

## **PENGEMBANGAN VCD PEMBELAJARAN PEMBALIKAN RENANG GAYA PUNGGUNG UNTUK PELATIH DAN ATLET PEMULA KLUB RENANG KABUPATEN MALANG**

**Shandy Pieter Pelamonia**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

[Shandypieter.or@gmail.com](mailto:Shandypieter.or@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Reversal backstroke is a movements performed by a swimmer to turn around after most of his body touching the wall of the pool. Reversal will support the swimmers and the time taken to avoid disqualification of the race. Beside the swimmer must do the best reversal backstroke, do the instruction from the choach's or guidebook to best performance, it is good if there a media to the coach and swimmer as modelling via learning video in a Video Compact Disk (VCD). The researcher aim to develop the Reversal Backstroke Learning Video Compact Disk (VCD) that can assist coaches in conveying the material reversal backstroke and the beginner swimmer easier to learn reversal backstroke. The researcher modified Gall Borgdan's development model to a simple model. This result showed that this product can be used for swimming coaches and beginner swimmers in swimming club The District of Malang. The result from the professional is the advice and suggestion for this product.

**Keywords :** *The Development, Guide, Reversal Backstroke, Swimming Club's District of Malang*

### **PENDAHULUAN**

Renang merupakan olahraga yang mengutamakan kecepatan perenang. FINA (Federation International de Notation) Federasi Renang Internasional menyatakan gaya yang dipakai dalam perlombaan berenang ada 4 yaitu, gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), gaya punggung (*back crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya bebas (*free style*). Federasi Renang Internasional tidak mengatur teknik yang digunakan dalam renang gaya bebas, walaupun demikian hampir semua perenang berenang dengan gaya krol (*front crawl*), sehingga digunakan secara umum oleh perenang dalam

nomer renang gaya bebas (FINA Hand Book, 2009-2013).

Dalam perlombaan renang semua nomor (kecuali 50 m) setiap perenang harus melakukan pembalikan (*Turn*) menurut aturan yang sesuai, dimulai dari tarikan tangan sebelum menyentuh dinding, dan mengakhiri dengan tarikan tangan lengkap setelah berbalik. Dalam Kejuaraan Renang regional Jawa Timur banyak atlet renang pemula yang berasal dari Kabupaten Malang yang mengalami kesulitan dalam melakukan pembalikan, terutama gaya punggung, sehingga waktu yang di tempuh perenang tidak sesuai dengan harapan pelatih. Hal ini bisa terjadi karena

belum diajarkan pembalikan gaya renang atau pelatih yang tidak menguasai teknik pembelajaran pembalikan renang.

Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap pelatih atlet pemula klub renang Kabupaten Malang, dari pengisian angket diketahui 100% dari (5 orang pelatih) menyatakan setuju jika di klub renang di Kabupaten Malang dikembangkan VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung sebagai panduan untuk pelatih dan atlet dalam pembelajaran gaya punggung. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul "Pengembangan VCD Pembelajaran Pembalikan Renang Gaya Punggung untuk Pelatih dan Atlet Pemula Klub Renang Kabupaten Malang".

## **METODE**

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada model pengembangan (*research and development*) dari Borg dan Gall (1983:775), yang menetapkan adanya langkah penelitian pengembangan yang terdiri dari sepuluh langkah, yaitu (1) Research and information collecting-includes review of literature, class room observation, and preparation of report of state of the art. (2) Planning-includes defining skill, stating, objective determining cause sequence, and small scale feasibility testing. (3) Develop preliminary from a product-includes preparation of instructional materials, handbooks, and evaluational devices. (4) Preliminary

fieltesting conducted in from 1 to 3 school, using 6 to 12 subject. Interview, observasional, and questionnaire data collected and analyzed. (5) Main product revision-revision of product as suggested by the preliminary field-test result. (6) Main field testing-conducted in 5 to 15 school with 30 to 100 subject. Quantitative data on subject precourse and postcourse performance are collected. Result are evaluated with respect to course objective and compared with control group data, with appropriate. (7) Operational product revision-revision of product as suggested by main field test result. (8) Operational field testing-conducted in 10 to 30 school involving 40 to 200 subject, Interview, observasional, and questionnaire data collected and analyzed. (9) Final product revision-revision product as suggested by operational field test result. (10) *Desseminasion and implementasion report on product profesional.*

