

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Belajar**

Belajar mempunyai pengertian yang kompleks, sehingga banyak para ahli yang mengungkapkan pengertian belajar yang berbeda-beda. Menurut Darman (2020, p. 10) “Belajar merupakan salah satu faktor yang memengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Sebagian besar perkembangan individu berlangsung melalui kegiatan belajar.” Sedangkan menurut Endrawan et al (2023, p. 76) “Belajar adalah suatu usaha agar seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Tujuan kegiatan belajar mengajar adalah untuk mencapai hasil belajar, jika cara belajar dan motivasinya baik maka hasil belajarnya juga harus baik.”

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan Belajar adalah salah satu elemen penting yang membentuk kepribadian dan perilaku individu, karena melalui proses belajar, seseorang mengalami perkembangan dan pertumbuhan. Sebagian besar aspek perkembangan individu, baik itu kemampuan berpikir, sikap, maupun keterampilan, terbentuk melalui aktivitas belajar. Ketika cara belajar efektif dan motivasi tinggi, hasil belajar juga akan positif.

##### **2.1.1.1 Tujuan Belajar**

Tujuan belajar adalah untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap individu secara optimal sehingga mereka dapat beradaptasi dengan tantangan kehidupan, memecahkan masalah secara mandiri, serta berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Menurut Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu (2020, p. 8) “Belajar bertujuan untuk mengubah tingkah laku seseorang ke arah yang lebih baik. Sehingga akhirnya dapat mengembangkan potensi kognitif, afektif dan psikomotor yang ada dalam dirinya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.” Menurut Sadirman dalam (Ahdar Djamaludin & Wardana, 2019, p. 9) secara umum ada 3 tujuan belajar, yaitu:

- 1. Untuk Memperoleh Pengetahuan**

Hasil dari kegiatan belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang. Jadi, selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga

akan membuat kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik. Dalam hal ini, pengetahuan akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dan begitu juga sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.

## 2. Menanamkan Konsep dan Keterampilan

Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar. Penanaman konsep membutuhkan keterampilan, baik itu keterampilan jasmani maupun rohani. Dalam hal ini, keterampilan jasmani adalah kemampuan individu dalam penampilan dan gerakan yang dapat diamati. Keterampilan ini berhubungan dengan hal teknis atau pengulangan. Sedangkan keterampilan rohani cenderung lebih kompleks, karena bersifat abstrak. Keterampilan ini berhubungan dengan penghayatan, cara berpikir, dan kreativitas dalam menyelesaikan masalah atau membuat suatu konsep.

## 3. Membentuk Sikap

Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang. Dalam hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir.

Dengan pernyataan diatas tujuan belajar yaitu untuk meningkatkan perilaku individu menuju perbaikan, sehingga menumbuhkan potensi kognitif, afektif, dan psikomotorik yang sejalan dengan tujuan pendidikan nasional. Proses ini meliputi perolehan pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan, dan pembentukan sikap, yang semuanya penting untuk pengembangan pribadi dan pengajaran yang efektif.

### **2.1.2 Konsep Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid.

Menurut Biggs dalam (Festiawan, 2020, p. 12) membagi konsep pembelajaran menjadi 3 pengertian, yaitu:

1. Pembelajaran dalam Pengertian Kuantitatif Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada murid. Dalam hal ini guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikan kepada siswa dengan sebaik-baiknya.
2. Pembelajaran dalam Pengertian Institusional Secara institusioanal pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasi berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam siswa yang memiliki berbagai perbedaan individual.
3. Pembelajaran dalam Pengertian Kualitatif Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar siswa. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Menurut Sukatin et al (2022, p. 920) menyatakan pembelajaran sebagai berikut :

Pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan formal disekolah di dalamnya terjadi interaksi antara berbagai komponen pembelajaran. Pembelajaran itu sendiri bermakna sebagai upaya untuk membelajarkan seseorang atau kelompok orang melalui berbagai upaya dan berbagai strategi, metode dan pendekatan ke arah pencapaian tujuan yang telah direncanakan.

Dapat disimpulkan pembelajaran merupakan penyampaian ilmu dari guru kepada siswa, pengaturan metode pengajaran yang efisien, dan fasilitasi keterlibatan siswa yang efektif, yang semuanya penting untuk mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran yang efektif adalah proses yang memiliki banyak sisi yang membutuhkan kemampuan beradaptasi dan partisipasi aktif dari pendidik dan peserta didik.

