

## **Upaya Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Dada Melalui Implementasi Metode *Peer Teaching* (Tutor Sebaya) Pada Peserta Didik Kelas V SDN 1 Ngrengket Sukomoro**

**Andrean Ryanta Bahari<sup>1\*</sup>, Rendhitya Prima Putra<sup>2</sup>, Weda<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

**\*Email korespondensi :** [bahariryanta@gmail.com](mailto:bahariryanta@gmail.com)

**Diterima:**

23 Juli 2025

**Dipresentasikan:**

26 Juli 2025

**Terbit:**

18 September 2025

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kendala yang sering dialami oleh guru dan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga khususnya pada materi renang gaya dada. Salah satu kendala yang dialami yaitu penggunaan metode pembelajaran yang kurang tepat. Penggunaan metode pembelajaran yang cenderung monoton, dapat menyebabkan siswa akan merasa cepat bosan dan tidak tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran. Akibatnya, tujuan dari pembelajaran tidak tercapai dengan sempurna, dimana tujuan pembelajaran itu sendiri adalah agar siswa bisa melakukan gerak dasar renang gaya dada khususnya pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan meluncur, gerakan bernafas serta gerakan koordinasi. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu melakukan berbagai pendekatan agar peserta didik lebih termotivasi dan tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran yang diberikan. Salah satu pendekatan atau metode yang dapat digunakan adalah *peer teaching* (tutor sebaya). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari penerapan metode *peer teaching* (tutor sebaya) terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran renang gaya dada di Sekolah Dasar. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam bentuk proses berdaur (siklus). Setiap siklus terdiri atas empat tahapan (fase) yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Sasaran penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN 1 Ngrengket Sukomoro yang berjumlah 19 siswa (12 siswa perempuan dan 7 siswa laki-laki). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas guru dan peserta didik, lembar catatan lapangan, dan lembar hasil tes renang gaya dada peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran tutor sebaya memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa serta aktivitas guru dan peserta didik dalam pembelajaran renang gaya dada. Berdasarkan hasil tes keterampilan renang peserta didik yang dilakukan pada siklus I dan siklus II, didapatkan peningkatan sebesar 12,1 yaitu dari 68,95 (presentase ketuntasan 47,4%) menjadi 81,05 (presentase ketuntasan 89,5%). Selain itu berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan observer dalam lembar observasi aktivitas guru dan peserta didik, pelaksanaan tindakan siklus I dan siklus II turut mengalami peningkatan. Pada siklus II, penelitian dapat terbilang cukup karena sudah mencapai hasil yang sangat baik atau telah mencapai indikator keberhasilan.

**Kata Kunci :** Tutor Sebaya; Renang; Gaya Dada; Keterampilan; Hasil Belajar

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran, dan

keterampilan sosial siswa. Namun, dalam praktiknya, pendidikan jasmani sering kali dianggap sebagai mata pelajaran pelengkap yang tidak memiliki tujuan mendidik yang jelas. Penelitian ini berfokus pada pengembangan keterampilan renang gaya dada di SD Negeri 1 Ngrenget Sukomoro, dengan menyoroti tantangan yang dihadapi, seperti kurangnya fasilitas kolam renang dan metode pembelajaran yang monoton. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas metode pembelajaran *peer teaching* dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa kelas V. Dengan menerapkan metode ini, diharapkan siswa dapat lebih termotivasi dan terlibat dalam proses pembelajaran, serta mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Konteks akademik penelitian ini relevan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, khususnya dalam cabang olahraga renang. Metode *peer teaching* diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan interaktif, serta mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh guru dalam memberikan umpan balik. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan menarik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi siswa dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan renang, tetapi juga pada pengembangan metode pembelajaran yang inovatif, yang dapat memberikan dampak positif bagi siswa dan guru dalam konteks pendidikan jasmani.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di SDN 1 Ngrenget Kecamatan Sukomoro dan kolam renang lumos pada bulan Juli 2024 dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada siswa melalui penerapan metode *peer teaching*. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan intervensi langsung dalam proses pembelajaran dan mengevaluasi dampaknya secara *real-time*. Subjek penelitian terdiri dari 19 peserta didik kelas V SDN 1 Ngrenget Kecamatan Sukomoro, yang terdiri dari 12 siswa perempuan dan 7 siswa laki-laki. Pemilihan kelas ini didasarkan pada observasi yang menunjukkan rendahnya pengetahuan dan penguasaan siswa terhadap materi renang gaya dada, serta proporsi jumlah siswa yang seimbang untuk pembentukan kelompok belajar. Data dikumpulkan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pra Siklus: Melakukan observasi awal untuk memahami kondisi kelas dan permasalahan yang ada.
2. Siklus Pertama: Meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, materi dan alat evaluasi disiapkan, diikuti dengan pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode *peer teaching*.
3. Siklus Kedua: Merupakan perbaikan dari siklus pertama berdasarkan hasil refleksi, dengan penyesuaian rencana kegiatan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup kemungkinan bias dalam observasi dan penilaian, serta keterbatasan waktu yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Selain itu, keberhasilan metode *peer teaching* sangat

