

## Pengaruh media audiovisual dan alat bantu terhadap hasil belajar renang gaya bebas

### *The influence of audiovisual media and aids on freestyle swimming learning outcomes*

Tiffany Jasmine Riadi<sup>1</sup>, Bayu Budi Prakoso<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

\*Correspondence: [tiffany.21009@mhs.unesa.ac.id](mailto:tiffany.21009@mhs.unesa.ac.id)

Received: 16/01/2025; Accepted: 24/01/2025; Published: 24/01/2025

Cara penulisan rujukan: Riadi, T. J., & Prakoso, B. B. (2025). Pengaruh media audiovisual dan alat bantu terhadap hasil belajar renang gaya bebas. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v5i1.38367>

#### Abstrak

Renang merupakan salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pengetahuan melalui media audiovisual dan keterampilan renang gaya bebas melalui media alat bantu *swimboard* dan *pullbuoy* di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Gedangan Sidoarjo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, *weak-experimental* dan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian dipilih menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah 33 siswa. Hasil belajar pengetahuan diukur menggunakan tes tulis berupa pilihan ganda dan keterampilan diukur menggunakan tes renang gaya bebas 25m yang dinilai oleh 3 observer berlisensi renang. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat pengaruh media audiovisual dan alat bantu terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada aspek pengetahuan ( $t = 10.095$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) dan keterampilan ( $t = 7.743$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). Hasil belajar pada aspek pengetahuan mengalami peningkatan sebesar 52.82% dan pada aspek keterampilan sebesar 32.57%. Maka dapat disimpulkan bahwa media audiovisual dan alat bantu renang mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas dengan besar pengaruh rentang sedang.

**Kata-kata kunci:** audiovisual; *swimboard*; *pullbuoy*; hasil belajar renang

#### Abstract

Swimming is one of the materials in physical education, sports, and health learning. This study aims to improve learning outcomes of knowledge through audiovisual media and freestyle swimming skills through *swimboard* and *pullbuoy* aids at State Junior High School I Gedangan Sidoarjo. The method used is quantitative, *weak-experimental* and *one group pretest-posttest* design. The research sample was selected using *cluster random sampling* with a total of 33 students. Learning outcomes of knowledge were measured using a written test in the form of multiple choices and skills were measured using a 25m freestyle swimming test assessed by 3 licensed swimming observers. The results of the study showed that there was an influence of audiovisual media and aids on freestyle swimming learning outcomes in the aspects of knowledge ( $t = 10.095$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) and psychomotor ( $t = 7.743$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). Learning outcomes in the knowledge aspect increased by 52.82% and in the psychomotor aspect by 32.57%. So it can be concluded that audiovisual media and swimming aids influence the results of learning freestyle swimming with a moderate influence range.

**Keywords:** audiovisual; *swimboard*; *pullbuoy*; swimming learning outcomes

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya individu dalam meningkatkan dan mengembangkan potensi secara jasmani ataupun rohani sesuai dengan prinsip masyarakat dan lingkungan. Pendidikan diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya berdasarkan nilai-nilai pada kebudayaan atau lingkungannya (Rosita, 2018). Pendidikan dalam dunia merupakan hal yang diperlukan bagi kehidupan manusia. Dengan diiringi oleh pendidikan, kehidupan manusia dapat berkembang menjadi lebih baik.

Dengan perkembangan zaman saat ini yang semakin maju, kebanyakan anak lebih suka bermain gadget dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Kondisi kesehatan dapat memburuk apabila anak kurang gerak. Oleh karena itu, Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sangat penting diajarkan disekolah untuk meningkatkan nilai individu yang sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani ialah proses pembelajaran dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, memperoleh pengetahuan, keterampilan motorik, kecerdasan emosional, sikap positif, serta perilaku sehat dan aktif melalui aktivitas fisik (Saitya, 2022).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah pendekatan pendidikan melalui kegiatan fisik yang terencana untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental. Pendidikan Jasmani dapat diartikan sebagai proses belajar melalui gerakan. Karakteristik dari pendidikan jasmani yakni integrasi bermain, olahraga, dan aktivitas fisik dengan tujuan mengajar melalui pengalaman gerak (Arifin, 2017). Dengan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya PJOK ialah suatu proses kegiatan olahraga yang bertujuan untuk hidup sehat. Hidup sehat dapat didefinisikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara psikis dan fisik tanpa adanya masalah kesehatan. Mata pelajaran PJOK mempunyai banyak materi, salah satunya ialah materi berenang. Renang merupakan aktivitas olahraga yang dilaksanakan di air dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh dan mempertahankan tubuh agar tetap mengapung dipermukaan air (Hita *et al.*, 2021). Pada pagi ataupun sore hari, seseorang sering melakukan aktivitas berenang dengan tujuan yang berbeda-beda misalnya bertujuan sebagai sarana bermain, relaksasi, dan prestasi. Renang ialah cabang olahraga yang diminati banyak kalangan semua usia.

