

## **Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas KU 7-9 Tahun**

Oleh

**Yandika Fefrian Rosmi<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*

*Email: yandika@unipasby.ac.id*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media audiovisual terhadap ketrampilan gerak dasar renang gaya bebas KU 7 sampai 9 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan randomized control group pretest and posttest design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 47, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anak. Pemilihan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria; 1). Sampel merupakan anak berjenis kelamin laki-laki, 2). Bersedia untuk dijadikan sampel penelitian, 3). Dalam keadaan sehat, 4). Berusia 7 – 9 tahun. Instrumen yang digunakan adalah kriteria ketrampilan gerakan dasar renang gaya bebas (David, 2010). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukan adanya pengaruh yang signifikan media audiovisual terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada KU 7 sampai 9 tahun. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung adalah 16.270. kemudian dibandingkan dengan t tabel dengan taraf signifikansi 5% adalah 1.883, hasilnya t hit lebih besar dibanding t tabel.

**Kata kunci:** Audiovisual, keterampilan, Renang Gaya Bebas

### **A. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan sehingga organ-organ tubuh umumnya mulai berfungsi secara aktif. Pada masa ini, aspek sosial, khususnya dalam pergaulan sehari-hari mulai dipengaruhi oleh aspek fisik dan mental. Terutama aspek fisik, dimana terjadi perubahan bentuk fisik, contohnya dapat dilihat dengan pertumbuhan kelamin sekunder. Perubahan bentuk fisik ini dapat dijaga agar tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan, yaitu dengan menjaga kesehatan tubuh. Kesehatan tubuh dapat dijaga melalui gaya hidup sehat dan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

Esensi sederhana dari sebuah aktivitas fisik yaitu tidak diam, bergerak, beraktivitas, dinamis dan tidak membiarkan organ-organ tubuh pasif (Alif & Sudirjo, 2019). Apabila hal tersebut tidak dilakukan maka akan berefek pada peredaran darah, pembakaran kalori dan metabolisme sel tubuh kurang bekerja secara optimal. Dengan kata lain Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan dengan melakukan pergerakan anggota

---

tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Ada banyak manfaat dari aktivitas fisik yang teratur, mulai dari menghindari kesehatan yang buruk, mengendalikan berat badan, sampai diperolehnya kualitas tidur yang terbaik. Tanpa memandang usia, jenis kelamin dan kemampuan fisik, manfaat itu akan diperoleh. Banyak kegiatan yang tergolong sebagai bentuk kegiatan aktivitas fisik salah satunya adalah olahraga.

Olahraga selalu menjadi bagian penting dalam hidup. Olahraga dilakukan oleh seluruh tingkatan usia mulai usia yang sangat muda sampai usia yang sangat tua, dengan tujuan dari sekedar kesenangan, rekreasi sampai untuk tujuan professional. Olahraga dapat dilaksanakan dengan jumlah yang besar dari berbagai usia misalnya di sekolah, klub, perusahaan dan pusat-pusat kegiatan masyarakat. Olahraga memberi kesempatan yang sangat baik untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira.

Namun kenyataan yang ada masih banyak orang, terlebih para remaja yang enggan melakukan aktivitas olahraga. Para remaja lebih memilih untuk mengisi waktu luangnya dengan menonton tv atau dengan main *game*. Dapat dikatakan pola hidup remaja sekarang menjadi berubah. Remaja yang dahulu aktif kini menjadi pasif, bahkan cenderung malas. Kehidupan seperti ini tidak hanya nampak pada kehidupan remaja-remaja di kota besar, tetapi di desa pun sudah mulai kerasukan pola kehidupan serupa. Kondisi seperti ini apabila dibiarkan akan berimbas tidak baik pada kesehatan dan kesegaran jasmani dimasa depan.

Kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik, menjadikan suatu peluang baik bagi komunitas maupun club-club olahraga dalam banyak bidang salah satunya adalah club olahraga bidang aquatic. Sejalan dengan hal tersebut khususnya pada olahraga aquatic menjadikan tantangan bagi para pelatih yang ada di dalamnya.

Aktifitas aquatic merupakan aktifitas yang dilakukan di dalam air. Contoh aktifitasnya adalah renang. Tantangan yang harus dijawab dalam aktifitas renang tentu adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai, perbandingan jumlah pelatih dan atlet yang tidak proporsional. Permasalahan tersebut dapat menjadikan tujuan proses berlatih menjadi tidak tercapai, maka dari itu diperlukan upaya khusus untuk

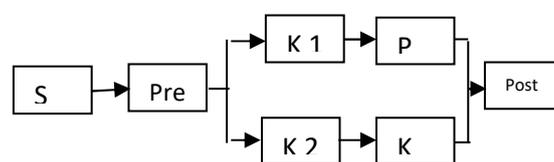
menjawabnya. Terlebih dalam penelitian ini karena subjek yang digunakan adalah KU 7 sampai 9 tahun dengan jumlah yang relative banyak.

Pada usia 7 sampai 9 tahun tentu apabila penyampaian materi dilaksanakan secara konvensional, yaitu pelatih menerangkan sedangkan jumlah atlet pada KU 7-9 tahun yang cukup banyak maka jalannya proses pelatihan menjadi tidak efektif. Dalam situasi demikian tidak sedikit atlet yang bermain sendiri tanpa menghiraukan pelatih yang sedang menerangkan materi. Padahal apabila merujuk dalam teori yang berkaitan dengan keterampilan gerak penyampaian materi yang berkaitan dengan gerak itu bertujuan untuk memahami atlet tentang gerak itu sendiri dalam hal ini adalah renang gaya bebas. Proses tersebut masuk dalam fase belajar gerak yang pertama yaitu fase kognitif (Kiram, 2016). Bagaimana mungkin ketika fase yang pertama saja tidak berjalan dengan baik akan menghasilkan suatu ketrampilan yang diinginkan.

Berlandaskan masalah tersebut peneliti berusaha mencari formula untuk menjawab permasalahan di atas. Dalam hal ini untuk menunjang proses pemahaman gerak peneliti menambahkan media audio visual. media audio visual dipilih disesuaikan dengan karakteristik pada KU 7 sampai 9 tahun. Pada rentang usia ini diyakini akan lebih tertarik menonton video tutorial keterampilan gerak renang tidak hanya mendengarkan pelatih menjelsakan tetapi disertai dengan melihat objek gambar yang bergerak dalam pengertian lain melalui proses tersebut atlet bisa beranggapan sedang bermain namun juga sedang belajar (bermain dan belajar).

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan rancangan desain *two group pretest and posttest design*.



Gambar 1. Design penelitian

Keterangan:

S : Sampel

---

Pre	: Tes Awal
K1	: Kelompok satu
K2	: Kelompok dua
P	: Perlakuan
K	: Kontrol
Post	: Test Akhir

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 47 anak. Dari jumlah populasi tersebut tidak semua menjadi sampel penelitian. Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Dimana sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Sampel merupakan anak berjenis kelamin laki-laki
2. Bersedia untuk dijadikan sampel penelitian.
3. Dalam keadaan sehat.
4. Berusia 7 – 9 tahun.

Berdasarkan kriteria, sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 20 siswa. Yang nantinya akan dibagi menjadi dua kelompok penelitian. Kelompok pertama akan dilakukan perlakuan berupa penambahan latihan menggunakan media audio visual dan kelompok kedua tanpa dilakukan penambahan perlakuan.

Penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kriteria ketrampilan gerakan dasar renang gaya bebas (David, 2010). Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan diawali *pretest* renang gaya bebas, data diambil dengan dibantu dua orang pelatih. Dengan berbekal nilai *pretest* kemudian sampel di bagi menjadi dua kelompok perlakuan dan kelompok control. Setelah itu dilakukan perlakuan terhadap kelompok yang pertama. Tahapan akhir dari proses pengambilan data yaitu *posttest*.

