



Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar

Pande Made Dharma Sanjaya^{1*}, Ni Nyoman Rediani² 

^{1,2}Unmus, Merauke, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei 22, 2021

Revised Mei 29, 2021

Accepted Agustus 14, 2021

Available online November 25, 2021

Kata Kunci:

Gaya Bebas, Kecepatan, Model Latihan Renang, Penguasaan Gaya Bebas, Renang

Keywords:

Freestyle, Speed, Swimming Exercise Model, Freestyle Mastery, Swimming



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author.

Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Saat ini kondisi jam sekolah atlet berbenturan dengan jam penggunaan latihan, atlet yang kami miliki hampir semua bersekolah di sekolah negeri yang menerapkan jam sekolah full setengah hari dimana dimulai dari pagi hari yang rata-rata jam masuk sekolah pukul 07.00 Wita. Kemudian keluar sekolah pukul 15.30. belum lagi banyak orang tua yang memberikan pelajaran tambahan terhadap anaknya yang menyebabkan peserta didik mempunyai waktu yang singkat dalam berlatih renang menjadi alasan mengapa penelitian yang bertujuan untuk menganalisis penggunaan pembelajaran berbantuan media video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan atlet sekolah dasar. Rancangan penelitian ini adalah *quasi-eksperimental design* berupa *posttest control group design*. jumlah populasi penelitian ini adalah 48. Proses pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes dan dokumentasi. Metode analisis data penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan manova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas berpengaruh terhadap penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan renang peserta didik baik secara simultan maupun parsial, hal ini ditunjukkan dengan nilai sig. < 0.05. Dari hasil deskriptif data juga diperoleh hasil penelitian berupa variabel kecepatan peserta didik lebih dipengaruhi oleh pembelajaran berbasis youtube dibandingkan variabel pemahaman konsep. Sehingga bisa direkomendasikan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas bisa digunakan sebagai salah satu pembelajaran inovatif untuk olahraga renang.

ABSTRACT

Currently, the condition of the athlete's school hours clashes with the hours of use of exercise, almost all of our athletes attend public schools that implement full half-day school hours starting from the morning, the average school entry time is at 07.00 WITA. Then leave school at 15.30. not to mention that many parents give additional lessons to their children which causes students to have a short time in practicing swimming, which is the reason why this research aims to analyze the use of rock learning media video freestyle swimming training model on the mastery of freestyle and speed of elementary school athletes. The design of this study was a quasi-experimental design in the form of a posttest control group design. the total population of this study was 48. The data collection process used was the test and documentation method. The data analysis method of this research is descriptive analysis and inferential statistical analysis with manova. The results showed that the video-assisted learning of the freestyle swimming exercise model affected the students' mastery of freestyle swimming and swimming speed both simultaneously and partially, this was indicated by the sig value. < 0.05. From the results of descriptive data, research results are also obtained in the form of the variable speed of students more influenced by youtube-based learning than the variable understanding of the concept. So it can be recommended that video-assisted learning freestyle swimming exercise model can be used as one of the innovative learning for swimming.

1. PENDAHULUAN

Renang merupakan olahraga yang saat ini menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat dari segala kalangan umur, baik anak-anak, dewasa maupun orang tua. Renang salah satu

*Corresponding author.

E-mail addresses: sanjaya_fkp@unmus.ac.id (Pande Made Dharma Sanjaya)

