

Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dan Bantuan Teman Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu

Yus Yetti^{*1}

¹SMA Negeri 2 Siak Hulu

*e-mail: yusyetti19@gmail.com

Abstract

The low backstroke swimming basic movement skills of students in class XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. Then the researcher took an action with classroom action research to provide solutions to problems that occurred in the classroom by using buoyancy aids and the help of friends in an effort to improve basic backstroke swimming skills. The type of research used is classroom action research, with the research subjects being 192 students of class XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu, consisting of six classes. This research was conducted in two cycles. Meanwhile, data collection techniques were carried out through observation and documentation using an instrument for assessing basic backstroke swimming skills. The results of the research in cycle 1, obtained an increase in basic backstroke swimming skills with a skill level of 64.06% in the poor category. In cycle 2, there was an increase in basic backstroke swimming skills by 91.67% in the high category. This shows that the use of buoyancy aids and the help of friends can improve the basic movement skills of backstroke swimming in class XI IPA students of SMA Negeri 2 Siak Hulu, as many as 176 students or 91.67%. Thus, it can be concluded that the use of buoyancy aids and the help of friends in an effort to improve the basic movement skills of backstroke swimming in class XI IPA students of SMA Negeri 2 Siak Hulu is said to be successful, because the improvement in basic backstroke swimming skills has exceeded the success indicators. and can answer research hypotheses

Keywords: Basic backstroke swimming, float board, help from friends

Abstrak

Rendahnya keterampilan gerak dasar renang gaya punggung peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. Kemudian peneliti melakukan suatu tindakan dengan penelitian tindakan kelas untuk memberikan solusi dalam permasalahan yang terjadi di dalam kelas dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dalam upaya peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, dengan subjek penelitian peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu yang berjumlah 192 orang yang terdiri dari enam kelas. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi dengan menggunakan instrument penilaian keterampilan gerak dasar renang gaya punggung. Hasil penelitian pada siklus 1, diperoleh peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan tingkat keterampilan sebesar 64.06% dengan kategori kurang. Pada siklus 2, diperoleh peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung sebesar 91.67% dengan kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu, yaitu sebanyak 176 orang peserta didik atau 91.67%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu dikatakan berhasil, karena diperoleh peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung sudah melampaui indikator keberhasilan dan dapat menjawab hipotesis penelitian

Kata kunci: Gerak dasar renang gaya punggung , papan pelampung, bantuan teman

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan dengan menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai perkembangan individual. Perolehan keterampilan dan perkembangan lain bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan gerak.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Pada kenyataannya melalui fisik, mental dan emosionalpun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam "pikiran" dan "tubuh" yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006:13), pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasman, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangkah mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia. Oleh karena itu, pendidikan jasmai olahraga dan kesehatan harus ditingkatkan dan dilakukan secara sistematik, terencana dan kebelanjutan sehingga mendukung pembelajaran yang kondusif. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam kegiatan pembelajaran yang disajikan guru termasuk dalam mempelajari gerak dasar renang.

Renang adalah salah satu materi pembelajaran yang diberikan di sekolah. Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan berbagai bentuk gaya, banyak memerlukan manfaat kepada orang yang melakukannya. Manfaat renang antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik serta untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dengan berbagai gaya renang yang dikuasai.

Dalam melakukan keterampilan gerak dasar renang diperlukan teknik yang benar sehingga meninbulkan dorongan yang lebih buat dan memperkecil tekanan air. Daya dorong yang dimiliki peserta didik merupakan hasil dari kayuhan lengan dan cambukan kaki untuk memperkecil tahanan air. Posisi tubuh harus sejajar dengan permukaan air. Penguasaan teknik yang tinggi akan selalu diikuti oleh kecepatan renang yang tinggi pula (Harsono, 1998:100). Salah satu gaya renang yang dipelajari peserta didik di sekolah adalah renang gaya punggung.