Setelah data terkumpul kemudian data di analisis dengan bantuan software SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu 1) uji Normalitas, dan 2) Uji Homogenitas.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **1. Hasil Penelitian**

##### **a. Analisis Deskriptif**

Pelaksanaan penelitian eksperimental merupakan kegiatan yang berupa pengambilan data yang diperlukan dan dilakukan sebelum adanya perlakuan dan

sesudah adanya perlakuan (Ghozali, 2008). Berikut dibawah ini merupakan hasil deskripsi data penelitian pengaruh penggunaan media audiovisual terhadap renang gaya bebas pada KU 7 sampai 9 tahun.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Renang gaya bebas	N	Rata-Rata SD	
		Pretest	Posttest
Kelompok Perlakuan	10	18.60±1.430	28.60±1.350
Kelompok Kontrol	10	18.90±1.101	22.60±1.265

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan nilai rata-rata SD *pretest* kelompok perlakuan adalah 18.60±1.430 dan rata-rata SD *posttest* meningkat menjadi 28.60±1.350. Sedangkan nilai rata-rata SD *pretest* pada kelompok control adalah 18.90±1.101 dan rata-rata SD pada *posttest* meningkat sebesar 22.4±1.265. meskipun hasil pretest dan posttest pada dua kelompok mengalami kenaikan, apabila dicermati pada kelompok perlakuan mempunyai kenaikan yang lebih dibandingkan dengan kelompok control.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok memiliki kesamaan sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Berdasarkan perolehan data penelitian di dapatkan hasil uji homogenitas sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
0.063	1	18	0.805	Homogen

Berdasarkan tabel di atas uji homogenitas tersebut berlaku ketentuan yakni jika nilai Sig. lebih besar disbanding 0.05, maka data bisa disimpulkan homogen. Merujuk pada tabel di dapat Sig 0.805 lebih besar dari 0.05 maka data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah homogen.

#### c. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk memastikan data yang diperoleh adalah normal. Ciri-ciri data normal mempunyai sebaran angka sebagian besar berada di tengah

dan semakin kanan atau semakin kiri angka semakin kecil. berikut dibawah ini merupakan hasil uji normalitas data.

Tabel 4. Uji Normalitas

Data	Kolmogorov Smirnov		Ket
	Statistik	Sig. (p)	
Perlakuan	0.217	0.200	Normal
Kontrol	0.218	0.197	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas berlaku ketentuan apabila Sig lebih besar disbanding 0.05 maka data bisa dikatakan berdistribusi normal. Sebaliknya apabila sig lebih kecil dari 0.05 maka data tidak normal. Melihat tabel di atas didapat nilai Sig antara data kelompok perlakuan yaitu 0.200 dan sig data kelompok control yaitu 0.197 kedua data tersebut lebih besar dibandingkan 0.05, sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

d. Uji Homogenitas

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: ada pengaruh metode audiovisual terhadap keterampilan renang gaya bebas siswa sekolah dasar usia 7 sampai 9 tahun. Hipotesis tersebut adalah hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ), guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil/*null hypothesis*, yaitu: tidak ada pengaruh metode audiovisual terhadap keterampilan renang gaya bebas KU 7 sampai 9 tahun.

Pengujian hipotesis ini diuji menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*), hasil analisis dengan bantuan *software* SPSS secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Hasil Belajar renang bebas	Rerata	SD	Statistik		Ket
			$t_{hit}$	$sig$	
<i>Posttest</i>	28.60	1.350	16.270	0.000	Signifikan
<i>Pretest</i>	18.60	1.430			

Berdasarkan tabel di atas di dapat bahwa nilai t hitung adalah 16.270. kemudian dibandingkan dengan t tabel dengan taraf signifikansi 5% adalah 1.883, hasilnya t hit lebih besar dibanding t tabel. Merujuk pada hasil tersebut berarti terdapat perbedaan hasil keterampilan gaya bebas yang signifikan pada keterampilan sesudah (*posttest*)

---

perlakuan penambahan media audiovisual dengan keterampilan renang bebas sebelum (*pretest*) perlakuan penambahan media audiovisual.