bergantung pada interaksi dan dinamika kelompok yang mungkin bervariasi antar kelompok. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi, lembar hasil tes keterampilan dan catatan lapangan. Data hasil yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif untuk mengetahui peningkatan keterampilan peserta didik setelah penerapan metode *peer teaching*. Indikator keberhasilan dikatakan tercapai ketika aktivitas guru dan peserta didik pada tahap observasi masuk dalam kategori baik, kemudian nilai rata-rata peserta didik sebesar 75 dan ketika persentase nilai peserta didik yang tuntas sebanyak 85%.

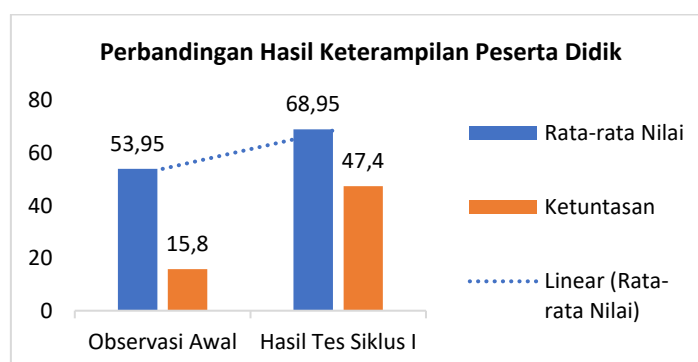
## HASIL PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian Siklus I

Sebelum pelaksanaan metode pembelajaran tutor sebaya, langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan observasi awal. Hasil data observasi awal diperoleh dengan melakukan pengamatan serta penilaian terhadap keterampilan peserta didik kelas V SDN 1 Ngrenget dalam mempraktekkan 5 teknik dasar renang gaya dada (posisi tubuh, posisi kaki, posisi lengan, pengaturan nafas dan koordinasi gerak) sebelum diberikan perlakuan atau bantuan oleh tutor. Hasil tersebut nantinya akan digunakan sebagai bahan pembandingan untuk mengetahui terjadinya peningkatan hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Observasi Awal & Hasil Tes Siklus I**

No	Indikator	Siklus I	
		Observasi Awal	Hasil Tes
1	Nilai Rata-Rata	53,95	68,95
2	Skor Maksimum	85	90
3	Skor Minimum	30	40
4	Tuntas	3	9
5	Tidak Tuntas	16	10
6	% Ketuntasan	15,8%	47,4%



**Gambar 1. Perbandingan Hasil Keterampilan Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Tindakan Siklus I**

Berdasarkan data hasil perbandingan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam mempraktekkan teknik dasar renang gaya dada sesudah diberikan perlakuan menggunakan metode tutor sebaya. Hal tersebut dibuktikan dengan

adanya peningkatan rata-rata nilai dan jumlah presentase ketuntasan peserta didik.