Untuk dapat melakukan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung, peserta didik harus mampu menahan tekanan air dengan posisi tubuh terlentang terutama dalam mempertahankan posisi tubuh selalu bisa mengambang dipermukaan air. Gerakan kaki dan gerakan tangan serupa dengan gaya bebas. Gerakan kedua lengan seperti gerakan mengayuh secara bergantian. Mulut dan hidung berada di luar air untuk memudahkan dalam bernapas. Gerakan kaki berfungsi untuk menjaga keseimbangan posisi tubuh dan menjaga keseimbangan gerak lengan.

Agar keterampilan gerak dasar renang gaya gunggung dapat dilakukan oleh peserta didik secara baik dan benar, maka guru perlu melakukan berbagai bentuk kegiatan pembelajaran. Peranan seorang guru sangat menentukan keberhasilan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, begitu juga dengan pembelajaran renang gaya punggung. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang guru harus memiliki inisiatif, kreatif dan menggunakan ataupun menciptakan alat bantu pembelajaran yang sesuai. Maksudnya adalah, seorang guru harus bertindak kreatif dalam menentukan model pembelajaran yang tepat, sehingga peserta didik terampil dan dengan mudah mampu menguasai atau menyelesaikan tugas pembelajaran yang diberikan guru.

Untuk dapat menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya punggung, peserta didik harus selalu mampu mempertahankan keseimbangan tubuh di dalam air. Untuk itu perlu dilakukan dengan berbagai kegiatan pembelajaran termasuk dalam penggunaan alat bantu.

Salah satu alat bantu yang dapat digunakan dalam mempelajari keterampilan gerak dasar renang gaya punggung adalah papan pelampung dan bantuan teman. Papan pelampung akan memudahkan peserta didik untuk mengapung di air. Selain itu penggunaan alat bantu papan pelampung mempermudah dalam melakukan gerakan kaki dan gerakan tangan gaya punggung. Apalagi adanya bantuan teman, membuat peserta didik lebih berani dan lebih mudah untuk melakukan keterampilan gerak dasar renang gaya gunggung.

Peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman berfungsi sekali untuk mempertahankan tubuh peserta didik agar selalu mampu mengapung di permukaan air. Bantuan teman difungsikan untuk membantu memegang punggung peserta didik yang sedang melakukan gerak dasar renang gaya gunggung. Dengan adanya bantuan teman diharapkan peserta didik lebih terampil dalam melakukan gerak dasar renang gaya punggung, terutama dalam melakukan gerakan kaki dan tangan akan lebih leluasa sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Dengan penggunaan alat bantu dalam belajar keterampilan gerak dasar renang gaya punggung, peserta didik dapat merasakan suasana pembelajaran yang memberikan kenyamanan dan keamanan sehingga peserta didik bersemangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran gerak dasar renang gaya punggung. Alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dalam peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung akan mampu memenuhi tuntutan pembelajaran, sehingga peserta didik memahami dan mampu menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya punggung secara baik dan benar.

Berdasarkan hasil pembelajaran renang gaya punggung pada kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu dan berdasarkan hasil pemangatan yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran, terlihat penguasaan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung kurang sekali. Ini dibuktikan dengan banyaknya peserta didik tidak menguasai keterampilan gerak dasar renang gaya punggung. Kurang maksimalnya peserta didik melakukan gerak dasar renang gaya punggung dengan alasan takut air masuk ke hidung, badan tidak bisa mengapung di permukaan air dengan posisi terlentang serta takut tenggelam. Peserta didik kurang memahami tentang gerak dasar renang gaya punggung. Peserta didik lebih banyak duduk dipinggir kolam menonton sebagian kecil temannya yang melakukan gerak dasar renang gaya punggung.

