PENINGKATAN KEMAMPUAN RENANG GAYA KUPU-KUPU MELALUI STRATEGI PEMBELAJARAN VARIATIF BAGI MAHASISWA

Ruslan Abdul Gani[1,] Abdul Sukur[2], Setio Nugroho[3]
[1,3] Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang.
[2] Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta
email: [1]ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id,[2]abdulsukur69@yahoo.com,
[3]setio.rocket@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu melalui strategi pembelajaran variatif. Metode Penelitiannya dengan penelitian Tindakan Kelas menurut Kemmis and Taggart yang terdapat 4 langkah penelitian yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan reflesi. Jumlah subyek tindakan penelitian ini ada 33 mahasiswa. Hasil Penelitian pada tes awal kategori kurang skor 42 s.d 61 sebanyak 20 orang (60,90%) kategori cukup skor 62 s.d 71 sebanyak 5 orang (15,15%) kategori baik skor 72 s.d 91 sebanyak 5 orang (15,15%) kategori baik sekali skor 92 s.d 100 sebanyak 3 orang (9,09%), siklus pertama mahasiswa yang mendapat nilai baik skor 67-75 ada 16 mahasiswa (48,48%), dan mahasiswa yang mendapat nilai baik sekali skor 83-100 ada 17 mahasiswa (51,52%) siklus kedua mahasiswa yang mendapat nilai baik skor nilai 75 ada 8 mahasiswa (24,24%), dan mahasiswa yang mendapat nilai Baik Sekali skor 83-100 ada 25 mahasiswa (75,76%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pembelajaran renang gaya kupu-kupu dengan starategi pembelajaran variasi dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu.

Kata Kunci : Renang Gaya Kupu-kupu, Strategi Pembelajaran Bervariasi

IMPROVING OF THE BUTTERFLY SWIMMING THROUGH VARIATIVE LEARNING STRATEGY FOR STUDENTS

Abstract

The purpose of this research is to learn how to improve the butterfly swimming style through varied learning strategies. The research method uses the Class Action Research method according to Kemmis and Taggart. The subjects of this research are the 2017 Class of PJKR Study Program students with 33 students. Results of the pre test The value of the category of less with a score of 42 to 61 as many as 20 people (60.90%) in the category enough with a score of 62 to 71 as many as 5 people (15.15%) the category good with a score of 72 to 91 as many as 5 people (15.15%) the excellent category with a score of 92 to 100 as many as 3 people (9.09%), in the first cycle good grades with a score of 67-75 there are 16 students (48.48%), and students who scored very well with a score of 83-100 there were 17 students (51.52%) and the results of the second cycle were students who received good grades with a score of 75 there were 8 students (24, 24%), and students who scored Very Good with scores between 83-100 there were 25 students (75.76%). The conclusion of this study is the learning of butterfly-style swimming with the variety of learning strategies can improve the butterfly style swimming skills.

Keywords: Butterfly Swimming,Variation Learning Strategies

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan dan mementingkan suatu proses dan hasil. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dapat meningkatkan kemampuan gerak manusia secara aktualisasi seperti etika, hasil karya secara holistik dan sesuai dengan tujuan manusia (Yuliawan, 2016). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah materi pembelajaran yang dibuat dengan pendekatannya lebih kepada proses dalam pembelajarannya, dan yang paling utamanya adalah harus adanya peningkatan kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan motorik, aspek kognitif dan pembiasaan hidup aktif, dan mempunyai jiwa sportifitas (Suryobroto, 2004). Dalam peningkatan kualitas dan pembiasaan hidup sehat secara fisik maupun psikis yang seimbang pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan merupakan media yang sangat baik dalam mendukung tumbuh dan kembang fisik, psikis, motor learning, knowledge dan pemahaman nilai sikap, mental, sportifitas-spiritual dan sosial (Sanur, 2016)