Olahraga renang dapat memberikan rasa bugar, tenang, senang, dan bergembira. Dalam cabang olahraga renang mempunyai berbagai gaya yakni gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas yang memiliki tingkat kesulitan sendiri (Syarif, 2017). Diantara empat macam gaya dalam berenang, gaya bebas ialah gaya dasar yang tepat untuk diajarkan kepada orang yang baru belajar ataupun pemula karena gaya bebas cukup mudah dibandingkan ketiga gaya lainnya yakni gaya kupu, punggung, dan dada (Hidayat, 2019). Pembelajaran renang gaya bebas melibatkan beberapa aspek yakni pengenalan air, teknik dasar, penggunaan alat bantu, dan penggunaan media.

Penggunaan alat bantu renang dapat membantu posisi tubuh menjadi *streamline* atau datar. Dari berbagai alat bantu renang, *swimboard* dan *pullbuoy* dapat membantu mengapung sehingga mempermudah dalam menguasai gerak dasar renang (Ramadhan & Hartoto, 2018). Kemampuan renang gaya bebas dapat meningkat dengan penggunaan alat bantu *swimboard* dan *pullbuoy*.

Media pembelajaran merupakan sarana sebagai proses pembelajaran yang digunakan oleh pengajar untuk mempermudah dalam penyampaian materi yang akan diajarkan (Anshori, 2018). Penggunaan media yang tepat dapat menimbulkan pengalaman belajar dengan

melibatkan indra penglihat dan pendengar sehingga pemahaman siswa meningkat dan berpengaruh pada hasil belajar yang baik (Fridayanti *et al.*, 2022). Salah satu media yang dapat dimanfaatkan oleh guru untuk penyampaian materi pembelajaran ialah audiovisual (Bastomi, 2017). Media sebagai sarana pendidikan yang membantu proses belajar-mengajar sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa dalam proses pembelajaran. Penggunaan media audiovisual dapat mempengaruhi hasil kualitas pembelajaran karena siswa dapat menerapkannya dalam proses gerak.

SMP Negeri I Gedangan Sidoarjo ialah salah satu sekolah yang menerapkan pembelajaran renang baru dimulai pada tahun 2022. Lokasi SMP Negeri I Gedangan Sidoarjo berada di Jalan Rajawali 53, Kecamatan Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Berdasarkan hasil wawancara guru PJOK (Johan, 26 april 2024), siswa masih belum mengetahui mengenai materi renang. Sejak tahun 2000 kebawah pembelajaran renang di SMP Negeri I Gedangan Sidoarjo hanya dilakukan di ruang kelas tanpa pernah ada praktik keterampilan berenang dikolam renang. Hal tersebut dikarenakan terkendalanya sarana dan prasarana serta kondisi lingkungan sehingga menyebabkan hasil belajar renang kurang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan observasi selama kegiatan praktik pembelajaran renang berlangsung, gerakan siswa renang gaya bebas dapat dikatakan belum cukup baik karena saat pembelajaran renang banyak siswa mengalami kesulitan mengambil nafas sehingga siswa seringkali tercedak dan berhenti tidak melakukan gerakan. Saat berenang siswa hanya sekedar bisa tanpa mengetahui sikap posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, cara ambil nafas, dan koordinasi gerakan dengan baik. Selama pembelajaran renang siswa tidak pernah menggunakan media apapun. Oleh karena itu, perlunya penggunaan media audiovisual dan alat bantu renang sebagai sarana untuk membantu dalam penyampaian meningkatkan pengetahuan dan keterampilan gerakan renang gaya bebas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen lemah (*weak experimental*). *One Group Pretest-Posttest design* digunakan pada penelitian ini. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel (Maksum, 2018). Pada penelitian ini hanya akan memenuhi dua hal yaitu perlakuan dan ukuran keberhasilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh apabila siswa diberikan sebuah perlakuan (*treatment*).