Berdasarkan permasalahan di atas, mendorong penulis untuk melakukan penelitian dalam bentuk suatu tindakan yang dilakukan di dalam kelas. Tindakan dilakukan dengan menggunakan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman. Dengan harapan tidak yang dilakukan dapat memberikan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu dalam mengikuti kegiatan pembelajaran renang gaya punggung. Dengan menggunakan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman diharapkan penguasaan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA dapat meningkat..

2. METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang terfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata kearah yang diharapkan. Penelitian tindakan adalah proses guru mengkombinasikan praktek dan mengevaluasi secara bersamaan, dengan nilai-nilai pendidikan yang mendukung, merekam/mencatat pekerjaan dalam sebuah bentuk yang disediakan, agar dimengerti oleh guru-guru lain, dan kemudian membangun teori yang baru. Menurut Daryanto (2011:26), penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/observasi, dan refleksi.

Penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam kegiatan pembelajaran, guru memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan berbagai informasi kualitatif dengan analisis yang teliti dan penuh makna. Oleh karena itu, guru perlu melakukan tindakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi agar kegiatan pembelajaran berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien.

A. Setting Penelitian

1. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Siak Hulu, untuk praktik renang dilakukan di kolam renang Paraduta Desa Tanah Merah Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Penelitian dimulai pada awal bulan Januari 2020 s/d bulan April 2020, dilakukan dalam dua siklus. Ini akan mengaplikasikan kegiatan pembelajaran dengan pokok permasalahan, yaitu penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah populasi, yaitu peserta didik kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Siak Hulu semester genab Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 192 orang. Alasan pemilihan subjek penelitian karena tingkat kemampuan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada kelas XI IPA kurang sekali.

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Subjek
1	XI IPA.1	32
2	XI IPA.2	34
3	XI IPA.3	32
4	XI IPA.4	33
5	XI IPA.5	31
6	XI IPA.6	30
Jumlah		192

Sumber : Data Kesiswaan SMAN 2 Siak Hulu Tahun 2020

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat komponen pokok yang menunjukkan satu putaran siklus. Menurut Arikunto (2006:98-99), ada empat komponen dalam penelitian tindakan, yang disebut putaran satu siklus yaitu:

1. Perencanaan atau *Planning*, yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.
2. Tindakan atau *Action*, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan dalam kancah, yakni menggunakan tindakan di kelas.
3. Pengamatan atau *Observasing*, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat,
4. Refleksi atau *Reflektting*, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam bentuk non tes, berupa penilaian dalam bentuk pengamatan menggunakan lembar observasi. Untuk mengetahui keterampilan gerak peserta didik selama mengikuti pembelajaran renang gaya punggung, sehingga akan tergambar peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan menggunakan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. Adapun untuk alat pengumpulan data yang digunakan melalui observasi, dan dokumentasi.

D. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan, kemudian dianalisi dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksikan hasil observasi terhadap kegiatan pembelajaran renang gaya punggung. Data kualitatif diolah dan dituangkan dalam bentuk kalimat dan angka-angka yang bermakna. Teknik analisis data dimulai dari menganalisis data secara berurutan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh yaitu data tentang keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan menggunakan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu, dengan menggunakan rumus dari Sumaryoto dan Soni Nopembri (2017:27) , sebagai berikut:

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Sedangkan pengamatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dapat amati melalui lembar observasi penilaian keterampilan gerak renang gaya punggung. Hasilnya dapat dikategorikan berdasarkan tingkat keterampilan yang dicapai peserta didik kelas XI IPA.

Tabel 2. Lembar Observasi Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang

No Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung												Skor Ket	
	Penilaian Proses													
	Sikap Badan/Pengam bilan mapas				Gerakan Kaki				Gerakan Tangan					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1														
2														
3,dsb														

Jumlah Nilai Perolehan

Jumlah Skor Maksimal 12

Skor = Nilai Perolehan / Skor Maksimal X 100

Kriteria Keterampilan

Tabel 3. Kriteria Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung

No	Kriteria	Kategori
1	4	Lebih Terampil
2	3	Terampil
3	2	Cukup Terampil
4	1	Kurang Terampil

Sumber : Sumaryoto dan Soni Nopembri (2017:27)

Peserta didik dinyatakan memiliki peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dalam kegiatan pembelajaran, apabila memperoleh nilai 75 sebagai batas minimal nilai keterampilan gerak dasar gaya punggung (Sumaryoto dan Soni Nopembri,2017:29), dengan interval dan kategori penilaian seperti tabel 4.

