



## Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Pendekatan Metode Inklusi

Reo Prasetyo Herpandika<sup>1</sup>, Wing Prasetya Kurniawan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

### Abstrak

**Kata Kunci:**

Renang, Gaya dada, Inklusi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar renang gaya dada. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun angkatan 2019/2020 dengan menggunakan metode mengajar inklusi. Subjek dari penelitian ini yaitu mahasiswa reguler kelas A dan B sejumlah 60 mahasiswa. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dan masing-masing siklus terdapat empat sesi antara lain; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam hasil pembelajaran renang gaya dada melalui pendekatan metode inklusi. Metode inklusi dapat dijadikan referensi untuk mengajar matakuliah renang kepada mahasiswa ditahun ajar berikutnya.

### Abstract

*This study aims to describe the process of improving the learning outcomes of breaststroke swimming. The subjects in this study were students of the Penjaskesrek Study Program, Nusantara University PGRI Kediri Year 2019/2020 class using the inclusion teaching method. The subjects of this study were 60 A and B class regular students. This research will be conducted using classroom action research methods. This study consisted of 2 cycles and each cycle contained four sessions including; (1) planning, (2) action, (3) observation, and (4) reflection. Data analysis techniques used in this study were descriptive qualitative and quantitative. The results of the study showed that there was an increase in the learning outcomes of breaststroke swimming through the inclusion method approach. The inclusion method can be used as a reference for teaching swimming subjects to students in the next teaching year.*

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : [reoprasetyo@unpkediri.ac.id](mailto:reoprasetyo@unpkediri.ac.id)

ISSN 2597-3624

## PENDAHULUAN

Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air. Belajar renang dimulai dari mempelajari teknik yang paling mendasar. Menurut Agus Supriyanto (2013: 7) menyatakan olahraga renang merupakan aktivitas di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Sedangkan menurut Ermawan Susanto (2014: 1) mengatakan pembelajaran akuatik bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas akuatik, berani mengambil resiko dalam aktivitas air, dan mengajarkan keahlian dasar berenang. Keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang lain dapat berguna sebagai koleksi gerak yang nantinya ditransfer dalam proses belajar. Gerak berenang hampir mirip dengan gerakan seperti lari, gerakan lari ini mirip dengan gerakan seluncur pada kaki dalam renang gaya *crawl*. Gerakan meloncat *vertical jump* mirip dengan gerakan tungkai gaya dada. Gerak melempar mirip dengan gerak lengan pada waktu mendayung kebelakang.

Program pembelajaran renang hendaknya dimulai dari sejak usia prasekolah karena pengenalan terhadap teknik dasar berenang dirasa sangat penting. Ermawan Susanto (2014: 1) menyatakan bahwa usia prasekolah merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan intelegensi dan motorik anak berkembang dengan cepat. Belajar renang idealnya dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun.

Meskipun belajar berenang sebaiknya dimulai dari usia dini, namun kenyataannya banyak mahasiswa Prodi Penjaskesrek pada angkatan 2018 belum dapat berenang. Melihat hasil tes mahasiswa Prodi Penjaskesrek angkatan 2018 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil nilai renang mahasiswa prodi penjaskesrek angkatan 2018

Nilai	Jumlah	Prosentase
A	2	3.3 %
B+	6	10 %
B	7	11.7 %
C+	15	25 %
C	14	23.3 %
D	16	26.7 %
E	-	-

Sumber : *Nilai renang 1*, penjaskesrek UNP Kediri.

Berdasarkan kenyataan di atas, kemampuan awal mahasiswa merupakan pertimbangan utama dalam memecahkan persoalan. Olehkarena itu, proses pembelajaran renang harus disesuaikan dengan karakteristik faktor-faktor yang menjadi hambatan mahasiswa belajar renang. Disamping hal tersebut, efektifitas proses pembelajaran menjadi hal yang harus segera dicari jalan pemecahannya. Efektivitas proses pembelajaran renang dapat dilakukan dengan upaya mencari pendekatan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa.

