

# PENGARUH PENERAPAN METODE HYPNOTEACHING TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA MAHASISWA SEMESTER 3 PJKR UPGRIS 2016/2017

**Maftukin Hudah**

Universitas PGRI Semarang

*Maftukinhudah10@gmail.com*

## **Abstrak**

Dalam pembelajaran renang pendekatan yang digunakan tidak hanya mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak gaya dalam renang, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoritis dan filosofis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penerapan metode *hypnoteaching* terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *design posttest only control design group*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* sehingga di peroleh kelas PJKR 3 G sebagai kelas eksperimen yang akan diajarkan dengan PJKR 3 H yang akan diajarkan dengan model ekspositori. Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada kelas eksperimen sebanyak 4 orang atau 14,2% mendapat kategori sangat baik, sebanyak 29 orang atau 78,5% mendapat kategori baik, sebanyak 2 orang atau 7,14% mendapat kategori cukup dan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran *Hypnoteaching* adalah 80,34%. Kemudian pada kelas kontrol yang mendapat nilai sangat baik sebanyak 2 orang atau 7,14%, baik sebanyak 11 orang atau 39,28%, dan cukup sebanyak 15 orang atau 53,57% dan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran ekspositori adalah 68,39. Sedangkan dilihat dari lembar observasi penerapan metode *Hypnoteaching* minat mahasiswa sebelum diterapkan metode *Hypnoteaching* sebesar 63 % dan motivasi sebesar 69% sedangkan angket setelah dilaksanakan metode *Hypnoteaching* sebesar 84 % dan motivasi sebesar 75%.

**Kata Kunci:** metode *Hypnoteaching*, renang gaya dada

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan salah satu proses yang wajib diikuti dalam kehidupan setiap individu dan memiliki fungsi serta peranan penting bagi pembentukan karakter bangsa dari suatu negara. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan tersebut, maka dari itu proses pendidikan jasmani sangat diperlukan bagi para siswa sebagai generasi penerus bangsa (Hera Lestari Mikarsa, 2007:1).

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu

Sumber Daya Manusia. Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal itu tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung suatu pembelajaran yang kondusif. Penjasorkes yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, karena sebagai suatu proses pembinaan anak sejak usia dini, yaitu memberi kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan

pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain untuk anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi, renang juga merupakan sarana untuk bergaul ataupun untuk bersantai. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Mata kuliah renang adalah salah satu mata kuliah wajib yang harus di tempuh oleh mahasiswa PJKR universitas PGRI Semarang, sesuai dengan deskripsi KKNi Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai model/ pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak 2 gaya dalam renang, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoritis dan filosofis aktivitas aquatik. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/ masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model-model pendekatan latihan pembelajaran penjas yang mutakhir serta kreatif dan aspiratif dalam pemanfaatan /modifikasi media dan alat pembelajaran serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Dalam penguasaan keterampilan pembelajaran dituntut untuk menggunakan

berbagai strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran yang tepat dan dapat menarik perhatian sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Artana (2009:04) yang menyatakan bahwa, kurang inovasi dan kreativitas dalam menggunakan pendekatan pembelajaran sehingga kegiatan pembelajaran keterampilan menulis cerpen berlangsung terasa membosankan, mengakibatkan Susana yang kurang kondusif dan kurang efektif, dimana hal ini dapat menimbulkan suasana bosan, tidak konsentrasi, bahkan daya tangkap dalam pemahaman akan bias jika tidak di lakukan model-model pembelajaran yang menyenangkan maka proses pembelajaran akan kurang maksimal. Di dalam pembelajaran sebagai seorang pendidik dan pengajar harus mempunyai trik yang mana dalam proses pembelajaran dapat menjadi actor utama yang mempengaruhi, mengajak, mengimplimentasikan pembelajaran menjadi sesuatu yang menyenangkan bukan tuntutan. Biasanya pembelajaran di lapangan seslalu diawali dengan berdoa, lari, demonstrasi, praktik, dan evaluasi tanpa adanya pendekatan pemanasan yang dimana kemampuan kognitif, afektik dan motoric dapat bekerja dengan maksimal dan melakukannya sesuai dengan kesenangan karena stimulus di awal sangat menarik dalam proses pembelajaran.