Dalam keseharian manusia selalu bergerak hal ini disebabkan oleh berbagai tuntutan kebutuhan kehidupan baik secara fisik-psikologis maupun sosial–psikologis, dalam meningkatkan pengembangan gerak anak tidak terlepas dari kemampuan dalam melakukan gerakan secara efektif, efisien, keharmonisasian gerak secara sempurna (Rukmana, 2008). Sebagai seorang pengajar kita harus mengetahui karakter, watak seorang peserta didik karena dengan kita mengetahui karakter dan watak peserta didik sehingga kita akan tahu perlakuan apa yang akan diberikan kepada peserta didik. Penyempurnaan, pembentukan karakter yang kuat, sikap, dan sifat yang baik dan mulia merupakan tujuan dari pendidikan jasmani dan olaharaga (Lutan, 2001), mahasiswa di Prodi Penjaskesrek-UNSIKA harus bisa berenang karena Mata Kuliah Renang merupakan Mata Kuliah Wajib, mahasiswa harus menguasai tehnik berenang dengan baik dan benar, tehnik latihan dalam berenang meliputi pengenalan dengan air, gerakan tungkai, gerakan lengan, rotasi lengan, bernafas, dan gerakan keseluruhan (koordinasi gerakan) (Tetikay, 2011), tehnik latihan dimulai dari posisi badan, tehnik kaki, gerakan lengan, cara pernafasan dan renang keseluruhan (lengkap) (Prasetyo & Yunus, 2017).

Renang merupakan cabang olahraga terukur yang dalam pembelajarannya memerlukan konsentrasi dan semangat juang yang tinggi, cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga terukur, dengan unsur kecepatan sebagai faktor utama di cabang olahraga renang (Prasetyo & Yunus, 2017) dilihat dari sudut pandang pendidikan jasmani renang itu sendiri merupakan mata ajar disekolah yang dimana para pengajar harus mengajarkan olahraga renang ini kepada mahasiswa disesuaikan dengan jenjang pendidikan. Renang merupakan materi pelajaran wajib disekolah karena banyak memberikan kebermanfaatan bagi siswa, dan sesuai dengan tujuan penjas. Pada materi renang banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh peserta didik diantaranya adalah pertumbuhan dan perkembangan anak meningkat, tingkat sosialisasi dan interaksi anak dengan teman-temnnya, kepercayaan diri anak bertambah, dan juga sebagai rekreasi bagi anak karena kondisi air yang dingin dapat membuat segar tubuh dan perasaan (Arifin, 2013). Manusia melakukan kegiatan olahraga mempunyai tujuan antara lain : untuk rekreasi, pendidikan dan kesegaran jasmani. Renang sendiri memiliki ketiga nilai tersebut, pembelajaran renang dilakukan secara bertahap sesuai dengan urutan dan tahapan agar mahasiswa mengerti dan faham setiap tahapan yang diajarkan, pendidikan jasmani lebih menekankan kepada proses pembelajaran yang nantinya hasilnya juga akan terlihat. Jikalau proses pembelajannya baik maka hasilnya pun akan baik.

Dalam Mata Kuliah renang yang menjadi pokok bahasan diantaranya adalah pernafasan, proses meluncur, mengapung, tehnik gerakan tungkai, tehnik gerakan lengan, tehnik gerakan bernafas, gerakan koordinasi, belajar start renang, belajar pembalikan, finish, bertahan di air dengan dengan injak-injak air, loncat indah,

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415

dan terkaid dengan administrasi peraturan dan pertandingan renang (Murni, 1999). Mata kuliah renang di Prodi Penjaskesrek-UNSIKA terdiri dari Aquatik I, Aquatik II dan III yang dimana aquatik I meliputi gaya bebas dan punggung, aquatik II meliputi gaya dada dan kupu-kupu sedangkan aquatik III adalah renang pertolongan dimana mahasiswa harus menguasainya.

Diantara gaya yang lain renang gaya kupu-kupu merupakan gaya yang paling indah dikarenakan gerakannya dilakukan seperti berenang lumba-lumba, banyak masyarakat menyebut renang gaya kupu-kupu ini dengan sebutan renang gaya dolphin, dalam pembelajaran renang gaya kupu-kupu ini mahasiswa harus sudah bisa berenang gaya bebas dikarenakan akan lebih mudah dalam mempelajari gaya kupu-kupu, pembelajaran renang gaya kupu-kupu masuk kedalam materi perkuliahan Aquatik II bersama dengan pembelajaran gaya dada.