Gambar *One Grup Pretest-Posttest design*

### Keterangan

- T1 = *Pretest*
- X = Perlakuan (*Treatment*)
- T2 = *Posttest*

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri I Gedangan Sidoarjo berjumlah 9 kelas dengan total 321 siswa. Peneliti menggunakan cluster random sampling

sebagai sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 siswa. Cara pengambilan sampel dengan cara mengumpulkan seluruh ketua kelas VIII dan masing-masing ketua kelas mengambil undian yang telah disediakan untuk menjadi sampel penelitian. Saat ketua mengambil undian tersebut bertulis sampel, maka kelas tersebut akan menjadi sampel penelitian.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 6 sesi dengan rincian sesi ke-1 adalah *pretest* pengetahuan, sesi ke-2 adalah *pretest* keterampilan renang, sesi ke-3 dan 4 adalah *treatment* media audiovisual dan alat bantu, sesi ke-5 adalah *posttest* keterampilan renang, dan sesi ke-6 adalah *posttest* pengetahuan. Penilaian saat *pretest* dan *posttest* keterampilan renang dinilai oleh 3 observer yang telah lulus matakuliah renang dasar dan lanjutan serta memiliki lisensi renang. Pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, tes dan pengukuran.

**Tabel 1.** Prosedur Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Sesi	Kegiatan	Deskripsi
1	<i>Pretest</i> Pengetahuan	Pendahuluan : Berdoa dan presensi Inti : Tes soal pilihan ganda mengenai renang gaya bebas di ruang kelas Penutup : Penyampaian informasi dan berdoa Teknik : Tes dan pengukuran
2 dan 3	<i>Pretest</i> Keterampilan Dilanjutkan <i>Treatment</i> I Media Audiovisual dan Alat Bantu ( <i>Swimboard</i> , <i>Pullbuoy</i> )	Pendahuluan : Berdoa, presensi, dan pemanasan Inti : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tes renang 25m gaya bebas (Di nilai oleh 3 observer menggunakan instrumen penilaian)</li> <li>2. <i>Treatment</i> media audiovisual melalui video pembelajaran teknik renang gaya bebas</li> <li>3. <i>Treatment</i> Alat Bantu (<i>Swimboard</i> dan <i>Pullbuoy</i>)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meluncur tanpa gerakan kaki menggunakan <i>swimboard</i> 3x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas menggunakan <i>swimboard</i> 6x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas dengan satu lengan memegang <i>swimboard</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan satu lengan gaya bebas menggunakan <i>swimboard</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan koordinasi gaya bebas menggunakan <i>swimboard</i> 6x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas menggunakan <i>pullbuoy</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan koordinasi gaya bebas menggunakan <i>pullbuoy</i> 4x repetisi</li> <li>• Meluncur tanpa gerakan kaki dan tanpa alat bantu 2x repetisi</li> <li>• Gerakan meluncur kaki gaya bebas tanpa alat bantu 2x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas dengan satu lengan tanpa alat bantu 2x repetisi</li> </ul> </li> </ol> Penutup : Pendinginan, evaluasi, dan berdoa Teknik : Observasi, dokumentasi, tes, dan pengukuran

Sesi	Kegiatan	Deskripsi
4 dan 5	<i>Treatment</i> I Media Audiovisual dan Alat Bantu ( <i>Swimboard</i> , <i>Pullbuoy</i> ) Dilanjutkan <i>Posttest</i> Keterampilan	Pendahuluan : Berdoa, presensi, dan pemanasan Inti : 1. <i>Treatment</i> media audiovisual melalui video pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas 2. <i>Treatment</i> Alat Bantu ( <i>Swimboard</i> dan <i>Pullbuoy</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meluncur tanpa gerakan kaki menggunakan <i>swimboard</i> 2x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas menggunakan <i>swimboard</i> 6x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas dengan satu lengan memegang <i>swimboard</i> 2x repetisi</li> <li>• Gerakan satu lengan gaya bebas menggunakan <i>swimboard</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan koordinasi gaya bebas menggunakan <i>swimboard</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan kaki gaya bebas menggunakan <i>pullbuoy</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan koordinasi gaya bebas menggunakan <i>pullbuoy</i> 4x repetisi</li> <li>• Gerakan satu lengan gaya bebas tanpa alat bantu 2x repetisi</li> <li>• Gerakan koordinasi gaya bebas tanpa alat bantu 2xrepetisi</li> </ul> 3. Tes renang 25m gaya bebas (Di nilai oleh 3 observer menggunakan instrumen penilaian) Penutup : Pendinginan, evaluasi, dan berdoa Teknik : Observasi, dokumentasi, tes, dan pengukuran
6	<i>Posttest</i> Pengetahuan	Pendahuluan : Berdoa dan presensi Inti : Tes soal pilihan ganda mengenai renang gaya bebas di ruang kelas Penutup : Berdoa Teknik : Tes dan pengukuran

Dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan instrumen pengetahuan melalui soal pilihan ganda dan instrumen keterampilan yaitu tes renang gaya bebas 25m berdasarkan rubrik penilaian. Tes renang gaya bebas 25m dinilai oleh tiga observer yang sudah lulus matakuliah renang dasar dan lanjutan serta memiliki sertifikat berlisensi. Pada instrumen pengetahuan telah diuji coba, dari 25 soal yang diuji cobakan didapatkan 10 soal yang bisa digunakan dalam penelitian dan dikembangkan dengan kisi-kisi pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 2.** Kisi-Kisi Tes Pengetahuan Renang Gaya Bebas

No	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal
1	Siswa dapat menyebutkan alat bantu dalam renang gaya bebas	C1	1
2	Siswa dapat mengetahui pemegang rekor renang medali emas terbanyak	C1	2
3	Siswa dapat menjelaskan gerakan kaki gaya bebas	C2	3

No	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal
4	Siswa dapat menjelaskan pengambilan nafas renang gaya bebas	C2	4
5	Siswa dapat menjelaskan posisi tubuh saat berenang gaya bebas	C2	5
6	Siswa dapat menentukan manfaat berenang bagi kesehatan	C3	6
7	Siswa dapat menentukan manfaat penggunaan alat bantu <i>swimboard</i> dan <i>pullbuoy</i> dalam pembelajaran renang gaya bebas	C3	7
8	Siswa dapat menyimpulkan gerakan lengan gaya bebas	C4	8
9	Siswa dapat menganalisis penyebab seorang perenang gaya bebas mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh	C4	9
10	Siswa dapat menganalisis pengambilan nafas renang renang gaya bebas	C4	10

Sumber : Adopsi dari [Apriliyanto & Hartoto \(2017\)](#)

**Tabel 3.** Rubrik Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas

No	Keterampilan Renang Gaya Bebas	Nilai	
		Yes	No
	<i>Body Position</i>		
1	Posisi badan flat		
2	Posisi pinggul tetap dibawah air		
3	Posisi kaki tetap dibawah air		
4	Pandangan mata ke bawah		
5	Saat tangan bergerak pinggang berguling dengan bahu		
	<i>Leg Action</i>		
1	Bergerak secara terus-menerus		
2	Kaki bergerak mulai dari pinggang		
3	Kedua kaki saling berdekatan		
4	Gerakan kaki seimbang dengan tangan		
5	Gerakan tumit memecah air		
	<i>Arm Action</i>		
1	Saat melakukan gerakan tangan kaki terus bergerak		
2	Gerakan tangan menarik air sampai paha		
3	Saat melakukan nafas yang pasif posisi tetap rata-rata air tidak turun		
4	Posisi kepala saat nafas menempel air		
5	Saat <i>recovery</i> siku mengangkat tinggi		
6	Saat <i>recovery</i> lengan ditekuk		

Sumber : Adopsi dari [Galuh Tiara Krisna Putri \(2020\)](#)

Setelah memilih metode penelitian, sampel, prosedur, instrumen, maka hal terakhir yang dilakukan adalah analisis data. Teknik analisis data memanfaatkan aplikasi IBM statistik SPSS. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji deskriptif, uji normalitas, t-test dependent,

dan besar perbedaan yang terjadi antara pretest dan posttest dengan persentase diklasifikasikan terdiri tiga kategori yakni:

**Tabel 4.** Klasifikasi Nilai Peningkatan Pretest dan Posttest

No	Rentang Nilai Peningkatan	Keterangan
1	Di Bawah 30%	Rendah
2	30% - 69.9%	Sedang
3	70% Ke Atas	Tinggi

Sumber: Pendidikan Menengah Kejuruan edisi 2004 dalam [Setyorini \(2016\)](#)

## HASIL

Hasil penelitian dimulai dengan penjabaran hasil validasi media pembelajaran yang digunakan dalam penelitian. Validasi dilakukan oleh ahli media pembelajaran dan ahli materi renang. Hasil validasi menunjukkan bahwa media pembelajaran yang digunakan mendapatkan nilai proporsi sebesar 95.23% masuk dalam kategori valid.