Sejalan dengan itu peneliti memaparkan beberapa problem dalam pembelajaran renang. Salah satu cara membuat kelas lebih hidup dan mahasiswa lebih aktif, yakni dengan mendorong mahasiswa berlatih untuk berani melakukan teknik gaya renang. Ini dilakukan dengan memberikan stimulus terhadap mahasiswa untuk mencari informasi baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti melihat video pembelajaran renang di youtube dan mempraktika secara mandiri, mencari refrensi buku agar dapat

dikembangkan sendiri oleh para mahasiswa berdasarkan pengamatan dan pengalaman mereka.. Dalam kajian ini dipilih teknik renang gaya dada sebagai objek penelitian. Pemilihan teknik renang gaya dada dalam penelitian karena ada beberapa alasan. Pertama, teknik renang gaya dada adalah teknik renang yang pertama harus di kuasai mahasiswa supaya mempunyai dasar yang baik , ketika sudah menguasai teknik dasar gaya dada maka teknik selanjutnya akan lebih mudah, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dilapangan pertama saat perkuliahan renang, di temukan beberapa problem seperti, kelas 3 G PJKR dari 35 mahasiswa terdapat 23 mahasiswa yang baru mempunyai pengalaman renang ketika mendapatkan mata kuliah renang saat perkuliahan, 3 mahasiswa tidak bisa renang di karenakan trauma pernah tenggelam, dan 9 mahasiswa bisa berenang namun secara otodidak.

Berdasarkan paparan di atas, maka untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menguasai teknik gaya dada memerlukan metode yang efektif dan efisien. Menurut Istarani (2012:1), model pembelajaran merupakan seluruh rangkaian penyajian materi ajar yang meliputi segala aspek sebelum sedang dan sesudah pembelajaran dilakukan guru serta segala fasilitas yang terkait digunakan secara langsung atau tidak langsung dalam proses belajar mengajar. Salah satu metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menulis cerpen adalah penerapan metode Hypnoteaching.

Hypnoteaching adalah secara harfiah, hypnoteaching berasal dari kata hypnosis dan teaching. Hypnosis sendiri adalah seni berkomunikasi untuk mempengaruhi seseorang, sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari betha menjadi alpha atau theta. Sedangkan teaching adalah mengajar. dari sini,

kemudian bisa diartikan bahwa hypnoteaching adalah seni berkomunikasi dalam mengajar dengan jalan memberikan sugesti agar para siswa menjadi lebih cerdas. Melalui sugesti yang diberikan, diharapkan mereka tersadar dan tercerahkan bahwa ada potensi luar biasa yang selama ini belum pernah mereka optimalkan dalam pembelajaran. Nurcahyo (dalam Hajar 2012: 75).

Menurut Novian Triwidia jaya (dalam Yustisia 2012: 76), Hypnoteaching merupakan perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar. Hypnoteaching ini merupakan metode pembelajaran kreatif, unik, sekaligus imajinatif. Sebelum pelaksanaan pembelajaran, para anak didik sudah dikondisikan untuk siap belajar. Dengan demikian, anak didik mengikuti pembelajaran dalam kondisi yang segar dan siap untuk menerima materi pelajaran. Untuk mempersiapkan hal-hal tersebut, tentu guru dituntut stabil baik secara psikologis, maupun secara psikis, akhirnya mempunyai kesiapan yang penuh dalam mengajar para anak didiknya.

Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah ada Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap kemampuan renang gaya dada Mahasiswa semester 3 PJKR UPGRIS 2016/2017.

### **Renang**

David G. Thomas dalam FX. Sugiyanto (2010: 5) menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan tentang cara mengapung. Hal ini disebabkan karena gaya renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama mengapung dan kedua tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Mengajar gerak dasar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip:

a) Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Di dalam faktor kejiwaan itu terdapat beberapa unsur yang harus ada dan berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.

Prinsip praktis, berenang, bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (FX. Sugiyanto, 2010: 5-6).