olahraga yang membutuhkan koordinasi sebagian anggota gerak (Baskoro et al., 2018; Luchuan, 2021; Rezki et al., 2019), menuntut kerja otot yang kompleks (Sartono & Adityatama, 2018; Sriningsih, 2017). Dalam renang aktivitas dilakukan di air, yang membawahi cabang-cabang olahraga seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang air terbuka (Rezki et al., 2019). Olahraga renang mempunyai banyak manfaat, diantaranya adalah 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 dan prasarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi (Ahmad et al., 2018; Haking & Soepriyanto, 2019; Neri et al., 2018; Sugito et al., 2020). olahraga renang memiliki empat gaya dan masing masing gaya memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda (Anam et al., 2017). Empat gaya tersebut adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas (Abdul Gani et al., 2019; As'andira et al., 2021; Pradana & Noval, 2018). Salah satu gaya yang harus dikuasai oleh perenang adalah gaya bebas. Gaya bebas salah satu gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya dalam berenang (Anam et al., 2017; Farizal & Akbar, 2020; W. A. Nugroho et al., 2021). Renang gaya bebas merupakan teknik yang efisien dan lebih mudah dari gaya renang yang lainya sebab menggunakan gerakan ayunan tangan melewati permukaan air (Rezki et al., 2019), dengan posisi dada menghadap ke permukaan air (Farizal & Akbar, 2020). Gaya bebas adalah salah satu gaya yang paling sering dilombakan, dalam gaya ini maupun gaya yang lain dalam olahraga renang kecepatan merupakan tolak ukur keberhasilannya. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat (Tofikin et al., 2019). Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang (Shava et al., 2017; Yeni et al., 2019), sehingga menghasilkan sebuah perpindahan dari tempat satu ketempat lain dengan cepat (Yeni et al., 2019). Kecepatan dalam berenang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi (Farizal & Akbar, 2020). Jabaran-jabaran tersebut memberikan gambaran bahwa olahraga renang merupakan olahraga yang diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan yang lebih focus terhadap kondisi fisik khususnya kecepatan. Mengingat bahwa kecepatan adalah salah satu penentu keberhasilan atau prestasi atlet renang.

Beberapa masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran olahraga renang adalah banyak orangtua atlet yang memiliki paradigma bahwa anaknya disetiap kompetisi yang mereka ikuti harus jadi juara tanpa memahami proses yang harus anak mereka lalui. Kemudian juga ambisi yang sebenarnya jika dikemas dengan positif orangtua harus memahami untuk menjadi juara banyak hal yang harus dikorbankan dan diperjuangkan. Hal yang paling jelas dikorbankan jika ingin meraih prestasi adalah waktu, curahan pemikiran, finansial, selalu memperhatikan asupan gizi, mengatur dengan baik jadwal istirahat anaknya, dan melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana latihan. Hal tersebut yang seharusnya dilakukan oleh orang tua, tetapi kenyataan dilapangan masih banyak orang tua yang belum memahami hal tersebut. Kemudian permasalahan yang kami temui selama ini adalah, terkait dengan pengalokasian waktu latihan terhadap aktifitas akademik yang memang seharusnya juga menjadi prioritas atlet. Saat ini kondisi jam sekolah atlet berbenturan dengan jam penggunaan latihan, atlet yang kami miliki hampir semua bersekolah di sekolah negeri yang menerapkan jam sekolah full setengah hari dimana dimulai dari pagi hari yang rata-rata jam masuk sekolah pukul 07.00 Wita. Kemudian keluar sekolah pukul 15.30. belum lagi banyak orang tua yang memberikan pelajaran tambahan terhadap anaknya. Ini yang membuat program latihan yang telah disusun secara baik oleh pelatih mengalami kendala dengan tidak maksimalnya kondisi fisik maupun mental atlet saat akan latihan. Yang mana orangtua menginginkan anaknya juara dengan kondisi seperti itu. Hasil analisis awal yang dilakukan disalah satu Klub renang yaitu klub Dolphin.