**Tabel 2. Hasil Observasi Siklus I**

Hasil observasi	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik
Skor Keseluruhan	14	10
Rata-rata Nilai		12
Kategori & Kesimpulan		Cukup

Observasi dalam siklus ini adalah pengamatan terhadap aktivitas guru dan peserta didik selama proses pembelajaran. Terdapat 8 aspek yang diamati pada tahap observasi. Aktivitas guru diamati oleh observer atau teman sejawat peneliti. Sedangkan aktivitas peserta didik diamati oleh peneliti (guru). Keseluruhan hasil yang diperoleh kemudian diolah dan dihitung untuk mendapatkan nilai rata-rata. Berdasarkan rata-rata tersebut, peneliti dapat mengkategorikan pelaksanaan tindakan yang dilakukan masuk ke dalam kriteria Baik ( $15 \leq \text{skor} < 24$ ), Cukup ( $8 \leq \text{skor} < 15$ ), maupun Kurang ( $0 \leq \text{skor} < 8$ ). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dan peserta didik selama proses pembelajaran Siklus I termasuk ke dalam kategori cukup.

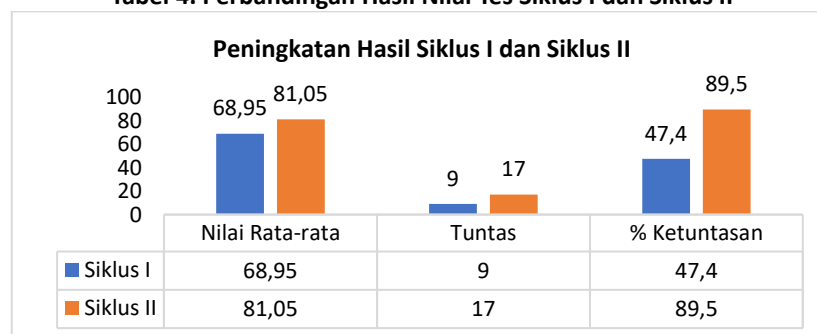
## 2. Hasil Penelitian Siklus I

Pelaksanaan siklus II dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan siklus I untuk memperbaiki kekurangan dan mengembangkan perangkat pembelajaran yang dinilai sudah baik pada siklus sebelumnya. Secara keseluruhan, prosedur pelaksanaan tindakan pada Siklus II dan Siklus I adalah sama, yaitu dimulai dari pembukaan, pemanasan, penilaian keterampilan peserta didik sebelum dibantu oleh tutor (observasi awal), diskusi kelompok bersama tutor, dan diakhiri dengan pelaksanaan tes, serta evaluasi akhir sebagai penutupan.

**Tabel 3. Perbandingan Hasil Observasi Awal & Hasil Tes Siklus II**

No	Indikator	Siklus II	
		Observasi Awal	Hasil Tes
1	Nilai Rata-Rata	73,68	81,05
2	Skor Maksimum	95	100
3	Skor Minimum	60	65
4	Tuntas	12	17
5	Tidak Tuntas	7	2
6	% Ketuntasan	63,2%	89,5%

Setelah membandingkan kedua hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta didik mengalami peningkatan keterampilan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

**Tabel 4. Perbandingan Hasil Nilai Tes Siklus I dan Siklus II**


Berikut adalah perbandingan hasil penerapan metode tutor sebaya pada Siklus I dan Siklus II. Perbandingan hasil dilakukan dengan menggunakan data nilai tes keterampilan peserta didik. Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan peserta didik, dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai, dan presentase ketuntasan peserta didik.

**Tabel 5. Hasil Observasi Siklus II**

No	Aspek Yang Dinilai	Guru	Siswa
1	Kegiatan Awal	8	9
2	Kegiatan Inti	9	7
3	Kegiatan Akhir	6	6
Skor Keseluruhan		23	22
Rata-rata		22,5	
Kesimpulan		Baik	

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dan peserta didik selama proses pembelajaran Siklus II termasuk ke dalam kategori Baik. Kategori tersebut diberikan berdasarkan perhitungan hasil rata-rata nilai keseluruhan yang diperoleh dari observasi aktivitas guru dan peserta didik.