Menurut Novian Triwidia jaya (dalam Yustisia 2012: 76), Hypnoteaching merupakan perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar. Hypnoteaching ini merupakan metode pembelajaran kreatif, unik, sekaligus imajinatif. Sebelum pelaksanaan pembelajaran, para anak didik sudah dikondisikan untuk siap belajar. Dengan demikian, anak didik mengikuti pembelajaran dalam kondisi yang segar dan siap untuk menerima materi pelajaran. Untuk mempersiapkan hal-hal tersebut, tentu guru dituntut stabil baik secara psikologis, maupun secara psikis, akhirnya mempunyai kesiapan yang penuh dalam mengajar para anak didiknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hypnoteaching merupakan tehnik dan seni mengajar yang menggunakan sugesti-sugesti positif dengan cara merubah gelombang otak yang menjadikan proses pembelajaran semakin efektif dengan kondisi kesiapan mental siswa yang bagus dalam pembelajaran. Siswa juga merasa lebih nyaman dan penuh rasa ketertarikan hal ini tentunya

sangat menunjang proses pembelajaran.

### **Kelebihan Hypnoteaching**

Hypnoteaching memiliki banyak kelebihan-kelebihan tersendiri dan membantu guru untuk lebih dapat berinteraksi dengan baik kepada siswa. Adapun kelebihan yang dimiliki oleh model hypnoteaching ini menurut Yustisia (2012: 81-83) adalah sebagai berikut: 1. Peserta didik bisa berkembang sesuai dengan minat dan potensi yang dimiliki. 2. Guru bisa menciptakan proses pembelajaran yang beragam sehingga tidak membosankan bagi peserta didik. 3. Proses pembelajaran akan lebih dinamis. 4. Tercipta interaksi yang baik antara guru dan peserta didik. 5. Siswa dapat dengan mudah menguasai materi karena lebih termotivasi untuk belajar. 6. Pembelajaran bersifat aktif 7. Pemantauan terhadap siswa lebih intensif 8. Siswa lebih dapat berimajinasi dan berpikir kreatif 9. Siswa akan melakukan pembelajaran dengan senang hati 10. Siswa akan berkonsentrasi penuh terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru.

### **Kekurangan Hypnoteaching**

Meskipun banyak kelebihan yang dimiliki oleh model hypnoteaching, namun tidak bisa dipungkiri terdapat pula kekurangan di dalamnya. Kekurangan yang dimiliki oleh model hypnoteaching ini menurut Yustisia (2012: 81-83) adalah sebagai berikut: 1. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah untuk menunjang pelaksanaan metode hypnoteaching 2. Banyaknya siswa yang ada dalam sebuah kelas menyebabkan kurangnya waktu dari pendidik untuk memberi perhatian satu persatu kepada mereka 3. Meskipun hypnoteaching mempunyai manfaat besar, namun tidak bisa dipungkiri bahwa hal ini bukanlah sesuatu yang instan. Sehingga, pelatihan yang dilakukan secara berulang-ulang sangat penting dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal 4.

Metode hypnoteaching masih tergolong dalam metode baru dan belum banyak dipakai oleh para guru di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa kelebihan model hypnoteaching ini adalah dapat menjadikan proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan menyenangkan dan sangat berkualitas meski terdapat sedikit sekali kekurangan.

### **Langkah-langkah Hypnoteaching dan Penerapannya**

#### **a. Langkah-langkah Hypnoteaching**

Hypnoteaching merupakan ilmu yang di dalamnya terdapat langkah-langkah dalam pelaksanaannya, hal ini merupakan titik puncak pada aplikasi model pembelajaran tersebut. Menurut Muhammad Noer (N.Yustisia, 2012: 85-91), dalam hypnoteaching ada beberapa langkah yang perlu di lakukan. Langkah-langkah tersebut sebagai berikut **a) Niat dan Motivasi dalam diri**, Kesuksesan seseorang tergantung dengan pada niatnya untuk senantiasa berusaha dan bekerja keras dalam mencapai kesuksesan. Niat yang besar dan tekad yang kuat akan menumbuhkan motivasi dan komitmen yang tinggi bidang yang tengah ditekuni. **b) Pacing**, Pacing berarti menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa, serta gelombang otak dengan orang lain atau siswa. Sebab, pada prinsipnya manusia cenderung lebih suka berinteraksi dengan teman yang memiliki banyak kesamaan Adapun beberapa cara dalam melakukan pacing terhadap siswa sebagai berikut: a. Bayangkan usia kita setara dengan siswa-siswa, sehingga kita dapat melakukan aktivitas dan merasakan hal-hal yang dialami oleh mereka saat ini. b. Gunakan bahasa sesuai dengan bahasa yang sering di gunakan oleh siswa. Jika perlu gunakan bahasa gaul yang sedang tren dikalangan mereka. c. Melakukan gerakan-gerakan dan mimik wajah yang sesuai dengan

