

PENGUNAAN *MEDIA AUDIO VISUAL* DAN KONVENSIONAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK SMA DI KOTA PALOPO

AHMAD

STKIP Muhammadiyah Palopo
ahmadswim993@gmail.com

M. IQBAL HASANUDDIN

STKIP Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang diakibatkan oleh pengaruh *media audio visual* dan *konvensional* dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas. Sedangkan target khususnya adalah; a) Untuk mengetahui pengaruh media audiovisual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo; b) Untuk mengetahui pengaruh konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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 dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA di Kota Palopo sebanyak 200 orang yang terdiri dari putra dan putri. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA di Kota Palopo sebanyak 45 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Ada pengaruh signifikan penggunaan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik di SMA Kota Palopo yaitu di peroleh t_{hitung} sebesar $9,869 > t_{tabel}$ $2,145$ sedangkan nilai signifikan $0,000 < \alpha$ $0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada $0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan media visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo. 2) Ada pengaruh positif penggunaan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik di SMA Kota Palopo yaitu di peroleh t_{hitung} sebesar $4,583 > t_{tabel}$ $2,145$ sedangkan nilai signifikan $0,000 < \alpha$ $0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada $0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo.

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

PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan sekaligus sangat efektif dan optimal untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, sebab olahraga renang merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan di berbagai tempat. Menurut Sismadiyanto dalam Susanto (*Jurnal Ilmiah Pendidikan*) (2009: 5) aquatik ialah segala macam bentuk kegiatan dalam air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Selain dari itu, olahraga renang memiliki empat gaya diantaranya gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Sehingga olahraga ini hampir semua otot yang terlibat di saat melakukan renangan. Selain dari otot, melalui renang juga dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru. Dengan demikian olahraga memiliki peranan yaitu dalam hal peningkatan prestasi, kesehatan jasmani dan rohani.

Renang gaya bebas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu renang dengan menggunakan gaya bebas yang sebenarnya. Karena di dalam kurikulum terdapat materi pembelajaran renang, salah satunya adalah renang gaya bebas dan sebagai salah satu aktifitas cabang olahraga. Sehingga peneliti

mengambil renang gaya bebas, karena 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 pelaksanaan proses belajar renang terutama belajar teknik renang gaya bebas sering kali mengalami kesulitan dalam memahami proses belajar renang gaya bebas yang baik dan benar, sehingga hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan baik oleh pengajar maupun siswa itu sendiri. Selain dari itu juga terdapat faktor lain yaitu kurangnya pertemuan dalam proses belajar mengajar renang.

Dalam pengajaran ada dua aspek yang paling menonjol yakni *metode mengajar* dan *media pengajaran* sebagai alat bantu. Berdasarkan uraian sebelumnya maka penulis ingin memberikan suatu alternatif dalam mengatasi permasalahan tersebut. Sebagai alternatif adalah dengan menggunakan media pengajaran yaitu *media audiovisual* dan *konvensional*

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).

Konvensional adalah media pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau tanpa adanya perlakuan tetapi, dapat diberikan penjelasan/ pengarahan terlebih dahulu. Menurut Martinis (2013: 59) bahwa : pembelajaran konvensional merupakan pembelajaran yang mengutamakan hasil yang terukur dan guru berperan aktif dalam pembelajaran, peserta didik dan didorong untuk menghafal materi yang disampaikan oleh guru dan materi pelajaran lebih didominasi tentang konsep, fakta, dan prinsip.

Dari pengamatan dilapangan bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada cabang olahraga renang di SMA di Kota Palopomasih perlu adanya peningkatan pembelajaran yang ditinjau dari tingkat

penguasaan siswa, yaitu belum seperti yang diharapkan dalam proses pembelajaran. Karena dalam pembelajaran khususnya pada renang gaya bebas masih banyak siswa yang kurang mampu melakukan gerakan-gerakan dasar renang gaya bebas antara lain pada saat mengapung, meluncur, tarikan tangan, gerakan kaki serta pengambilan napas pada saat berenang.

Renang Gaya Bebas

Menurut David (2007: 13) gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai. Dalam pembelajaran ini, olahraga renang biasa dikenal sebagai olahraga akuatik, karena olahraga ini dilakukan di air. Jadi renang gaya bebas adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas renang yang diawali dengan proses pembelajaran renang gaya bebas. Sebelum belajar renang gaya bebas yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Dalam pembelajaran ini terdapat berbagai macam rangkaian renang gaya bebas secara

keseluruhanyaitu: a) Posisi badan, b) Gerakan kaki, c) Gerakan Lengan, d) Pengambilan nafas, dan e) Koordinasi gerakan.

a. Posisi Badan

Dalam melakukan aktifitas renang gaya bebas, hal utama yang perlu diperhatikan adalah posisi badan, karena posisi badan berpengaruh dalam hal kecepatan berenang. Untuk itu, dalam melakukan aktifitas renang usahakan posisi badan *streamline* atau sedatar mungkin dengan air sehingga dapat mengurangi hambatan pada saat berenang.

b. Gerakan Kaki

Dalam renang gaya bebas fungsi kaki yang utama sebagai stabilasator dan sebagai alat untuk menjadikan ayunan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil. Kaki diayunkan dengan cara naik turun secara bergantian, serta gerakan kaki berasal dari pangkal paha.

c. Gerakan Lengan

Gerakan-gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga atau penggerak di samping sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Selain itu tarikan lengan dalam gaya bebas adalah sumber pokok dari luncuran, dan

malahan pada kebanyakan perenang menjadi satu-satunya sumber dorongan atau luncuran. Gerakan lengan gaya bebas pada umumnya yang sering kita pelajari di sekolah di bagi menjadi 3 tahap yaitu : a) Gerakan menarik (pull), b) Gerakan mendorong (push), dan c) Istirahat (Recovery)

d. Pengambilan Nafas

Pernafasan pada gaya bebas sangat mempengaruhi badan dalam *streamline*. Putaran kepala untuk pernafasan haruslah dilakukan secara rileks (sumbu putaran) dengan garis sepanjang badan. Sehingga kepala tidak akan naik terlalu tinggi dari permukaan air. Dengan kata lain, pengambilan nafas dilakukan melalui mulut dengan cara menoleh ke kanan atau ke kiri dan akhir dari gerakan tangan menarik (pull). Kemudian setelah istirahat (Recovery) kepala segera masukkan ke dalam air kemudian hembuskan udara lewat hidung secara pelan-pelan. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari masuknya air ke hidung dan mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.

e. Koordinasi gerakan

Koordinasi gerakan yaitu melakukan beberapa gerakan dalam suatu rangkaian gerakan, sebelum latihan renang gaya bebas, secara keseluruhan. Pada renang gaya bebas tidak ada aturan gerakan antara lengan dan kaki, kaki bergerak naik turun bergantian antara kiri dan kanan, lengan bergerak mendayung bergantian antara lengan kiri dan kanan, maka ritme renang akan terjadi.

Dari berbagai rangkaian gerakan di atas, sangat ditunjang dengan rangka, otot, dan saraf. Karena otot sebagai alat gerak aktif dan rangka sebagai alat gerak pasif sedangkan saraf sebagai alat rangsangan. Dari beberapa organ tubuh di atas saling berkontraksi. Oleh karena itu otot dan saraf saling berhubungan, sehingga otot dan saraf biasa dikenal dengan neuromuskuler. Sehingga olahraga renang tersebut dapat melibatkan semua otot tubuh di saat melakukan aktivitas renang. Kelompok otot-otot besar akan digunakan, seperti otot perut, otot lengan, pinggul, pantat dan paha. Menurut Wiarto (2013: 51) bahwa otot adalah sebuah jaringan konektif yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak

disadari. Selain dari otot, renang juga dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru.

Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI (2008: 142), bahwa:

neuromuskuler adalah dua sistem yang tidak dapat dipisahkan. Muskuler (perototan) dalam fungsinya adalah mengerut/memendek/kontraksi.

Dalam pemendekan, otot harus dirangsang (dikontrol) oleh sistem neuro/saraf sehingga otot terkontrol kekuatan, akurasi, dan *power-nya*.

Sehingga dalam aktifitas renang ini dapat melibatkan/melatih semua organ-organ tubuh. Yang dimaksud organ-organ tubuh disini adalah rangka, otot, dan saraf, selain dari itu juga melatih sistem kerja paru dan jantung. Selain dari itu olahraga renang juga perlu meningkatkan kemampuan biomotor seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.

Penggunaan Media Audio Visual dalam Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Media Audio Visual adalah media penyampai informasi yang memiliki

karakteristik audio (suara) dan visual (gambar). Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua karakteristik tersebut. Menurut Sukiman (2012:85) bahwa media pembelajaran berbasis visual adalah media pembelajaran yang menyalurkan pesan lewat indera pandang/penglihatan. Dalam pembelajaran media visual juga memiliki fungsi dan manfaat.

Selain memiliki manfaat media audio visual juga memiliki fungsi yang jelas yaitu memperjelas, memudahkan dan membuat menarik pesan kurikulum yang akan disampaikan oleh guru kepada peserta didik sehingga dapat memotivasi belajarnya dan mengefisienkan proses belajar. Selain memiliki fungsi dan manfaat, media audio visual juga memiliki kelebihan dan kekurangan.

Tabel 2.1. Kelebihan dan kekurangan Media Audio Visual

Kelebihan media audiovisual	Kekurangan media audiovisual
1. Lebih efektif dalam menerima pembelajaran karena dapat melayani gaya bahasa siswa auditif maupun visual	1. Pembuatan media visual memerlukan waktu yang lama, karena memadukan 2 elemen yakni audio dan visual.
2. Dapat memberikan pengalaman nyata lebih dari yang disampaikan media audio	2. Membutuhkan ketrampilan dan ketelitian dalam pembuatannya
	3. Biaya yang digunakan dalam

3. Siswa akan lebih cepat mengerti karena mendengarkan disertai melihat langsung, sehingga tidak hanya membayangkan.	4. Jika tidak terdapat piranti pembuatannya akan sulit untuk membuatnya (terbentur alat pembuatannya).
4. Lebih menarik dan menyenangkan menggunakan media audio visual.	

Jadi pembelajaran dapat diartikan sebagai perlakuan dalam proses pembelajaran yang memiliki cirri-ciri sebagai berikut ; a) Suasana yang dapat berpengaruh, atau hal yang berkesan terhadap penampilan. b) Keberhasilan usaha atau tindakan yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Pembelajaran melalui media visual dapat terlihat dari tingkat kenikmatan siswa ketika belajar (membaca) teks yang bergambar. Penggunaan media pembelajaran akan sangat membantu proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran, sesuai dengan tuntutan kurikulum. Dengan pemanfaatan media ini, diharapkan dapat merangsang pikiran, perasaan, minat, serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga proses pembelajaran ini dapat berjalan dengan baik sesuai apa yang diharapkan.

Penggunaan Konvensional dalam Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Konvensional adalah media pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau tanpa adanya perlakuan tetapi, dapat diberikan penjelasan/pengarahan terlebih dahulu. Namun pembelajaran konvensional merupakan suatu pendekatan pembelajaran. Jadi pendekatan pembelajaran konvensional yaitu pendekatan pembelajaran yang mengkombinasikan berbagai metode di antaranya metode ceramah, ekspository dan tanya jawab. Dalam pembelajaran konvensional, hanya berorientasi pada target penguasaan materi yang masih didasarkan atas asumsi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran guru ke pikiran siswa.

Menurut Sanjaya (2008) dalam Wiradana (2012 : 11) bahwa:

pembelajaran konvensional merupakan pembelajaran yang biasa dilakukan oleh guru dengan strategi ekspositori. Strategi ekspositori adalah strategi yang menekankan kepada proses penyampaian materi secara verbal dari seorang guru kepada sekelompok siswa dengan tujuan agar siswa dapat menguasai materi pelajaran secara optimal

tanpa mempertimbangkan yang dipahami siswa tentang materi yang akan diajarkan.

Sedangkan menurut Siadari (2010 : 5) bahwa: pembelajaran konvensional adalah sistem pembelajaran yang muncul dimana guru aktif memberikan pengajaran sehingga siswa hanya bersifat pasif, yakni hanya menerima pelajaran yang diberikan guru.

Jadi konvensional adalah media pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau tanpa adanya perlakuan tetapi, dapat diberikan penjelasan/pengarahan terlebih dahulu. Penyelenggaraan pembelajaran konvensional merupakan sebuah praktik yang menjadi pemberian informasi. Dengan kata lain, peran guru adalah menyiapkan dan mentransmisi pengetahuan atau informasi kepada siswa. Sedangkan peran para siswa adalah menerima, menyimpan, dan melakukan aktivitas-aktivitas lain yang sesuai dengan informasi yang diberikan.

Dalam pendekatan pembelajaran konvensional memiliki beberapa kekurangan dan kelebihan. perhatikan table di bawah ini:

Tabel 2.2. Kelebihan dan kekurangan Konvensional

No	Kekurangan	No	Kelebihan
1.	Kegiatan belajar adalah memindahkan pengetahuan dari guru ke siswa. Tugas guru adalah memberi dan tugas siswa adalah menerima.	1.	Menghemat biaya karena cukup dengan alat-alat pembelajaran yang sederhana dan siswa dapat mempelajari materi yang cukup banyak,
2.	Kegiatan pembelajaran seperti mengisi botol kosong dengan pengetahuan. Siswa merupakan penerima pengetahuan yang pasif.	2.	Siswa dapat mengorganisasi pertanyaan-pertanyaan yang lebih baik dan bebas atas materi pelajaran yang diajarkan,
3.	Pembelajaran konvensional cenderung mengkotak-kotakkan siswa.	3.	Siswa yang mempunyai kemampuan memahami materi lebih cepat dapat membantu temannya yang lambat sehingga tidak perlu menemukan konsep secara mandiri,
4.	Kegiatan belajar mengajar lebih menekankan pada hasil daripada proses.	4.	Guru lebih mudah memahami kemampuan dan karakteristik siswa.

Kerangka Konseptual



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Konsep Penelitian

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan objek-objek studi ilmu yang bersangkutan. Menurut Sugiyono (2012: 3), bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan *cara ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu.

1. Jenis penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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*.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Darmadi (2011 : 46) menyatakan bahwa : populasi adalah kelompok dimana seseorang peneliti akan memperoleh hasil penelitian yang dapat disamaratakan (digeneralisasikan). Maka untuk itu yang menjadi populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Kota Palopo sebanyak 200 orang yang terdiri dari putra dan putri.

b. Sampel

Menurut arikunto (2010 : 117) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XISMASE- Kota Palopo sebanyak 45 orang.

3. Definii Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah gambaran spesifik tentang unsur-unsur yang menjadi komponen utama dari media audio visual dan konvensional terhadap kemampuan renang gaya bebas. Adapun 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. *Konvensional* adalah media pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau tanpa adanya perlakuan tetapi, dapat diberikan penjelasan/pengarahan terlebih dahulu. Dengan demikian, sampel nantinya akan diberi pengarahan atau penjelasan tentang teknik renang gaya bebas sebelum atau dalam melakukan aktivitas di air yang dilakukan secara bertahap.

3. 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.

4. Lokasi Penelitian

- a. Lokasi : Penelitian dilakukan di kolam Renang Swimbhat Palopo
- b. Waktu : Penelitian dilakukan selama 1 tahun (8 bulan) pada bulan Maret – Oktober 2018

5. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan sebagai berikut: a) Pengumpulan populasi, b) Pembentukan sampel, c) Penjelasan tata cara pelaksanaan tes, d) pemanasan, e) Pelaksanaan tes, f) Pendinginan (cooling Dwon). Jadi berbagai teknik pengumpulan data tersebut maka dapat diuraikan 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.
5. Teknik Analisis Data

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 dan uji tidak 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

Analisis data deskriptif dimaksudkan disini untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Hasil data penelitian yang diperoleh yaitu data tes awal (pretest) dan data tes akhir (posttest) dari kelompok media visul, kelompok konvensional, dan kelompok kontrol terhadap kemampuan renang gaya bebas 20 meter setelah diberi perlakuan selama 6 minggu.

Berdasarkan hasil perolehan secara statistik deskriptif maka diperoleh skor rata-rata, standar deviasi, range, data minimum, dan data maksimum dapat dilihat seperti dalam table berikut.

No	Variabel	Statistik						
		N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max	Range
1	Media Audio Visual	15	11.0667	11.0000	1.57963	8.00	14.00	6.00
	Konvensional	15	10.6667	11.0000	1.49603	7.00	13.00	6.00
	Kontrol	15	10.4000	10.0000	1.40408	8.00	14.00	6.00
4	Media Audio Visual	15	13.0667	13.0000	2.57645	9.00	16.00	11.00
	Konvensional	15	12.2667	12.0000	1.62422	9.00	15.00	6.00
	Kontrol	15	11.3333	11.0000	1.67616	9.00	14.00	5.00

Berdasarkan Tabel diatas Rangkuman hasil analisis deskriptif data pretest dan posttest kelompok media audio visual, konvensional, dan kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo, sebagai berikut:

1. Tes awal (pretest)
 - a. Data tes awal (pretest) hasil belajar renang gaya bebas kelompok perlakuan media audio visual dengan

jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 11.0667 dan median sebesar 11.0000 dengan hasil standar deviasi 1.57963. Untuk nilai range 6.00 diperoleh dari selisih data antara nilai minimum sebesar 8.00 dan nilai maksimum sebesar 14.00.

- b. Data tes awal (pretest) hasil belajar renang gaya bebas kelompok perlakuan konvensional dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 10.6667 dan median sebesar 11.0000 dengan hasil standar deviasi 1.49603. Untuk nilai range 6.00 diperoleh dari selisih data antara nilai minimum sebesar 7.00 dan nilai maksimum sebesar 13.00.
- c. Data tes awal (pretest) hasil belajar renang gaya bebas kelompok kontrol dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 10.4000 dan median sebesar 10.0000 dengan hasil standar deviasi 1.40408. Untuk nilai range 6.00 diperoleh dari selisih data antara nilai minimum sebesar 8.00 dan nilai maksimum sebesar 14.00.

2. Tes akhir (posttest)

- a. Data tes akhir (posttest) hasil belajar renang gaya bebas kelompok perlakuan media visual dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 13.0667 dan median sebesar 13.0000 dengan hasil standar deviasi 2.57645. Untuk nilai range 11.00 diperoleh dari selisih data antara nilai minimum sebesar 5.00 dan nilai maksimum sebesar 16.00.
- b. Data tes akhir (posttest) hasil belajar renang gaya bebas kelompok perlakuan konvensional dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 12.2667 dan median sebesar 12.0000 dengan hasil standar deviasi 1.62422. Untuk nilai range 6.00 diperoleh dari selisih data antara nilai minimum sebesar 9.00 dan nilai maksimum sebesar 15.00.
- c. Data tes akhir (posttest) hasil belajar renang gaya bebas kelompok kontrol dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 11.3333 dan median sebesar 11.0000 dengan hasil standar deviasi 1.67616. Untuk nilai range 5.00 diperoleh dari selisih data

antara nilai minimum sebesar 9.00 dan nilai maksimum sebesar 14.00.

Hasil Uji Normalitas Data

Salah satu persyaratan yang harus dilakukan agar data pretest dan posttest tiap kelompok terpenuhi dan dapat memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk memenuhi apakah data kemampuan renang gaya bebas 20 meter dari ketiga kelompok tersebut berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov.

Table Hasil uji normalitas data pretest dan posttest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
free test media audio visual	.189	15	.154	.956	15	.618
post test media audio visual	.175	15	.200*	.941	15	.396

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas data pretest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,189 dengan nilai signifikansi = 0,154 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

SMA di Kota Palopo berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data posttest kelompok perlakuan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,175 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 SMA di Kota Palopo berdistribusi normal.

Table Hasil uji normalitas data pretest dan posttest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
free test konvensional	.195	15	.131	.917	15	.170
post test konvensional	.168	15	.200*	.958	15	.654

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas data pretest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,195 dengan nilai signifikansi = 0,131 lebih besar dari pada α 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data pretest kelompok

perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data posttest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,168 dengan nilai signifikansi = 0,200 lebih besar dari pada α 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data posttest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota 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 SMA di Kota Palopo. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 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)	α
Pretest kelompok media audio visual dan posttest kelompok media audio visual	9,869	2,145	0,000	0,05

Berdasarkan Tabel rangkuman pretest dan posttest hasil analisis data dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo terhadap kelompok perlakuan media audio visual dengan nilai yang diperoleh t_{hitung} sebesar $9,869 > t_{\text{tabel}}$ 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 SMA di Kota Palopo.

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

Uji-t berpasangan kelompok konvensional

Variabel	t-hitung	t-tabel	Sig (2-tailed)	α
Pretest kelompok konvensional I dan posttest kelompok konvensional I	4,583	2,145	0,000	0,05

Berdasarkan Tabel 5.6 rangkuman pretest dan posttest hasil analisis data dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo terhadap kelompok perlakuan konvensional dengan nilai yang di peroleh t-hitung sebesar 4,583 > t-tabel 2,145 sedangkan nilai signifikan 0,000 < α 0,05. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang dikemukakan bahwa hipotesis yang diajukan semuanya diterima dan

menunjukkan bahwa ada pengaruh antara ketiga kelompok tersebut yaitu kelompok perlakuan media visual dan kelompok perlakuan konvensional dan kelompok kontrol dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo. Hal ini dapat diketahui kesesuaiannya dengan teori-teori yang dikemukakan dengan hasil yang diperoleh.

Berdasarkan hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya dapat dibahas sebagai berikut :

1. Berdasarkan pretest dan posttest hasil analisis data kelompok perlakuan media audio visual membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo yaitu di peroleh t-hitung sebesar 9,869 > t-tabel 2,145 sedangkan nilai signifikan 0,000 < α 0,05. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada 0,05, maka ada pengaruh yang signifikan data pretest dan posttest kelompok perlakuan media visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo. Hal ini dapat dibuktikan dari nilai rata-rata posttest lebih besar dibanding nilai rata-rata pretest atau (11,0667 :

13,0667) dengan selisih (2,0000). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan media visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo.

2. Berdasarkan pretest dan posttest hasil analisis data kelompok perlakuan konvensional membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo yaitu di peroleh t_{hitung} sebesar $4,583 > t_{\text{tabel}} 2,145$ sedangkan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada $0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan data pretest dan posttest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo. Hal ini dapat dibuktikan dari nilai rata-rata posttest lebih besar dibanding nilai rata-rata pretest atau $(10,6667 : 12,2667)$ dengan selisih $(1,6000)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar

renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota Palopo.

Dalam suatu proses pembelajaran, dua unsur yang amat penting adalah metode mengajar dan media pembelajaran. Kedua aspek ini saling berkaitan. Pemilihan salah satu metode mengajar tertentu akan mempengaruhi jenis media pembelajaran yang sesuai, meskipun masih ada berbagai aspek lain yang harus diperhatikan dalam memilih media, antara lain tujuan pembelajaran, jenis tugas dan respon yang diharapkan siswa kuasai setelah pembelajaran berlangsung, dan konteks pembelajaran termasuk karakteristik siswa. Meskipun demikian, dapat dikatakan bahwa salah satu fungsi utama media pembelajaran 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 SMP, 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 dan konvensional. 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, maka dalam setiap kali pertemuan atau tatap muka siswa perlu diberikan menu latihan yang mencakup : a) Pengarahan, b) *Warming up* (pemanasan), c) Latihan inti, d) *Cooling down*. 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.

Pembelajaran inti berupa renang gaya bebas, tetapi sebelum melakukan aktivitas renang terlebih dahulu responden diperlihatkan video renang berdasarkan gerakan/teknik renang yang akan diajarkan supaya dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas utamanya dalam peningkatan kemampuan daya pikir atau daya ingat siswa.

Pembelajaran konvensional masih didasarkan atas asumsi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran guru ke pikiran siswa. Pola pembelajaran seperti ini bertentangan dengan pembelajaran media visual yang memandang pembelajaran berlangsung dalam diri siswa atas

konstruksi pebelajar sendiri. Dari sisi penguasaan materi, menghafal juga dapat meningkatkan hasil belajar siswa, tetapi dengan cara ini tidak dapat meyakinkan untuk membekali siswa dalam memecahkan persoalan dalam jangka panjang dan kita ketahui bahwa dalam proses pembelajaran membutuhkan waktu yang relative lama.

Secara bebas diterjemahkan bahwa untuk menguasai suatu keterampilan gerak perlu dilakukan dalam latihan secara kontinyu sebagai proses perubahan dari fase Short-Term Memory (STM) menuju pada fase Long-Term Memory (LTM). Sehingga menjadi keterampilan yang menetap, seperti pada saat belajar mengendarai sepeda dan belajar berenang.

Dengan perkembangan kecerdasan gerak seorang pelajar akan menghasilkan teknik gerakan yang baik dan efektif, kemampuan teknik renang yang dilakukan seseorang tentunya tidak semudah apa yang kita harapkan atau yang kita lihat secara langsung. Karena dalam pembelajaran renang membutuhkan kemampuan komponen biomotor seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Dengan berbagai komponen tersebut diatas dapat melibatkan beberapa sistem organ dalam, organ dalam

yang terlibat disini adalah sistem kardiovaskular, dan sistem respirasi. Organ tubuh ini bekerja secara sinergis sesuai dengan fungsinya.

Menurut Trianto, (2009: 41) dalam Setaya dan Santyasa (2013: 2), bahwa :

pembelajaran langsung adalah salah satu pendekatan pembelajaran yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif (pengetahuan tentang sesuatu) dan pengetahuan prosedural (pengetahuan tentang bagaimana melakukan sesuatu) yang terstruktur dengan baik, dan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demiselangkah.

Dalam melaksanakan pembelajaran ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik. Misalnya dalam mengamati posisi badan pada saat meluncur, gerakan kaki, tarikan tangan, serta tata cara pengambilan napas. Jadi pada saat melakukan renang gaya bebas siswa dapat melakukan dengan tepat dan benar. Semua aktifitas yang dilakukan diatur oleh sistem koordinasi.

Maka dari itu dari kedua bentuk pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual

dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas merupakan model pembelajaran yang efektif dibandingkan dengan pembelajaran secara konvensional. Karena penggunaan pembelajaran media audio visual dapat melatih dan mengembangkan daya pikir serta daya ingat siswa selain dari itu siswa berperan aktif dalam pembelajaran ini. Berbeda dengan apa yang diterapkan pada kelompok pembelajaran yang lainnya seperti pembelajaran yang digunakan secara konvensional (pembelajaran langsung). Dimana model pembelajaran ini ditekankan pada guru, sehingga pendidik berperan aktif dari pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. 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.
- b. Pembelajaran konvensional yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan

hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota palopo.

- c. Penggunaan media audio visual dan konvensional yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan memiliki perbedaan pengaruh dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di Kota palopo.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dikemukakan saran sebagai berikut:

- a. Disarankan pada guru olahraga dalam proses pembelajaran renang ini, sebaiknya menerapkan model pembelajaran yang efektif sebagai alternatif untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas.
- b. Penelitian ini hanya fokus pada kemampuan renang gaya bebas saja, sehingga perlu diadakan tindakan lanjut bagi peneliti-peneliti berikutnya dengan menggunakan berbagai metode pembelajaran demi memperkaya ilmu pengetahuan dibidang pendidikan jasmani dan kesehatan maupun dibidang kepelatihan.
- c. Adanya kelanjutan penelitian ini sangatlah diharapkan baik terhadap masalah yang sama dengan memperluas sampel terhadap

masalah lain yang relevan dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darmadi Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. ALFABETA.
- HaryokoSapto. (2009). *Jurna Edukasi@Elektro*. Makassar: UNM Makassar.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2008). *Pedomandan Menteri Pelatihan Pelatih Tingkat Muda*. Republik Indonesia: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- 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.
- Sugiyono.(2012). *MetodePenelitianKombinasi*. Bandung: CV. ALFABETA.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PEDAGOGIA.
- Susanto Ermawan. (2009). *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Yogyakarta: Ikatan Sarjana Pendidikan Indonesia DIY dan LPM Universitas Negeri Yogyakarta.
- (2010). *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Paedagogia.
- Thomas David G. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT. RAJA GRAFINDO PERSADA.
- WiradanaGde 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.
- Yamin Martinis. (2013). *Strategi dan Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta: GP Press Group.