Dengan fakta tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan, “tidak ada pengaruh metode audiovisual terhadap keterampilan renang gaya bebas pada KU 7 sampai 9 tahun” ditolak. Sedangkan  $H_a$  sebagai hipotesis alternative yang menyatakan, “ada pengaruh metode audiovisual terhadap keterampilan renang gaya bebas KU 7 sampai 9 tahun”, diterima.

Artinya bahwa ada pengaruh metode audiovisual terhadap keterampilan renang gaya bebas pada KU 7 sampai 9 tahun.

## 2. Pembahasan Penelitian

Aktifitas fisik berupa olahraga apapun jenisnya merupakan media pendorong berbagai perkembangan dan keterampilan. Misalnya ketreampilan motorik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) kemampuan fisik, pembiasaan pola hidup sehat

Bagi sebagian anak keterampilan renang menjadi momok yang ditakuti. Karena banyak yang sudah berusaha Latihan tetapi masih belum bisa menguasai keterampilan renang tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas siswa masalah utama siswa tidak memahami teknik gerak dasar renang yang disampaikan guru melalui lisan. Pada akhirnya diperlukan suatu inovasi supaya menjawab permasalahan tersebut.

Penelitian ini menawarkan media audiovisual sebagai penunjang pembelajaran renang. Dipilihnya media audiovisual tentu bukan tanpa alasan. Media audiovisual memiliki kelebihan tertentu, khususnya bagi siswa sekolah dasar usia 7 – 9 tahun. Kelebihan tersebut misalnya media audiovisual menampilkan video tutorial yang bervariasi misal dalam bentuk animasi sehingga sesuai dengan karakteristik pada usia 7-9 tahun siswa mempunyai kecenderungan untuk memperhatikan karena lebih menarik (Susilana et al., 2008).

Renang dalam hakekatnya tergolong dalam aktifitas gerak. Ketika berbicara berkaitan dengan aktifitas gerak sudah barang tentu tidak akan lepas dari tiga fase belajar keterampilan gerak. Yang pertama, yaitu fase kognitif, kedua yaitu fase asosiatif, ketiga yaitu fase otomatisasi (Kiram, 2016). Dalam penelitian ini penggunaan media audiovisual memiliki peran penting menjawab permasalahan tingkat pemahaman anak pada rentang KU 7 sampai 9 tahun terkait dengan teknik gerak dasar renang.

---

Melalui media audiovisual fungsi itulah akhirnya bisa terjawab. Media audiovisual memberikan peranan dalam pengembangan kognitif terkait dengan gerak dasar renang gaya bebas di mana anak bisa melihat contoh yang baik kemudian menelaah sendiri gerakan-gerakan renang gaya dengan situasi yang senang.

Selanjutnya keuntungan pada dalam metode ini juga bisa dijadikan sebagai pedoman dalam aktifitas berikutnya misalnya dilatihkan untuk melakukan visualisasi. Visualisasi sendiri tergolong dalam Latihan mental yang *impect* sangat bagus untuk meningkatkan kepercayaan diri, fokus, dan terkendali (Harsalinda & Wijayati, 2018).

#### **D. KESIMPULAN**

Bagian ini berisi kesimpulan hasil penelitian.

1. Jumlah terdiri dari 9-12 halaman. Pengiriman berkas menggunakan format ms. Word 97-2003 word document.

#### **Daftar Pustaka**

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- David, H. (2010). Belajar Berenang. *Bandung: Pioner Jaya*.
- Ghozali, I. (2008). *Desain penelitian eksperimental: teori, konsep dan analisis data dengan SPSS 16*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsalinda, R., & Wijayati, P. H. (2018). Visualisasi Sebagai Upaya untuk Memahami Materi Teoritis di Dalam Perkuliahan. *Journal DaFIna-Journal Deutsch Als Fremdsprache in Indonesien*, 2(1), 204–217.
- Kiram, Y. (2016). *Belajar Keterampilan Motorik (Edisi Revisi)*.
- Susilana, R., Si, M., & Riyana, C. (2008). *Media pembelajaran: hakikat, pengembangan, pemanfaatan, dan penilaian*. CV. Wacana Prima.