tema bahasan guru. d. Selalu update pengetahuan tentang tema, bahasa dan sangkutkan tema pelajaran kita dengan tema-tema yang sedang tren di kalangan siswa. **c) Leading**, Leading berarti memimpin atau mengarahkan sesuatu. Hal ini dilakukan setelah proses pacing dilakukan. Peserta didik akan merasa nyaman dengan suasana pembelajaran yang berlangsung. Ketika itulah hampir setiap apapun yang diucapkan oleh guru atau ditugaskan pada peserta didik, peserta didik akan melakukan dengan suka rela dan senang hati. Meskipun materi yang dihadapi sulit, pikiran bawah sadar peserta didik akan menangkap materi pelajaran yang di sampaikan guru menjadi hal yang mudah

**d) Menggunakan kata-kata positif**, Langkah ini merupakan langkah pendukung dalam melakukan pacing dan leading. Penggunaan kata positif ini sesuai dengan cara kerja pikiran bawah sadar yang tidak mau menerima kata-kata negatif. Guru sebaiknya menggunakan kata-kata positif untuk mengganti kata-kata yang negatif. Misalnya, ketika peserta didik di kelas ramai dan gaduh, guru tidak boleh mengatakan “ jangan ramai”, tetapi diganti dengan mengatakan “mohon tenang”. **e) Berikan pujian**, Salah satu hal penting yang harus diingat oleh guru adalah adanya reward and punishment dalam proses pembelajaran. Pujian adalah reward peningkatan harga diri seseorang. Pujian ini merupakan salah satu konsep diri seseorang. sementara punishment merupakan hukuman atau peringatan yang diberikan guru ketika peserta didik melakukan sesuatu tindakan yang kurang sesuai. namun guru harus bijak dan hati-hati dalam memberi punishment agar tidak membuat peserta didik rendah diri dan tidak bersemangat. **f) Modelling**, Modelling merupakan proses pemberian teladan atau contoh melalui ucapan dan perilaku. Hal ini merupakan sesuatu yang sangat penting dan

menjadi salah satu kunci berhasil atau tidaknya hypnoteaching. Setelah peserta didik merasa nyaman dengan guru dan suasana pembelajaran, diperlukan pula kepercayaan peserta didik pada guru yang dimantapkan melalui perilaku dan ucapan yang konsisten dari guru. Hal ini akan membuat guru menjadi sosok yang bisa dipercaya di mata peserta didik.