Proses pembelajaran merupakan sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut Winarno Surakhmad dalam Farida Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen sebagai berikut: (1) adanya tujuan yang hendak dicapai, (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan, (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami, (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum, (5) adanya sarana dan prasarana, (6) adanya metode untuk mencapai tujuan, (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran langsung dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Proses pembelajaran renang, keberhasilan penguasaan keterampilan tergantung pada banyak faktor diantaranya adalah faktor dari mahasiswa, faktor dari dosen pengajar, faktor kurikulum, faktor

sarana dan prasarana, faktor lingkungan dan faktor metode mengajar. Pencapaian yang harus dicapai guru pendidikan jasmani yaitu mempunyai pemahaman menyeluruh tentang dasar-dasar pendidikan jasmani dan pemahaman yang luas terhadap prinsip dan teori-teori (Mohsen, 2008: 133). Hal senada disampaikan oleh Satayu Chueachot (2013: 120) dimana model pembelajaran yang berkualitas harus mempunyai komponen yang dapat menjadikan siswa belajar mandiri, dapat mengatur diri sebagai pelajar dan dapat berprestasi.

Dalam proses pembelajaran diperlukan strategi pengajaran atau sering disebut dengan metode mengajar. Menurut (Simamora, 2009: 75) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif dan efisien merupakan suatu konsep yang mencakup faktor eksternal dan internal seseorang dalam menyikapinya sehingga sesuai dengan keberhasilan pembelajaran atau tingkat pencapaian tujuan pembelajaran.

Strategi dengan gaya mengajar inklusi bagi mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri sangat membantu dalam pembelajaran mata kuliah renang gaya dada. Gaya mengajar inklusi adalah suatu gaya mengajar yang dipergunakan oleh dosen, dengan cara menyajikan materi pelajaran secara dan memaparkan tingkat-tingkat kesulitannya secara berurutan. Menurut (Mosston, M dan Ashwort, 2002: 25) menyatakan bahwa Mahasiswa memutuskan untuk dapat menaikkan status mereka ke dalam tugas yang lebih tinggi tingkat kesukarannya. Gaya inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda tingkatannya. Dalam gaya ini siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya (Sumhendartin, 2001: 25).

Melalui gaya mengajar inklusi ini diharapkan mahasiswa mampu kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak renang gaya dada, dan juga diberi kebebasan untuk menentukan pada tingkat kesulitan mana untuk memulai belajar gerakan. Serta diberi kebebasan untuk menentukan, berapa kali mahasiswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan.

Dalam menjawab keefektifan gaya mengajar inklusi terhadap mahasiswa diperlukan pembuktian penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh (Eka Yanuar, 2018: 56) tentang hasil belajar lompat jauh melalui gaya mengajar inklusi bagi mahasiswa PJKR FKIP Suryakencana Cianjur mendapatkan bahwa hasil belajar lompat jauh dengan gaya mengajar inklusi, lebih baik daripada belajar dengan gaya mengajar latihan secara keseluruhan teruji kebenarannya.

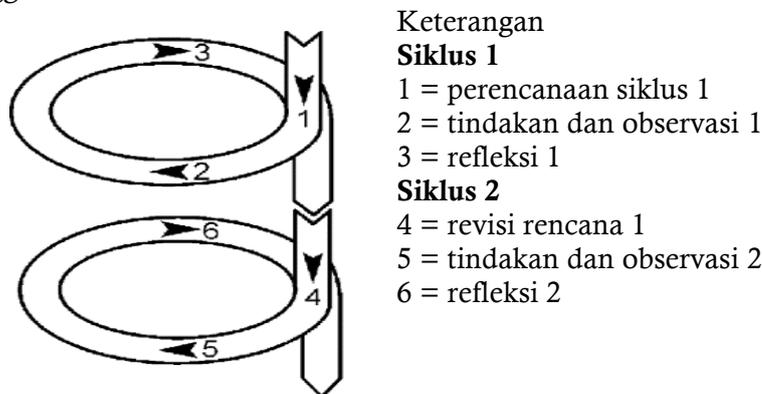
Penelitian yang dilakukan oleh (Amansyah, dkk, 2014: 66-78) tentang upaya peningkatan pembelajaran passing bawah bolavoli melalui pemberian gaya mengajar inklusi pada mahasiswa jurusan PKO REG.B FIK UNIMED mendapatkan hasil bahwa adanya perubahan atau peningkatan kemampuan mahasiswa dalam perkuliahan passing bawah bolavoli melalui gaya mengajar inklusi. Selain itu penelitian Sahabul Adri (2015: 62-70) yaitu upaya meningkatkan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola dengan menggunakan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas XI SMA N Takengon mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam belajar *long passing* menggunakan gaya mengajar inklusi.