Prosedur yang dikemukakan di atas tentu saja bukan merupakan langkah-langkah penelitian pengembangan yang harus diikuti secara mutlak. Setiap pengembangan tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan (Ardhana, 2002:9). Sebagaimana telah di uraikan di Model Pengembangan oleh Borg dan Gall (1982:775), peneliti hanya menggunakan 7 langkah saja. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik produk yang akan diteliti. Adapun

langkah-langkah yang dimaksud adalah:

1. Melakukan analisis kebutuhan (*need assesment*) dengan cara memberikan angket kepada klub renang yang ada di Kabupaten Malang.
2. Penyusunan rancangan produk awal (berupa draf pengembangan VCD pembelajaran renang gaya punggung untuk pelatih dan atlet pemula di klub renang Kabupaten Malang.
3. Mengembangkan rancangan produk awal VCD pembelajaran renang gaya punggung untuk pelatih atlet pemula di klub renang Kabupaten Malang.
4. Uji coba lapangan awal (kelompok kecil) yang dilakukan terhadap 9 atlet renang pemula dan 1 pelatih. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan atau kelayakan produk awal yang dikembangkan.
5. Revisi tahap I (sesuai evaluasi oleh para ahli dan saran-saran yang di dapat dari uji coba kelompok kecil)
6. Uji lapangan utama (kelompok besar) yang dilakukan kepada 27 atlet renang pemula dan 3 pelatih.
7. Penyempurnaan produk hasil uji lapangan utama (revisi produk berdasarkan saran-saran dari hasil uji coba kelompok besar).

Uji coba produk ini digunakan untuk mengumpulkan data sebagai dasar untuk menetapkan tingkat kelayakan, kesesuaian dan daya tarik produk yang dihasilkan. Dalam hal ini secara berurutan perlu dikemukakan desain uji coba,

subjek uji coba, instrument pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Desain uji coba dilakukan dalam 3 tahap, yaitu tahap pertama evaluasi ahli, tahap kedua uji coba (kelompok kecil), tahap ketiga uji lapangan (kelompok besar).

#### **a. Evaluasi Ahli**

Evaluasi ahli dilakukan oleh ahli pembelajaran, ahli renang, dan ahli media. Berikut ini adalah ahli di bidang masing-masing :

- 1) Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang ahli dalam bidang pembelajaran.
- 2) Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang ahli dalam bidang renang.

#### **b. Uji Coba (kelompok kecil)**

*Uji coba (kelompok kecil) dilakukan kepada 9 atlet renang pemula dan 1 pelatih klub renang di Kabupaten Malang.*

#### **c. Uji Lapangan (kelompok Besar)**

*Uji coba (kelompok besar) dilakukan kepada 27 atlet renang pemula dan 3 pelatih klub renang di Kabupaten Malang.*

Subyek yang terlibat dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut.

- a. Subjek analisis kebutuhan penelitian dan pengembangan adalah 5 klub renang di Kabupaten Malang.
- b. Subjek evaluasi ahli, yang terdiri dari 1 orang ahli pembelajaran dan 1 orang ahli renang.
- c. Subjek uji coba (kelompok kecil) adalah 9 atlet renang pemula dan 1 pelatih di klub renang Kabupaten Malang.
- d. Subjek uji coba (kelompok besar) adalah 27 atlet renang pemula dan 3

pelatih di klub renang Kabupaten Malang.

Jenis data yang diperoleh merupakan kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari tinjauan para ahli berupa masukan, saran, dan evaluasi. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal untuk mengetahui kebutuhan produk yang akan dikembangkan, serta dari uji coba kelompok kecilsertaujilapangan (kelompokbesar) yang diperoleh dari subyek uji coba.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung untuk pelatih atlet pemula di klub renang Kabupaten Malang, serta evaluasi para ahli untuk uji coba produk adalah teknik analisis kualitatif dan deskriptif berupa persentase:

- a. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari tinjauan para ahli menggunakan pendekatan kualitatif. Data yang diperoleh dari para ahli berupa data kualitatif.
- b. Analisis deskriptif berupa persentase digunakan untuk menganalisis pengumpulan data dari penelitian awal (*need assessment*), uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Dalam pengolahan data yang berupa deskriptif persentase menggunakan rumus.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase.

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N : Number of case jumlah frekuensi/banyaknya individu.

Untuk mempermudah kesimpulan terhadap hasil analisis persentase tingkat kualitas produk pengembangan, ditetapkan klasifikasi sebagaimana pada table 3.1.

**Table 3.1 Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba**

Persentase	Keterangan	Makna
76-100%	Baik	Digunakan
56-75%	CukupBaik	Digunakan
40-55%	KurangBaik	Diganti
<40%	Kurang	Diganti

(sumber: Arikunto, 1998:246)

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung untuk pelatih atlet pemula di klub renang Kabupaten Malang ini menggunakan kuesioner/angket. Angket digunakan pada peserta uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan untuk mengumpulkan data berupa saran/masukan, angket juga digunakan untuk memperoleh saran/masukandariahli (ahli media, ahlipembelajaran, danahli renang).

## HASIL PENGEMBANGAN

### A. Analisis Data

Hasil analisis data terdiri dari hasil evaluasi para ahli yang terdiri dari 1 orang renang, dan 1 orang ahli pembelajaran, hasil uji coba kelompok kecil dan hasil uji coba lapangan (kelompok besar).

#### 1. Hasil Analisis Data dari Tinjauan Ahli

1. Berdasarkan hasil analisis data yang berupa hasil evaluasi dari seluruh tinjauan para ahli terhadap produk awal yang dikembangkan, berikut adalah hasil dari analisis suara.

Video tentang gaya punggung data yang diperoleh dari para ahli.

**a. Hasil Analisis Ahli Renang**

Berikut ini adalah hasil tinjauan ahli renang mengenai produk pengembangan VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung yang telah dibuat:

2. Tiap gerakan diberi pengant

**b. Pembelajaran**

3. Hasil uji tinjauan ahli pembelajaran mengenai produk pengembangan ditambah.
4. Pembukaan terlalu lama.

**c. Hasil Analisis Ahli**

panduan yang telah dibuat:

1. Gerakan pembalikan renang gaya punggung diperlambat agar mudah dipelajari.
2. Suara narator harus jelas.
3. Durasi tayangan terlalu singkat.

**d. Hasil Analisis Data Uji Kelompok Kecil**

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan pada 9 atlet renang pemula dan 1 pelatih klub renang Kabupaten Malang, berikut ini hasil analisis data uji kelompok kecil:

- Persentase tayangan pembuka dalam tayangan VCD pembelajaran ini menarik, diperoleh hasil 92,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa Atlet dan pelatih merasa gambar (tayangan)

menarik sehingga dapat digunakan (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang sekilas pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 90%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang sekilas pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang tujuan pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 87,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang tujuan pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kepala dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 87,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kepala dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian lengan dan bahu dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 95%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat

disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian lengan dan bahu dapat dimengerti dengan jelas (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kaki dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 82,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kaki dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang kalestenik dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 80%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang kalestenik dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang *roll* dari pinggir kolam dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 85%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang *roll* dari pinggir kolam dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang kaki bebas menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh

hasil 87,5%. Berdasarkan

kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang kaki bebas menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang kaki punggung menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 95%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang kaki punggung menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang *roll* di dalam kolam dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 87,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang *roll* di dalam kolam dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang *roll* menendang dinding kolam dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 92,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang *roll* menendang dinding kolam dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung 3 tarikan dapat

dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 90%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung 3 tarikan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung secara keseluruhan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 95%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung secara keseluruhan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang pendinginan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 80%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pendinginan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang penutup dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 87,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang penutup dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase keseluruhan tentang VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung dapat mempercepat proses pemahaman

tentang pembalikan renang gaya punggung, diperoleh hasil 90%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung menarik dan dapat membantu mempercepat proses pemahaman tentang pembalikan renang gaya punggung sehingga dapat digunakan (Baik).

