

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### 2.1.1 Belajar

###### 2.1.1.1 Hakikat Belajar

Belajar menurut Makki & Aflahah (2019, hlm.6) menjelaskan bahwasanya “Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja oleh setiap individu, sehingga terjadi perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa berjalan menjadi bisa berjalan, tidak bisa membaca menjadi bisa membaca”. Hal ini, dapat terjadi karena adanya pengalaman baru, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap serta berbagai kemampuan lainnya. Adapun penjelasan lainnya mengenai belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya. (Djamaluddin & Wardana, 2019, hlm. 6).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, belajar merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh setiap individu sehingga terjadi perubahan - perubahan tingkah laku antara sebelum dan sesudah belajar.

###### 2.1.1.2 Prinsip – prinsip belajar

Menurut Gestalt (dalam Makki & Aflahah, 2019, hlm. 17) menjelaskan bahwa “prinsip belajar adalah suatu transfer belajar antara interaksi belajar mengajar yang dilakukan secara terus menerus dan diharapkan peserta didik akan mampu menghadapi permasalahan dengan sendirinya melalui teori-teori dan pengalaman-pengalaman yang sudah diterimanya”.

Menurut sagala (dalam Sari 2012, hlm. 5) menjelaskan mengenai prinsip-prinsip belajar sebagai berikut:

1. *Law of effect* yaitu bila hubungan anantara stimulus dengan respon terjadi dan diikuti dalam keadaan memuaskan maka hubungan itu diperkuat.
2. *Speed of effect* yaitu reaksi emosional yang mengiringi kepuasan itu tidak terbatas kepada sumber utama pemberi kepuasan, tetapi kepuasan mendapat pengetahuan baru.

3. *Law of exercise* yaitu hubungan anatara perangsang dan reaksi diperkuat dengan Latihan dan penguasaan, sebaliknya hubungan itu melemahkan jika dipergunakan.
4. *Law of readiness* yaitu bila satuan-satuan dalam sistem syaraf telah siap berkonduksi dan hubungan itu berlangsung, maka terjadinya hubungan itu akan memuaskan.
5. *Law of primacy* yaitu hasil belajar yang diperoleh melalui kesan pertama akan suslit digoyahkan.
6. *Law of intensity* yaitu belajar memberi makna yang dalam apabila diupayakan melalui kegiatan yang dinamis.
7. *Law of recency* yaitu bahan yang baru dipelajari akan lebih mudah diingat.
8. Fenomena kejenuhan
9. *Belongingness* yaitu keterkaitan bahan yang dipelajari pada situasi belajar akan mempermudah berubahnya tingkah laku.

#### 2.1.1.3 Tujuan Belajar

Menurut Sadirman (2011, hlm. 26-28) dalam buku Belajar dan Pembelajaran 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis karya Djameluddin & Wardana (2019), secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu:

Tujuan belajar yaitu pertama memperoleh pengetahuan, hasil dari belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang dan sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan. Kedua menanamkan konsep dan keterampilan, Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar. Penanaman konsep membutuhkan keterampilan baik itu keterampilan jasmani maupun rohani. Keterampilan jasmani berhubungan dengan hal teknis atau pengulangan yang diamati sedangkan keterampilan rohani berhubungan dengan penghayatan, cara berpikir, dan kreativitas dalam menyelesaikan masalah atau membuat suatu konsep. Ketiga, membentuk sikap yaitu kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang, dalam pembentukan sikap dan mentalpeserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran dalam dirinya (hlm. 9-10).

#### 2.1.1.4 Hasil Belajar

Hasil belajar tidak akan dapat dirasakan secara langsung, tetapi harus melalui proses kerjasama secara optimal dalam suatu proses pembelajaran. Maka dari itu, kerjasama antara pendidik dan peserta didik dalam pembelajaran sangatlah penting untuk mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Hasil belajar ditentukan dari intelektual question (IQ), emosional question (EQ) dan spiritual question (SQ).