Berdasarkan pengamatan dilapangan, masih banyak mahasiswa yang kesulitan melakukan renang gaya kupu-kupu, ternyata masih banyak mahasiswa prodi Penjaskesrek yang belum dapat menguasai teknik renang gaya kupu-kupu dengan baik dan benar. The basic action of the butterfly includes an undulating rhythm in which the legs and hands are synchronized through specific timing (Bay, 2016). Kenyataan bahwa pada saat mahasiswa melakukan teknik gerakan renang gaya kupu-kupu kebanyakan posisi badan mahasiswa condong dengan permukaan air dan kaki jauh dari permukaan air. Gerakan kaki mulai dari lutut sampai pergelangan kaki kaku, gerakan lengan pada fase menarik dan mendorong terlalu rendah, dan pernapasan dilakukan terlalu awal, sehingga dengan kondisi tersebut dapat dikatakan kemampuan mahasiswa rendah.

Kemampuan mahasiswa dalam penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu dapat dipengaruhi adanya perbedaan intensitas kemampuan dalam menguasai materi pelajaran antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain. Kondisi ini tidak statis, melainkan dapat berubah tergantung pada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mahasiswa meliputi bakat, minat, tingkat kecerdasan, kondisi psikhis dan fisik (kesehatan), perbedaan jenis kelamin, motivasi, serta kepercayaan diri. Tingkat kepercayaan diri sangat penting dalam olahraga khususnya olahraga aquatik, dikarenakan dengan percaya diri akan memudahkan dalam menjalankan berbagai metode yang baru dan terencana dengan baik (Sriningsih, 2017). sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode pembelajaran yang diterapkan, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, sarana dan prasarana belajar. dalam penyampaian pesan dengan baik, benar, efektif dan efisien harus adanya pemilihan pengembangan perangkat pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran agar menciptakan pengalaman belajar pada peserta didik (Switri & Yusfi, 2019)

Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan berbagai macam strategi bervariasi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu. Salah satunya yaitu dengan menggunakan strategi pembelajaran variatif, sesuai dengan penelitian sebelumnnya dengan judul penelitian Strategi Pembelajaran Variatif Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya Crawl Bagi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia 2 Yogyakarta (Jeffri Firdaus Gunawan, 2013) hasil penelitiannya bahwa penggunaan startegi pembelajaran variasi dapat meningkatkan penguasaan kemampuan teknik renang gaya crawl bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulya Yogyakarta. Hasil penelitian lain, dijelaskan bahwa pembelajaran dasar gerak renang sangat efektif dengan menggunakan variasi dan kombinasi gerakan dari yang mudah, sederhana, sampai ke yang komplek serta dari pembelajaran yang individu, menuju berpasangan dan berkelompok (Mashud, 2019). Senada dengan hasil penelitian di atas, pembelajaran dasar gerak renang dalam semua gaya renang tidak terkecuali gaya kupu-kupu bagi mahasiswa sangat efektif jika menggunakan pembelajaran berbasis multimedia interaktif (Mashud, James Tangkudung, 2018).

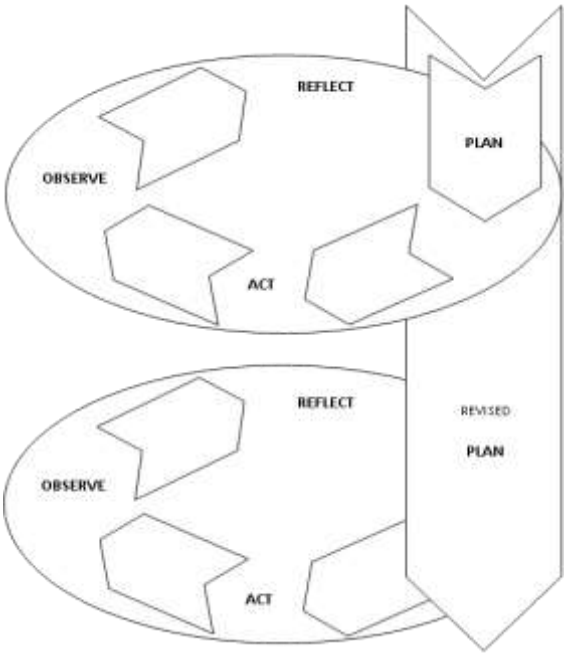
Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini penulis akan meneliti mengenai strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya kupu-kupu dengan

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415

menggunakan pendekatan strategi pembelajaran variatif pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kebaruan dari penelitian ini terletak pada gaya renangan yang dipilih yaitu pada renang gaya kupu-kupu dengan variasi gerakan yang berbeda penerapanya. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu melalui startegi pembelajaran variatif, dan hasil temuan penelitian ini dapat diaplikasikan dosen dalam pembelajaran renang gaya kupu-kupu.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah model dari Kemmis dan Mc.Taggart, yang berupa satu siklus yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya yaitu:(1)Perencanaan/Planning,(2)Tindakan/Acting,(3)Pengamatan/Observing,(4)Refleksi/Reflecting, dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan. Keempat langkah dari setiap siklus digambarkan sebagai berikut:



Spiral Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis and Taggart.
Sumber : Kemmis, S.& Taggart, R.The Action Research Planner (Kemmis & Taggart, 2002)

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu disusun atau dibuat perencana secara seksama. Setelah perencanaan disusun, maka untuk selanjutnya dilakukan pelaksanaan tindakan. Bersamaan dengan dilaksanakan tindakan, peneliti mengamati proses pelaksanaan tindakan secara langsung dan mencatatnya dalam lembar observasi yang telah dipersiapkan. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, peneliti kemudian melakukan evaluasi dan refleksi dari pelaksanan tindakan yang telah dilakukan. Lokasi penelitian dilaksanakan di Prodi PJKR, Khususnya mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang.

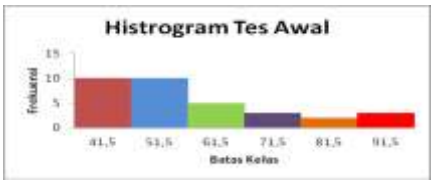
Setting penelitian merupakan tempat atau lokasi yang digunakan untuk penelitian. Setting penelitian yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu di kolam renang Antik Waterpark yang terletak di Kec. Karawang Timur. Kolam renang digunakan sebagai tempat untuk pelaksanaan tindakan penyampaian materi, pemanasan, pengenalan air, dan latihan (demonstrasi). Kegitan dalam penelitian ini melibatkan dosen lain sebagai kolaborator yang membantu melakukan pengamatan, penilaian dan evaluasi. Penelitian ini dilaksanakan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 8 Maret sampai 20 Mei 2017. Subjek penelitian merupakan faktor utama yang harus ditentukan sebelum penelitian dilakukan. Menurut Arikunto (2006:10) subjek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diartikan subjek penelitian adalah suatu yang dikenai penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi PJKR semester II . Adapun pengambilan sampel menggunakan Cluster Random Sample dari 5 Kelas dalam penelitian ini hanya diambil satu kelas, yaitu seluruh mahasiswa kelas A, yang berjumlah 33 mahasiswa. tehnik pengukuran data dengan menggunakan tes kemampuan renang gaya kupu-kupu menggunakan instrumen tes renang gaya kupu-kupu yang sudah divalidasi ahli, dan analisis data yang digunakan adalah dengan penilaian proses gerak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415

Tabel 1. Tabel Penilaian Tes Awal Kemampuan Renang Gaya kupu-kupu

no	interval	fa	fr
1	42-51	10	30,30%
2	52-61	10	30,30%
3	62-71	5	15,15%
4	72-81	3	9,09%
5	82-91	2	6,06%
6	92-101	3	9,09%
		33	100



Gambar1. Diagram Histogram Tes Awal

Berdasarkan table 1. diatas dapat diketahui bahwa hasil pre tes terhadap kemampuan mahasiswa semester II Prodi PJKR UNSIKA dalam matakuliah renang gaya kupu-kupu pada kondisi awal sangat beragam dan dapat dikatakan masih kurang atau rendah. Dari 33 (tigapuluh tiga) mahasiswa kemampuan renang gaya *kupu-kupu* dapat diklasifikasikan sebagai berikut: Siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 42 s.d 61 sebanyak 20 orang,siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 62 s.d 71 sebanyak 5 orang,siswa yang termasuk pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 72 s.d 91 sebanyak 5 orang atau siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 92 s.d 100 sebanyak 3 orang.

Tabel 2. Tabel Hasil Penilaian Siklus I

No	Interval	Frekueensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	67-72	9	27,27%
2	73-78	7	21,21%
3	79-84	6	18,18%
4	85-90	0	0%
5	91-96	9	27,27%
6	97-102	2	6,06%
		33	100%

Gambar 2. Diagram Histogram Siklus Pertama

Berdasarkan hasil penilaian pada Tabel 2 terhadap kemampuan mahasiswa semester II Prodi PJKR UNSIKA dalam pembelajaran teknik renang gaya kupu-kupu pada tindakan siklus pertama, dapat diketahui bahwa kemampuan mahasiswa telah mengalami peningkatan. Berdasarkan nilai hasil post test pada tindakan siklus pertama seperti yang tertulis pada table di atas, dapat dilihat bahwa hasil atau nilai mahasiswa semester II Prodi PJKR UNSIKA. Dari hasil penilaian ini dapat diketahui bahwa intensitas kenaikan nilai masing-masing mahasiswa tidak sama, dari 33 mahasiswa yang mendapat nilai kurang dibawah 60 tidak ada. Mahasiswa yang mendapat nilai baik dengan skor 67-75 ada 16 mahasiswa, dan mahasiswa yang mendapat nilai baik sekali dengan skor 83-100 ada 17 mahasiswa.

Tabel 3. Tabel Penilaian Siklus Dua

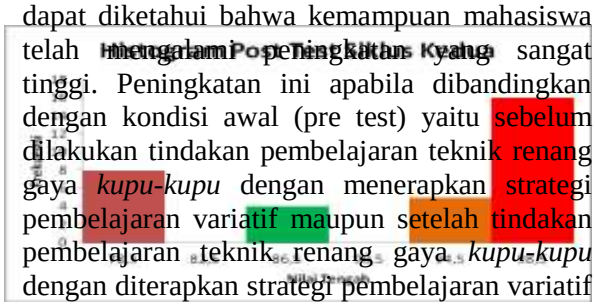
No	Interval	Frekueensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	75-78	8	24,24%
2	79-82	0	0%
3	83-86	4	12,12%
4	87-90	0	0%
5	91-94	5	15,15%

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415

6	95-98	16	48,48%
		33	33

Gambar 3. Diagram Histogram
Siklus kedua

Berdasarkan Tabel.3 hasil penilaian dapat diketahui bahwa skor nilai mengalami peningkatan yang signifikan, meskipun intensitas kenaikan skor nilai masing-masing mahasiswa tidak sama, dari 33 mahasiswa yang mendapat nilai Kurang tidak ada. Mahasiswa yang mendapat nilai Baik ada 8 mahasiswa dengan skor nilai 75, dan mahasiswa yang mendapat nilai Baik Sekali ada 27 mahasiswa, dengan skor nilai antara 83-100, dengan demikian dapat dikatakan bahwa peningkatan kemampuan mahasiswa pada penguasaan teknik renang gaya *kupu-kupu* sudah sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan mahasiswa semester II Prodi PJKR UNSIKA pada tindakan siklus pertama dapat diketahui bahwa kemampuan mahasiswa telah mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal (pre test) yaitu sebelum dilakukan tindakan pembelajaran teknik renang gaya kupu-kupu dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dan setelah tindakan pembelajaran teknik renang gaya kupu-kupu dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif (post test). Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan mahasiswa semester II Prodi PJKR UNSIKA dalam pembelajaran teknik renang gaya kupu-kupu dengan penerapan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus kedua, dapat diketahui bahwa kemampuan mahasiswa mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal yaitu sebelum diterapkan strategi pembelajaran variatif maupun pada tindakan siklus pertama. Hasil penilaian pada tindakan siklus pertama ini dapat dilihat dan dibandingkan dengan nilai pada saat kondisi awal (sebelum dilakukan tindakan). Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan mahasiswa semester II Prodi PJKR UNSIKA pada tindakan siklus kedua di atas dapat diketahui bahwa kemampuan mahasiswa telah mengalami peningkatan yang sangat tinggi. Peningkatan ini apabila dibandingkan dengan kondisi awal (pre test) yaitu sebelum dilakukan tindakan pembelajaran teknik renang gaya *kupu-kupu* dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif maupun setelah tindakan pembelajaran teknik renang gaya *kupu-kupu* dengan diterapkan strategi pembelajaran variatif pada siklus pertama.