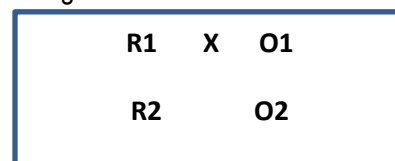
**b. Penerapan Hypnoteaching di kelas**

Dalam menjalankan langkah-langkah hypnoteaching perlu di adakannya penerapan-penerapan yang menarik agar pembelajaran lebih dinamis tidak monoton. Menurut Novian Triwidia Jaya (N.Yustisia, 2012: 89-91), penerapan hypnoteaching di sekolah dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti di bawah ini. **a) Yelling**, Yelling atau berteriak dipakai untuk mengembalikan konsentrasi peserta didik ke materi pelajaran dengan meneriakkan sesuatu bersama-sama. Sebaiknya yelling telah disepakati bersama antara guru dan siswa pada awal pembelajaran dimulai agar terjadinya satu kesepahaman yang baik. **b) Jam Emosi**, Jam emosi merupakan jam untuk mengatur emosi peserta didik. Pada hakikatnya emosi setiap orang bisa berubah-ubah setiap detiknya, demikian halnya dengan peserta didik di sekolah. Jam emosi juga dibagi beberapa cara sebagai berikut: 1. Jam tenang Dapat ditandai dengan warna hijau atau tulisan “tenang”. Jam ini menunjukkan bahwa peserta didik diminta untuk tenang dan berkonsentrasi karena ada materi penting yang akan disampaikan oleh guru. 2. Jam diskusi Dapat ditandai dengan warna biru atau tulisan “diskusi”. Jam ini menunjukkan bahwa peserta didik diminta untuk mendiskusikan sesuatu topik yang baru saja dibahas. 3. Jam lepas Dapat ditandai dengan warna kuning atau tulisan “lepas”. Jam ini menunjukkan bahwa peserta didik diminta untuk melepaskan emosinya. Peserta didik bisa tertawa, berbicara

sementar dengan temannya, atau menghela nafas dengan batas waktu tertentu dan guru harus bisa mengontrol dengan baik. **c). Ajarkan Puji**, Apresiasi dengan memuji sangat dibutuhkan untuk menimbulkan rasa percaya diri dan semangat pada diri peserta didik. Contohnya guru memberikan kesempatan pada seorang siswa untuk menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan oleh guru kepada teman-temannya, setelah itu guru bersama teman-temannya yang mendengarkan memujinya secara bersama-sama. Ini adalah suatu cara yang sangat baik sekali **d). Pertanyaan Ajaib/khusus**, Berikan pertanyaan yang dapat memancing rasa penasaran dan aggrenaling peserta didik, guna untuk meningkatkan motivasi, potensi serta dapat mengarahkan peserta didik pada hal yang baik.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen dengan *design posttest only control design group* dalam penelitian ini terdapat kelompok yang masing-masing dipilih secara random. Kelompok pertama yang diberi perlakuan (X) dan kelompok lain tidak diberi (sugiyono,2015:112) dapat ditunjukkan dengan bagan sebagai berikut:



Keterangan :

R1 : kelas eksperimen 3G

X : Treatmen yang dilakukan

O1: Post-test kelas eksperimen 3G

R2 : Kelas Kontrol 3H

O2 : Post-test kelas Kontrol 3H

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang semester 3 yang berjumlah 345 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan teknik purposive

sampling sehingga di peroleh kelas PJKR 3 G sebagai kelas eksperimen yang akan diajarkan dengan PJKR 3 H yang akan diajarkan dengan model ekspositori.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan non-tes, Tes berupa penilaian kemampuan renang teknik gaya dada meliputi 5 aspek penilaian, 1) teknik meluncir, 2) teknik gerakan kaki, 3) teknik gerakan tangan, 4) teknik pengambilan nafas, 5) kombinasi teknik renang gaya dada, 6) teknik gaya dada dengan jarak 10 Meter dan non- test berupa lembar kuisioner.

### **Prosedur Pelaksanaan**

Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap kemampuan renang gaya dada diterapkan selama 1 semester gasal 2016/2017 yaitu bulan agustus-januari. Pembelajaran dilakukan pada mata kuliah renang 1 dengan 14 kali pertemuan, tiap pertemuan berdurasi 100 menit.

Pelaksanaan Metode *Hypnoteaching* menggunakan konsep *fun post game* adapun deskripsi pelaksanaan program harinya adalah sebagai berikut :

#### **1. POS 1 Hypnoteaching**

Mengajak mahasiswa untuk mengikuti instruksi dari dosen seperti tangan ke atas tangan kesamping dan lain sebagainya. Konsepnya supaya mahasiswa dapat kita kendalikan sebelum materi yang akan disampaikan. durasi 10 Menit

Contoh : diminta untuk mendengarkan penjelasan dosen dan mengikuti perintah dosen. Perintah tersebut berupa :

Apabila dosen berkata "Dor" maka peserta didik "jongkok".

Apabila dosen berkata "Dor dor" maka peserta didik "lari" dan menempatkan kedua telapak tangannya di depan dada.