Ketiga bentuk sasaran tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena kemampuan seorang pelajar dapat dilihat dari pengaruh tiga aspek tersebut didalam dirinya.

Adapun menurut Darmawan (2021) menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi hasil belajar “Secara umum, hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada dalam diri siswa dan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berada diluar diri pelajar” (hlm. 13-14).

### 2.1.2 Renang Gaya Bebas

#### 2.1.2.1 Pengertian Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas menurut Haller (dalam Rahmadana & Maidarman, 2019, hlm.15) mengungkapkan bahwasanya “gaya bebas merupakan cara berenang yang menyerupai seekor binatang sehingga disebut *Crawl style* yang artinya merangkak”. Adapun menurut Kurniawan (dalam Harmoko & Sovensi, 2021) menjelaskan “gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun keatas dan kebawah”(hlm.25).

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas merupakan salah satu gaya dalam cabang olahraga renang yang gerakannya menyerupai seekor anjing dengan posisi dada telungkup ke permukaan air dibarengi dengan gerakan lengan secara bergantian dan cambukan kaki keatas dan kebawah secara bergantian.

#### 2.1.2.2 Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Teknik dasar renang gaya bebas memiliki beberapa tahap, menurut Armen (2020) terdapat 5 tahapan dalam renang gaya bebas:

##### 1. Posisi Tubuh (*Body Position*)

Pada tahap pertama dalam teknik renang gaya bebas seluruh tubuh dan anggota tubuh rileks dengan posisi tubuh *Hidrodinamis* atau *streamline* (hampir sejajar dengan permukaan air), hal ini berguna untuk mendapatkan hambatan (*Resistensi*) yang kecil. Sedangkan tubuh tegang dan posisi tidak sejajar dengan air (sikap tidak *streamline*) selain mengeluarkan banyak energi juga akan mendapat

hambatan (*resistensi*) sangat besar bagi tubuh. Bisa digambarkan kedudukan tubuh perenang berada dalam keadaan tengkurap, sikap melintang, lengan lurus di atas kepala (mengambang seperti kayu) dan seluruh tubuh sedatar mungkin dalam air.

## 2. Gerakan kaki

Dalam renang gaya bebas fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan streamline, sehingga tahanan menjadi kecil dan faktor yang memberikan tenaga dorong kearah depan sehingga tubuh dapat meluncur. Dengan demikian pukulan kaki komponen yang tidak kecil pengaruhnya dalam mencapai keberhasilan renang gaya bebas. Pukulan kaki merupakan salah satu teknik gerakan utama renang gaya bebas.

## 3. Gerakan Tangan

Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan gerakan balin-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Gerakan lengan merupakan teknik yang penting dalam renang gaya bebas, karena gerakan lengan merupakan unsur yang sangat menentukan pada laju gerakan di permukaan air. Seperti yang dijelaskan dimana seorang perenang yang baik menggunakan kurang lebih  $30^\circ$  tenaga dorong dari lengan dan  $70^\circ$  dari pukulan kaki ketika menggunakan renang gaya bebas. Berdasarkan uraian tersebut, maka tenaga yang dihasilkan dari gerakan lengan memberikan sumbangan tenaga dorong 30%, dengan demikian laju tidaknya seorang perenang ditentukan oleh baik tidaknya teknik gerakan lengan.

## 4. Pengambilan Nafas

Salah satu kesulitan di dalam belajar renang gaya bebas adalah cara bernapas. Teknik gerakan kaki dan tangan mudah dikuasai. Begitu dikoordinasikan dengan bernapas, rata-rata mengalami kesulitan. Oleh karenanya perlu adanya latihan pembentukan cara bernapas. Setiap mengambil napas dalam gaya bebas yang sangat menentukan sekali adalah posisi tubuh, posisi tubuh yang streamline dan lecutan kaki yang kuat adalah saat yang tepat untuk melakukan pengambilan napas dan gerakan kepala juga mempengaruhi pada posisi tubuh.

## 5. Koordinasi Gerakan

Teknik gerakan koordinasi merupakan suatu rangkaian dan melatih kerjasama antara bahagian-bahagian gerakan tangan, kaki dan pernafasan secara berkesinambungan dan harmonis. Maksudnya gerakan kordinasi sama dengan gerakan keseluruhan yang telah yang telah membentuk satu kesatuan gerakan secara utuh. Gerakan tersebut terlihat secara harmonis dan teratur juga dapat membedakan antara gerakan aktif dan pasif diantara elemen gerakan tersebut. Jadi, rangkaian gerakan yang terjadi tersebut betul-betul membuat perenang bergerak maju ke depan dan tidak tersendat-sedat (hlm. 16-25).

### 2.1.2.3 Pembelajaran Renang Gaya Bebas

Menurut Armen (2020) bahwa “perenang pemula sebelum memulai gaya-gaya yang ada didalam olahraga renang, hendaknya terlebih dahulu memahami bentuk-bentuk pengenalan air. Gunanya adalah agar dapat menyesuaikan diri dengan suhu air, tahanan air dan mengapung di air terutama bagi pemula yang kurang berani masuk air” (hlm.7).

Pada pelaksanaan pembelajaran renang gaya bebas beberapa siswa kelas X IPS 4 merasa takut saat pembelajaran renang, badan tidak lurus saat melakukan luncuran, kepala tidak masuk kedalam air, gerakan yang dilakukan terlalu terburu-buru, dan gerakan yang tidak berurutan sehingga siswa mudah lelah ketika berenang. Agar siswa menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya bebas dibutuhkan beberapa inovasi dalam memberikan pengajaran renang gaya bebas. Dari banyaknya permasalahan tersebut, belum adanya penerapan media bantu pada pembelajaran merupakan masalah yang perlu mendapatkan penanganan. Dalam penelitian ini, diterapkan media botol plastik sebagai penunjang pembelajaran. Adapun kegunaan botol plastik sama halnya dengan papan luncur (Swimming Board), diantaranya lebih cepat menguasai bagian-bagian dari renang gaya bebas, meningkatkan inovasi pembelajaran, membantu siswa dalam mengatasi rasa takut akan tenggelam dan siswa merasa senang, sehingga berani untuk mencoba berkali-kali. Sedangkan kekurangan penggunaan modifikasi alat bantu dari botol plastik yaitu membutuhkan waktu untuk membuat modifikasi papan luncur (Swimming Board) serta adanya perawatan pada media botol plastik.

### 2.1.3 Modifikasi dan Alat Bantu Renang

#### 2.1.3.1 Pengertian Modifikasi

Modifikasi secara umum merupakan mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi juga merupakan salah satu cara yang harus dilakukan seorang guru agar pembelajaran dapat mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP) artinya tugas ajar yang telah diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak, selain itu dapat mendorong perubahan tersebut. esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. (Bahagia, 2010, hlm.27). Adapun maksud dari modifikasi yaitu untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang awalnya tidak bisa menjadi bisa, yang awalnya kurang terampil menjadi lebih terampil. Hal ini dapat dilihat dari cara guru memodifikasi pembelajaran dalam aktivitas pembelajaran yang diberikan ketika awal pelajaran samapai dengan akhir pelajaran. Selain itu, guru Penjas juga harus bisa mengetahui hal-hal yang dapat dimodifikasi dan cara memodifikasinya. Maka dari itu, dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan lebih mudah untuk menyajikan dan menyederhanakan materi pelajaran tanpa harus takut kehilangan makna dan kegunaannya.

#### 2.1.3.2 Aspek Analisi Modifikasi

Menurut Samsudin (2020, hlm. 60-65) aspek analisis modifikasi tidak terlepas dari pengetahuan guru, diantaranya sebagai berikut:

1. Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi tujuan pembelajaran dilakukan dengan cara membagi tujuan materi kedalam tiga komponen, diantaranya tujuan perluasan, tujuan penghalusan dan tujuan penerapan.

2. Modifikasi Materi Pembelajaran

Modifikasi materi pembelajaran diklasifikasikan ke dalam beberapa komponen dasar, yaitu komponen keterampilan yang merupakan materi pembelajaran Penjas dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa. Guru dapat memodifikasi keterampilan

dengan cara menganalisis dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, lalu melatihnya per komponen. Selain komponen keterampilan komponen dasar dalam materi pembelajaran yang kedua yaitu klasifikasi materi, materi pembelajaran dalam bentuk keterampilan yang akan dipelajari siswa dapat disederhanakan berdasarkan klasifikasi keterampilan dan memodifikasinya dengan jalan menambah atau mengurangi tingkat kesulitannya, klasifikasi keterampilan tersebut, yaitu close skill (keterampilan tertutup), close skill pada lingkungan yang berbeda, open skill (keterampilan terbuka) dan keterampilan permainan.

### 3. Modifikasi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi yaitu peralatan, penataan ruang gerak dan jumlah siswa yang terlibat

### 4. Modifikasi Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang berfokus pada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi. Aktivitas evaluasi dapat mengubah focus perhatian siswa dari bagaimana seharusnya suatu skill dilakukan menjadi bagaimana skill itu digunakan atau apa tujuan skill itu. Oleh karena itu, guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi evaluasi yang sesuai dengan keperluannya. Evaluasi yang lebih berorientasi pada hasil dapat meningkatkan penampilan siswa yang memiliki skill dan percaya diri yang memadai. Namun, sebaliknya dapat merusak skill siswa yang belum meraih kemampuan atau percaya diri yang memadai. Untuk itu, bentuk modifikasi evaluasi harus betul-betul sejalan dengan tujuan dan aktivitas belajarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam penelitian ini hal yang akan dimodifikasi yaitu peralatan. Dari penjelasan diatas peralatan termasuk kedalam aspek modifikasi lingkungan pembelajaran. Peralatan (*apparatus*) ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas. Peralatan yang dimiliki sekolah, biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang ada dan sangat sedikit

jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa. Guru dapat menambah atau mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, Panjang pendeknya. Maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Atas dasar inilah peneliti menggunakan media botol plastik untuk membuat modifikasi *swimming board*.

#### 2.1.3.3 Alat Bantu Renang

Renang merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang menyehatkan bagi tubuh. Sebelum memulai mempelajari berbagai gaya dalam renang, perenang pemula hendaknya memahami mengenai bentuk-bentuk pengenalan air guna menyesuaikan diri dengan air. Namun, untuk melindungi diri saat berenang, maka harus mengetahui peralatan renang dan fungsinya yang harus digunakan. Selain untuk melindungi diri, peralatan renang dapat digunakan untuk memudahkan saat berenang. Adapun peralatan renang yang sering digunakan yaitu:

##### 1) Kacamata Renang

Kacamata renang berperan penting untuk melindungi mata ketika berenang, sehingga tidak mengalami iritasi atau perih akibat dari air kolam yang mengandung kaporit atau bahan kimia.



Gambar 2. 1 Kacamata Renang  
Sumber: Maesaroh (2021)



## 2) Baju Renang atau Celana Renang

Baju renang berfungsi untuk mempermudah perenang saat bergerak ketika di dalam air. Baju renang dirancang dengan bahan yang sangat minim menyimpan air (elastis dan tipis), sehingga tidak menambah beban perenang ketika di dalam air.



