

PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 PALOPO

Ahmad¹, M. Iqbal Hasanuddin²
STKIP Muhammadiyah Palopo^{1 2}
ahmadswim993@gmail.com¹, muhammadiqbal@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mendapatkan informasi yang di akibatkan oleh pengaruh *media audio visual* dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas. Sedangkan target khususnya adalah: untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *media audio visual* terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMP Negeri 3 Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Randomized PretestPosttest Group Design* dengan menggunakan kelompok kontrol. Populasinya adalah siswa putra dan putri kelas III (tiga) SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 120 orang. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 orang, Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah secara acak (random sampling) tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif sehingga teknik analisa data yang di gunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial karena statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran secara umum dan statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Jadi analisis data statistik tersebut diolah melalui komputer dengan program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95 % atau $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Ada pengaruh pembelajaran *media audio visual* terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMP Negeri 3 Palopo, telah dibuktikan bahwa nilai $t_{hitung} = 8.664$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.145$ dengan tingkat signifikan $(0.000) < 0.05$.

Kata kunci; *gaya bebas, media audio visual*.

1. Pendahuluan

Gaya bebas adalah gaya yang berarti bahwa dalam nomor pertandingan, pelomba boleh melakukan gaya renang apa saja, terkecuali dalam nomor pertandingan gaya ganti perorangan atau gaya ganti estafet, maka gaya bebas berarti gaya lain apa saja yang bukan gaya punggung, gaya dada atau gaya kupukupu. Jadi renang gaya bebas merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu renang dengan menggunakan gaya bebas yang sebenarnya.

Renang gaya bebas merupakan suatu ketangkasan dan sebagai suatu pembelajaran di medan pendidikan baik di sekolah maupun di tingkat perguruan tinggi. Namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam proses belajar renang gaya bebas yang dilihat dari aspek siswa itu sendiri; yaitu postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan teknik.

Dalam pembelajaran renang gaya bebas ada beberapa hal yang perlu di perhatikan yaitu posisi badan, gerakan tangan, gerakan kaki, pengambilan napas serta koordinasi gerakan. Dari beberapa hal diatas perlu di tunjang dengan kondisi fisik yang baik pula. Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-

elemen fisik yang tentu saja peranannya berbeda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain. Kualitas keadaan kemampuan fisik seseorang tergantung pada : perkembangan usia, bawaan organ secara genetik (jantung, peredaran darah dan otot).

Terkait dengan penerapan media pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Media audio visual adalah media penyampai informasi yang memiliki karakteristik *audio* (suara) dan *visual* (gambar). Jenis media tersebut akan bermanfaat karena memiliki kedua karakteristik sehingga guru atau pengajar lebih mudah untuk mengatur dan memberi petunjuk kepada siswa apa yang harus di lakukannya, sehingga tugas para pengajar atau guru tidak semata-mata menuturkan bahan melalui kata-kata (ceramah).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang di akibatkan oleh pengaruh *media audio visual* dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas. Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan maka tujuan penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh pembelajaran *media audio visual* terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMP Negeri 3 Palopo.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu (perlakuan) dalam kondisi yang terkontrol. Dalam penelitian ini menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan diteliti. Maka untuk itu yang menjadi populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 120 orang yang terdiri dari putra dan putri. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IX SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 30 orang yang dipilih secara *simple random sampling* (sederhana). Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *matching ordinal paired*. Definisi operasional dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Media Audio Visual* adalah media penyampai informasi yang memiliki karakteristik audio (suara) dan visual (gambar). Jadi, sampel yang diteliti nantinya akan di perlihatkan video renang yang berupa teknik gerakan renang secara bertahap sebelum melakukan aktifitas renang gaya bebas.
2. Kemampuan renang gaya bebas adalah kemampuan seseorang dalam melakukan renang gaya bebas. Dimana proses pembelajaran yang dinilai adalah teknik renang gaya bebas yaitu meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan napas serta koordinasi gerakan.

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan berbagai macam penilaian proses pembelajaran renang gaya bebas di antaranya:

a. Posisi badan/luncuran

1. Apabila perenang melakukan renang dengan posisi badan/luncuran yang sempurna mendapat nilai 4.
2. Apabila perenang melakukan renang dengan posisi badan/luncuran dengan posisi kepala terlalu di angkat ke atas mendapat nilai 3.
3. Apabila perenang melakukan renang dengan posisi badan/luncuran dengan posisi kaki/badan tertekuk mendapat nilai 2.
4. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan posisi badan/luncuran mendapat nilai 1.

b. Gerakan kaki

1. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki yang sempurna mendapat nilai 4.
2. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki terlalu tinggi dari permukaan air mendapat nilai 3.
3. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki terlalu tertekuk mendapat nilai 2.
4. Apabila perenang tidak dapat melakukan ayunan kaki mendapat nilai 1.

c. Gerakan lengan

1. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan yang sempurna mendapat nilai 4.
2. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan sampai di pinggang mendapat nilai 3.

3. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan lurus mendapat nilai 2.
 4. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan gerakan tangan mendapat nilai 1.
- d. Pengambilan napas
1. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan napas yang sempurna mendapat nilai 4.
 2. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan napas dengan cara di angkat ke samping mendapat nilai 3.
 3. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan napas dengan cara di putar mendapat nilai 2.
 4. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang pengambilan napas mendapat nilai 1.
- e. Koordinasi gerakan
1. Apabila perenang melakukan renang sempurna mendapat nilai 4.
 2. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan tangan tidak sempurna mendapat nilai 3.
 3. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki tidak sempurna mendapat nilai 2.
 4. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan baik mendapat nilai 1.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif sehingga teknik analisa data yang di gunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial karena statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran secara umum dan statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Jadi analisis data statistik tersebut diolah melalui komputer dengan program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95 % atau $\alpha = 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Data

Tabel. 1. Hasil analisis data deskriptif Preetest dan Posttest

No	Variabel		Statistik					
			N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	Range
1	Preetest	Media Audio Visual	15	13.60	2.720	9	18	9
2		Kontrol	15	13.27	2.658	9	18	9
3	Posttest	Media Audio Visual	15	17.40	1.352	15	20	5
4		Kontrol	15	14.13	2.031	10	18	8

Hasil Uji Normalitas Data

Salah satu persyaratan yang harus dilakukan agar data pretest dan posttest tiap kelompok terpenuhi dan dapat memenuhi syarat-syarat analisis, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov.

Table 2. Hasil uji normalitas data pretest dan posttest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo

No	Variabel	N	K-SZ	Sig	α	Keterangan
1	Pretest Media Audio Visual	15	0.158	0.200	0.05	Normal
2	Posttest Media Audio Visual	15	0.150	0.200	0.05	Normal

Hasil uji normalitas data pretest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,158 dengan nilai signifikansi = 0,200 lebih besar dari pada α 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data pretest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data posttest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo di Kota Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,150 dengan nilai signifikansi = 0,200 lebih besar dari pada α 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data posttest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo berdistribusi normal.

Table 3. Hasil uji normalitas data pretest dan posttest kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo

No	Variabel	N	K-SZ	Sig	A	Keterangan
1	Pretest Kontrol	15	0.209	0.078	0.05	Normal
2	Posttest Kontrol	15	0.140	0.200	0.05	Normal

Hasil uji normalitas data pretest kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,209 dengan nilai signifikansi = 0,078 lebih besar dari pada α 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data pretest kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data posttest kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,140 dengan nilai signifikansi = 0,200 lebih besar dari pada α 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data posttest kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo berdistribusi normal.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji-t untuk menguji pengaruh penggunaan media audio visual, konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 4. Hasil analisis pretest dan posttest Uji-t berpasangan kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo

Uji-t berpasangan kelompok media audio visual

Variabel	t-hitung	t-tabel	Sig (2-tailed)	A
Pretest kelompok media audio visual dan posttest kelompok media audio visual	8.664	2,145	0,000	0 , 05

Berdasarkan Tabel diatas, rangkuman pretest dan posttest hasil analisis data dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri

3 Palopo terhadap kelompok perlakuan media audio visual dengan nilai yang di peroleh t_{hitung} sebesar $8,664 > t_{\text{tabel}} 2,145$ sedangkan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada $0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo.

Table 5. Hasil analisis pretest dan posttest Uji-t berpasangan kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo

Uji-t berpasangan kelompok kontrol

Variabel	t-hitung	t-tabel	Sig (2-tailed)	α
Pretest kelompok kontrol dan posttest kelompok kontrol	2.827	2,145	0,013	0 , 05

Berdasarkan Tabel diatas, rangkuman pretest dan posttest hasil analisis data dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo terhadap kelompok kontrol dengan nilai yang di peroleh t_{hitung} sebesar $2,827 > t_{\text{tabel}} 2,145$ sedangkan nilai signifikan $0,013 < \alpha 0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada $0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo.

Berdasarkan hasil analisis data yang dikemukakan bahwa hipotesis yang diajukan semuanya diterima dan menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kelompok perlakuan media audio visual dan kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMP Negeri 3 Palopo.

Media pembelajaran memiliki fungsi utama adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh tenaga pendidik. Menurut Sukiman (2012:85) bahwa: media pembelajaran berbasis visual adalah media pembelajaran yang menyalurkan pesan lewat indera pandang/penglihatan.

Dalam menyusun dan melaksanakan suatu pembelajaran, perlu memperhatikan dan menyesuaikan berbagai tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap siswa yang akan di ajarkan/diteliti. Jika dilihat dari berbagai persiapan

pembelajaran, di mana siswa tersebut juga tergolong dalam kelompok ekstrakurikuler cabang olahraga renang, maka proses pembelajaran yang diberikan lebih menekankan pada kemampuan gerak, penyempurnaan teknik, serta persiapan dalam meningkatkan proses pembelajaran renang gaya bebas. Maka dari itu peneliti memberikan sebuah perlakuan atau treatment berupa proses pembelajaran dengan menggunakan media audio visual. Dimana dalam pembelajaran media audio visual ini siswa yang diteliti diupayakan dapat menggunakan sebanyak mungkin alat indera yang dimiliki, karena makin banyak alat indera yang digunakan untuk mempelajari sesuatu, semakin mudah diingat apa yang dipelajari. Untuk itu dalam meningkatkan proses pembelajaran, dibutuhkan suatu program pembelajaran yang baik pula.

Dengan demikian perlu memperhatikan berbagai prinsip adaptasi dan progresif. Hal pertama yang perlu di terapkan/diberikan kepada siswa adalah melakukan warming up (pemanasan) sebelum melakukan proses pembelajaran renang gaya bebas. Salah satu alasan sehingga pemanasan perlu dilakukan di setiap awal pembelajaran atau latihan adalah: “Untuk meningkatkan suhu tubuh, memperlancar aliran darah, mengurangi resiko cedera, dan memperluas pergerakan persendian. Hal ini akan membuat siswa yang akan diteliti lebih leluasa bergerak. Adapun model/bentuk pemanasan yang bisa diberikan berupa: jogging, stretching (peregangan) yang bersifat statis dan dinamis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan adalah Pembelajaran media audio visual yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota palopo.

Daftar Pustaka

- [1] Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [2] Darmadi Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. ALFABETA.
- [3] HaryokoSapto. (2009). *Jurna Edukasi@Elektro*. Makassar: UNM Makassar.
- [4] Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.(2008). *Pedomandan Menteri Pelatihan Pelatih Tingkat Muda*. Republik Indonesia: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.

- [5] Siadari Masta Fransiska. (2011). *Efektivitas Model Pembelajaran Contextstual Teaching Learning Tipe Kontrukstivisme*. Tersedia di <http://www.word-to-pdf-converter.net>. Di akses tanggal 18 Maret 2017.
- [6] Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: CV. ALFABETA.
- [7] Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PEDAGOGIA.
- [8] Susanto Ermawan. (2009). *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Yogyakarta: Ikatan Sarjana Pendidikan Indonesia DIY dan LPM Universitas Negeri Yogyakarta.
- [9] ----- (2010). *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Paedagogia.
- [10] Thomas David G. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT. RAJA GRAFINDO PERSADA.
- [11] Wiradana Gde I Wayan. (2012). *Pengaruh Strategi Konflik Kognitif Dan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar*. Program Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. Tersedia di weblembongan@yahoo.co.id. Di akses tanggal 18 Maret 2017.
- [12] Yamin Martinis. (2013). *Strategi dan Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta: GP Press Group.