Media video akan membantu proses pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik dan siswa (Daendels et al., 2017). Pembelajaran dengan video termasuk media audio-visual (Suratun et al., 2018) yang dilengkapi dengan materi yang dikemas menarik dalam bentuk gambar aadan teks (Pebriani et al., 2021). Adanya media video dalam proses pembelajaran akan membuat pembelajaran lebih efektif dan mampu membangkitkan motivasi dan minat peserta didik (Fatmawati et al., 2018). Beberapa penelitian yang sudah dilakukan berkaitan dengan video dalam proses pembelajaran antara lain penelitian yang menyatakan bahwa pengembangan video permainan PJOK berbasis tematik (tema kegemaranku) untuk siswa kelas 1 sekolah dasar dinyatakan layak untuk menunjang pembelajaran di sekolah dasar (Prabawa et al., 2021). Penelitian yang menyatakan bahwa pemberian materi audio visual dan latihan drill terhadap hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik (F. A. Nugroho & Khory, 2020). Penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran audio visual terhadap kemampuan renang gaya dada pada siswa (Karno et al., 2021). Penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa (Bastomi & Hartoto, 2017). Penelitian yang menyatakan bahwa Media video pembelajaran renang pada mata pelajaran PJOK efektif digunakan (Haking & Soepriyanto, 2019). Penelitian yang menyatakan bahwa media audiovisual memberikan peranan dalam

pengembangan kognitif terkait dengan gerak dasar renang gaya bebas (Rosmi, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dikatakan bahwa adanya media video dalam pembelajaran akan memberikan dampak yang positif terhadap proses pembelajaran. Berdasarkan jabaran-jabaran ini maka penelitian yang bertujuan untuk menganalisis penggunaan media video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan atlet sekolah dasar. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah ada karena video yang digunakan akan lebih fokus pada model latihan gaya bebas yang dikemas menarik dengan perpaduan teori dan gambar-gambar latihan yang nyata. Dengan adanya video pembelajaran ini diharapkan proses pembelajaran renang khususnya gaya bebas lebih menarik dan dapat meningkatkan penguasaan gaya bebas dan kecepatan atlet siswa Sekolah dasar.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu, dengan *design* berupa *posttest control group design* (Rogers & Revesz, 2019). Proses pelaksanaan penelitian dikelompokkan menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas. Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas ini dilakukan dengan mengkombinasi pembelajaran biasanya dengan Video. Video-video yang digunakan adalah video model latihan renang gaya bebas yang dikemas menarik sehingga peserta didik tertarik untuk menonton. Sedangkan untuk kelas kontrol hanya dilakukan dengan pembelajaran praktik biasa. Kedua kelompok diberikan tes awal baik berkaitan dengan penguasaan dan kecepatan. Dari tes awal didapatkan bahwa siswa dari kedua kelompok berasal dari kelompok yang mempunyai kemampuan yang sama. Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah (1) penguasaan renang gaya bebas (Y_1) kelas Eksperimen; (2) penguasaan renang gaya bebas (Y_1) kelas Kontrol; (3) Kecepatan (Y_2) dikelas Eksperimen; (4) kecepatan (Y_2) kelas Kontrol.

Uji coba dilakukan di sekolah dasar yang mengambil pelajaran renang, jumlah populasi penelitian ini adalah 48 orang yang digunakan semua mengingat subjek penelitiannya terbatas. Populasi ini terdiri dari siswa kelas 4-6 Sekolah dasar. Sampel penelitian diambil dari semua populasi yang sebelumnya dilakukan uji kesetaraan dimana anak-anak mempunyai kemampuan yang sama, dari 48 sampel akan dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu eksperimen dan kontrol dengan teknik random sampling. Dari hasil random sampling diperoleh 24 orang kelompok eksperimen dan 24 orang kelompok kontrol. Pada penelitian ini, proses pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes dan dokumentasi. Tes digunakan untuk mengukur penguasaan renang gaya bebas. Tes yang dikembangkan disesuaikan dengan materi renang gaya bebas, tes ini dalam bentuk uraian yang terdiri atas 10 soal yang ada pada tingkat C2-C3. Secara lengkap disajikan pada Tabel 1. Langkah-langkah pengembangan tes ini adalah 1) membuat kisi-kisi instrumen tes; 2) membuat soal dalam bentuk uraian; 3) mengkonsultasikan kisi-kisi dan soal yang dikembangkan ke ahli. Pada uji validitas instrumen tes pemahaman konsep perlu dilakukan pengujian validitas butir instrumen, validitas isi instrumen, reliabilitas tes, tingkat kesukaran butir tes dan tingkat kesukaran perangkat tes.