Gambar 2. 2 Baju Renang  
Sumber: Maesaroh (2021)



Gambar 2. 3 Celana Renang  
Sumber: Maesaroh (2021)

## 3) Penutup Kepala (*Swim Cap*)

Penutup kepala berfungsi untuk melindungi kulit kepala dari air kolam yang umumnya mengandung kaporit atau bahan kimia, sehingga membuat rambut menjadi kaku dan lepek setelah renang. Selain itu, penutup kepala disarankan untuk

perenang yang memiliki rambut Panjang guna tidak mengganggu penglihatan atau menutupi wajah ketika berenang.



Gambar 2. 4 Topi Renang  
Sumber: Maesaroh (2021)

4) *Ear Plugs*

*Ear plugs* digunakan pada telinga perenang guna mencegah air masuk kedalam telinga ketika berenang.



Gambar 2. 5 Ear Plugs  
Sumber: Maesaroh (2021)

5) *Nose Clip*

*Nose clip* merupakan salah satu alat keamanan ketika berenang yang dipasang pada hidung, guna mencegah air masuk kedalam hidung.



Gambar 2. 6 Nose Clip  
Sumber: Maesaroh (2021)

Adapun yang dimaksud dengan alat bantu renang merupakan alat dan perlengkapan yang dirancang khusus guna membantu dalam mempelajari gerakan dasar renang, meningkatkan keterampilan, menguasai dan membuat rasa aman. Berikut alat bantu renang yang biasa digunakan yaitu:

1) *Fins* (Kaki Katak)

Fins berfungsi untuk mengubah kekuatan otot dari paha dan pinggang menjadi energi atau gaya dorong air saat bergerak didalam air. Selain itu, dapat mempermudah dan mempercepat perenang saat berenang.



Gambar 2. 7 Fins atau Kaki Katak  
Sumber: Maesaroh (2021)

2) Hand Paddle

Hand paddle digunakan pada tangan dengan fungsi untuk mempermudah gerakan tangan ketika berenang. Selain itu, berfungsi juga untuk mempercepat jarak tempuh saat berenang.



Gambar 2. 8 Hand Paddle  
Sumber: Maesaroh (2021)

3) Pull Bouy

Pull bouy berfungsi untuk membantu kaki agar mudah balance di dalam air, dengan cara menjepitnya diantara kedua paha.



Gambar 2. 9 Pull Bouy  
Sumber: Maesaroh (2021)

4) Ban/ Pelampung

Ban berfungsi untuk para pemula yang belum mahir dalam berenang, biasanya berbahan dasarnya dari karet atau plastik. Selain itu, ban juga berfungsi untuk membantu perenang agar dapat mengapung di permukaan air.



#### 5) Papan Luncur

Papan luncur digunakan untuk belajar meluncur bagi perenang pemula, selain itu, papan luncur juga dapat membantu perenang untuk menyeimbangkan badan, memudahkan dan mempercepat dalam membentuk gerakan kaki.



Gambar 2. 11 Papan Renang  
Sumber: Maesaroh (2021)

Pada penelitian ini peneliti memodifikasi alat renang yaitu papan luncur (*swimming board*). Berdasarkan permasalahan yang ada maka fungsi dan kegunaan papan luncur menjadi alternatif solusi untuk memperbaiki permasalahan yang ada. Berikut gambar modifikasi papan luncur (*swimming board*).



Gambar 2. 12 Modifikasi Papan Renang

Bahan yang diperlukan untuk membuat modifikasi papan luncur diantaranya botol plastik bekas ukuran 1,5 liter, lem dan ban bekas. Adapun untuk membuat 1 buah modifikasi papan luncur dibutuhkan 5 botol plastik yang rekatkan menggunakan lem dan ditambah dengan karet ban bekas yang direkatkan menggunakan lem untuk memperkuat rekatan antar botol.

