada, gerakan nafas gaya dada dan gerakan tangan gaya dada serta koordinasi seluruh gerakan.
- 2) Pendekatan yang direncanakan adalah: (a) Gerakan dasar renang gaya dada keseluruhan; dan (b) Lomba estafet renang gaya dada 6 x 25 m.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan temuan-temuan penelitian pada setiap siklus, menunjukkan bahwa penggunaan metode *Block practice* dan prinsip DAP dapat meningkatkan pengashan keterampilan renang gaya dada siswa kelas II SDS Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, berikut adalah pembahasan temuan-temuan hasil penelitian.

1. Pembahasan Perencanaan pembahasan

Berikut ini adalah pembahasan kualitas perencanaan pembelajaran renang gaya dada menggunakan metode *block practice* dan prinsip DAP mulai dari siklus I sampai siklus.

Berdasarkan peningkatan kualitas guru dalam merencanakan pembelajaran renang gaya dada menggunakan metode *Block Practice* dan Prinsip DAP agar tujuan belajar dapat tercapai pembelajaran yang disertakan pada penelitian ini adalah 75%. Pada siklus I kualitas yang dicapai 72%, pada siklus II kualitas yang dicapai 82,6%, pada siklus III kualitas yang dicapai 95,5% dan pada siklus ke IV 97,7% dan pada siklus V kualitas yang dicapai adalah 100%.

Dari gambaran tersebut terlihat bahwa kualitas guru belum mencapai target yang ditetapkan hanya terjadi pada siklus I, sedangkan dengan siklus-siklus selanjutnya target yang ditetapkan dapat terlampaui. Peningkatan kualitas terjadi karena pada tahap refleksi dilakukan diskusi antara praktikan dengan observer tentang kekurangan-kekurangan yang terjadi setiap siklus yang berkaitan dengan perencanaan pembelajaran, yaitu pada setiap siklus yang menjadi perhatian praktikan dan observer adalah aspek merencanakan skenario pembelajaran dan merancang pengelolaan kelas.

2. Pembahasan Kinerja Guru.

Berikut ini adalah pembahasan kualitas kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya dada menggunakan metode *block practice* dan prinsip DAP dimulai dari siklus I sampai dengan siklus V

Berdasarkan peningkatan kualitas kinerja guru dalam pembelajaran renang gaya dada menggunakan metode *Block practice* dan prinsip DAP, dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Target kualitas kinerja guru pada penelitian ini tetapkan sebesar 75%. Pada siklus I kualitas kinerja guru sebesar 67,3 %, pada siklus II kualitas kinerja guru sebesar 77,7%, pada siklus III kualitas kinerja guru sebesar 94,3%, dan pada siklus IV kualitas kinerja guru sebesar 98,4%.

Dari gambaran tersebut diatas terlihat bahwa, kinerja yang tidak mencapai target yang telah ditetapkan yaitu sebesar 75% hanya terjadi pada siklus I, sedangkan untuk siklus-siklus selanjutnya kualitas kinerja guru berada diatas target yang sudah ditetapkan. Peningkatan ini terjadi karena pada tahapan refleksi disetiap siklus didiskusikan aspek-aspek yang terkait dengan kinerja praktikan dalam proses pembelajaran renang gaya dada. Aspek kinerja guru yang selalu menjadi pembicaraan dalam setiap siklus adalah aspek melaksanakan kegiatan

pembelajaran dan mengelola interaksi pembelajaran, dalam hal ini berkaitan dengan penerapan metode *block practice* dan prinsip DAP.

3. Pembahasan Aktivitas Siswa

Berikut ini adalah pembahasan kualitas aktivitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya dada menggunakan metode *block practice* dan prinsip DAP dimulai dari siklus I sampai dengan siklus V

Berdasarkan peningkatan kualitas siswa dalam proses belajar mengajar renang gaya dada menggunakan metode *Block practice* dan prinsip DAP. Batas minimal target yang harus dicapai pada aktivitas siswa ini adalah kriteria cukup. Dari grafik yang tertera terlihat pada siklus pertama menunjukkan kualitas sebesar 83,8%, angka ini merupakan hasil penjumlahan dari 67,6% kriteria cukup ditambah 16,2% kriteria baik. Pada siklus II kualitas aktivitas siswa mencapai 100%, begitu pula untuk siklus-siklus selanjutnya kualitas aktivitas siswa mencapai 100%. Pencapaian aktivitas siswa yang maksimal ini, karena prinsip DAP yang diterapkan sangat sesuai dengan karakteristik siswa kelas 3 SD yang senang bermain dan berlomba, sehingga antusias belajar siswa, kesungguhan, disiplin, dan tanggung jawab siswa dalam proses belajar sangat baik.

