

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG BERBASIS MOBILE LEARNING UNTUK MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

Amir Maulana¹, Adli Azhari², Arief Darmawan³

^{1,2,3}Universitas Islam "45" Bekasi
arief.fik.um@gmail.com

Model pembelajaran renang berbasis *mobile learning* merupakan model latihan yang bertujuan untuk memperkenalkan kepada mahasiswa model yang layak dipelajari oleh mahasiswa di matakuliah renang 1. Selain memberikan bentuk latihan variatif yang dapat mempercepat keterampilan mahasiswa dalam berenang. Penelitian pengembangan model latihan renang berbasis *mobile learning* ini menggunakan langkah-langkah dari Borg & Gall mulai dari penelitian pendahuluan, pengumpulan data, desain produk awal, uji kecil, revisi, uji besar, dan revisi. Dilihat dari penelitian dan pengembangannya maka model latihan renang berbasis *mobile learning* ini penulis rekomendasikan untuk dosen yang mengampu matakuliah renang pada prodi pendidikan jasmani khususnya atau prodi pendidikan kepelatihan dan Ilmu Keolahragaan. Selain itu para guru pendidikan jasmani juga bisa mengajarkan model ini kepada peserta didiknya mengingat produk ini sudah layak dipraktekkan, karena setelah melalui tahapan uji kelompok kecil, kelompok besar dan revisi, model ini layak untuk digunakan.

Kata Kunci: *Pengembangan, Model, Renang, Mobile Learning*

The swimming learning model based on *mobile learning* is an exercise model that aims to introduce students to models that are worth studying by students in swimming 1. In addition to providing a variety of forms of training that can accelerate student skills in swimming. The research on the development of *mobile learning* based swimming training models uses the steps of Borg & Gall starting from preliminary research, data collection, initial product design, small test, revision, large test, and revision. Judging from the research and development, the swimming learning model based on *mobile learning* is recommended by lecturers for lecturers who teach swimming subjects in specialized physical education study programs or study programs in training and sports science. In addition, physical education teachers can also teach this model to their students, considering that this product is feasible to practice, because after going through small groups, large groups and revisions, this model is feasible to use.

Keywords: *Development, Model, Swimming, Mobile Learning*

PENDAHULUAN

Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas (Kamtomo, 1982:23). Salah satu olahraga air yang sangat digemari dan cukup populer yaitu renang, hal ini terlihat dari banyaknya orang yang belajar berenang dan menjadikan renang sebagai salah satu olahraga rutin setiap hari. Cabang olahraga renang diberikan sebagai salah satu materi perkuliahan yang diajarkan program studi Universitas Islam "45" Bekasi. Salah satu materi yang diajarkan dalam yaitu renang gaya dada. Renang gaya dada merupakan bentuk yang paling banyak digunakan terutama karena gerakan renang mengambil napas yang lebih alami dan lebih lama, tidak terburu-buru. Dari semua gerakan renang yang lainnya,

gerakan renang gaya dada dianggap paling mudah dan paling rileks, manakala dilakukan dengan santai (Ermat dan Suherman, 2001: 103).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah peneliti lakukan yaitu penyebaran angket kepada mahasiswa semester 1, serta penyebaran angket kepada para ahli diperoleh data bahwa 100 % menyatakan membutuhkan berbagai macam latihan renang gaya dada, 70 % menyatakan kurangnya variasi latihan renang gaya dada. Hal ini dapat dilihat dalam tiga cara. Pertama, adalah salah-satunya gaya dimana lengan dan kaki tinggal dalam air. Kedua, adalah salah-satunya gaya dimana kaki sama pentingnya dengan lengan dalam menggerakkan perenang maju kedepan. Dan ketiga, adalah satu diantara gaya-gaya yang memungkinkan perenang dapat melihat kedepan sambil berenang (Emmett, 1986: 26).