Berdasarkan persentase keseluruhan hasil analisis data uji coba kelompok kecil VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung diperoleh hasil rata-rata 87,03%, masuk dalam kategori Baik sehingga dapat dilanjutkan ke uji kelompok besar.

#### **e. Hasil Analisis Data Uji Kelompok Besar**

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan pada 27 atlet renang pemula dan 3 pelatih klub renang Kabupaten Malang, berikut ini hasil analisis data uji kelompok besar.

- Persentase tayangan pembuka dalam tayangan VCD pembelajaran ini menarik, diperoleh hasil 89,16%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa Atlet dan pelatih merasa gambar (tayangan) menarik sehingga dapat digunakan (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang sekilas pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 84,16%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan

pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang sekilas pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang tujuan pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 84,16%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang tujuan pembalikan renang gaya punggung dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kepala dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 84,16%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kepala dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian lengan dan bahu dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 90%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian lengan dan bahu dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang

pemanasan/*Stretching* bagian kaki dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 80,83 %. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pemanasan/*Stretching* bagian kaki dapat dimengerti dengan jelas (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang kalestenik dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 81,66%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang kalestenik dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang *roll* dari pinggir kolam dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 85%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang *roll* dari pinggir kolam dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang kaki bebas menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 83,33%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang kaki bebas menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).

- Persentase tayangan dan suara narator tentang kaki punggung menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 86,66%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang kaki punggung menggunakan papan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang *roll* di dalam kolam dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 87,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang *roll* di dalam kolam dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang *roll* menendang dinding kolam dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 86,66%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang *roll* menendang dinding kolam dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung 3 tarikan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 86,66%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung 3 tarikan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung secara keseluruhan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 87,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang berenang gaya punggung secara keseluruhan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang pendinginan dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 84,16%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang pendinginan dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase tayangan dan suara narator tentang penutup dapat dimengerti dengan jelas, diperoleh hasil 82,5%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa tayangan dan suara narator tentang penutup dapat dimengerti dengan jelas (Baik).
- Persentase keseluruhan tentang VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung dapat mempercepat proses pemahaman tentang pembalikan renang gaya punggung, diperoleh hasil 85%. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih merasa VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung

menarik dan dapat membantu mempercepat proses pemahaman tentang pembalikan renang gaya punggung sehingga dapat digunakan (Baik).

Berdasarkan persentase keseluruhan hasil analisis data uji coba kelompok kecil VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung diperoleh hasil rata-rata 84,59%, masuk dalam kategori Baik dan layak dijadikan panduan di klub renang Kabupaten Malang.

## **KAJIAN DAN SARAN**

### **A. Kajian Produk yang Telah Direvisi**

Produk pengembangan ini berisikan tentang pembalikan renang gaya punggung beserta variabelnya sebagai berikut: (1) Pengertian pembalikan renang gaya punggung, (2) Tujuan melakukan pembalikan renang gaya punggung, (3) Pemanasan/*Stretching*, (4) Kalestenik, (5) Latihan *roll* dari atas tepi kolam, (6) Latihan kaki bebas menggunakan papan, (7) Latihan kaki punggung menggunakan papan, (8) Latihan *roll* di dalam kolam, (9) Latihan *roll* di dalam kolam menendang dinding, (10) Latihan gaya punggung secara keseluruhan, (11) Serta *cooling down*. Kelebihan produk pengembangan pembalikan renang gaya punggung ini antara lain: (1) pengembangan pembalikan renang gaya punggung di *render* dalam bentuk DVD, (2) Atlet dan pelatih dapat melihat cara melakukan pembalikan renang gaya punggung yang ada dalam video, (3) Berisi panduan latihan pembalikan renang gaya punggung

yang dapat dimengerti dengan mudah, (4) Dapat diputar ulang sesuai kebutuhan, (5) Pengembangan vcd pembalikan renang gaya punggung dapat digandakan dengan mudah tanpa biaya hak cipta.