4. Pembahasan hasil Belajar Siswa

Berikut ini adalah pembahasan kualitas kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya dada menggunakan metode *block practice* dan prinsip DAP dimulai dari siklus I sampai dengan siklus V

Dari hasil belajar siswa pada pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan metode *Block Practice* dan prinsip DAP menunjukkan kualitas sebagai berikut : pada siklus I kemampuan mengenal air 100% dan gerakan meluncur 96,6% pada siklus II, gerakan meluncur 100%, gerakan kaki 81%, pada siklus III, gerakan meluncur 100%, gerakan kaki 100% dan gerakan nafas 78,3%, pada siklus IV, gerakan meluncur 100%, gerakan kaki 100%, gerakan nafas 94,5% dan gerakan tangan 94,5% pada siklus V, gerakan meluncur 100%, gerakan kaki 100%, gerakan nafas 98,3%, gerakan tangan 94,5%, dan koordinasi gerakan gaya dada 98,3%. Peningkatan hasil belajar siswa sangat terkait dengan teori sistem memori, yaitu bahwa dalam menguasai keterampilan renang gaya dada diperlukan tahap sistem memori sampai pada tahapan *Long Term Memory* (LTM), dimana tahapan ini diperoleh apabila telah melalui tahapan-tahapan sebelumnya yaitu tahap pertama adalah tahap *short term sensory store* (STSS) dan tahapan kedua yaitu *short term memory* (STM). Tahapan keterampilan ini diperoleh setelah melakukan latihan dalam periode waktu tertentu yaitu pada

siklus-siklus pembelajaran. Sistem memori juga sejalan dengan prinsip belajar motorik yaitu tahapan motorik kasar, berlanjut pada tahapan motorik halus dan akhir pada tahapan otomatisasi. Hal ini sesuai dengan system memori dari Schmidt (1991:43)

“To say that someone has learned something means that information was processed in some way from STM to LTM. This also applies to movement skill , where motor program for action are stored in LTM for later execution. For many motor skill, particularly continuous ones, such as riding a bicycle or swimming.”

Prinsip DAP menjadi motivasi siswa menjalankan kegiatan pembelajaran sesuai dengan persyaratan sistem memori dan tahapan belajar motorik, sehingga peningkatan hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Sesuai dengan pernyataan Megawangi (2004:35) tentang prinsip DAP dalam praktik pembelajaran yaitu : “ Anak-anak belajar melalui bermain. Bermain dapat memberikan kesempatan pada anak untuk bereksplorasi, bereksperimen, memanipulasi yang semuanya adalah hal yang paling penting untuk membangun pengetahuan dan membangun kemampuan.”.

Dari gambaran kualitas hasil belajar renang gaya dada melalui metode *Block Practice* dan prinsip DAP memperlihatkan bahwa seluruh siswa kelas III SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, seluruhnya mampu menguasai keterampilan renang gaya dada.

Hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa yang jumlahnya 37 orang seluruhnya dapat menyelesaikan renang dengan jarak 25 M tampak berhenti, tetapi memang ada dua orang siswa yang koordinasinya kurang sempurna, hal ini ditandai dengan pada saat melakukan renang gaya dada, kadang-kadang mereka melakukan gerakan dua kali gerakan kaki baru sekali nafas dan gerakan tangan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Usman Wahyudi (2007) dengan judul “Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung” diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar mengapung dalam air lebih cepat daripada pendekatan konvensional. Artinya bahwa prinsip DAP dapat mempercepat hasil belajar renang gaya dada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada siswa kelas III SDN Neglasari kecamatan situraja kabupaten sumedang dalam pembelajaran renang gaya dada yang di kelola melalui metode *Block pratice* dan prinsip DAP diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada tahap perencanaan pembelajaran renang gaya dada yang dikelola melalui metode *block practice* dan prinsip DAP, telah dipersiapkan dengan baik dan maksimal yang terdiri dari (a) perencanaan dan pengelolaan waktu, (b) perencanaan dan pengelolaan materi atau bahan ajar, dan (c) perencanaan dan pengelolaan pendekatan pembelajaran.
2. Kinerja guru dalam pembelajaran renang gaya dada melalui metode *block practice* dan prinsip DAP berlangsung efektif dan efisien dalam menentukan permainan yang menunjang tujuan pembelajaran.
3. Aktivitas siswa pada proses belajar mengajar renang gaya dada melalui metode *block practice* dan prinsip DAP setiap siklusnya meningkat seiring dengan meningkatnya perencanaan pembelajaran dan kinerja guru.
4. Hasil belajar siswa yang berjumlah 37 orang yang terdiri 20 orang siswa perempuan 17 orang siswa laki-laki dapat melakukan renang gaya dada sejauh 25m tanpa terputus atau terhenti di tengah jalan.