### 2.1.2.1 Prinsip Pembelajaran

Prinsip pembelajaran sangat penting untuk menciptakan strategi pengajaran efektif yang mengakui perbedaan masing-masing siswa sekaligus mendorong pengalaman aktif dan berpusat pada siswa. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip ini, pendidik dapat mengembangkan lingkungan yang menarik yang meningkatkan keterlibatan siswa dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Menurut Damiani et al (2024, p. 13) “Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah: perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan serta perbedaan individu.” Menurut Hasibuan et al (2024, p. 66) “Prinsip pembelajaran berbasis kurikulum merdeka, yaitu fleksibilitas, kedalaman, relevansi, interaktif, dan pemberdayaan.”

Dapat disimpulkan prinsip-prinsip pembelajaran sangat penting untuk mengembangkan strategi pengajaran yang efektif yang mengakui perbedaan individu di antara siswa sekaligus mendorong pengalaman aktif yang berpusat pada siswa. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, pendidik dapat menciptakan lingkungan yang menarik yang meningkatkan keterlibatan siswa dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

### 2.1.2.2 Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah untuk mengembangkan kompetensi siswa dalam berbagai aspek, baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik, sehingga mereka dapat memahami dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada pemahaman konsep, tetapi juga pada pengembangan karakter dan keterampilan hidup. Menurut Beno et al (2022, p. 276) menyatakan bahwa :

Tujuan pembelajaran merupakan narasi perilaku peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus berhubungan satu dengan yang lain dan dengan tujuan pembelajaran di atasnya terdapat kesinambungan. Apabila tujuan yang terendah tidak tercapai maka tujuan di atasnya dikatakan tidak tercapai. Tujuan pembelajaran disusun sebagai dasar untuk melakukan proses pembelajaran dan sebagai dasar guru untuk melakukan evaluasi.

Menurut Lukmanul Hakim dalam ((PPP), 2017, p. 186) “Tujuan pembelajaran adalah arah atau sasaran yang hendak dituju oleh proses pembelajaran.”

Dapat disimpulkan dari pendapat di atas hakikat pembelajaran meliputi penyampaian ilmu dari guru kepada siswa, pengaturan metode pengajaran yang efisien, dan fasilitasi keterlibatan siswa yang efektif, yang semuanya penting untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada akhirnya, pembelajaran yang efektif adalah proses yang

memiliki banyak sisi yang membutuhkan kemampuan beradaptasi dan partisipasi aktif dari pendidik dan peserta didik.

### **2.1.3 Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah pencapaian yang diperoleh peserta didik setelah melalui proses pembelajaran, yang mencakup perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap, serta kemampuan untuk menerapkan apa yang dipelajari dalam situasi nyata untuk memecahkan masalah dan mencapai tujuan hidup secara efektif. Menurut Sartika (2022, p. 66) “Hasil belajar merupakan puncak harapan siswa. Secara kejiwaan, siswa terpengaruh atau tercekam tentang hasil belajarnya. Oleh karena itu, sekolah dan guru diminta berlaku arif dan bijak dalam menyampaikan keputusan hasil belajar.” Menurut Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu (2020, p. 18) “Hasil belajar adalah prestasi belajar yang dicapai siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang. Untuk menyatakan bahwa suatu proses belajar dapat dikatakan berhasil, setiap guru memiliki pandangan masing-masing sejalan dengan filsafatnya.”

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan hasil belajar merupakan cerminan prestasi siswa dan dampak psikologis yang ditimbulkan oleh hasil tersebut terhadap siswa, yang menyoroti perlunya sekolah dan guru untuk mengomunikasikan hasil tersebut dengan kebijaksanaan dan kepekaan.