Pembuatan produk ini tidak lepas dari proses yang cukup panjang sehingga memungkinkan adanya kesalahan dan kekurangan agar pembuatan produk ini optimal, maka tidak lepas dari tinjauan ahli. Berdasarkan tinjauan para ahli terdapat revisi terhadap rancangan produk yang telah dikembangkan ini, yaitu: (1) Durasi yang terlalu singkat, (2) Pembukaan durasinya terlalu lama, (3) Tiap gerakan diberi pengantar suara, (4) Video tentang gaya punggung ditambah, (5) Suara narator harus jelas, (6) Gerakan tentang pembalikan renang gaya punggung diperlambat.

### **B. Saran-saran**

Pada bagian ini dikemukakan saran-saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang telah dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi dan saran pengembangan selanjutnya.

#### **1. Saran Pemanfaatan**

Produk yang telah dikembangkan ini adalah salah satu media audiovisual yang berupa panduan pembalikan renang gaya punggung melalui video, yang dapat dijadikan salah satu rujukan oleh pelatih dalam proses penyampaian informasi tentang cara melakukan pembalikan renang gaya punggung.

Dalam hal pemanfaatan produk ini harus memperhatikan situasi, kondisi serta sarana dan prasarana yang ada.

Produk yang ditujukan untuk atlet renang pemula dan pelatih klub renang Kabupaten Malang ini merupakan panduan melalui video sehingga memungkinkan media ini digunakan untuk atlet renang pemula dan pelatih di luar Kabupaten Malang.

## 2. Saran Desiminasi

Sebagai upaya penyebarluasan produk yang telah dikembangkan ke sasaran yang lebih luas, saran-saran peneliti adalah sebagai berikut.

- a. Sebelum disebarluaskan produk ini dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sasaran yang hendak dituju. Sehingga VCD pembelajaran pembalikan gaya punggung ini lebih bermanfaat khususnya bagi atlet pemula dan pelatih yang ada di daerah lain.
- b. Sebelum disebarluaskan, sebaiknya produk yang telah dikembangkan ini disosialisasikan kepada pihak-pihak yang terkait misalnya: (1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, (2) Klub renang yang dapat memanfaatkan produk yang telah dikembangkan ini.

## 3. Saran pengembangan Lebih lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, peneliti member saran sebagai berikut.

- a. VCD pembelajaran pembalikan renang gaya punggung yang dikembangkan ini diharapkan lebih dikembangkan lagi agar lebih

variatif, lebih menarik, dan lebih bermanfaat.

- b. Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan, sehingga pada penelitian yang selanjutnya perlu dilanjutkan sampai pada efektivitas produk yang dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Hakim, S. 2010. *Media Pembelajaran Berbasis Pembudayaan Nilai Pancasila*. Malang: CV Asrori.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Borg, W.R. dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman.
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Guzman, R. J. Tanpa Tahun. *91 Drills untuk Latihan Gaya*. Terjemahan E. Budi S.
- Nasihin, Zezen. 2012. *Teknik Renang Gaya Punggung-Presentation Transcript*, 10 Juni 2012. (online). (<http://www.gudangmateri.com/2010/06/teknik-renang-gaya->

punggungh.htm), diakses 8  
November 2012.

Thomas, D.G. 2000. *Renang Tingkat  
Mahir Langkah-Langkah Menuju  
Keberhasilan*. Jakarta: PT Raja  
Grafindo Persada.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003  
*tentang Sistem Pendidikan Nasional*.  
(online). ([www.inherent-  
dikti.net/files/sisdiknas/Pdf](http://www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas/Pdf)),  
diakses 11 November 2012.

Universitas Negeri Malang. 2008.  
*Katalog*. Malang:  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universi-  
tas Negeri Malang.

Universitas Negeri Malang. 2010.  
*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah  
Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel,  
Makalah, Laporan Penelitian*.  
Malang: Universitas Negeri  
Malang.

Universitas Negeri Malang. 2012.  
*Katalog UM*. Malang: Biro

Akademik, Kemahasiswaan,  
Perencanaan, Informasi, dan  
Kerjasama.

Zulfikar, Achmad. 2010. *Sejarah,  
Pengertian, dan Gaya Renang*. Juni  
2010. (online).  
([http://www.gudangmateri.com/  
2010/10/sejarah-pengertian-dan-  
gaya-renang.html](http://www.gudangmateri.com/2010/10/sejarah-pengertian-dan-gaya-renang.html)), diakses 8  
November 2010.