Tabel 4: Interval dan Kategori Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya

No	Interval	Kategori
1	95 – 100	Sangat Baik
2	85 – 94	Baik
3	75 – 84	Cukup
4	60 – 74	Kurang
5	< 60	Kurang Sekali

Sumber : Sumaryoto dan Soni Nopembri (2017:29)

E. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan maksudnya adalah peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman. Ketercapaian indikator keberhasilan dapat dilihat pada hasil yang diperoleh dalam kegiatan pembelajaran baik sebelum dan sesudah tindakan. Dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. Indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah sebesar 75 yang merupakan batas minimal peserta didik dinyatakan memiliki keterampilan gerak dasar renang gaya punggung, dengan kategori ketercapaian dari seluruh subjek penelitian di atas 75%

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil observasi sebelum dilakukan tindakan kelas dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman, peneliti masih menggunakan metode komunikasi satu arah, yaitu guru hanya mencontohkan gerakan renang gaya punggung, selanjutnya peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan sendiri-sendiri. Pada akhirnya berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh bahwa tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya punggung peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu sangat rendah. Persentase tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya punngung peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu hanya 36.98%. Keadaan yang demikian, membuat peneliti sekaligus guru PJOK di kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu, mencari penyebab yang membuat peserta didik tidak mencapai nilai keterampilan dengan batas minimal yang telah ditetapkan.

Dari hasil kolaborator dan peneliti di lapangan pada saat kegiatan pembelajaran gerak dasar renang gaya punggung berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Dari kegiatan pembelajaran dapat diungkapkan permasalahan-permasalahan yang ada di kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan suatu tindakan dalam upaya peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman yang dilakukan dalam dua siklus.

Dari hasil tindakan yang dilakukan terlihat adanya adanya peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya pungung dengan penngunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu selama perlakuan dalam dua siklus bila dibandingkan dengan data sebelum tindakan seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

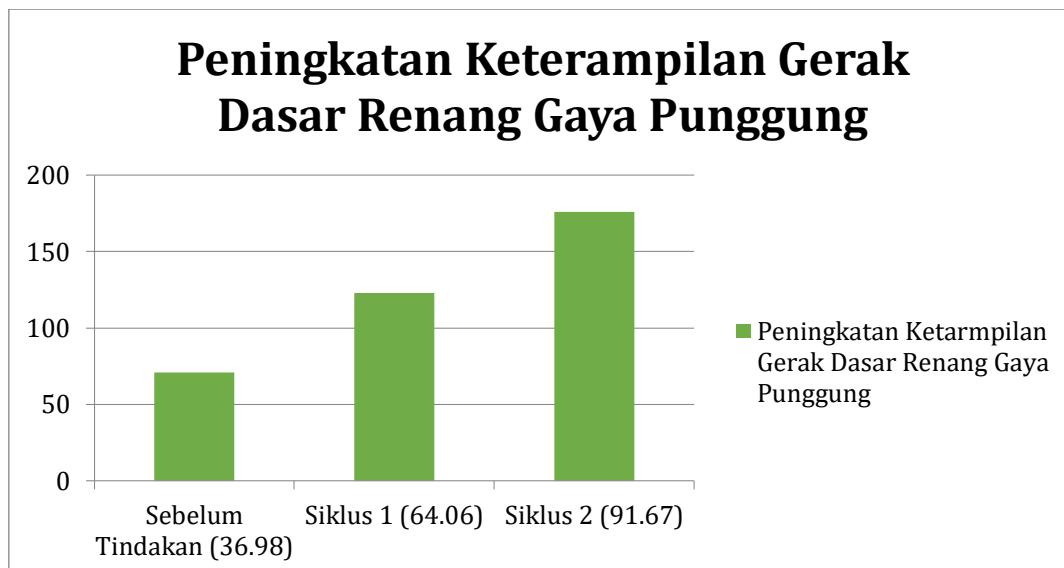
Tabel 5. Deskripsi Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Pada Peserta Didik Kelas XI IPA Sebelum Tindakan, Setelah Siklus 1 dan Siklus 2

No	Siklus	Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung	
		Penilaian Proses Pembelajaran	Keterangan
1	Sebelum	36.98%	Kurang sekali
2	Siklus 1	64.06%	Kurang
3	Siklus 2	91.67%	Baik

Sumber : Data Olahan (2020)

Berdasarkan tabel 1 dapat didiskripsikan bahwa terjadinya peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu dalam dua siklus bila bandingkan data sebelum tindakan. Tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya punggung peserta didik berdasarkan data sebelum tindakan diketahui hanya 36.98% atau sebanyak 71 orang. Dalam siklus 1 peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung sebesar 64.06% atau sebanyak 123 orang. Peningkatan keterampilan pada siklus 2 pencapai sebesar 91.67% atau sebanyak 176 orang.

Berdasarkan uraian data, maka dapat didiskripsikan terjadi peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu secara signifikan dalam dua siklus sebesar 91.67%. Secara jelas dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 1. Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung dengan Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung dan Bantuan Teman Pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu Sebelum Tindakan, Setelah Siklus 1 dan Siklus 2

Dari diskripsi hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. Penelitian tindakan kelas dinyatakan berhasil karena telah mencapai indikator bekerhasilan dan dapat menjawab hipotesis penelitian dengan pencapaian 91.67%

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu karena peserta didik tidak merasa takut tenggelam sehingga termotivasi untuk terlibat secara aktif di dalam kegiatan pembelajaran. (2) Terjadi peningkatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung dengan penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu sebesar 64.06% pada siklus 1 dan peningkatan sebesar 91.67% pada siklus 2 bila dibandingkan dengan hasil pengamatan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung sebelum tindakan hanya sebesar 36.98%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.Jakarta: PT.Rhineka Cipta.
- Abdoelah, Arma. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Arsyad. Azhar .2005. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Daryanto. 2011. Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah. Yogyakarta: CV. Gava Media.
- Depdikbud. 1999. Penelitian Tindakan Kelas Action Research.Jakarta

- Depdiknas. 2006. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta.
- Dewayani. Belajar Berenang. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Hamalik, Oemar. 2003. Proses Belajar Mengajar. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Hamzah. B Uno. 2005. Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran. Jakarta.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Lutan. Rusli. 1998. Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti, PP LPTK.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk Kelas XI). Bbandung : Erlangga.
- Rahyudi. 2012. Gerak dan Keterampilan. Jakarta; PT. Gramedia.
- Sanjaya, Desrika Redi. 2016. Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Menggunakan Alat Bantu Berupa Papan Peluncur Bantuan Teman Dan Steropom Pada Siswa Kelas XII AK 2 SMK Swadhipa Natar (Skripsi). Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Soedarminto. 1993. Gerak Jalan Pendidikan Jasmani. Bandung: Rosdakarya.
- Sugiyono. 1997. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabet.
- Sukintaka. 1983. Renang dan Metodik. Jakarta: Depdikbud.
- Sumarman, 2011. Belajar Renang Yang Menyenangkan. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI). Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Syarifudin dan Sudrajat Wiradiardja. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (SMA/MA/SMK/MAK Kelas X). Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Wiradihardj, Sudajat dan Syarifudi. 2016. . Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (SMA/MA/SMK/MAK Kelas X). Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.