Pengujian validitas butir instrumen tes penguasaan renang gaya bebas dilakukan dengan menggunakan rumus CVR. Hasil CVR dari perhitungan setiap butir instrumen adalah 1 dan jumlah keseluruhan CVR semua butir instrumen tes pemahaman konsep diperoleh sebesar 10 dan dapat dinyatakan valid berdasarkan ketentuan validasi setiap butir instrumen dalam rumus CVR. Pengujian validitas isi instrumen tes pemahaman konsep dilakukan dengan menggunakan rumus CVI dengan perolehan hasil bahwa nilai CVI adalah 1 dan instrumen tes pemahaman konsep dinyatakan sangat baik berdasarkan ketentuan validasi isi keseluruhan instrumen dalam rumus CVI. Pengujian reliabilitas tes pemahaman konsep yang datanya berbentuk polytomi menggunakan rumus *Koefisien Alpha* dengan perolehan hasil sebesar 0,93 dan berada pada rentang $0,60 < r_{11} \leq 0,93$. Jadi reliabilitas tes pemahaman konsep berada pada kriteria tinggi. Tingkat kesukaran butir tes kemampuan berpikir kritis memperoleh hasil bahwa dari 10 soal yang dibuat terdapat 5 soal berada pada kriteria sedang dan 5 soal berada pada kriteria tinggi.

Metode analisis data penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis deskriptif yang dilakukan dalam penelitian ini diolah dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows. Nilai yang dicari dalam uji statistik antara lain mean, standar deviasi, maksimum dan nilai minimum. Sedangkan, untuk analisis inferensial yang digunakan dengan uji MANOVA. Sebelum dilakukan uji Manova dilakukan uji manova terlebih dahulu dilakukan uji prayarat, uji prayarat yaitu uji normalitas dengan *Kolmogorof-Smirnov*, uji homogenitas dengan *Levene Statistic* dan *Box's Test of Equality of Covariance Matrices* dan uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear pada tiap variabel terikat yang dianalisis. Uji MANOVA dan uji prayarat dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows.

Tabel 1. Indikator Pemahaman Konsep Teknik Renang

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Tingkat Kognitif	Jumlah Soal
1	Menguasai teknik-teknik renang	Teknik bernapas	C2	2
		Teknik bernapas dalam renang dalam renang		
		Teknik Dasar gerakan Tungkai untuk renang gaya bebas	C2	2
		Teknik Dasar gerakan lengan untuk renang gaya bebas	C3	2
		Teknik start, teknik pembalikan dan teknik finish renang gaya bebas	C3	2
		Teknik balikan gerakan pada renang gaya bebas	C2	2

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah peserta didik dibelajarkan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang sudah dibuat yaitu pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas diperoleh hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan penerapan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan renang gaya bebas. Secara lengkap hasil analisis deskriptif ditunjukkan pada [Tabel 2](#). Hasil analisis deskriptif menunjukkan terdapat perbedaan penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan renang peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas dengan peserta didik yang belajar dengan pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas. Hal ini ditunjukkan dari selisih skor penguasaan renang gaya bebas sebesar 4.64 dimana nilai rata-rata penguasaan renang gaya bebas peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas lebih besar dibandingkan dengan peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas. Sedangkan, kecepatan renang peserta didik menunjukkan skor selisih sebesar 9.28, dimana skor mean *peserta* didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas lebih pendek dibandingkan dengan peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas. Dari hasil deskriptif data juga diperoleh hasil penelitian berupa variabel kecepatan peserta didik lebih dipengaruhi oleh pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas hal ini dilihat dari besar selisih nilai mean dibandingkan variabel penguasaan renang gaya bebas.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Pemahaman Konsep dan Kecepatan Renang Peserta Didik

Perlakuan	Variabel Terikat	Mean	Std. Deviation	Min.	Maks.	Range
Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas	Penguasaan renang gaya bebas	81.98	7.75	68.75	93.75	25.00
	Kecepatan	87.69	33.25	45.19	140.59	95.37
Pembelajaran tanpa video model latihan renang gaya bebas	Penguasaan renang gaya bebas	77.34	8.80	56.25	87.50	31.25
	Kecepatan	96.97	33.45	40.65	142.80	102.15

Setelah hasil analisis diskriptif dilakukan tahap uji selanjutnya adalah uji prayarat, uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas sebaran data, uji homogenitas varians, uji homogenitas multivariat, dan uji linearitas variabel terikat. Uji prayarat yang pertama dilakukan adalah uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan bahwa semua data berasal dari kelompok data yang berdistribusi normal, hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai Sig. > 0,05, yang disajikan pada [Tabel 3](#). Setelah syarat normalitas terpenuhi, uji prayarat selanjutnya adalah uji homogenitas. Pada penelitian ini uji

homogenitas dilakukan dengan dua analisis yaitu uji homogenitas varians dengan *Levene's Test of Equality* dan uji homogenitas multivariat dengan *Box's Test of Equality of Covariance Matrices*.

Tabel 3. Hasil Analisis Normalitas

Pendekatan_Pembelajaran		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Penguasaan renang gaya bebas	Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas	0.16	24	0.12
	Pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas	0.17	24	0.08
Kecepatan	Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas	0.17	24	0.07
	Pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas	0.17	24	0.09

Hasil analisis homogenitas yang dilakukan menunjukkan makna yang sama yaitu data hasil penelitian berasal dari kelompok data yang homogen hal ini dapat dilihat dari nilai sig. masing-masing uji menunjukkan nilai lebih dari 0,05. Nilai Sig. *Uji Levene's Test of Equality* sebesar 0,67 untuk penguasaan renang gaya bebas sedangkan nilai Sig. kecepatan sebesar 0.65. Sedangkan, uji homogenitas dengan *Box's Test of Equality of Covariance Matrices* diperoleh nilai sig. sebesar 0.95 dengan nilai F 0,12. Uji prasyarat selanjutnya adalah uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear pada tiap variabel terikat yang dianalisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai sig. pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,15 (>0.05). Hal ini berarti terdapat hubungan linier antara data penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan. Uji prasyarat untuk analisis MANOVA telah terpenuhi, dimana data hasil penelitian yang diperoleh berdistribusi normal, homogen sehingga uji hipotesis dengan Manova dapat dilakukan. Hasil analisisnya secara lengkap dijabarkan pada [Tabel 4](#) dan [Tabel 5](#).

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Manova

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	0.99	1821.49 ^b	2.00	45.00	0.00
	Wilks' Lambda	0.01	1821.49 ^b	2.00	45.00	0.00
	Hotelling's Trace	80.96	1821.486 ^b	2.00	45.00	0.00
	Roy's Largest Root	80.96	1821.49 ^b	2.00	45.00	0.00
Perlakuan	Pillai's Trace	0.08	1.85 ^b	2.00	45.00	0.17
	Wilks' Lambda	0.92	1.85 ^b	2.00	45.00	0.17
	Hotelling's Trace	0.08	1.85 ^b	2.00	45.00	0.17
	Roy's Largest Root	0.08	1.85 ^b	2.00	45.00	0.17

Hasil analisis diperoleh beberapa temuan. Pertama, berdasarkan *Pillae Trace*, *Wilks' Lambda*, *Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root* with menunjukkan bahwa koefisien F sebesar 1821.49^b dengan nilai Sig. 0,00. Hal ini berarti terdapat perbedaan secara simultan penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan antara peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas dengan peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas. Kedua, hasil analisis *Tests of Between-Subjects Effects* menunjukkan nilai F sebesar 16.23 dengan Sig. 0.00 yang lebih kecil dari 0,05, Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan renang gaya bebas. Dan Ketiga, hasil analisis *Tests of Between-Subjects Effects* menunjukkan nilai F sebesar 10.91 dengan Sig. 0,01 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap kecepatan.

Tabel 5. Hasil Analisis Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Penguasaan_gaya_bebas	1090.14 ^a	1	1090.14	16.23	0.00
	Kecepatan	2072.18 ^b	1	2072.18	10.91	0.01
Intercept	Penguasaan_gaya_bebas	309966.19	1	309966.19	4615.35	0.00
	Kecepatan	424436.38	1	424436.38	390.98	0.00

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perlakuan	Penguasaan_gaya_bebas	1090.14	1	1090.14	16.23	0.00
	Kecepatan	2072.18	1	2072.18	10.91	0.01
Error	Penguasaan_gaya_bebas	3089.35	46	67.16		
	Kecepatan	49935.70	46	1085.56		
Total	Penguasaan_gaya_bebas	314145.69	48			
	Kecepatan	476444.26	48			
Corrected Total	Penguasaan_gaya_bebas	4179.49	47			
	Kecepatan	52007.88	47			

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan dan parsial terdapat pengaruh Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan renang peserta didik. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari pembelajaran yang dilakukan, dimana dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas akan membuat suasana pembelajaran lebih menarik. Adanya video model latihan renang gaya bebas akan memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar secara mandiri dengan menonton video yang telah disiapkan. Pembelajaran dengan video termasuk media audio-visual (Suratun et al., 2018) yang dilengkapi dengan materi yang dikemas menarik dalam bentuk gambar dan teks (Pebriani et al., 2021). Video dapat merangsang pikiran, perasaan, dan minat siswa untuk belajar melalui penayangan video atau gagasan, pesan dan informasi gambar-gambar bergerak (Muliani & Wibawa, 2019). Adanya media video dalam proses pembelajaran akan membuat pembelajaran lebih efektif dan mampu membangkitkan motivasi dan minat peserta didik (Fatmawati et al., 2018), membuat peserta didik lebih paham akan materi yang sedang dibelajarkan (Navisha et al., 2017). Dalam penelitian ini adanya Video model latihan renang gaya bebas akan membantu penguasaan materi peserta didik.

Penguasaan merupakan kemampuan seseorang dalam menguasai sebuah konsep dipelajari sehingga mampu menjelaskan, memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Hendawati et al., 2018). Penguasaan konsep yang mendalam mampu membuat pembelajaran lebih aktif (Irma et al., 2020), penguasaan konsep peserta didik mampu membantu peserta didik dalam proses pemecahan masalah (Kumullah et al., 2018; Maharani et al., 2019). Penguasaan konsep peserta didik akan berkembang jika didukung oleh pembelajaran yang menyenangkan dan menarik. Dalam penelitian ini penguasaan gaya bebas ditimbulkan dari video model latihan yang dikemas menarik dengan suara dan gambar yang menjabarkan tentang teknik/gaya bebas. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran inkuiri terbimbing berbantuan video kontekstual terhadap penguasaan konsep fisika peserta didik (Chapple & Cownie, 2019). Penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan video pembelajaran berpengaruh terhadap pemahaman konsep IPA siswa (Pratiwi et al., 2022). Jadi, adanya media video akan memberikan dampak terhadap penguasaan renang gaya bebas. Dengan penguasaan yang baik akan tercapainya kecepatan waktu yang optimal hal ini karena siswa mampu menerapkan apa yang mereka miliki untuk memecahkan masalah yang diinginkan dalam hal ini tujuan peserta didik adalah tercapainya kecepatan yang baik.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat (Tofikin et al., 2019). Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang (Shava et al., 2017; Yeni et al., 2019), sehingga menghasilkan sebuah perpindahan dari tempat satu ketempat lain dengan cepat (Yeni et al., 2019). Kecepatan dalam berenang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi (Farizal & Akbar, 2020). Jabaran-jabaran tersebut memberikan gambaran bahwa olahraga renang merupakan olahraga yang diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan yang lebih focus terhadap kondisi fisik khususnya kecepatan. Mengingat bahwa kecepatan adalah salah satu penentu keberhasilan atau prestasi atlet renang. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang menyatakan bahwa pemberian materi audio visual dan latihan drill terhadap hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik (F. A. Nugroho & Khory, 2020). Penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran audio visual terhadap kemampuan renang gaya dada pada siswa (Karno et al., 2021). Penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa (Bastomi & Hartoto, 2017). Penelitian yang menyatakan bahwa Media video pembelajaran renang pada mata pelajaran PJOK efektif digunakan (Haking & Soepriyanto, 2019). Penelitian yang menyatakan bahwa media audiovisual memberikan peranan dalam pengembangan kognitif terkait

dengan gerak dasar renang gaya bebas (Rosmi, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dikatakan bahwa adanya media video dalam pembelajaran akan memberikan dampak yang positif terhadap proses pembelajaran. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah ada karena video yang digunakan akan lebih focus pada model latihan gaya bebas yang dikemas menarik dengan perpaduan teori dan gambar-gambar latihan yang nyata. Dengan adanya video pembelajaran ini diharapkan proses pembelajaran renang khususnya gaya bebas lebih menarik dan dapat meningkatkan penguasaan gaya bebas dan kecepatan atlet siswa Sekolah dasar

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas berpengaruh terhadap penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan renang peserta didik baik secara simultan maupun parsial. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, dimana peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas lebih bebar dibandingkan dengan peserta didik yang dibelajarkan dengan pembelajaran tanpa berbantuan video model latihan renang gaya bebas. Dari hasil deskriptif data juga diperoleh hasil penelitian berupa variabel kecepatan peserta didik lebih dipengaruhi oleh pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas hal ini dilihat dari besar selisih nilai mean dibandingkan variabel penguasaan renang gaya bebas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 107–113. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>.
- Ahmad, E., Tangkudung, J., Wijaya, Y. S. K., & Widiastuti. (2018). Motivasi Belajar Siswa SMK N 1 Payakumbuh dalam Pembelajaran Renang. *Journal Sport Area*, 3(1), 6–13. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1433](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1433).
- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di Smp Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p74-86>.
- As'andira, Y. S., Raharja, D. S. P., & Arhesa, S. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Hula Hoop Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 317–321. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.615>.
- Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Suraepada Atlet Renang Physical. *Magna Medika*, 2(4), 71–75. <https://doi.org/10.26714/magnamed.2.4.2018.71-75>.
- Bastomi, M. R., & Hartoto, S. (2017). Pengaruh Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 5–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/22211/20357>.
- Chapple, C., & Cownie, F. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbantuan Video Kontekstual Terhadap Penguasaan Konsep Fisika Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi*, 5(2), 341–347. <https://doi.org/10.29303/jpft.v5i2.1393>.
- Daendels, W., Indonesia, S., Sa, I., Prmono, S. E., & Suharso, R. (2017). Pengembangan Media Video Motion Graphic Sejarah Pemerintahan Herman Willem Daendels (1808-1811) dalam Pembelajaran Sejarah Indonesia Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Untuk SMA. *Indonesian Journal of History Education*, 5(1), 25–31. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijhe/article/view/19904>.
- Farizal, I., & Akbar, T. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>.
- Fatmawati, E., Karmin, & Sulistiyawati, R. S. (2018). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Video Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 12(1), 24–31. <http://ejournal.upstegal.ac.id/index.php/Cakrawala/article/view/959>.
- Haking, D. D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang Pada Mata Pelajaran Pjok Untuk Siswa Kelas V Sd Article History. *JKTP*, 2(4), 320–328.
- Hendawati, Y., Putri, S. U., Pratomo, S., & Widianingsih, F. (2018). Penerapan Model Mind Mapping Untuk Meningkatkan Penguasaan Konsep Siswa Pada Pembelajaran Ipa Di Sekolah Dasar. *Metodik Didaktik*, 13(2), 113–124. <https://doi.org/10.17509/md.v13i2.9498>.

- Irma, Z. U., Kusairi, S., & Yulianti, L. (2020). Penguasaan Konsep Siswa pada Materi Fluida Statis Dalam Pembelajaran STEM Disertai E-Formative Assessment. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(6), 822. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i6.13638>.
- Karno, D., Hariadi, H., Daniyantara, D., Hariadi, N., Jumesam, J., & Jaya, P. (2021). Pengaruh Pembelajaran Audio Visual Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 4(1), 14–18. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3433>.
- Kumullah, R., Djatmika, E. T., & Yulianti, L. (2018). Kemampuan berpikir kritis dan penguasaan konsep siswa dengan problem based learning pada materi sifat cahaya". *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(12), 1583–1586. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v3i12.11798>.
- Luchuan, J. (2021). Research on 3D simulation of swimming technique training based on FPGA and virtual reality technology. *Microprocessors and Microsystems*, 81(March). <https://doi.org/10.1016/j.micpro.2020.103657>.
- Maharani, R. A., Yulianti, L., & Mufti, N. (2019). Eksplorasi Penguasaan Konsep Fisika pada Materi Kalor dengan Authentic Learning Berbasis Inquiry pada Peserta Didik SMAN. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(11), 1542. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i11.13040>.
- Muliani, N. K. D., & Wibawa, I. M. C. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar IPA. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1), 107–114. <https://doi.org/10.31539/spej.v2i1.333>.
- Navisha, R. I., Tastra, I. D. K., & Dibia, I. K. (2017). Pengaruh Model Stad Berbantuan Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Sd Kelas V. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 5(2). <https://doi.org/10.23887/jjgsd.v5i2.10935>.
- Neri, C. A., Sugiyanto, & Sutisyana, A. (2018). Analisis Kelayakan Kolam Renang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 32–35. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9184>.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(3), 137–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37329>.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65.
- Pebriani, N. L. P., Japa, I. G., & Antara, P. (2021). Video Pembelajaran Berbantuan Youtube untuk Meningkatkan Daya Tarik Siswa Belajar Perubahan Wujud Benda. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9(3), 397. <https://doi.org/10.23887/jjgsd.v9i3.37980>.
- Prabawa, I. K. R., Satyawan, I. M., & Snyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan video permainan PJOK berbasis tematik (tema kegemaranku) untuk siswa kelas 1 sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 11–26. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.3>.
- Pradana, V. O., & Noval, A. (2018). Hubungan Motor Educability dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Jakarta. *Journal Sport Area*, 3(1), 79. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1316](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1316).
- Pratiwi, E. M., Gunawan, G., & Ermiana, I. (2022). Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran terhadap Pemahaman Konsep IPA Siswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2), 381–386. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i2.466>.
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal Sport Area*, 4(1), 258–265. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2319](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2319).
- Rogers, J., & Revesz, A. (2019). Experimental and Quasi-Experimental. *ResearchGate, July*, 133–143. <https://www.researchgate.net/publication/334250281%0AExperimental>
- Rosmi, Y. F. (2019). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas KU 7-9 Tahun. *Kesehatan Dan Olahraga*, 4, 1–8. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/download/20432/14405>
- Sartono, S., & Adityatama, F. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Pada Anak Usia 8 Tahun. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 112. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.262>
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sriningsih. (2017). Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Melalui Pendekatan Bermaian dalam Pembelajaran Akuatik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 43–52. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8178>
- Sugito, Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 242–258. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021

- Suratun, S., Irwandani, I., & Latifah, S. (2018). Video Pembelajaran Berbasis Problem Solving Terintegrasi Chanel Youtube: Pengembangan pada Materi Cahaya Kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education*, 1(3), 271–282. <https://doi.org/10.24042/ij sme.v1i3.3602>
- Tofikin, Damrah, & Nurmai, E. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, IV(2), 209–219. <https://doi.org/10.37728/jpr.v4i2.213>
- Yeni, H. O., Surahman, F., Sanusi, R., & Zulfikri. (2019). Pengaruh Latihan Push-up terhadap Kecepatan Renang gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17. *Jurnal Pendidikan MINDA*, 1(1), 1–10. <http://www.ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/mindafkip/article/view/14>