Salah-satu faktor penghambat dalam pemberian materi teknik renang gaya dada adalah gerakan koordinasi. Banyak siswa yang melakukan gerakan kaki pada renang gaya dada sama dengan gerakan kaki pada gaya bebas. Teknik gerakan kaki yang benar yaitu pada permulaan tendangan kaki gaya dada, kedua kaki dijulurkan 15 cm dibawah permukaan air. Pertama-tama tumit-tumit diangkat, kemudian ditarik bersama-sama kearah pantat. Jari-jari kaki diputar kesamping, sambil menjaga agar lutut berada disebelah dalam dari tumit. Kaki menendang kebelakang dan kembali pada posisi lurus bersama-sama sambil merasakan gerakan meluncur (Emmett, 1986: 29). Upaya ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan diantaranya latihan gerakan kaki dengan posisi terlentang, latihan gerakan kaki ditempat, pengayaan. Dengan melakukan berbagai bentuk latihan diatas akan dapat membantu dalam mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki pada gaya dada. Sumber belajar memiliki peranan penting dalam mencapai kualitas pendidikan yang bermutu. Sumber belajar dalam bentuk teknologi cetak telah menjadi bagian integral sistem pendidikan dalam waktu yang lama untuk mencapai tujuan pendidikan terutama dalam sistem pendidikan konvensional.

Mobile learning (m-learning) adalah isu hangat yang berkembang dalam pengembangan bahan ajar sejak dari tahun 2000-an. *Mobile learning* memanfaatkan perangkat *mobile* seperti *smartphone (termasuk golongan cell phone)* dalam menunjang pembelajaran. Mempermudah akses sumber belajar serta menjadikan sumber belajar lebih menarik. *Mobile learning* memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi dalam hal kemudahan akses. Materi yang dipersiapkan pendidik untuk memfasilitasi peserta didik belajar mandiri bisa dikemas dalam bentuk teks, audio dan video dalam satu perangkat *smartphone*. Dengan demikian proses transfer pengetahuan melalui interaksi antara peserta didik dengan sumber belajar menjadi semakin mudah.

Sumber belajar berbasis *m-learning* dipilih dengan pertimbangan bahwa semakin mudahnya masyarakat mendapatkan perangkat *smartphone* dengan harga yang semakin terjangkau dibandingkan harga komputer atau laptop. Tingkat fleksibilitas akses sumber belajar semakin tinggi. Serta perangkat *smartphone* yang telah memiliki aplikasi yang menunjang pengembangan sumber belajar ini yaitu *software Java* (sudah terpasang pada mayoritas HP android). Darmawan (2015) penelitian dengan berbasis teknologi akan memudahkan dalam proses pembelajaran.

Dengan kemajuan teknologi yang tidak terelakkan lagi ini mendorong peneliti dalam memasukkan *software* menjadi bagian dalam penelitian ini. Sehingga sistem android yang ada di dalam handphone bisa kita manfaatkan. Dipadukan dengan seringnya mahasiswa membuat kesalahan dalam melakukan teknik dasar renang gaya dada mendorong peneliti menjadikan masalah utama dalam melaksanakan penelitian. Sehingga nantinya diharapkan peneliti dapat mencari solusi dalam mengatasi kesalahan teknik dasar gaya dada. Maka peneliti mengkaji melalui penelitian deskriptif kualitatif yang berjudul pengembangan model latihan renang berbasis *mobile learning* untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

METODE

Dalam penelitian dan pengembangan model gerak dasar berbasis multimedia interaktif untuk siswa Sekolah Dasar ini merupakan suatu proses yang bertujuan mengembangkan model dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Langkah-langkahnya diambil dari buku "*Educational Research*" karya Borg dan Gall (1983: 775) terdiri dari sepuluh langkah antara lain: (1) *Research and information collecting-Includes review of literature, class room observations, and preparation of report of state of the art* (2) *Planning* (3) *Develop preliminary form of product-Includes preparation of instructional materials, handbooks, and evaluation devices* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision-Revision of product* (6) *Main field testing-Conducted in 5 to 15 schools with 30 to 100 subjects.* (8) *Operational field testing* (9) *Final revision* (10) *Dissemination and implementation-Report on product at professional meetings and in journals.*

Secara garis besar langkah-langkah penelitian dan pengembangan untuk keperluan penelitian ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu: yang pertama adalah tahap pra penelitian dengan melakukan penelitian pendahuluan dan perancangan, kedua adalah pengembangan yang terdiri dari pembuatan produk (Sadiman, 2010: 39) dan validasi, ketiga adalah penerapan berupa uji coba dan implementasi model. Tempat Penelitiannya dilaksanakan di prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Di Universitas Islam "45" Bekasi. Sedangkan subyek penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan jasmani semester satu angkatan 2018. Waktu penelitian dimulai dari bulan April sampai bulan November 2018.