### **2.1.4 Konsep Model Pembelajaran *Direct Instruction***

Model pembelajaran *direct Instruction* adalah proses pembelajaran yang menempatkan guru sebagai pusat dan tugas siswa mendengarkan dan mempraktikkan sesuai arahan guru, guna mempermudah pada saat proses pembelajaran. Menurut Mabruur et al (2021, p. 195) “Model pengajaran langsung (*direct instruction*) dikatakan guru sebagai pemimpin intruksi, didalam model pembelajaran *direct instruction* guru merupakan sumber mengenai isi pembelajaran, manajemen pembelajaran, dan ketertiban siswa dalam pembelajaran.” Menurut Mawaddah et al (2023, p. 98) “Model pengajaran *direct instruction* memberikan kesempatan siswa belajar dengan mengamati secara selektif, mengingat dan menirukan apa yang dimodelkan

gurunya.” Dan menurut Frastiyanti (2021, p. 24) “model pembelajaran *direct instruction* adalah model pembelajaran yang dilakukan guru secara langsung dalam mengajarkan keterampilan dasar dan didemonstrasikan langsung kepada siswa dengan tahapan yang terstruktur.” Serta menurut Zega et al (2022, p. 105) “Model pembelajaran *direct instruction* adalah model pembelajaran yang di rancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan pengetahuan yang deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan bertahap, selangkah demi selangkah.”

Dari pernyataan diatas model pembelajaran langsung (*direct instruction*) menempatkan guru sebagai tokoh utama dalam proses pembelajaran, memfasilitasi perolehan keterampilan yang terstruktur dan sistematis melalui demonstrasi yang jelas dan praktik yang dipandu. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa tetapi juga memastikan lingkungan belajar yang terfokus dan efektif, yang memungkinkan siswa untuk mengamati, mengingat, dan meniru keterampilan yang diajarkan.

#### 2.1.4.1 Tujuan Model Pembelajaran *Direct Instruction*

Model *Direct Instruction* bertujuan untuk memberikan siswa pemahaman yang jelas dan terstruktur tentang materi melalui penjelasan langsung dan demonstrasi visual. Menurut Aini (2014, p. 17) tujuan model pembelajaran *direct instruction* “Untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Keterampilan dasar tersebut khususnya merupakan pengetahuan procedural.” Sedangkan menurut Imanuel dalam (Supartini, 2021, p. 196) “Tujuan penerapan model Pembelajaran *Direct Instruction* adalah agar siswa mudah memahami serta dapat mempraktikan segala teknik atau materi yang diajarkan dengan baik dan benar, serta mengkoreksi teknik atau materi yang dilakukan dengan benar.” Dan menurut Depdiknas dalam (Farias et al., 2010, p. 17) “Tujuan utama pembelajaran langsung adalah untuk memaksimalkan penggunaan waktu belajar peserta didik.”

Dari pernyataan diatas dengan penerapan model pembelajaran *direct instruction* bertujuan untuk memberikan siswa pemahaman yang jelas dan terstruktur tentang materi melalui penjelasan langsung dan demonstrasi visual, yang pada akhirnya memfasilitasi perolehan pengetahuan deklaratif dan keterampilan prosedural yang terorganisasi dengan

baik. Dengan memaksimalkan waktu belajar, pendekatan ini memastikan bahwa siswa dapat secara efektif memahami dan mempraktikkan teknik atau konten yang diajarkan.

#### 2.1.4.2 Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran *Direct Instruction*

Model pembelajaran *direct instruction* memiliki kelebihan seperti lebih efektif pada saat pembelajaran karena terstruktur, cocok untuk mengajarkan keterampilan dasar, dan memastikan semua siswa memahami materi dengan sama, tetapi kelemahannya adalah kurang fleksibel, kurang melibatkan siswa secara aktif, dan kurang mendukung pengembangan berpikir kritis. Menurut Sanjaya W dalam (Sidik NH. & Winata, 2016, p. 51) menyatakan :

Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran *Direct Instruction*

Kelebihan	Kekurangan
<p>a) Model pembelajaran <i>Direct Instruction</i> (DI) guru bisa mengontrol muatan dan keluasan materi pembelajaran, dengan demikian dia dapat mengetahui sampai sejauh mana siswa menguasai bahan pelajaran yang disampaikan.</p> <p>b) Model pembelajaran <i>Direct Instruction</i> (DI) dianggap sangat efektif apabila materi pelajaran yang harus dikuasai siswa cukup luas, sementara itu waktu yang dimiliki untuk belajar terbatas.</p> <p>c) Model pembelajaran <i>Direct Instruction</i> (DI) selain siswa dapat mendengar melalui penyampaian materi tentang suatu pelajaran, juga sekaligus siswa dapat melihat (melalui pelaksanaan demonstrasi).</p> <p>d) Keuntungan lain adalah model pembelajaran <i>Direct Instruction</i> (DI) bisa digunakan untuk jumlah siswa dan ukuran kelas besar.</p>	<p>a) Hanya untuk kemampuan mendengar dan menyimak yang baik, tidak dapat melayani perbedaan kemampuan siswa.</p> <p>b) Menekankan pada komunikasi satu arah (<i>one-way communication</i>). Model pembelajaran langsung hanya dapat berlangsung dengan baik apabila siswa memiliki kemampuan menyimak dan mendengar yang baik, namun tidak dapat melayani perbedaan kemampuan, perbedaan pengetahuan, minat, bakat serta perbedaan gaya belajar.</p> <p>c) Kesempatan untuk mengontrol pemahaman siswa akan materi pembelajaran sangat terbatas pula disamping itu. Komunikasi satu arah bisa mengakibatkan pengetahuan yang dimiliki siswa akan terbatas pada apa yang diberikan.</p>

Sedangkan menurut Kailani (2021, pp. 319–321) mengemukakan kelebihan dan kekurangan model *direct instruction* sebagai berikut :

##### 1. Kelebihan

- a. Dapat diterapkan secara efektif dalam kelas yang besar maupun kecil.
- b. Dapat digunakan untuk menekankan kesulitankesulitan yang mungkin dihadapi mahasiswa sehingga hal-hal tersebut dapat diungkapkan.

- c. Merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan-keterampilan.
- d. Ceramah merupakan cara yang bermanfaat untuk menyampaikan informasi kepada mahasiswa yang tidak suka membaca atau yang tidak memiliki keterampilan.
- e. Demonstrasi memungkinkan mahasiswa untuk berkonsentrasi pada hasil-hasil dari suatu tugas. Hal ini penting terutama jika mahasiswa tidak memiliki kepercayaan diri atau keterampilan dalam melakukan tugas tersebut.
- f. Model pembelajaran langsung bergantung pada kemampuan refleksi dosen sehingga dosen dapat terus menerus mengevaluasi dan memperbaikinya.

## 2. Kekurangan

- a. Karena guru merupakan pusat dalam cara penyampaian ini, maka kesuksesan pembelajaran ini bergantung pada guru. Jika guru tidak tampak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias dan terstruktur, siswa dapat menjadi bosan, teralihkan perhatiannya, dan pembelajaran akan terhambat.
- b. Demonstrasi sangat bergantung pada keterampilan pengamatan siswa. Sayangnya, banyak siswa bukanlah merupakan pengamat yang baik sehingga dapat melewatkan hal-hal yang dimaksudkan oleh guru.

Dapat di simpulkan model pembelajaran *direct instruction* menawarkan keuntungan signifikan seperti penyampaian materi yang efektif dan kemampuan untuk melibatkan siswa di kelas besar dan kecil, model ini sangat bergantung pada kesiapan guru dan keterampilan mendengarkan siswa, yang dapat membatasi efektivitasnya dan gagal mengakomodasi berbagai kebutuhan belajar. Oleh karena itu, pendidik harus memperhatikan keterbatasan ini untuk meningkatkan pengalaman belajar secara keseluruhan.

### 2.1.4.3 Sintak Model Pembelajaran *Direct Instruction*

Di dalam model pembelajaran *direct instruction* terdapat sintak atau langkah-langkah yang harus diperhatikan, menurut Soeparman Kardi dan Mohamad Nur dalam (Arnika, 2014, p. 2) sebagai berikut :



Tabel 2. 2 Sintak atau Langkah-langkah Model Pembelajaran *Direct Instruction*

Fase	Peran Guru
Fase 1 Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa	Guru menjelaskan TPK (Tujuan Pembelajaran Khusus), informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar
Fase 2 Mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan	Guru mendemonstrasikan keterampilan dengan benar atau menyajikan informasi tahap demi tahap
Fase 3 Membimbing latihan	Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal
Fase 4 Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik	Mengecek apakah telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik
Fase 5 Memberikan kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan	Guru mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan seorang guru tidak cukup untuk mengetahui tentang model pembelajarn *direct instruction* saja melainkan seorang guru atau pendidik juga harus mengetahui sintak atau langkah-langkah dalam model pembelajaran *direct instruction* agar terciptanya proses belajar dengan baik dan benar sesuai dengan tujuan dalam model pembelajaran *direct instruction*.