Selanjutnya dijelaskan analisis deskriptif dan normalitas data hasil belajar pengetahuan dan keterampilan renang. Hasil analisis dapat dilihat dalam tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5.** Nilai Analisis Deskriptif Dan Normalitas Data

Aspek	Tes	N	Min	Max	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Pengetahuan	Pre	33	30.00	90.00	67.27	14.84	-0.352	0.262
	Post	33	70.00	100.00	84.54	8.69	0.148	-0.511
Keterampilan	Pre	33	3.00	10.00	5.36	2.20	0.994	0.142
	Post	33	5.00	15.00	8.54	3.09	0.820	-0.877

Dari tabel 5 hasil data pengetahuan nilai *pretest* diperoleh nilai *min* 30.00, *max* 90.00, *mean* 67.27 dan *std.deviasi* 14.84. Adapun hasil *posttest* pengetahuan diperoleh nilai *min* 70.00, *max* 100.00, *mean* 84.54 dan *std.deviasi* 8.69. Pada hasil dari data keterampilan *pretest* diperoleh *min* 3.00, *max* 10.00, *mean* 5.36, dan *std.deviasi* 2.20. Adapun hasil *posttest* keterampilan diperoleh nilai *min* 5.00, *max* 15.00, *mean* 8.54, dan *std.deviasi* 3.09.

Pada uji normalitas menggunakan *skewness*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan data berdasarkan *skewness* dengan rentang nilai  $-1 \leq x \leq 1$  ([Tuasikal et al., 2021](#)) Dari hasil uji *skewness* data *pretest*, *posttest* pada aspek pengetahuan dan keterampilan berdistribusi normal dikarenakan data memenuhi rasio nilai uji *skewness*.

**Tabel 6.** Uji Data Paired Sample T-Test

Aspek	t	Sig	Simpulan
Pengetahuan	10.095	0.000	Beda
Keterampilan	7.743	0.000	Beda

Tabel 6 menunjukkan data uji *paired sample t-test* pada aspek pengetahuan dan keterampilan memiliki sig 0,000 di bawah 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

hasil belajar pengetahuan dan keterampilan renang gaya bebas menggunakan media audiovisual dan alat bantu renang.

**Tabel 7.** *N Gain Score Persen*

Aspek	Tes	Mean	$\Delta$	Gain %	Simpulan
Pengetahuan	Pre	67.27	17.27	52.82%	Sedang
	Post	84.55			
Keterampilan	Pre	5.36	3.18	32.57%	Sedang
	Post	8.54			

Tabel 7 memperlihatkan hasil perhitungan *N gain* pada aspek pengetahuan memperoleh *N gain score* sebesar 52.82% sehingga nilai peningkatan *pre-test* dan *post-test* maka termasuk rentang sedang. Pada aspek keterampilan memperoleh hasil *N gain* sebesar 32.57% sehingga nilai peningkatan *pre-test* dan *post-test* maka termasuk rentang sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya setelah diberikan *treatment* ataupun perlakuan hasil belajar siswa pada pengetahuan pembelajaran renang gaya bebas meningkat 52.82 % sedangkan keterampilan meningkat sebesar 32.57%.

## DISKUSI

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh media audiovisual dan alat bantu terhadap hasil belajar renang gaya bebas. Hasilnya menunjukkan signifikansi 0,000 ( $p$  value  $<0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan antara rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar setelah diberikan perlakuan (*treatment*) hasilnya menunjukkan peningkatan hasil belajar pada aspek pengetahuan 52.82% dan aspek keterampilan 32.57%, keduanya masuk dalam kategori sedang.