**Tabel 6. Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II**

No	Hasil Observasi	Siklus I		Siklus II	
		Guru	Siswa	Guru	Siswa
1	Skor Keseluruhan	14	10	23	22
2	Rata-rata Nilai	12		22,5	
Kategori & Kesimpulan		Cukup		Baik	

Berdasarkan data perbandingan hasil observasi tersebut, dapat diketahui bahwa aktivitas guru dan peserta didik pada proses pembelajaran kedua siklus turut mengalami peningkatan. Rata-rata nilai yang diperoleh pada Siklus I adalah 12 (kategori cukup). Sedangkan, rata-rata nilai yang diperoleh pada Siklus II adalah 22,5 (kategori baik). Hal tersebut menandakan bahwa pelaksanaan Siklus II yang ditujukan sebagai langkah perbaikan dari Siklus I sudah berhasil. Berdasarkan hasil observasi, refleksi dan hasil tes peserta didik pada Siklus I dan II yang telah dilakukan, maka penelitian ini terbilang cukup dan

dapat dihentikan, karena indikator pembelajaran yang diharapkan sudah tercapai.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang interaktif, seperti *peer teaching*, dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar (A.M. Sardiman). Penerapan metode ini juga mendukung UU Pendidikan yang menekankan pentingnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Kondisi sarana-prasarana di SDN 1 Ngrengket, yang kurang memadai seperti tidak adanya fasilitas kolam renang, menyebabkan keterbatasan proses pembelajaran renang dan memungkinkan penerapan metode ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ada keterbatasan, penggunaan metode *peer teaching* dapat mengatasi beberapa masalah yang ada, seperti rendahnya keaktifan siswa dan pemahaman materi.

Analisis menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa berkorelasi positif dengan peningkatan aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran. Pada siklus pertama, aktivitas guru dan siswa dinilai cukup, namun meningkat menjadi baik pada siklus kedua, yang berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan sarana-prasarana dan metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan kualitas pendidikan PJOK di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi praktik pendidikan, terutama dalam pengelolaan metode pembelajaran yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode *peer teaching* (tutor sebaya) secara signifikan meningkatkan keterampilan renang gaya dada peserta didik kelas V SDN 1 Ngrengket Sukomoro. Rata-rata nilai peserta didik saat observasi awal dan penilaian tes keterampilan siklus I dan siklus II mengalami peningkatan. Temuan ini menegaskan efektivitas metode *peer teaching* dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan UU Pendidikan yang menekankan pentingnya metode pembelajaran yang aktif dan partisipatif. Peningkatan aktivitas guru dan siswa, yang dinilai dari kategori Cukup pada siklus I menjadi Baik pada siklus II, menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif. Penemuan ini berkontribusi pada literatur pendidikan jasmani, yang mendukung penggunaan metode inovatif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan temuan ini, diharapkan agar metode pembelajaran *Peer Teaching* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan yang dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Guru perlu menambah inovasi baru agar siswa tidak merasa bosan saat pembelajaran. Selain itu, disarankan agar pelatihan bagi guru dalam penerapan metode pembelajaran aktif seperti *peer teaching* perlu diperkuat untuk

meningkatkan kualitas pengajaran. Terakhir, penting untuk melakukan evaluasi berkala terhadap metode pembelajaran yang diterapkan untuk memastikan efektivitas dan relevansinya dalam konteks pendidikan yang terus berkembang.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Husein Allsabab, M. A., Putra, R. P., Weda, Sugito, Puspodari, & Junaidi, S. (2024). Physical Monitoring in Swimming Athletes: Leveraging Dominant Physique as a Benchmark. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1494–1508. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3369>
- Kurniawan, W. P., Tomoliyus, & Karyono, T. H. (2025). The effectiveness of Tabata water training in increasing 50-meter freestyle swimming speed. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(1), 81–98. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v11i1.25126](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i1.25126)
- Sardiman, A.M. (2010). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14021](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021)
- Sugiyanto, F., Pangastuti, N. I., & Sujarwo, S. (2024). Strategies for improving student swimming skills using training methods and media. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 202–215. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v10i2.23330](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23330)
- Umam, B. A., Pratama, B. A., & Muharram, N. A. (2024). The effect of plyometric box drills on leg power in youth soccer players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(3), 468–485. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v10i3.23729](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i3.23729)
- Wing Prasetya Kurniawan, Reo Prasetyo Herpandika, Rendhitya Prima Putra, Mokhammad Firdaus, & Septyaning Lusianti. (2020). Identification of Special Talents in Swimming Pool Blitar District Towards PORPROV 2021 East Java. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.918>