Pendekatan dan Metode Penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan penelitian *mixed method* (gabungan penelitian kualitatif dan kuantitatif sebagai datanya). Sedangkan metode penelitiannya menggunakan metode penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall, menggunakan langkah kesatu sampai langkah ketujuh. Dalam penelitian pengembangan model latihan berbasis mobile learning ini merupakan suatu proses yang bertujuan mengembangkan model dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pengembangan ini akan menyajikan dan membahas berbagai hasil temuan, pengembangan, dan kelayakan produk sesuai dengan fakta lapangan. Penyajian dan pembahasan hasil penelitian dan pengembangan akan disusun sesuai dengan langkah-langkah pengembangan Borg and Gall.

Hasil Analisis Kebutuhan

Sebagai langkah awal dari kegiatan penelitian dan pengembangan, peneliti perlu mengumpulkan berbagai informasi dan data faktual yang mendasari dilakukannya penelitian dan pengembangan ini. Informasi dan data tersebut diperoleh peneliti melalui kegiatan analisis kebutuhan dengan kuesioner, wawancara, dan observasi pelaksanaan pembelajaran, serta melakukan pengkajian literatur sebagai dasar perancangan draft model pembelajaran yang tepat.

Analisis kebutuhan pengembangan produk model latihan renang berbasis mobile learning untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dilakukan dengan penyebaran kuesioner dan wawancara sederhana kepada 40 orang mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran renang, melakukan observasi pelaksanaan pembelajaran renang serta kajian literatur yang relevan dengan model yang dikembangkan. Analisis kebutuhan dengan penyebaran kuesioner dan wawancara digunakan untuk mengetahui adanya kebutuhan akan pengembangan melalui respon yang dirasakan oleh mahasiswa, kondisi

pembelajaran renang yang telah dilakukan, serta kesiapan guru dari segi kepemilikan dan penggunaan berbagai sumber belajar renang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap pembelajaran renang, diperoleh hasil bahwa dosen/ guru masih menggunakan pendekatan pembelajaran komando dan penugasan. Dosen/ Guru merasa perlu adanya pengembangan model pembelajaran renang yang lebih variatif, dan dengan dilengkapi visualisasi gerak yang jelas, sehingga mampu dimengerti. Oleh sebab itu maka, hasil dari penelitian pendahuluan ini, peneliti telah mendapat fakta bahwa adanya kebutuhan pengembangan variasi model renang yang lebih inovatif, salah satunya dengan menggunakan bantuan mobile learning.

Perancangan dan Pengembangan Produk

Perancangan dan pengembangan produk pembelajaran model latihan renang berbasis mobile learning untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dilakukan setelah diketahui adanya kebutuhan akan pengembangan serta analisis model pembelajaran sebelumnya yang mayoritas menggunakan gaya komando, serta menelusuri sumber belajar yang dimiliki oleh guru. Langkah selanjutnya adalah merancang produk. Rancangan produk disesuaikan dengan KI dan KD yang digunakan oleh sekolah, serta mengumpulkan berbagai bahan untuk mengembangkan model-model kemudian penyusunan pengambilan video dan gambar, menyusun semua bahan menjadi mobile learning, dan diakhiri dengan uji coba terbatas pada pengembang dan teman sejawat.



Gambar 1. Perancangan dan Pengembangan Produk Awal

Hasil pengembangan model latihan renang berbasis mobile learning untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi ini adalah produk dalam bentuk *softfile* berformat *.exe yang dikemas dalam bentuk mobile learning. Komponen model mobile learning meliputi, *text*, video, animasi dan gambar. Draft awal produk pada tahap perancangan produk disusun setelah diketahui adanya kebutuhan pada pengembangan produk ini. Perancangan produk diawali dengan analisis KI dan KD serta literatur terkait dengan model latihan renang berbasis mobile learning untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi untuk anak mahasiswa. Berikut ini adalah model latihan renang berbasis mobile learning untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi yang telah dirancang oleh peneliti: (1) pegang papan dengan tangan, *kicking*; (2) pegang bawah, *bubling*; (3) meluncur 2 tangan lurus, ditangkap *coach*; (4) meluncur, kedua tangan lurus, *streamline*; (5) kaki diberi *board*, diapit; (6) *sculling* (merilekskan); (7) tekuk, tendang, lurus; (8) kening masuk air dulu; (9) tangan dan kening bersama-sama; dan