Sesuai landasan teori media audiovisual merupakan kombinasi perpaduan gambar dan suara yang bertujuan untuk menunjang kegiatan pembelajaran (Fitria, 2018). Penggunaan media yang tepat dapat menimbulkan pengalaman belajar dengan melibatkan indra penglihatan dan pendengar sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa dan berpengaruh pada hasil belajar yang baik. Sedangkan alat bantu adalah benda yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pikiran, perasaan, kemampuan, dan keterampilan dengan tujuan untuk mendukung tercapainya proses belajar yang lebih efektif (Ilham *et al.*, 2023). Alat bantu untuk pembelajaran renang yang dimaksud adalah *swimboard* dan *pullbuoy*. Fungsi *swimboard* dan *pullbouy* adalah sebagai alat bantu belajar berenang karena dapat membantu mengapungkan tubuh diatas permukaan air. Siswa harus sungguh-sungguh ketika pembelajaran menggunakan media audiovisual dan alat bantu (*swimboard* & *pullbuoy*) untuk memaksimalkan hasil belajar renang gaya bebas.

Audiovisual dan alat bantu merupakan media pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk memperbaiki atau meningkatkan hasil belajar. Diperkuat pada penelitian yang relevan dengan penelitian hasil oleh Ahmad & Hasanuddin (2019) bahwa media audiovisual berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas ( $p=0.000<0.05$ ). Penelitian oleh Nugroho (2020) terdapat pengaruh media audiovisual terhadap hasil belajar renang gaya dada

( $p=0.000<0.05$ ). Penelitian oleh [Ramadhani & Hartoyo \(2024\)](#) bahwa penggunaan alat bantu *swimboard* dan *pullbuoy* berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas ( $p=0.000<0.05$ ). Penelitian oleh [Apriliyanto & Hartoto \(2017\)](#) bahwa penggunaan alat bantu papan luncur dan *pullbuoy* berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas ( $p=0.000<0.05$ ).

Penerapan media audiovisual menggunakan bentuk video pembelajaran yang dapat diakses melalui komputer, laptop, dan handphone dengan menyajikan video renang gaya bebas. Pada video pembelajaran renang gaya bebas ini meliputi posisi tubuh, gerakan lengan, pengambilan nafas, gerakan kaki, dan koordinasi gerakan yang terdiri dua video yaitu renang gaya bebas dengan alat bantu dan tanpa alat bantu renang yang nantinya di terapkan dalam proses gerak. Video pembelajaran ini diunggah dimedia sosial agar siswa dapat mempelajari materi renang gaya bebas pada saat pembelajaran renang ataupun diluar pembelajaran berlangsung.

Dari 33 subjek siswa saat pelaksanaan *pretest* keterampilan renang tidak ada siswa yang mampu menempuh renang gaya bebas dengan jarak 25m. Saat pelaksanaan *posttest* terdapat 4 siswa yang mampu menempuh renang gaya bebas dengan jarak 25m. Walaupun siswa lainnya yang tidak mampu menempuh renang gaya bebas dengan jarak 25m namun teknik berenang gaya bebas meningkat. Media audiovisual dan alat bantu renang dapat mempengaruhi hasil belajar karena penggunaan audiovisual siswa dapat menerapkannya dalam proses gerak setelah menonton video pembelajaran ([Alhuda, Dafun JR, & Yulfadinata, 2024](#); [Alvianto et al., 2023](#)) sedangkan alat bantu renang dilakukannya *drill* menggunakan *swimboard* dan *pullbuoy* dengan pengulangan repetisi sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa, menghilangkan rasa takut pada air, siswa memiliki rasa unsur gembira, dan mempermudah siswa dalam pelaksanaan pembelajaran ([Ramadhani & Hartoto, 2023](#)). *Drill* renang gaya bebas yang dilakukan beberapa repetisi meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. Ada beberapa faktor juga yang bisa mempengaruhi hasil belajar antaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan siswa itu sendiri yakni keadaan siswa yang sehat jasmani dan rohani serta kemauan belajar pengetahuan dan keterampilan renang dari awal hingga akhir pembelajaran. Faktor eksternal dari pihak yang terlibat mulai dari peneliti, guru, dan observer yang membantu penelitian serta penggunaan media audiovisual dan alat bantu renang (*swimboard*, *pullbuoy*) yang digunakan untuk siswa dalam kegiatan pembelajaran.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media audiovisual dan alat bantu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada aspek pengetahuan dan keterampilan. Peningkatan dari pengaruh tersebut sebesar 52.82% pada aspek pengetahuan dan pada aspek keterampilan sebesar 32.57%. Audiovisual dapat membantu siswa mendapatkan informasi tentang ketepatan gerak renang sehingga mereka dapat menerapkannya dalam proses gerak saat pembelajaran. Alat bantu renang berupa *swimboard* dan *pullbuoy* dapat membantu siswa saat melakukan *drill* dengan menumbuhkan rasa percaya diri siswa sehingga mengurangi rasa takut pada air. Gabungan media audiovisual dan alat bantu memberikan bukti lengkap pembelajaran PJOK yang cukup dalam materi teori dan keterampilan sehingga hasil belajar dapat lebih optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing, guru PJOK, serta siswa atas kontribusi dalam penelitian mengenai renang gaya bebas terhadap hasil belajar. Kolaborasi ini sangat berharga dalam meningkatkan pemahaman kita terakit renang gaya bebas. Terima kasih atas dedikasi dan kerjasamanya dalam menyelenggarakan penelitian ini.