#### **2. POS 2**

Pemanasan dalam bentuk permainan, Siswa dibariskan diberi instruksi untuk melakukan aktifitas gerak ( bukan aktivitas gerak yang biasa seperti gerakan statis dan dinamis) namun gerakan yang diisi dalam bentuk permainan yang menyenangkan durasi 15 menit

Contoh : Permainan ular naga Permainan kapal pecah Permainan berburu kijang Kertas berpasangan Permainan tradisional

#### **3. POS 3 materi pembelajaran yang akan disampaikan dalam bentuk gambar materi yang akan di ajarkan dan didalam gambar tersebut dicantumkan teknik nya**

Contoh : Buatlah gambar yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan minimal 2-3 gambar beserta keterangan / petunjuk gambar tersebut dengan setiap gambar berilah jarak minimal 2-3 meter dengan gambar yang lain durasi 15 menit

#### **4. POS 4 pelaksanaan teknik pembelajaran praktik sesuai dengan materi yang didapat. Durasi 50 menit**

Contoh : Misal materinya adalah kasti didalam kasti ada teknik melempar, menangkap, dan memukul maka di pos 3 yang disampaikan dengan gambar maka di pos 4 dilaksanakan dan dipraktikkan durasi 2

#### **5. POS 5 kompetisi perkelompok**

Mahasiswa membuat suatu pertandingan dalam lingkup kelompok dengan modifikasi, sarana prasarana, peraturan, pertandingan, dan permainan sesuai dengan karakteristik materi yang di ajarkan. Durasi 10 menit

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan nilai keterampilan renang teknik gaya dada dengan menerapkan metode pembelajaran Hypnoteaching di atas diperoleh penebaran nilai antara 60 sampai 90 dengan nilai rata-rata (mean) hasil pembelajaran renang

teknik gaya dada dengan metode pembelajaran hypnoteaching adalah 76,60. Dari rata-rata skor setiap aspek yang telah dikonversikan, aspek teknik meluncur mendapat nilai 74,82 digolongkan dalam kategori baik, aspek teknik gerakan kaki dengan nilai 70,71 digolongkan dalam kategori baik, aspek teknik gerakan tangan dengan nilai 85,71 digolongkan dalam kategori sangat baik, aspek teknik pengambilan nafas dengan nilai 75 digolongkan dalam kategori baik, aspek kombinasi teknik renang gaya dada, dengan nilai 73,80 digolongkan dalam kategori baik. Dan aspek teknik gaya dada dengan jarak 10 Meter dengan nilai 77,38 digolongkan dalam kategori baik. Secara keseluruhan nilai rata-rata kelas eksperimen dengan metode pembelajaran hypnoteaching = 76,60, dengan standar deviasi = 5,91 standar eror = 1,13 dan termasuk dalam kategori sangat baik.

Sedangkan nilai keterampilan renang teknik gaya dada dengan menerapkan model ekspositori di atas diperoleh penebaran nilai antara 60 sampai 85 dengan nilai rata-rata (mean) hasil pembelajaran renang teknik gaya dada dengan metode pembelajaran hypnoteaching adalah 68,39. Dari rata-rata skor setiap aspek yang telah dikonversikan, aspek aspek teknik meluncur mendapat nilai 62,5 digolongkan dalam kategori cukup, aspek teknik gerakan kaki dengan nilai 55,35 digolongkan dalam kategori cukup, aspek aspek teknik gerakan tangan dengan nilai 80,93 digolongkan dalam kategori baik, aspek teknik pengambilan nafas dengan nilai 66,66 digolongkan dalam kategori cukup, aspek kombinasi teknik renang gaya dada dengan nilai 67,8 digolongkan dalam kategori cukup. Dan aspek aspek teknik gaya dada dengan jarak 10 Meter dengan nilai 83,33 digolongkan dalam kategori baik. Secara keseluruhan nilai rata-rata kelas control dengan penerapan model ekspositori = 63,39 dengan standar deviasi = 7,67 dan standar eror = 1,47

dan termasuk dalam kategori cukup.