(10) kaki lurus dua detik. Sedangkan Hasil Keterangan Uji kecil dan uji besar akan dijabarkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Kelompok Besar

| No | Model | Keterangan Uji Kecil | Keterangan Uji Besar |
|----|------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Model Variasi 1 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 2 | Model Variasi 2 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 3 | Model Variasi 3 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 4 | Model Variasi 4 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 5 | Model Variasi 5 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 6 | Model Variasi 6 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 7 | Model Variasi 7 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 8 | Model Variasi 8 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 9 | Model Variasi 9 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |
| 10 | Model Variasi 10 | Model Dilakukan Dengan Baik | Model Dilakukan Dengan Baik |

Pembahasan dalam penelitian ini menjadi topik yang menarik diperbincangkan mengingat tidak banyak penelitian berbasis *mobile learning* yang sudah ada. berenang merupakan salah satu olahraga yang digemari mahasiswa pendidikan jasmani namun apabila tidak dilengkapi dengan model pembelajaran yang baik, maka mahasiswa akan lama mempelajari materi. hasil dari penelitian dan pengembangan model latihan renang berbasis m-learning ini memberikan hasil yang positif mengingat dalam proses uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar dapat dilaksanakan dengan baik. Hasil penelitian dari Elmorshidi (2012) menjelaskan bahwa kegunaan dan kemudahan penggunaan *mobile learning* mempengaruhi sikap pengguna pembelajaran yang mengarah kepada perilaku yang lebih baik. Sementara itu Hunaiyyan dkk (2017) menjelaskan bahwa sistem m-learning ini dilakukan untuk memberikan pendidikan yang berkualitas tinggi. Hasil penelitian dari Darmawan (2017) menegaskan bahwa penelitian dengan pengembangan berbasis teknologi memberikan kontribusi positif dalam mendukung pembelajaran.

SIMPULAN

Penelitian dan pengembangan model ini menghasilkan sebuah model latihan renang berbasis *mobile learning*. Model gerakan renang ini terdiri dari: (1) pegang papan dengan tangan, *kicking*; (2) pegang bawah, *bubling*; (3) meluncur 2 tangan lurus, ditangkap *coach*; (4) meluncur, kedua tangan lurus, *streamline*; (5) kaki diberi *board*, diapit; (6) *sculling* (merilekskan); (7) tekuk, tendang, lurus; (8) kening masuk air dulu; (9) tangan dan kening bersama-sama; dan (10) kaki lurus dua detik.

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pengembangan model renang ini mahasiswa dapat mempelajari dan melaksanakan pembelajaran praktek renang secara efektif. Hal ini dilihat berdasarkan hasil uji besar dan uji kecil, dalam uji kecil dan uji besar tersebut terlihat bahwa hasil produk yang berupa pengembangan model latihan renang menunjukkan bahwa layak untuk digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hunaiyyan, A., Al-Sharhan, S., & Alhajri, R. (2017). A New Mobile Learning Model in the Context of Smart Classroom Environment: A Holistic Approach. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*. 11(3): 39-56.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendal Hunt Publishing Company.
- Borg. W. R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research an Introduction*. New York: Longman.
- Darmawan, A. & Asmawi, M. (2017). Development of Basic Movement Model Based on Interactive Multimedia for Elementary Students. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. 3 (2): 95-109.
- Darmawan, A. (2015). *Pengaruh pembelajaran menggunakan media audio visual terhadap keterampilan bulutangkis di sekolah menengah*. Seminar Nasional Keolahragaan Revitalisasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga di Indonesia. Page 19-32
- Elmorshidy, A. (2012). Mobile Learning – A New Success Model. *The Journal of Global Business Management*. 8(2): 18-27.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma.
- Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI)*. (2012). Jakarta: Kemendikbud.
- Littlejohn, A., Falconer, I., & McGill, L. (2008). Characterising Effective eLearning Resources. *Computers & Education*. 50: 757–771.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sadiman, A, et. al. (2007). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud PT Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Suryatna, E. (2001). *Renang Kompetitif, Alternatif untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sutopo, A.H. (2003). *Multimedia Interaktif dengan Flash*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wilson, E. (1982). *Renang Untuk SGO*. Jakarta: Departemen Pendidikan.