### 2.1.5 Renang Gaya Bebas

Menurut Setyawan (2022, p. 9) “Gaya bebas merupakan kegiatan berenang dengan posisi dada menghadap kebawah, kedua lengan secara bergilir bergerak kedepan dengan cara mengayuh, sedangkan kedua kaki seperti berjalan.” Sedangkan menurut Rezki dalam (Sanjaya & Rediani, n.d., 2021, p. 296) “Renang gaya bebas merupakan teknik yang efisien dan lebih mudah dari gaya renang yang lainya sebab menggunakan gerakan ayunan tangan melewati permukaan air”. Adapun tahap-tahap melakukan teknik renang gaya bebas menurut Novitaria (2020, p. 43)diantaranya :

#### a) Posisi Tubuh

Posisi tubuh pada gaya bebas harus berada pada posisi horizontal, lurus atau yang sering disebut dengan posisi *streamlined*. Pada pinggul juga usahakan sedikit lebih rendah dari posisi bahu. Pada saat posisi wajah berada di bawah permukaan air, maka permukaan air harus dapat memotong di tengah-tengah bagian kepala. Pandangan mata harus melihat

ke arah bawah depan lantai kolam renang. Pada saat berenang, harus ada rotasi dari bahu dan tubuh bagian atas secara terus-menerus. Kepala harus tetap stabil, kecuali saat memutar ke samping untuk mengambil napas.

b) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya bebas terbagi menjadi 4 fase yaitu :

1. Fase masuk permukaan air (*entry*)



Gambar 2. 1 fase gerakan masuk permukaan air (*entry*)

Sumber : Subagyo dalam (Trianto, n.d., 2021, p. 200)

2. Fase menarik (*pull*)



Gambar 2. 2 fase menarik (*pull*)

Sumber : Subagyo dalam (Trianto, n.d., 2021, p. 203)

3. Fase mendorong (*push*)



Gambar 2. 3 fase mendorong (*push*)

Sumber : Subagyo dalam (Trianto, n.d., 2021, p. 204)

4. Fase istirahat (*recovery*)

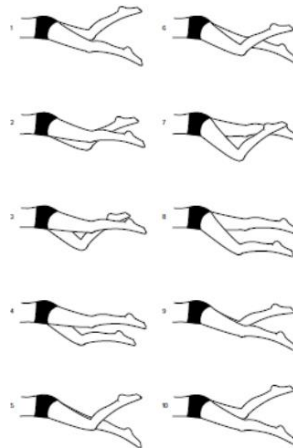


Gambar 2. 4 fase istirahat (*recovery*)

Sumber : Subagyo dalam (Trianto, n.d., 2021 p. 205)

### c) Gerakan Kaki

1. Irama gerakan kaki, naik-turun
2. Fase istirahat (di saat lutut membengkok, membentuk sudut untuk memukul dan melecut) mempunyai sudut berkisar antara  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$ .
3. Kedalaman paha atas dari permukaan air ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul dan melecut adalah 20-25 cm.
4. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan sekitar 30-35 cm.



Gambar 2. 5 posisi gerakan kaki gaya bebas

Sumber : Subagyo dalam (Trianto, n.d., p. 196)

### d) Pernapasan

Terdapat beberapa tahap pada pernapasan gaya bebas diantaranya :

- a. Pada saat melakukan gerakan mengambil napas, lakukan pergerakan memutar kepala ke samping kanan atau kiri, dengan sebagian wajah berada di dalam air.
- b. Ambillah napas menggunakan mulut saat melakukan pengambilan napas dengan memutar kepala ke samping kanan/kiri.
- c. Saat kepala memutar kembali masuk ke dalam air, lakukan penghembusan napas menggunakan hidung.