Tabel 2.1 Perbandingan Papan Luncur dan Modifikasi Papan

| No | Deskripsi     | Papan Luncur    | Modifikasi Papan Luncur       |
|----|---------------|-----------------|-------------------------------|
| 1. | Bahan         | Busa tebal 4 cm | Botol Bekas Air Mineral 1,5 L |
| 2. | Jumlah Satuan | 1 buah          | 5 buah Botol                  |
| 3. | Panjang       | 38,5 cm         | 44 cm                         |
| 4. | Lebar         | 26,5 cm         | 32 cm                         |
| 5. | Berat         | 390 gram        | 200 gram                      |
| 6. | Daya Lampung  | 90 kg           | 90 kg                         |

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam buku, artikel, jurnal, skripsi dan lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang di teliti.

Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Budi Santoso Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Sebelas Maret Surakarta 2012. Permasalahn

yang diteliti oleh Budi Santoso yaitu “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas IV SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012”. Dari hasil penelitian tersebut penggunaan media botol plastik pada renang gaya bebas mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Sebelum melaksanakan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 70 untuk kemampuan gerak dasar renang bebas sebanyak 8 siswa atau 30,77% ,selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu menjadi 14 siswa atau 53,85% telah mencapai indikator target capaian pada siklus I. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebanyak 19 siswa atau 70,08%. Selain itu, siswa tidak merasa takut lagi sehingga tercipta suatu kegiatan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Persamaan permasalahan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan Budi Santoso yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi alat bantu. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada Siswa kelas X IPS 4 SMAN 1 Cihaurbeuti. Selain penelitian yang pernah dilakukan oleh Budi Santoso, penelitian yang penulis lakukan ini juga relevan dengan penelitian dalam Jurnal Sport, Physical Education and Empowerment (JSPEED) Volume 4 Nomor 02 November 2021 yang pernah dilakukan oleh Asrori Yudha Prawira, Faridatul A’la, Qorry Armen Gemael dan Eko Prabowo 2021. Permasalahan yang diteliti yaitu “Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dengan Penerapan Modifikasi Alat Bantu”. Dari hasil penelitian tersebut kelompok yang menggunakan media botol plastik pada renang gaya bebas lebih efektif dibandingkan dengan metode kelompok menggunakan alat bantu dayung tangan (paddle) terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa dan siswi sekolah renang Akuatik Jakarta Timur. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai untuk t hitung sebesar 6,44 dan t tabel sebesar 2,04 yang berarti t hitung > t tabel sehingga Ho ditolak yang artinya Metode Kelompok Menggunakan Alat Bantu Botol lebih baik daripada metode Kelompok siswa Menggunakan Alat Bantu Dayung Tangan (Paddle) terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa dan siswi sekolah renang Akuatik Jakarta Timur diterima. Persamaan permasalahan yang

terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Asrori Yudha Prawira, Faridatul A'la, Qorry Armen Gemael dan Eko Prabowo yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Modifikasi alat bantu. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada siswa kelas X IPS 4 SMAN 1 Cihaurbeuti.

Penelitian tersebut bisa menjadi pertimbangan bahwa penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran ini bisa meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas X IPS 4 SMAN 1 Cihaurbeuti.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Saputra (2021) menyatakan sebagai berikut:

kerangka pikir dan konseptualisasi penelitian merupakan hal yang esensial, menjadi “roh” atau “otak” dari upaya pencarian jawaban. Kerangka pikir penelitian menjadi panduan bagi semua pihak yang terlibat untuk menyatukan beragam aktivitas penelitian dan berbagai peneliti yang kepada tujuan penelitian. Tanpa adanya kerangka pikir penelitian, maka aktivitas penelitian akan menjadi acak-sporadis, menghabiskan banyak sumber daya, namun gagal menjawab tujuan utama penelitian. (hlm. 34).

Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan tersebut dapat diterima kebenarannya dan dianggap tidak menyongkong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang menjadi tandingannya. Kerangka berpikir secara umum merupakan titik tolak bagi peneliti dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai hal yang pokok. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka yang peneliti ajukan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil observasi saat melaksanakan pengamatan dalam pembelajaran renang pada siswa kelas X SMAN 1 Cihaurbeuti dan hasil diskusi dengan guru PJOK, pelaksanaan pembelajaran PJOK secara keseluruhan telah berjalan. Namun, dalam sub pokok pembahasan aktivitas renang khususnya materi gaya bebas, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya. Kesulitan yang sering dialami siswa pada renang gaya bebas diantaranya: Takut saat



pembelajaran renang, badan tidak lurus saat melakukan luncuran, kepala tidak masuk kedalam air, gerakan yang dilakukan terlalu terburu-buru, dan gerakan yang tidak berurutan sehingga siswa mudah lelah ketika berenang.

Sekaitan dengan hal tersebut, Langkah konkret yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas pada siswa kelas X SMAN 1 Cihaurbeuti yaitu dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Jika dilihat dari sarana dan prasarana secara keseluruhan dan umumnya sekolah jarang dan bahkan tidak ada yang memiliki alat bantu pembelajaran renang. Dengan demikian untuk menyelesaikan permasalahan tersebut peneliti melakukan kolaborasi dan terlibat untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan di kelas X IPS 4. Maka, penulis menawarkan solusi kepada guru atau pendidik mengenai penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran renang, berupa penerapan modifikasi papan luncur (*Swimming board*) dari botol plastik guna menguasai gerak dasar renang gaya bebas yang dilakukan pada siswa akan terasa menjadi lebih mudah. Penggunaan modifikasi alat bantu yang diberikan kepada siswa harus sesuai dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam menguasai teknik suatu cabang olahraga yang dipelajari meskipun dengan menggunakan sarana yang berbeda cabang olahraganya. Tetapi alat bantu yang digunakan merupakan modifikasi dari alat bantu yang sesungguhnya tanpa mengurangi makna dan kegunaannya.

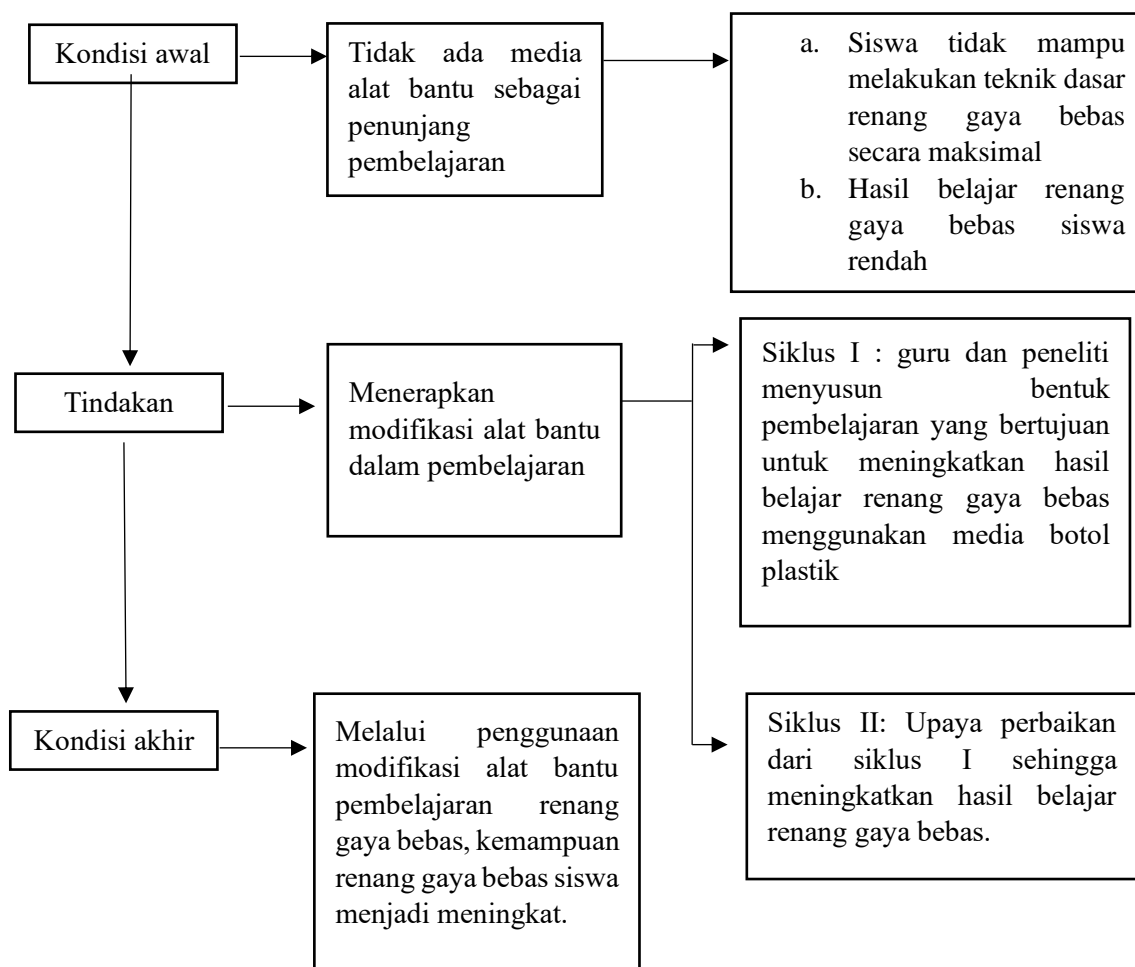
Menurut Parmana (2020) peran dari *Swimming board* ketika digunakan untuk latihan gaya bebas yaitu sebagai berikut:

pertama terhadap gerakan kaki ketika renang gaya bebas sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air, membantu perenang untuk melatih gerakan kaki gaya bebas yang dilakukan dengan cara memegang papan seluncur pada tangan kemudian meluncur ke permukaan air dengan gerakan kaki menggunakan gerakan kaki gaya bebas, melatih ketahanan dan kekuatan kaki ketika melakukan latihan renang gaya bebas. Kedua, Peran papan luncur terhadap badan ketika renang gaya bebas yaitu untuk melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat badan ketika berada didalam air serta membantu perenang untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur. Ketiga, Peran papan luncur terhadap tangan ketika renang gaya bebas yaitu sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air sehingga mampu melakukan gerakan renang dengan leluasa, memperkuat tangan dengan cara menjepitkan papan luncur di kaki atau paha, agar kaki atau paha

tersebut selalu di atas. Dengan begitu, kaki tidak perlu bergerak, sehingga hanya tanganlah yang akan bergerak dengan gaya bebas. (hlm. 5-6).

Berdasarkan pemaparan diatas, dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran diharapkan siswa dapat mengoptimalkan kemampuan fisik, mental, emosional, intelektual dan sosial. Atas dasar inilah yang menjadi alasan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran yaitu dengan menggunakan media botol plastik untuk meningkatkan kemampuan belajar renang gaya bebas bagi siswa kelas X IPS 4 SMAN 1 Cihaurbeuti.

Secara garis besar kerangka berfikir dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dapat dijabarkan dalam diagram berikut ini



Gambar 2. 13 Alur Kerangka Berfikir  
Sumber: diolah oleh peneliti

#### **2.4 Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau simpulan sementara yang menuntut pengujian atau yang harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis tindakan umumnya dirumuskan dalam bentuk keyakinan tindakan yang diambil akan dapat memperbaiki sistem, proses, atau hasil.(Salim, dkk, 2020, hlm. 43).

Berdasarkan penjelasan mengenai hipotesis tindakan diatas maka dapat ditetapkan bahwa hipotesis tindakan ini adalah “Penggunaan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran dapat Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Siswa Kelas X IPS 4 SMAN 1 Cihaurbeuti”.