Dengan demikian melalui gaya mengajar inklusi diharapkan sebagai alternatif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri. Keuntungan menggunakan gaya mengajar inklusi dalam praktek pembelajaran renang gaya dada adalah : (1) mahasiswa telah mempunyai gambaran secara keseluruhan tentang cara mempelajari teknik dasar renang gaya dada melalui penjelasan dosen dan lembaran tugas sehingga mahasiswa mudah untuk memulai praktik, (2) mahasiswa memperoleh penjelasan tingkatan tugas yang akan dipelajarinya, (3) mahasiswa bebas memilih materi pelajaran, dan (4) mahasiswa dapat membagi waktu pada materi mana memerlukan banyak waktu untuk mempelajari materi yang sulit dan materi yang mudah.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk dalam jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Kemmis dkk. dan Burns dalam Suwarsih Madya (2006: 59), penelitian tindakan terdiri dari empat aspek pokok, yaitu Perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Empat kegiatan ini berlangsung secara simultan yang urutannya dapat mengalami modifikasi.

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dipilih karena hasil penelitian dengan menggunakan model ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik renang gaya dada bagi mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri. Gambar berikut ini merupakan alur penelitian dari model Kemmis dan Mc Taggart.



Gambar 1. Desain penelitian tindakan kelas

Secara rinci uraian kegiatan yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas tersebut adalah sebagai berikut:

1. Observasi awal
 

Pada tahap ini, dilakukan pengamatan proses pembelajaran matakuliah renang mahasiswa prodi Penjaskesrek UNP Kediri. Kemudian dianalisis bersama tim pengampu dosen matakuliah renang sebagai kolaborator. Berdasarkan pengalaman sebelumnya, minat belajar mahasiswa pada materi gaya dada masih rendah. Hal ini disebabkan kecenderungan menyamaratakan kemampuan dengan menggunakan metode mengajar komando, dan latihan.
2. Perencanaan tindakan siklus pertama disusun setelah dosen menerangkan garis besar materi, terutama pada materi renang gaya dada. Kemudian mahasiswa mempraktekkan tugas-tugas yang telah disusun sesuai pilihannya dan dilakukan pengamatan.
3. Pelaksanaan tindakan siklus pertama hal-hal yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan adalah implementasi rencana yang telah dirumuskan sebelumnya. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan tahapan pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut.
  - a. Dosen mempersiapkan materi renang gaya dada. Konsep tentang tingkat kesulitan, tugas yang dipilih harus dimulai dari yang sederhana ke yang sulit dengan tiap tugas mempunyai tingkat kesulitan yang ditambahkan.
  - b. Dosen merencanakan seperangkat tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu dan yang memungkinkan mahasiswa untuk beranjak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.
  - c. Dosen menerangkan garis besar materi dan mendemonstrasikannya.
  - d. Mahasiswa diinstruksikan untuk memulai dan mempraktekkan materi sesuai kemampuan dan sesuai tingkatan tugas pilihannya sendiri.
  - e. Amati dan memberi waktu bagi mahasiswa untuk mempraktekkan materi sesuai kemampuannya.
  - f. Memberi umpan balik kepada mahasiswa tentang peranan dalam pengambilan keputusan dari penampilannya dalam tugas yaitu bagaimana memilih tugas, amati kesalahan dalam penampilannya dan kriteria yang menyangkut penampilan dalam tugasnya.
  - g. Dosen senantiasa mengamati jalannya diskusi dan memberikan bantuan bagi yang membutuhkan.
  - h. Diakhir siklus, mahasiswa diberikan evaluasi dengan melakukan materi secara satu per satu dan dinilai secara individual.

4. Observasi siklus pertama, selama pelaksanaan tindakan dilakukan pencatatan secara komprehensif, dengan menggunakan daftar observasi, angket, maupun pedoman wawancara. Observasi ini dilakukan untuk melihat bagaimanakah pelaksanaan metode mengajar inklusi yang dapat meningkatkan minat belajar siswa mahasiswa. Adapun hal-hal yang dicatat selama observasi adalah :
  - a. Kegiatan dosen selama proses pembelajaran.
  - b. Kegiatan dan tingkah laku mahasiswa selama proses pembelajaran.
  - c. Interaksi yang terjadi selama proses pembelajaran, baik interaksi antara dosen dengan mahasiswa, maupun interaksi antar mahasiswa.
5. Refleksi siklus pertama, setelah tindakan dan observasi dilakukan, tahapan selanjutnya adalah refleksi yang dilakukan bersama observer. Dalam refleksi ini, dianalisis apakah proses pembelajaran sudah dijalankan sesuai dengan metode atau gaya mengajar inklusi atau tidak, dan seberapa besar peningkatan motivasi belajar mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri. Jika belum sesuai yang diharapkan, maka dibuat rencana perbaikan pembelajaran untuk siklus selanjutnya. Hasil yang diharapkan apabila lebih dari 70% kemampuan renang gaya dada mahasiswa sudah tergolong tinggi dan siklus dihentikan.
6. Pembelajaran tahap kedua, dari hasil refleksi siklus I, bersama observer melakukan revisi proses pembelajaran dan penyempurnaan metode mengajar inklusi yang dilaksanakan, agar kualitas pembelajaran pada siklus II menjadi lebih baik. Begitu juga apabila siklus II belum mencapai hasil dan kualitas pembelajaran, maka dilanjutkan pada siklus III dan seterusnya.

Proses yang dilakukan mulai dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi secara garis besar sama dengan siklus-siklus sebelumnya. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan wawancara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian Siklus I

Pada hasil penelitian siklus 1 menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan mahasiswa pada masing-masing tatap muka pada siklus 1. Data tersebut terdiri dari masing-masing materi yang diberlakukan. Adapun data tersebut terlampir pada table sebagai berikut :

**Tabel 2.** Prosentase data kemampuan mahasiswa pada siklus I materi pengenalan air, mengapung, gerakan tungkai gaya dada, gerakan tangan.

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil				
		BS	B	C	K	KS
1	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan aktivitas pengenalan air dengan bermacam-macam bentuk kegiatan	28.3%	15%	50%	6.7%	0%
2	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk beradaptasi sekaligus melakukan posisi mengapung dari berbagai posisi	18.3%	21.7%	45%	11.7%	3.3%
3	Melakukan gerakan tungkai gaya dada dengan awalan tolakan dari dinding kolam	13.3%	26.7%	43.3%	11.7%	5%
4	Melakukan gerakan lengan gaya dada dilanjutkan gerakan tungkai gaya dada	16.7%	25%	40%	16.7%	1.6%

### Keterangan:

BS = Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS = Kurang sekali

Data pertama menunjukkan bahwa pada tindakan **pengenalan air** diketahui 28.3% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 15% memiliki kemampuan Baik 50% memiliki kemampuan Cukup,

6.7% memiliki kemampuan Kurang dan 0% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Data kedua menunjukkan bahwa pada tindakan **mengapung** diketahui 18.3% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 21.7% memiliki kemampuan Baik, 45% memiliki kemampuan Cukup, 11.7% memiliki kemampuan Kurang dan 3.3% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Data ketiga menunjukkan bahwa pada tindakan **gerakan tungkai gaya dada** diketahui 13.3% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 26.7% memiliki kemampuan Baik, 43.3% memiliki kemampuan Cukup, 11.7% memiliki kemampuan Kurang dan 5% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Data keempat menunjukkan bahwa pada tindakan **gerakan lengan gaya dada dilanjutkan gerakan tungkai** diketahui 16.7% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 25% memiliki kemampuan Baik, 40% memiliki kemampuan Cukup, 16.7% memiliki kemampuan Kurang dan 1.6% memiliki kemampuan Kurang Sekali.

**Hasil Penelitian Siklus II**

Pada hasil penelitian siklus II menunjukkan bahwa data tentang hasil prosentase rata-rata kemampuan mahasiswa pada masing-masing tatap muka pada siklus II. Data tersebut terdiri dari masing-masing materi yang diberlakukan. Adapun data tersebut terlampir pada table sebagai berikut :

Tabel 3. Prosentase data kemampuan mahasiswa pada siklus II materi pengenalan air, mengapung, gerakan tungkai gaya dada, gerakan tangan.

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil				
		BS	B	C	K	KS
1	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan aktivitas pengenalan air dengan bermacam-macam bentuk kegiatan	18.3%	46.7%	25%	10%	0%
2	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk beradaptasi sekaligus melakukan posisi mengapung dari berbagai posisi	20%	45%	26.7%	6.7%	1.6%
3	Melakukan gerakan tungkai gaya dada dengan awalan tolakan dari dinding kolam	16.7%	48.3%	23.3%	10%	1.7%
4	Melakukan gerakan lengan gaya dada dilanjutkan gerakan tungkai gaya dada	18.3%	50%	23.3%	6.7%	1.7%

**Keterangan:**

BS = Baik Sekali, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, KS = Kurang sekali

Data pertama menunjukkan bahwa pada tindakan **pengenalan air** diketahui 18.3% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 46.7% memiliki kemampuan Baik, 25% memiliki kemampuan Cukup, 10% memiliki kemampuan Kurang dan 0% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Data kedua menunjukkan bahwa pada tindakan **mengapung** diketahui 20% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 45% memiliki kemampuan Baik, 26.7% memiliki kemampuan Cukup, 6.7% memiliki kemampuan Kurang dan 1.6% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Data ketiga menunjukkan bahwa pada tindakan **gerakan tungkai gaya dada** diketahui 16.7% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 48.3% memiliki kemampuan Baik, 23.3% memiliki kemampuan Cukup, 10% memiliki kemampuan Kurang dan 1.7% memiliki kemampuan Kurang Sekali. Data keempat menunjukkan bahwa pada tindakan **gerakan lengan gaya dada dilanjutkan gerakan tungkai** diketahui 18.3% mahasiswa memiliki kemampuan Baik Sekali, 50% memiliki kemampuan Baik, 23.3% memiliki kemampuan Cukup, 6.7% memiliki kemampuan Kurang dan 1.7% memiliki kemampuan Kurang Sekali.

**Hasil Perbandingan Belajar Renang**

Sebagai perbandingan hasil belajar renang gaya dada setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode inklusi dapat diketahui secara lengkap melalui tabel berikut :

**Tabel 4.** Hasil Evaluasi Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa Prodi Penjasokesrek Tahun 2019 setelah mendapatkan perlakuan pembelajaran dengan metode inklusi

Nilai	Jumlah	Prosentase
A	3	5%
B+	8	13.3%
B	24	40%
C+	9	15%
C	5	8.3%
D	11	18.4%
E	0	0%

## PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I

#### a. Perencanaan

Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti melakukan sebuah observasi untuk memperoleh kesepakatan tindakan yang akan dilakukan. Kegiatan tersebut meliputi kesepakatan dalam prosedur penelitian tindakan, kesepakatan dalam menyusun lembar observasi dan lembar kerja mahasiswa berkaitan dengan isi materi, pembagian kelompok mahasiswa. Disamping itu juga dilakukan pengamatan terhadap kemampuan mahasiswa guna mendapatkan informasi tentang kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.

#### b. Tindakan

Tindakan pertama pada siklus I dilakukan 3 kali tatap muka. Caranya adalah dosen membagi materi pengenalan air, dan mengapung dengan berbagai bentuk kesulitan yang bervariasi dari gerakan yang mudah sampai yang sulit. Setelah itu mahasiswa diinstruksikan untuk memulai dan mempraktekkan materi sesuai kemampuan dan tingkatan tugas pilihannya sendiri. Dosen senantiasa mengamati dan memberi waktu kepada mahasiswa untuk mempraktekkan materi sesuai dengan kemampuannya. Memberi umpan balik kepada mahasiswa tentang peranan dalam pengambilan keputusan dari penampilannya dalam tugas yaitu bagaimana memilih tugas, amati kesalahan dalam penampilannya dan kriteria yang menyangkut penampilan dalam tugasnya. Selain itu dosen bersedia memberikan bantuan bagi yang membutuhkan kepada mahasiswa. Evaluasi pelaksanaan proses pembelajaran renang gaya dada dilakukan terhadap aktivitas mahasiswa, termasuk didalamnya hasil peningkatan kemampuan dan motivasi mahasiswa dan dosen, serta segala yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung.

Tindakan kedua siklus I dilaksanakan dalam 3 kali tatap muka dengan cara yang sama seperti diatas, tetapi materinya adalah gerakan tungkai gaya dada dan gerakan lengan dan diteruskan gerakan tungkai. Caranya adalah rancangan pembelajaran disusun oleh dosen dan mahasiswa menentukan tugas yang diberikan sesuai dengan kemampuannya berikut tata cara pelaksanaan dan evaluasinya. Pedoman pembelajaran yang disusun tersebut dilakukan dalam proses pembelajaran oleh mahasiswa dengan bimbingan dan arahan dosen.

#### c. Observasi

Monitoring untuk mengobservasi dan mengevaluasi proses pembelajaran berlangsung, melibatkan 2 dosen renang sebagai tenaga ahli untuk mengamati dan mengevaluasi proses pembelajaran. Observasi dilakukan terhadap semua aspek yang muncul dalam setiap tindakan yang dilakukan. Pengamatan dilakukan pada kegiatan dosen selama proses pembelajaran, kegiatan dan tingkah laku mahasiswa selama proses pembelajaran, interaksi yang terjadi selama proses pembelajaran, baik interaksi antara dosen dengan mahasiswa, maupun interaksi antar mahasiswa.

#### d. Refleksi

Pada siklus tindakan I mahasiswa belum terlihat menguasai sepenuhnya gerakan renang gaya dada dengan baik. Hasil ini terlihat dari nilai gerakan tungkai dan lengan yang beberapa

nilainya masih kurang dan kurang sekali. Sedangkan rata-rata nilai adalah cukup. Pada siklus I ini muncul beberapa kesulitan gerakan renang yang ditunjukkan dalam keterlibatan mahasiswa saat pembelajaran.

## Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus II

### a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi pada tindakan siklus I maka dalam tindakan siklus II ini, ditambahkan beberapa perbaikan pelaksanaan penelitian tindakan tersebut yaitu : (1) penguasaan materi pada 6 pertemuan awal digunakan sebagai acuan materi tambahan siklus II ini, (2) bagi mahasiswa yang belum sepenuhnya menguasai materi pada siklus I diberikan kesempatan untuk melakukan pengulangan, (3) memperjelas petunjuk kerjanya.

### b. Tindakan

Pada siklus II terdiri dari 2 tindakan dan enam kali tatap muka. Proses pemberian tindakan dan langkah-langkahnya sebagai berikut:

Tindakan pertama pada siklus II dilaksanakan dalam tiga kali tatap muka. Materi pembelajaran renang gaya dada dibagi menjadi dua pokok bahasan yaitu latihan gerakan tungkai dan latihan gerakan lengan. Monitoring dibantu oleh dua dosen matakuliah renang sebagai kolaborator. Teknik observasi dengan daftar cek dan observasi partisipan.

Tindakan kedua pada siklus II dilaksanakan tiga kali tatap muka. Materi pembelajaran renang gaya dada dibagi menjadi dua pokok bahasan yaitu latihan koordinasi gerakan tungkai dan gerakan lengan gaya dada. Perencanaan program disusun oleh dosen peneliti dan mahasiswa mendiskusikan dengan dosen kolaborator.

### c. Observasi

Pada bagian akhir siklus II tindakan kedua, dilakukan evaluasi hasil pembelajaran renang gaya dada dengan metode inklusi. Tiap mahasiswa melaksanakan tes renang gaya dada. Hasil evaluasi tersebut dianalisis untuk mengetahui perubahan kemampuan renang gaya dada mahasiswa Prodi Penjaskesrek UNP Kediri dengan membandingkan hasil observasi sebelum pelaksanaan proses pembelajaran renang gaya dada metode inklusi.

### d. Refleksi

Pada siklus tindakan II mahasiswa mulai terlihat menguasai gerakan renang gaya dada dengan cukup baik. Hasil ini terlihat dari nilai gerakan koordinasi gerakan renang gaya dada yang meliputi gerakan tungkai, gerakan lengan dan pernafasan yang beberapa nilainya baik dan baik sekali. Sedangkan rata-rata nilai adalah baik.

## KESIMPULAN

Gaya mengajar inklusi sangat efektif digunakan dalam pembelajaran renang gaya dada. Melalui gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada mahasiswa prodi Penjaskesrek UNP Kediri. Metode ini akan semakin baik bila frekuensi tatap muka bisa ditambah dengan bentuk pengulangan materi, dilengkapi dengan peralatan pendukung seperti pelampung, *pullboy*, *paddle*, dan dilakukan di kolam renang yang lebih luas dengan fasilitas yang memadai. Selain itu peneliti menyarankan hendaknya gaya mengajar inklusi dengan materi renang gaya dada dapat diaplikasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah sampai perguruan tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amansyah, Sitorus, B., Raswin. 2014. *Upaya peningkatan pembelajaran passing bawah bolavoli melalui pemberian gaya mengajar inklusi pada mahasiswa jurusan pko reg. B angkatan 2010 fik-unimed 2012*. Jurnal ilmu keolahragaan (Online). Vol. 13 No.1 (<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6082>), diakses 29 November 2019.
- Chueachot, S., Srisa-Ard, B., & Srihamongkol, Y. 2013. *The development of an assessment for learning model for elementary classroom*. International Education Studies (Online), Vol. 6 No. 3 (<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ies/article/view/28819>), diakses 15 Februari 2020.
- Mohnsen, B. S. 2008. *Teaching middle school physical education*. United States: Human Kinetics.
- Mosston M dan Ashworth S. 2002. *Teaching Physical Education*. First Online Edition.
- Mulyaningsih, F. 2008. *Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi Pjkr FIK UNY*. Jurnal pendidikan jasmani Indonesia (Online), Vol. 5. No. 2 (<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/458>), diakses Maret 2020.
- Sahabul, Adri. 2015. *Upaya meningkatkan hasil long passing dalam permainan sepakbola dengan menggunakan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah*. Jurnal Penjaskesrek (Online), Vol. 2 No 2 (<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/909>), diakses April 2020.
- Simamora, R. H. 2009. *Buku ajar pendidikan dalam keperawatan* (K. EGC, ed.). Jakarta: (IKAPI).
- Supriyanto, A. 2013. *Pedoman identifikasi pemanduan bakat istimewa cabang olahraga renang*. Yogyakarta: Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia.
- Suryobroto, Agus. S. 2001. *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Susanto, E. 2014. *Pembelajaran akuatik prasekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suwarsih, Madya. 2006. *Teori dan praktek Penelitian Tindakan Kelas (Action Research)*. Bandung : Alfabeta.
- Yanuar, Eka. 2018. *Meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui gaya mengajar inklusi bagi mahasiswa pjkr feip Universitas suryakencana cianjur*. Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi (Online), Vol. 08 No. 2 (<https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/view/928>), diakses Mei 2020.