PEMBAHASAN

Renang gaya kupu-kupu merupakan gaya renang yang paling sulit dipelajari (Maglischo, 2003) proses pembelajaran renang gaya kupu-kupu akan sangat mudah kalau sudah menguasai renang gaya bebas dikarenakan renang gaya bebas secara tehnik sama dengan renang gaya kupu-kupu yaitu sama-sama membentuk huruf "S"(Maglischo, 2003). gaya renangan memiliki tehnik gerakannya masing-masing (Suprayitno, 2014)

Berdasarkan penelitian (Helmi, 2017) bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar Pukulan Forehand Drive Tenis Meja pada siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al Abraar Perusahaan Terbatas Perkebunan Nusantara II Tandem Hilir I Tahun Ajaran 2015/2016 sebesar 70 %.

pembelajaran shooting freethrow melalui pendekatan variasi bola dengan metode pembelajaran pendekatan kompetensi, pendekatan keterampilan proses, dan pendekatan lingkungan mampu meningkatkan hasil belajar shooting freethrow siswa kelas VIIA SMP Negeri 2 Brebes tahun 2012 (Febriani, Yuwono, & Wahyudi, 2012) Ketuntasan belajar klasikal siklus pertama mencapai 57,14%, sedangkan ketuntasan belajar klasikal siklus kedua mencapai 89,29% (tercapai). Pembelajaran melalui variasi Pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar Passing Atas pada siswa kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 80 % (Winata, 2017). Dengan demikian variasi dalam pembelajaran memberikan peningkatan yang sangat besar dalam proses

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415

pembelajaran pada peserta didik,dengan penggunaan variasi pembelajaran suasana pembelajaran menjadi menyenangkan dan tujuan pembelajaran akan tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran variatif dapat meningkatkan kemampuan renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi**.**

SARAN

Hendaknya strategi pembelajaran variatif dapat menjadi solusi meningkatkan motivasi mahasiswa yang pada awalnya menganggap belajar gaya kupu-kupu merupakan salah satu materi gaya renang yang sulit dipelajari. Penerapan strategi pembelajaran variatif merupakan salah satu cara inovasi dalam pembelajaran olahraga renang, untuk itu supaya diterapkan oleh guru. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian yang selanjutnya, untuk menentukan strategi pembelajaran variatif lain yang dapat mendukung peningkatan kemampuan penguasan teknik renang gaya kupu-kupu; Peneliti selanjutnya dapat mengulangi penelitian ini berbagai variasi dan perbaikan. Variasi dapat dilakukan misalnya dengan menerapkan berbagai metode dengan memperhatikan faktor-faktor perkembangan anak dan dikemas secara menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Febriani, A. R., Yuwono, C., & Wahyudi, A. (2012). PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI PENDEKATAN VARIASI BOLA DALAM SHOOTING FREETHROW SMP NEGERI 2 BREBES. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *1*(2).

HELMI, B. (2017). Penerapan variasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar pukulan forehand drive permainan tenis meja pada siswa kelas viii madrasah tsanawiyah al abraar perusahaan terbatas perkebunan nusantara ii tandem hilir i tahun ajaran 2015/2016. *Volume 4 No 2, September 2016*, *4*(2), 65–77.

Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.

Mashud, James Tangkudung, W. (2018). Swimming Lesson Based on Interactive Multimedia. *International Journal of Sports Science*, *8*(3), 91–96. https://doi.org/10.5923/j.sports.20180803.04

Mashud, M. (2019). *Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang* (Pertama; A. Kristiyandaru, ed.). Banjarbaru: Prodi. PJ JPOK FKIP ULM.

Suprayitno. (2014). *Pengaruh Gaya Mengajar, Renang Gaya Bebas Dan Kelentukan Terhadap Renang Gaya Kupu-Kupu*. *10*(November), 1–12.

Winata, D. C. (2017). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIIa SMP SWASTA AMAL BAKTI MEDAN TAHUN AJARAN 2014/2015. *Tren Terbaru Dalam Penelitian Dan Penelitian Bidang Olahraga*, (1), 18–23.

Copyright © 2019, Jurnal Multilateral, Print ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415