## REFERENSI

- Ahmad, A., & Hasanuddin, M. I. (2019). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Palopo. *Prosiding*, 4(1). <https://core.ac.uk/download/pdf/267088074.pdf>
- Alhuda, M. Y., Dafun JR, P. B., & Yulfadinata, A. (2024). Application of video tutorials as a media for learning front punch of pencak silat to improve students' motivation and skills learning outcomes. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 68–76. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30769>
- Alvianto, F. D., Cahyani, O. D., Priadana, B. W., & Saifuddin, H. (2023). Optimalisasi hasil belajar kemampuan shooting sepakbola: studi tentang dampak media audio visual pada siswa smp. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i1.27084>
- Anshori, S. (2018). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media pembelajaran. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKn Dan Sosial Budaya*, 2(1). <https://core.ac.uk/download/pdf/297668739.pdf>
- Apriliyanto, R. B., & Hartoto, S. (2017). Pengaruh Penerapan Alat Bantu Pull buoy Dan Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke) (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smp Pahlawan Mojosari, Kab. Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 192-197 <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/article/view/21241/19475>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16 (1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- 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://core.ac.uk/reader/230799280>
- Fitria, A. (2014). Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran anak usia dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/cd.v5i2.10498>
- Fridayanti, Y., Irhasyuarna, Y., & Putri, R. F. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Audio-Visual Pada Materi Hidrosfer Untuk Mengukur Hasil Belajar Peserta Didik Smp/Mts. *Jupeis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 49-63. <https://doi.org/10.55784/jupeis.vol1.iss3.75>

- Hidayat, T. A. S. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan Renang Gaya Bebas Untuk Anak Usia Sekolah Dasar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 56-67. <https://doi.org/10.21009/GJIK.101.06>
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397-407. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.809>
- Ilham, M., Sari, D. D., Sundana, L., Rahman, F., Akmal, N., & Fazila, S. (2023). *Media Pembelajaran: Teori, Implementasi, dan Evaluasi*. Jejak Pustaka. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=IGq-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian dalam Olahraga (edisi kedua). Surabaya: Unesa University Press
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137-142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37329>
- Putri, G. T. K. (2020). Penerapan Part And Whole Method Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Melalui Komunitas Belajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/34734/30878>
- Ramadhan, DM, & Hartoto, S. (2018). Pengaruh Alat Bantu Papan Renang Terhadap Pembelajaran Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas X Sman 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 6 (2), 221-224. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/23269>
- Ramadhani, R. F., & Hartoto, S. (2023). Pengaruh Alat Bantu Pullbuoy Dan Swimboard Terhadap Keterampilan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(1), 20-31. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i1.29169>
- Rosita, L. (2018). Peran pendidikan berbasis karakter dalam pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. *JIPSI-Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi UNIKOM*, 8. <https://doi.org/10.34010/jipsi.v8i1.879>
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 9-13. <https://www.jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior/article/view/53>
- Setyorini. (2016). *Pengaruh Program Live Life Well at School dan Reward terhadap Keterampilan Gerak Dasar*. Universitas Negeri Surabaya : Pascasarjana
- Syarif, A. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Biarmatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 3(02). <https://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/87>

---

Tuasikal, A. R. S., Hartoto, S., Prakoso, B. B., Kartiko, D. C., & Hariyanto, A. (2021). The analysis on teaching skills and learning effectiveness of internship students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(3), 650-658. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i3.40466>