SARAN

Berdasarkan hasil temuan yang di peroleh dalam penelitian melalui pembelajaran renang gaya dada dengan penerapan metode *block practice* dan prinsip DAP di kelas III SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, ada beberapa saran sebagai tindak lanjut dari penelitian yang telah di lakukan, saran tersebut antara lain:

1. Berdasarkan temuan pada siklus satu para siswa akan mudah menguasai materi ajar teknik dasar renang apabila siswa tidak takut air. Oleh karena itu disarankan kepada guru untuk memberikan berbagai variasi permainan dalam air, agar para siswa secepat mungkin dapat menyesuaikan diri dengan air atau tidak takut air.
2. Rasa takut pada air diupayakan sampai para siswa bisa membuka mata di dalam air, karena keberanian siswa membuka mata di dalam air dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka, serta dapat mengontrol gerakan mereka sendiri ketika beraktivitas di dalam air, sehingga penguasaan gerakan-gerakan teknik dasar renang gaya dada akan lebih cepat dikuasai.
3. Dari temuan pada siklus dua dan tiga, kontribusi gerakan tungkai pada renang gaya dada sangat besar, oleh karena itu disarankan kepada para guru untuk lebih menitik beratkan gerakan tungkai, seperti dalam penelitian ini, pada setiap siklus selalu diperhatikan apabila ada siswa yang melakukan kesalahan pada gerakan tungkai, segera diperbaiki.

REKOMENDASI

Dari penelitian ini penulis berhasil mengembangkan suatu kombinasi proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya pembelajaran renang gaya dada yaitu metode *block practice* yang lebih banyak mengenai teknis-teknis pembelajaran renang gaya dada baku yang dipadukan dengan prinsip DAP yang menitik beratkan kepada pendekatan bermain yang mengarah atau berorientasi pada inti materi, sehingga proses belajar mengajar berlangsung secara kondusif dimana guru sebagai fasilitator dapat mengoptimalkan aktivitas belajar siswa, sehingga tujuan atau target hasil belajar dapat dicapai dalam waktu singkat. Saran-saran yang penulis ajukan agar diterapkan dengan baik, sehingga diharapkan penguasaan keterampilan renang gaya dada bisa lebih cepat dari penelitian yang penulis lakukan ini. Oleh karena itu penulis merekomendasikan kepada rekan-rekan guru pendidikan jasmani SD untuk menerapkan pembelajaran renang gaya dada melalui metode *block practice* dan prinsip DAP.

DAFTAR PUSTAKA

- Bredenkamp, (1987). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children from Birth Through Age 8*. Washington DC : NAEYC
- Dikdasmen, (2006). *Panduan Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan*. Jakarta : BP Dharma Bhakti
- Dimiyati dan Mudjiono, (1994) *Belajar perkembangan*. Jakarta : Dirjendik Depdikbud.
- Drowatzky, (1984). *Physical Education*. New Jersey : Prentice-hall, Inc., Englewood cliffs, N.J. 07632
- Hidayat, (2003). *Biomekanika*. Bandung : PPs Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hurlock, (1993). *Perkembangan Anak* Jakarta : Erlangga.
- Ibrahim, (2002). *Laudasan Psikologis Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Kiram, (1992). *Belajar motorik*. Jakarta : Depdikbud
- Laehr, (1982). *Mental Toughness Training for Sports*. Virginia : The Stepen Green Press
- Mengawasi, DKK, (2004). *Pendidikan yang patut dan menyenangkan*. Cimanggis : Indonesia Heritage Foundation.
- Moleong, (1994). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rachmat, (1999). *Manajemen Kelas*. Jakarta : Depdikbud.
- Rink, (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. ST. Louis-Toronto-Santa Clara: Times Mirror / Mosby College Publising
- Rusli, (2002). *Asa – Asa Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Rusli, Hartono dan Tomoliyus, (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Schmidt, (1991). *Motor Learning dan Performance*. Illinois : Human Kinetics Books.
- Sukintoko, (1983). *Renang dan Metodik*. Jakarta : PT. Rosda Jayaputra
- Sunarto dan Hartono, (1995). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Depdikbud

-
- Supandi, (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Wahyudi, U. (2007). *Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung*. Dalam IPTEK OLAHRAGA [Online]; vol 9 (182).Tersedia: <http://www.koni.or.id> (26 Juni 2010)
- Weinberg, (1995). *Foundation of Sports and Exercise Phsycology*. New Zealand: Human Kinetics
- Yusuf, (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

BIODATA SINGKAT

Penulis : Respaty Mulyanto, M.Pd, Dosen UPI Kampus Sumedang