### **Pembahasan**

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan nilai rata-rata mahasiswa dengan menggunakan metode pembelajaran hypnoteaching adalah 76,60. Hal ini juga dibuktikan dari identifikasi kecenderungan hasil belajar mahasiswa yaitu pada kelas eksperimen sebanyak 4 orang atau 14,2% mendapat kategori sangat baik, sebanyak 29 orang atau 78,5% mendapat kategori baik, sebanyak 2 orang atau 7,14% mendapat kategori cukup. Kemudian pada kelas kontrol yang mendapat nilai sangat baik sebanyak 2 orang atau 7,14%, baik sebanyak 11 orang atau 39,28%, dan cukup sebanyak 15 orang atau 53,57%.

Sedangkan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran ekspositori adalah 68,39.

Dari hasil lembar angket mahasiswa diperoleh minat mahasiswa sebelum diterapkan metode *Hypnoteaching* sebesar 63% dan motivasi sebesar 69% sedangkan angket setelah dilaksanakan metode *Hypnoteaching* sebesar 84 % dan motivasi sebesar 75%. Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Hypnoteaching* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa lebih mudah mengikuti petunjuk / arahan dosen melalui pola komunikasi yang baik, meningkatkan minat mahasiswa dalam pembelajaran, meningkatkan motivasi diri sehingga memberi semangat mahasiswa, teknik apersepsi dan relaksasi memberikan rasa nyaman dalam melaksanakan pembelajaran. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *hypnoteaching* terhadap kemampuan renang gaya dada Mahasiswa semester 3 PJKR UPGRIS 2016/2017.



## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan Metode *Hypnoteaching* terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa semester 3 PJKR UPGRIS 2016/2017 memiliki pengaruh yang signifikan. hal ini dapat dilihat dari hasil belajar mahasiswa yaitu pada kelas eksperimen sebanyak 4 orang atau 14,2% mendapat kategori sangat baik, sebanyak 29 orang atau 78,5% mendapat kategori baik, sebanyak 2 orang atau 7,14% mendapat kategori cukup dan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran *Hypnoteaching* adalah 80,34%. Kemudian pada kelas kontrol yang mendapat nilai sangat baik sebanyak 2 orang atau 7,14%, baik sebanyak 11 orang atau 39,28%, dan cukup sebanyak 15 orang atau 53,57%. Sedangkan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran ekspositori adalah 68,39. Sedangkan dilihat dari hasil angket penerapan metode *Hypnoteaching* minat mahasiswa sebelum diterapkan metode *Hypnoteaching* sebesar 63 % dan motivasi sebesar 69% sedangkan angket setelah dilaksanakan metode *Hypnoteaching* sebesar 84 % dan motivasi sebesar 75%.

## **Saran**

Berdasarkan hasil pengelolaan dan analisis data dapat diperoleh dari hasil penelitian bahwa penerapan model *hypnoteaching* sangat signifikan diterapkan dalam pembelajaran renang gaya dada, dengan demikian model *hypnoteaching* dapat dijadikan sebagai alternatif untuk diterapkan dalam pembelajaran sebagai salah satu pembelajaran yang inovatif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

A.M Bandi Utama. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk*

*Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

As'adi, M. (2011). *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Sekuat Cakram.* Yogyakarta: DIVA Press

Edistria, E. (2012). *Pengaruh Penerapan Hypnoteaching Dalam Problem Based Learning (Pembelajaran Berbasis Masalah terhadap Kemampuan Komunikasi Dan Berfikir Kreatif Matematis Siswa SMP Negeri 5 Bandung T.A. 2011/2012.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

FX. Sugiyanto. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hakim, A. (2010). *Hypnosis in Teaching; Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar.* Cetakan ke-2. Jakarta: Visimedia

Hajar, I. (2012). *Hypnoteaching; memaksimalkan hasil proses belajar –mengajar dengan hipnoterapi.* Yogyakarta: Diva Press

Hera Lestari, Mikarsa (20

Jarot Sugiyono (2008). *Prinsip-Prinsip Perencanaan Pembelajaran.* Jakarta: Depdiknas Pengembangan Kurikulum SD.

Pertiwi, Hana. (2014). *Hypnoteaching untuk PAUD dan TK.* Jogjakarta: DIVA Press.

Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta