

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN LATIHAN *PUSH UP* DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA

Luthfie Lufthansa¹, Habibulloh Mustofa²
Institut Keguruan & Ilmu Pendidikan Budi Utomo
dabluthfie@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas belajar gerak dasar renang gaya bebas pada peserta didik Tunagrahita SMPLB Dr. Idayu 1, dengan menggunakan latihan *push up*. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (*class room action reseach*) yang melalui beberapa tahapan/siklus. Peneliti melakukan penelitian dengan membuat rancangan tindakan berupa *planning, action, observation and reflection*. Sebelum *action*, terlebih dahulu dilakukan kegiatan survei untuk mengetahui keadaan yang nyata di lapangan. Analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, ketuntasan belajar secara individu, sebelum dilakukan *class room action reseach*, ada 3 (42,85%) peserta didik yang tuntas belajar pada individu. Setelah dilakukan *class room action reseach*, peserta didik yang tuntas belajar terdapat 4 (57,14%) peserta didik pada siklus I, 5 (71,42%) peserta didik pada siklus II. Sebelum dilakukan *class room action reseach* ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal yaitu (42,85%). Sesudah dilakukan *class room action reseach*, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,29% menjadi 57,14 pada siklus I, pada siklus II, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,28 menjadi 71,42%.

Kata Kunci: pembelajaran, gerak dasar, renang, gaya bebas, *mind*.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Lutan et all (2008: 99) bahwa “olahraga adalah perluasan dari bermain”. Sekarang ini perkembangan olahraga tidak dapat dipisahkan dari pendidikan jasmani serta saling melengkapi antara satu sama lain. Olahraga juga merupakan salah satu muatan kurikulum di sekolah.

Tunagrahita merupakan kondisi keterbelakangan mental yang berarti fungsi intelektual anak umum berada di bawah rata-rata, disertai dengan penyesuaian diri yang rendah selama periode perkembangan. Gangguan itu memang dapat mempengaruhi pendidikan anak. Secara umum anak yang memiliki keterbelakangan mental ringan dapat mengikuti pendidikan seperti anak normal, dan memiliki kemampuan bersosialisasi yang cukup baik dalam berbagai situasi. Di samping itu, anak yang mengalami keterbelakangan mental sedang, dapat diberikan latihan terutama latihan keterampilan gerak dasar. Anak yang mengalami keterbelakangan mental, tidak bisa memadukan informasi seperti rata-rata yang dapat dilakukan anak normal pada umumnya. Oleh karena itu, bentuk materi pembelajaran atau latihan harus diberikan secara lebih Anak berkebutuhan khusus

¹ Luthfie Lufthansa: Dosen PJKR FPIEK Institut Keguruan & Ilmu Pendidikan Budi Utomo

² Habibulloh Mustofa: Dosen PJKR FPIEK Institut Keguruan & Ilmu Pendidikan Budi Utomo

adalah anak yang memiliki keunikan tersendiri dari jenis dalam jenis dan karakteristiknya, yang membedakan dari anak-anak normal ada umumnya. Salah satunya yaitu anak yang mengalami hambatan atau retardasi mental dan biasa disebut dengan anak tunagrahita. Anak tunagrahita adalah anak yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan normal dan membutuhkan layanan, perawatan, supervisi, kontrol dan dukungan dari pihak luar (Mumpuniarti, 2007: 17). Klasifikasi anak tunagrahita meliputi anak tunagrahita ringan, sedang dan berat. Hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam memberikan penanganan kepada anak agar mendapatkan layanan yang sesuai terutama dalam layanan pendidikannya. Subyek dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita sedang. Sri Rumini (1987: 42) menyatakan ciri-ciri anak tunagrahita sedang, mempunyai IQ antara 20/25-50/55, tidak dapat berkonsentrasi atau lekas bosan, terkadang gerakannya kaku dan tidak bertujuan. Anak tunagrahita sedang masih mempunyai potensi untuk dilatih menahan diri dan beberapa pekerjaan yang memerlukan latihan secara mekanis. Kemampuan yang dapat dikembangkan yaitu diberikan sedikit pelajaran menghitung, menulis, dan membaca yang fungsional untuk kehidupan sehari-hari sebagai bekal mengenal lingkungannya, serta latihan-latihan memelihara diri dan beberapa keterampilan sederhana.

Pendapat di atas, mengacu pada sebuah konsep bahwasannya anak tunagrahita sedang merupakan anak yang memiliki kecerdasan intelektual di bawah rata-rata dan memerlukan suatu pembelajaran khusus. Pembelajaran yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan anak agar dapat berkembang secara maksimal sesuai dengan kondisi anak. Anak tunagrahita sedang mempunyai kemampuan berpikir yang rendah, perhatian dan daya ingat yang lemah, konsentrasi yang mudah beralih, sukar berpikir abstrak dan berbelit-belit, cenderung dengan hal yang konkrit, serta sikap yang mudah bosan yang dialami anak tunagrahita sedang menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran atau mengikuti pembelajaran yang diberikan guru. Anak tunagrahita sedang mengalami gangguan pada susunan syaraf pusat sehingga anak berpengaruh pada semua gerakan yang dilakukannya. Kemampuan motorik halus anak tunagrahita sedang pada umumnya mengalami permasalahan, sehingga guru perlu mengupayakan media pembelajaran dan latihan-latihan yang sesuai dengan kebutuhan anak untuk membantu meningkatkan perkembangan motorik halusnya. Media tersebut digunakan sebagai dasar untuk membantu anak belajar mengembangkan motorik halusnya, mempermudah pembelajaran sekaligus menarik perhatian anak.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*class room action reseach*) yang melalui beberapa tahapan/siklus. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan membuat rancangan tindakan berupa *planning* (perencanaan), *action* (pelaksanaan),

observation (pengamatan) dan reflection (refleksi) (Kemmis & Mc Taggart, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik tunagrahita SMPLB IDAYU 1 dengan jumlah 12 siswa kelas VI. Prosedur penelitian yang digunakan terdiri dari sebagai berikut. (1) Tahap persiapan, yaitu observasi awal terhadap kegiatan pembelajaran renang dengan materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas yang dilakukan para anak tunagrahita peserta didik kelas VIII SMPLB IDAYU 1; (2) Pelaksanaan (action) yaitu mengidentifikasi permasalahan berdasarkan hasil observasi peneliti selama melakukan pembelajaran renang dengan materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas; (3) merumuskan masalah berdasarkan observasi selama melakukan pembelajaran renang dengan materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani yang lain; (4) menyusun rencana tindakan (siklus 1) yang dilakukan secara kolaborasi dengan guru jasmani yang lain; (4) melakukan tindakan pembelajaran renang dengan materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas yang di observasi langsung oleh guru pendidikan jasmani yang lain; (5) rerefleksi pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Refleksi dilakukan peneliti selaku guru pendidikan jasmani bersama guru pendidikan jasmani yang lain dengan berdiskusi tentang kelebihan dan kekurangan pembelajaran pada saat pelaksanaan tindakan (proses pembelajaran); dan (6) peneliti bekerja dengan guru pendidikan jasmani yang lain untuk menyusun rencana pembelajaran pada siklus 2 dan siklus-siklus selanjutnya hingga hasil observasi serta refleksi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan dan apabila tidak menunjukkan lagi kekurangan maka peneliti ini dinyatakan selesai. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan agar data yang digunakan dalam penelitian yang diperoleh dengan tepat dan relevan. Instrument yang digunakan antara lain: (1) Lembar pedoman observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran, lembar observasi adalah lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat yang didalamnya berisi penilaian tentang aktivitas peserta didik dan guru selama proses pembelajaran berlangsung, (2) Catatan Lapangan, Catatan lapangan ini Berupa catatan selama proses pelaksanaan pembelajaran yang diperoleh dari pengamat terhadap aktivitas peserta didik dan peneliti selama kegiatan pembelajaran yang belum terekam dalam lembar observasi, dan (3) Tes Penilaian, Tes penilainya dilakukan di akhir pembelajaran setiap siklus. Tes penilaian bertujuan untuk mengetahui/mengukur ketercapaian belajar peserta didik setelah pelaksanaan tindakan. Tes yang diberikan guru berupa tes keterampilan gerak dengan penampilan data dilakukan oleh 3 orang penilai.

Pengumpulan Data Terdiri dari (1) observasi, yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah observasi langsung. Observasi ini dilakukan secara langsung dengan melihat dan mengamati proses pembelajaran; (2) catatan lapangan, yaitu catatan lapangan merupakan pencatatan setiap kejadian pada proses pembelajaran berlangsung yang

dilakukan oleh guru kepada peserta didik berkaitan dengan tindakan yang diberikan. Perencanaan ini dilakukan dalam format rekaman data; dan (3) penilaian gerak dasar renang gaya bebas, tes penilaian ini dilakukan di akhir pembelajaran setiap siklus dengan pengambilan oleh 3 penilai. Tes bertujuan untuk mengetahui/mengukur ketercapaian hasil belajar peserta didik setelah pelaksanaan tindakan. Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Analisis data dilakukan dengan mendiskripsikan temuan-temuan yang ada selama proses pembelajaran berlangsung yaitu (1) observasi dalam aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran; (2) catatan lapangan; (3) prestasi hasil belajar peserta didik; dan (4) mendiskripsikan hasil observasi kinerja guru dan aktivitas siswa selama pembelajaran serta prestasi hasil belajar peserta didik dengan memakai rumus milik Sudijono (2012:40).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Paparan Data Siklus I

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dihadapi guru pada kelas VIII SMPLB Dr. Idayu 1 yaitu terdapat peserta didik yang belum tuntas belajar ketika melakukan gerak dasar renang. Pembelajaran gerak dasar renang pada kelas VIII melibatkan 12 peserta didik. Dengan adanya masalah tersebut, guru berkolaborasi/bekerjasama dengan guru pendidik yang lain mencari solusi yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut. dari hasil kolaborasi tadi, dihasilkan suatu rencana pembelajaran yang nantinya akan diuntungkan kedalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran gerak dasar renang melalui pembelajaran latihan *push up*. Tahap perencanaan dari hasil kolaborasi dengan guru pendidikan jasmani yang lain adalah sebagai berikut (1) penyusunan RPP materi pembelajaran gerak dasar renang untuk anak tunagrahita kelas VIII yang meliputi: standar kompetensi, kompetensi dasar, indicator, tujuan, dan strategi pembelajaran dan (2) strategi pembelajaran meliputi: (a) *stretching* aktif dan dilanjutkan dengan pengenalan peserta didik kepada air; (b) pembelajaran inti terdiri dari latihan *push up* dan latihan gerakan dasar renang gaya bebas di pinggir kolam dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan renang gaya bebas; dan (c) penutup meliputi penilaian, *stretching* pasif, evaluasi dan doa sebelum mengakhiri kegiatan.

Tahap pelaksanaan Tindakan

Kegiatan pembelajaran pada siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 06 agustus 2018 adapun kegiatan pembelajarannya adalah sebagai berikut:

Pendahuluan. Materi pembelajaran gerak dasar renang dilaksanakan pada pukul 10.00-selesai, (1jam setengah). Kegiatan pembelajaran diawali dengan membariskan peserta didik, setelah itu berdo'a, presensi peserta didik dan peserta didik melakukan *stretching* aktif. Kemudian

dilanjutkan dengan pengenalan air dengan permainan berkejar-kejaran dikolam yang dangkal. Kegiatan pengenalan air bertujuan untuk menciptakan suasana kelas yang gembira agar peserta didik tidak merasa takut dan untuk mempersiapkan kondisi peserta didik lebih siap dan percaya diri sebelum menerima pembelajaran inti.

Pembelajaran inti. Sebelum pembelajaran inti dimulai, guru memberi penjelasan cara melakukan gerak dasar renang yang baik dan benar. Dimulai dari sikap awal sampai akhir/gerak lanjut ketika melakukan gerak dasar renang gaya bebas pada pembelajaran I, peserta didik melakukan latihan *push up* di pinggir kolam. Pembelajaran latihan *push up* menggunakan isyarat peluit. Pada isyarat pertama peserta didik melakukan *push up* sebanyak 10 kali. Pembelajaran *push up* ini bertujuan untuk melatih otot lengan bawah dan lengan atas agar saat melakukan tarikan dan dorongan pada gerakan lengan saat melakukan renang gaya bebas dapat maksimal. Pada pembelajaran II, peserta didik dengan bimbingan guru melakukan gerakan lengan dikolam dangkal. Pembelajaran ini bertujuan agar peserta didik mampu melakukan gerakan menarik, gerakan mendorong dan istirahat. Gerakan menarik adalah dari posisi lurus kedepan, lengan ditarik silang dibawah dada dengan siku dibengkokkan, gerakan mendorong yaitu lanjutan dari gerakan menarik, setelah siku mencapai bidang vertical bahu, dilanjutkan dengan mendorong lengan samapi lurus kebelakang. Setelah gerakan menarik dan gerakan mendorong kemudian dilanjutkan istirahat, istirahat yang dimaksud mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari-jari secara rileks kedepan permukaan air. Gerakan-gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga atau penggerak disamping itu seagai pengatur keseimbangan tubuh. pada saat melakukan gerakan lengan, gerakan ini dilakukan 3 kali. Peserta didik yang melakukan gerakan salah, guru memberikan koreksi langsung terhadap kesalahan tersebut.

Pada pembelajaran III, peserta didik dengan bimbingan guru melakukan gerakan kaki dikolam dangkal, gerakan kaki ini bertujuan memberikan dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. gerakan kaki ini dilakukan dengan sikap salah satu tangan memegang parit dan tangan yang lain membentuk sudut siku, kedua kaki lurus kebelakang kemudian digerakkan naik turun secara bergantian dengan sumber gerakan pada dangkal paha. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, setiap aba-aba dari guru, peserta didik kelompok pertama masuk ke kolam melakukan gerakan kaki sedangkan kelompok kedua mengamati kelompok pertama, kemudian selanjutnya dilakukan bergantian. Gerakan kaki ini dilakukan 10 menit untuk setiap kelompok. Setiap peserta didik yang salah melakukan gerakan, guru langsung memberikan koreksi terhadap kesalahan tersebut.

Penutup. Pada kegiatan akhir ini, peserta didik guru melakukan penilaian sebagai bahan evaluasi pembelajaran. Setelah penilaian selesai, peserta didik melakukan *stretching* pasif dan dilanjutkan dengan tanya jawab seputar materi pembelajaran yang telah diajarkan.

Tahap Pengamatan Tindakan

Selama pembelajaran berlangsung, dilakukan pengamatan yang dilakukan oleh 2 pengamat terhadap aktivitas pembelajaran. Pengamat melakukan pengamatan melalui lembar observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Selain itu, pengamat juga membuat catatan lapangan untuk mencatat hal-hal penting selama pembelajaran yang tidak terekam pada lembar observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil pengamatan 2 pengamat terhadap aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran berlangsung.

Hasil observasi aktifitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil observasi aktifitas peserta didik dan guru selama pembelajaran siklus I dapat dilihat Pada tabel 1. dibawah ini sebagai berikut.

Tabel 1.
Hasil observasi aktifitas peserta didik dan guru selama pembelajaran siklus I

Pengamat	Jumlah skor	Persentase (%)	Taraf Keberhasilan
I	55	57,89%	C
II	50	52,63%	C

Berdasarkan hasil observasi Pengamat I, jumlah skor yang diperoleh melalui lembar observasi adalah 55 dari skor maksimal yaitu 95. Bila menggunakan persentase, persentase skor akhir observasi adalah $55/95 \times 100\% = 57,89\%$ jadi berdasarkan hasil observasi pengamat I, aktifitas pembelajaran yang dilakukan peneliti termasuk kategori C. sedangkan hasil observasi pengamat II, jumlah skor yang diperoleh melalui lembar observasi adalah 50 dari skor maksimal 95. Persentase skornya adalah $50/95 \times 100 = 52,63\%$ aktivitas pembelajaran dari hasil observasi pengamat II mempunyai Kategori yang sama dengan Pengamat I yaitu C.

Catatan Lapangan. Catatan lapangan perlu dibuat untuk mencatat hal-hal yang penting yang tidak terekam selama pembelajaran berlangsung melalui lembar observasi aktifitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil catatan lapangan yang diperoleh dari pengamat I: Peserta didik terlihat kurang serius saat melakukan gerakan-gerakan dasar renang gaya bebas, Penggunaan kolam dangkal sangat tepat sebagai tempat pertama latihan gerak dasar renang gaya bebas sebelum ke kolam standar, Pembelajaran latihan *push up* perlu ditambah, dan Pengelolaan kelas perlu ditingkatkan. Pengamat II: Latihan gerakan lengan dan gerakan kaki masih banyak yang salah, dan peserta didik saat melakukan gerakan kurang teratup, Peserta didik banyak yang suka

ketika berenang di kolam dangkal, dan perlu ada pembelajaran tambahan selain pembelajaran gerakan lengan dan gerakan kaki

Tahap Refleksi Tindakan. Pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas yang telah dilakukan pada siklus I ada kelebihan maupun kekurangan. Kelebihan pembelajaran pada siklus I perlu dipertahankan dan ditingkatkan pada siklus II. Sedangkan kekurangan pembelajaran pada siklus I perlu segera diperbaiki sebagai perbaikan rencana pembelajaran siklus II. Adapun kelebihan dari siklus I adalah sebagai berikut: (1) Penggunaan kolam dangkal sebagai pengganti kolam standar dirasa tepat untuk mengurangi rasa takut saat melakukan gerakan dasar renang gaya bebas, (2) Peserta didik merasa berani dan percaya diri ketika melakukan gerakan-gerakan dasar pada renang gaya bebas, dan (3) Adanya peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas. Adapun kekurangan dari pembelajaran siklus I antara lain: (1) Peserta didik kurang serius saat melakukan gerakan-gerakan dasar renang gaya bebas, (2) Pengelolaan kelas perlu ditingkatkan, dan (3) Perlu ada tambahan pembelajaran latihan peningkatan kemampuan. Dari beberapa kekurangan yang terjadi pada siklus I, peneliti melakukan kolaborasi/kerjasama dengan pengamat untuk merencanakan perbaikan perencanaan pembelajaran yang nantinya akan dituangkan pada RPP.

Paparan Data Siklus II

Tahap Perencanaan Tindakan

Berdasarkan beberapa kekurangan yang terjadi pada siklus I, peneliti berkolaborasi dengan pengamat untuk mencari solusi yang tepat untuk memperbaiki proses pembelajaran. Adapun rencana perbaikan pembelajaran yang direncanakan, antara lain: (1) Penyusunan RPP materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas untuk kelas VIII yang meliputi: standar kompetensi, kompetensi dasar, indicator, tujuan dan strategi pembelajaran, dan (2) Strategi pembelajaran meliputi: (a) pendahuluan yang terdiri dari stretching aktif, (b) pembelajaran inti terdiri pembelajaran latihan *push up* dan latihan gerak dasar renang dikolam standar. Sebelum melakukan latihan gerak dasar renang peserta didik terlebih dahulu melakukan latihan *push up* dipinggir kolam, (c) penutup meliputi penilaian, stretching pasif dan evaluasi pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan pembelajaran pada siklus II dilaksanakan pada tanggal 13 agustus 2018 adapun kegiatan pembelajarannya adalah sebagai berikut:

Pendahuluan. Materi pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dilaksanakan pada pukul 10.00- selesai, (1jam setengah). Pembelajaran pada siklus II tidak jauh beda dengan siklus I setidaknya ada permainan di siklus II ini, kegiatan pembelajaran diawali dengan membariskan peserta didik anak tunagrahita, setelah itu berdo'a, presensi peserta didik dan peserta didik

melakukan stretching aktif. Kemudian peserta didik jogging mengelilingi kolam 2 kai agar peserta didik tidak merasa takut dan untuk mempersiapkan kondisi peserta didik lebih siap dan percaya diri sebelum menerima pembelajaran inti/permainan.

Pembelajaran inti. Pada pembelajaran I, seperti siklus I, peserta didik dibariskan dan peserta didik melakukan *push up* dipinggir kolam, pembelajaran latihan *push up* menggunakan isyarat peluit. Pada isyarat pertama peserta didik melakukan *push up* sebanyak 10 kali. Pada pembelajaran II, materi pembelajaran di diklus II tidak jauh beda pada pembelajaran pada siklus I. Peserta didik dengan bimbingan guru melakukan gerakan lengan dikolam dangkal. Pembelajaran ini bertujuan agar peserta didik mampu melakukan gerakan lengan, peserta didik dibagi menjadi 2 saf, setiap saf ada 3 peserta didik dan 4 peserta didik. Setiap aba-aba dari guru, peserta didik saf terdepan masuk kekolam dangkal melakukan gerakan lengan, membentuk saf kembali dibelakang saf paling belakang. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dan diulang sebanyak 3 kali. Setelah itu peserta didik melakukan gerakan kaki. Gerakakn kaki ini dilakukan dengan sikap salah satu tangan memegang parit kolam dan tangan yang lain membentuk sudut siku, kedua kaki lurus kebelakang kemudian digerakkan naik turun secara bergantian dengan sumber gerakan pada pangkal paha. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, setiap aba-aba dari guru, peserta didik kelompok pertama masuk kekkolam melakukan gerakan kaki sedangkan kelompok kedua mengamati kelompok pertama, kemudian selanjutnya dilakukan secara bergantian. Gerakan kaki ini dilakukan 5 menit untuk setiap kelompok.

Pada pembelajaran III, peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok yang mana setiap kelompok ada 2 peserta didik dan 3 peserta didik. Setelah itu peserta didik melakukan gerakan kombinasi antara gerakan tangan dan gerakan kaki di kolam standar. Setiap aba-aba dari guru, peserta didik saf terdepan masuk kekolam melakukan gerak kombinasi antara gerakan lengan dan gerakan kaki dengan satu kali pemberangkatan lebar kolam. Peserta didik yang selesai melakukan gerakan kombinasi, membentuk saf kembali kebelakang saf paling belakang. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dan diulang sebanyak 3 kali.

Penutup. Pada kegiatan akhir ini, peserta didik dan guru melakukan penilaian sebagai bahan evaluasi pembelajaran. Setelah penilaian selesai, peserta didik melakukan stretching pasif dan dilanjutkan Tanya jawab seputar materi pembelajaran yang telah diajarkan.

Tahap Pengamatan Tindakan

Selama pembelajaran berlangsung, dilakukan pengamatan yang dilakukan oleh 2 pengamat terhadap aktifitas pembelajaran. Pengamat melakukan pengamatan melalui lembar observasi aktifitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. selain itu, pengamat juga membuat catatan lapangan untuk mencatat hal-hal penting selama pembelajarn yang tidak terekam pada lembar

observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil pengamatan 2 pengamat terhadap aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran berlangsung diuraikan sebagai berikut:

Hasil Observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran siklus II dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2.
Hasil observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran siklus II

Pengamat	Jumlah skor	Persentase (%)	Taraf keberhasilan
I	63	66,31%	B-
II	65	68,42%	B-

Berdasarkan hasil observasi Pengamat I, jumlah skor yang diperoleh melalui lembar observasi adalah 63 dari skor maksimal yaitu 95. Bila menggunakan persentase, persentase skor akhir observasi adalah $63/95 \times 100\% = 66,31\%$ jadi berdasarkan hasil observasi pengamat I, aktifitas pembelajaran yang dilakukan peneliti termasuk kategori B-. sedangkan hasil observasi pengamat II, jumlah skor yang diperoleh melalui lembar observasi adalah 65 dari skor maksimal 95. Persentase skornya adalah $65/95 \times 100 = 68,42\%$ aktivitas pembelajaran dari hasil observasi pengamat II mempunyai Kategori yang sama dengan Pengamat I yaitu B-.

Catatan lapangan. Catatan lapangan perlu dibuat untuk mencatat hal-hal yang penting yang tidak terekam selama pembelajaran berlangsung melalui lembar observasi aktifitas peserta didik dan guru selama pembelajaran. Hasil catatan lapangan yang diperoleh dari pengamat I: (1) Penggunaan variasi pembelajaran latihan *push up* sangat tepat, (2) Peserta didik terlihat lebih semangat untuk mencoba melakukan gerak dasar renang, (3) penggunaan kolam dari dangkal ke kolam standar sangat tepat untuk melatih kemampuan dan mental peserta didik, dan (4) keseluruhan pembelajaran berjalan lancar dan cukup baik. Pengamat II: (1) Variasi pembelajaran latihan *push up* bermanfaat untuk kekuatan lengan peserta didik, dan (2) Peserta didik merasa tentantang saat melakukan gerakan di kolam standar

Tahap Refleksi Tindakan

Tahap refleksi selalu dilakukan disetiap di akhir siklus, yang didasarkan pada hasil observasi dan catatan lapangan dari pengamat. Hasil refleksi yang dijadikan dasar menyusun perencanaan tindakan untuk siklus sekanjutan atau pembelajaran dinyatakan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Dari perencanaan peningkatan kemampuan gerak dasar renang gaya bebas dengan pembelajaran *push up* pada siklus II diketahui tujuan pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas telah tercapai. Hal itu bisa dilihat dari adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan hasil belajar

peserta didik. Sehingga pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dengan pembelajaran latihan *push up* dinyatakan selesai.

Perbandingan data hasil observasi aktivitas peserta didik dan guru selama siklus I, dan II

Untuk mengetahui hasil perbandingan data hasil observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran siklus I, dan II bisa dilihat pada tabel 3 bawah ini.

Tabel 3.
Perbandingan data hasil observasi Aktivitas peserta didik dan guru selama siklus I dan II

Pengamat	Siklus					
	I			II		
	F	%	Kategori	F	%	Kategori
I	55	57,89%	C	63	66,31%	B-
II	50	52,63%	C	65	68,42%	B-

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari siklus I sampai II mengalami peningkatan pada siklus I, persentase aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari pengamat I adalah 57,89% dan masuk kategori C pada siklus II persentase aktivitas peserta didik dan guru mengalami peningkatan 8,42% menjadi 66,31% dan masuk dalam kategori B-. Sedangkan dari observasi pengamat II, persentase aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari pengamat II adalah 52,63% dan masuk dalam kateori C pada siklus II persentase aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran mengalami peningkatan 15.79% menjadi 68,42% dan masuk dalam kategori B-

Hasil penilaian gerak dasar Renang gaya bebas

Hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas pada siklus I. Setelah kegiatan pembelajaran selesai dilakukan, kegiatan selanjutnya adalah memberikan tes penilaian. Tes penilaian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik setelah melakukan pembelajaran. Hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas pada siklus I dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4.
Hasil Penilaian Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siklus I

Ketuntasan Belajar	Peserta didik	Persentase %
Sudah	4	57.14%
Belum	3	42.85%

Berdasarkan tabel hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas diatas dapat diketahui bahwa siklus 1 terdapat 4 peserta didik (57.14%) yang sudah tuntas belajar dan 3 peserta didik (42.85%) yang belum tuntas belajar secara indiviu. Kelas VIII dikatakan belum tuntas belajar secara klasikal

karena persentase ketuntasan belajar klasikal kelas VIII adalah $4/7 \times 100\% = 57.14\%$. kelas dikatakan tuntas belajar apabila 70% peserta didik dikelas tersebut telah mencapai ≥ 75 .

Hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas Pada siklus II. Seperti pada Siklus I, pada siklus I ini juga dilakukan tes penilaian di akhir pembelajaran. Diharapkan pada siklus II ini ada peningkatan baik pada penilaian secara individu maupun secara klasikal. Hasil tes penilaian gerak dasar renang gaya bebas dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5.
Hasil Penilaian Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siklus II

Ketuntasan Belajar	Peserta didik	Persentase %
Sudah	5	71,42%
Belum	2	28,57%

Berdasarkan tabel hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas diatas dapat diketahui bahwa siklus II terdapat 5 peserta didik (71,42%) yang sudah tuntas belajar dan 2 peserta didik (28,57%) yang belum tuntas belajar secara indiviu. Kelas VIII dikatakan belum tuntas belajar secara klasikal karena persentase ketuntasan belajar klasikal kelas VIII adalah $5/7 \times 100\% = 71,42\%$. kelas dikatakan tuntas belajar apabila 70% peserta didik dikelas tersebut telah mencapai ≥ 75 .

Perbandingan data hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas sebelum dan sesudah dilaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK)

Untuk mengetahui perbandingan hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK bisa dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6.
Perbandingan hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK

Ketuntasan Belajar	Hasil Observasi		Siklus			
			I		II	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
sudah	3	42.85%	4	57.14%	5	71,42%
belum	4	57.14%	3	42.85%	2	28,57%

Berdasarkan hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK di atas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan jumlah peserta didik yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan belajar secara klasikal ketika melakukan gerak dasar renang gaya bebas dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK. Sebelum dilakukan PTK ada 3

(42,85%) peserta didik yang tuntas belajar secara individu. Setelah dilakukan PTK, peserta didik yang tuntas belajar menjadi 4 (57,14%) peserta didik pada siklus I, 5 (71,42%) peserta didik pada siklus II. Sebelum dilakukan PTK ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal yaitu (42,85%). Sesudah dilakukan PTK, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,29% menjadi 57,14 pada siklus I, pada siklus II, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,28 menjadi 71,42%. Dari perbandingan hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas sebelum dan sesudah dilakukan PTK mengalami peningkatan setelah adanya latihan *push up* yang diberikan kepada siswa.

Perbandingan hasil observasi aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari siklus I sampai II, berdasarkan hasil penilaian diketahui bahwa aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari siklus I sampai II mengalami peningkatan. Pada siklus I persentase aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran dari pengamat I adalah 57,89% dan masuk kategori C pada siklus II persentase aktivitas peserta didik dan guru mengalami peningkatan 14,28% menjadi 71,42% dan masuk kategori B-. Sedangkan dari observasi peserta didik pengamat II, persentase aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran pada siklus I adalah 52,63% dan masuk kategori C pada siklus II persentase aktivitas peserta didik dan guru selama pembelajaran mengalami peningkatan sebesar 15,79% menjadi 68,42% masuk kategori B-.

Panen (2000:17) menyatakan pembelajaran mengaju pada segala kegiatan yang dirancang untuk mendukung proses belajar mengajar yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku individu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sedangkan Dimiyati dan mujiono (1994:159) menyatakan pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional untuk membuat peserta didik belajar lebih aktif, yang menekan pada penyediaan sumber belajar. Salah satu keberhasilan dalam pembelajaran adalah factor kemampuan guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang efektif tidak dapat muncul dengan sendirinya tetapi guru harus menciptakan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mencapai tujuan yang ditetapkan secara optimal khususnya bagi anak Tunagrahita. Guru dituntut untuk bisa menciptakan situasi pembelajaran/kondisi yang memungkinkan terjadinya proses belajar dalam diri peserta didik anak Tunagrahita.

Berdasarkan hasil penilaian gerak dasar renang gaya bebas sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK diketahui bahwa adanya peningkatan jumlah peserta didik yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal ketika melakukan gerak dasar renang gaya bebas dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK. Menurut ketuntasan belajar secara individu, sebelum dilakukan PTK, ada 3 (42,85%) peserta didik yang tuntas belajar secara individu. Setelah dilakukan PTK, peserta didik yang tuntas belajar menjadi 4 (57,14%) peserta didik

pada siklus I, 5 (71,42%) peserta didik pada siklus II. Sebelum dilakukan PTK ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal yaitu (42,85%). Sesudah dilakukan PTK, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,29% menjadi 57,14 pada siklus I, pada siklus II, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,28 menjadi 71,42%. Peningkatan jumlah peserta didik yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan secara klasikal ketika melakukan gerak dasar renang gaya bebas dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK mengindikasikan bahwa penambahan latihan *push up* yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru dalam sistematika pembelajaran pendidikan jasmani berhasil meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Peningkatan persentase peserta didik dan guru selama pembelajaran dari siklus I sampai siklus II dan peningkatan jumlah peserta didik yang tuntas belajar secara individu dan klasikal dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK oleh guru tercapai. Hal itu sesuai dengan tujuan PTK yaitu dikemukakan oleh Ariskunto dkk, (2008:61) bahwa tujuan PTK adalah : (a) meningkatkan isi, masukan proses serta hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah, (b) membantu guru dan tenaga kependidikan lainnya mengatasi masalah pembelajaran dan pendidikan di dalam dan di luar kelas, (c) meningkatkan sikap profesionalisme pendidikan dan tenaga kependidikan, dan (d) menumbuhkembangkan budaya akademik di lingkungan sekolah sehingga tercipta sikap proaktif di dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan dan pembelajaran secara berkelanjutan (*sustainable*).

SIMPULAN

Penambahan pembelajaran latihan *push up* yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru dapat meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada peserta didik anak Tunagrahita peserta didik kelas VII SMP LB Dr. Idayu Malang. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, Menurut ketuntasan belajar secara individu, sebelum dilakukan PTK, ada 3 (42,85%) peserta didik yang tuntas belajar secara individu. Setelah dilakukan PTK, peserta didik yang tuntas belajar menjadi 4 (57,14%) peserta didik pada siklus I, 5 (71,42%) peserta didik pada siklus II. Sebelum dilakukan PTK ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal yaitu (42,85%). Sesudah dilakukan PTK, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,29% menjadi 57,14 pada siklus I, pada siklus II, ketuntasan belajar secara klasikal peserta didik mengalami peningkatan 14,28 menjadi 71,42%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Kemmis, S. and McTaggart, R. 2007. Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere. In: Denzin, N. and Lincoln, Y., Eds., *Strategies of Qualitative Inquiry*, Sage, Thousand Oaks.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Lutan. 2005. *Teori Belajar Keterampilan Motorik Konsep dan Penerapannya*. UPI: Depdiknas
- Mumpuniarti. 2007. *Pembelajaran Akademik Bagi Tunagrahita*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Panen, P. dkk. 2003. *Belajar dan Pembelajaran 1*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sri Rumini dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.