Gambar 2. 6 gerakan pernapasan gaya bebas

Sumber : Subagyo dalam (Trianto, n.d., 2021, p. 204)

Berdasarkan pemaparan di atas teknik dasar yang baik dalam renang gaya bebas harus dilakukan secara cepat dan tepat, mengikuti ritmenya agar mendapatkan hasil yang baik dalam melakukan renang gaya bebas.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang memiliki keterkaitan dengan topik atau masalah yang sedang diteliti oleh peneliti. Beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan diteliti diantaranya :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Sahputra (2016) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Model Bermain Pada Siswa SMK Negeri 7 Bandar Lampung” persamaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama peningkatan materi renang gaya bebas, perbedaan dengan peneliti yaitu dari variabel bebas, penelitian Sahputra mengenai penerapan pendekatan model bermain. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas tersebut disimpulkan dengan menggunakan pendekatan bermain terdapat peningkatan positif pada proses pembelajaran renang gaya bebas siswa SMK Negeri 7 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti meyakini bahwa penelitiannya akan serupa dengan penelitian diatas yang meneliti mengenai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Menggunakan Melalui Pendekatan Model Bermain, karena dengan penggunaan model pembelajaran yang menarik akan meningkatkan hasil belajar yang baik.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (2014) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl) Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) Pada Siswa X SMK Negeri 1 Panyabungan Tahun Ajaran 2014/2015” persamaan yang terdapat pada penelitian tersebut terdapat pada model pembelajaran

dan materi pembelajaran, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek dan objek. Dapat disimpulkan pada penelitian Kurnia terjadi peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar mengenai materi renang gaya bebas. Maka dari itu peneliti meyakini bahwa penelitiannya akan sama dengan yang dilakukan oleh Kurnia yaitu terdapat peningkatan hasil belajar.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Supargo (2021) yang berjudul “Penerapan Metode Pembelajaran *Direct Instruction* Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Penjaskes yang Memuat Renang Pada Siswa Kelas X TKJ 1 Semester 1 SMK Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun Pelajaran 2016/2017” persamaan yang terdapat pada penelitian tersebut adalah penerapan model *direct instruction* pada proses pembelajaran renang, perbedaan yang terdapat pada subjek dan objek. Dapat disimpulkan pada penelitian tersebut memperoleh hasil belajar yang meningkat, maka dari itu peneliti meyakini bahwa dengan penerapan model pembelajaran *direct instruction* terhadap materi renang gaya bebas akan berhasil, dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa meningkat.
- d. Penelitian yang dilakukan oleh Sidik & Muhtarom (2024) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Minat Siswa – Siswi Terhadap Olahraga Kasti Dengan Model Pembelajaran *Direct Instruction* Di SMPN 1 Kalimanggis” persamaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu terletak pada model pembelajaran yang digunakan, perbedaan terletak pada materi pembelajarannya. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan terbukti bahwa penggunaan model pembelajaran *direct instruction* mampu meningkatkan minat siswa-siswi terhadap olahraga kasti. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti meyakini bahwa penelitiannya akan serupa dengan penelitian diatas yang meneliti mengenai Upaya Meningkatkan Minat Siswa–Siswi Terhadap Olahraga Kasti Dengan Model Pembelajaran *Direct Instruction*, sedangkan peneliti menggunakan materi renang gaya bebas.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Menurut Notoatmodjo dalam (Puspitasary & Jenny, 2024, p. 25) “kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam

penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti.” Kerangka konseptual juga berfungsi sebagai representasi terstruktur dari hubungan antara konsep-konsep yang diamati dalam penelitian, yang secara efektif menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati pada hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas VIII F SMPN 5 Tasikmalaya ketuntasan hasil belajarnya masih rendah, untuk itu perlu adanya perbaikan pada proses pembelajaran. Dengan model pembelajaran *direct instruction* yang cenderung guru sebagai center atau pusat pembelajaran yang dapat mengefektifkan waktu pada saat proses pembelajaran karena materi yang disampaikan terstruktur dan sistematis, focus pada tujuan pembelajaran, umpan balik langsung siswa mendapatkan koreksi langsung dari guru, pengendalian kelas yang baik. Model pembelajaran *direct instruction* diharapkan bisa menjadi solusi permasalahan peneliti. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Trianto dalam (Pritandhari, 2017, p. 50) mengungkapkan bahwa "*Direct Instruction* atau yang dikenal dengan model pengajaran langsung adalah salah satu pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar mengajar peserta didik yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah.”

#### **2.4 Hipotesis Tindakan**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau simpulan sementara. Sesuai dengan pendapat (Abdillah, 2021, p. 70)“Hipotesis tindakan merupakan jawaban sementara terhadap rumusan penelitian.” Berdasarkan kerangka konseptual yang dijelaskan, maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Terdapat peningkatan hasil belajar renang gaya bebas menggunakan model pembelajaran *direct instruction* pada siswa kelas VIII F SMPN 5 Tasikmalaya.”