

PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEG 1 PALOPO

Kurniawan¹⁾, A.Heri Riswanto²⁾, M.Iqbal Hasanuddin³⁾

*Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: kurniawanstiem@gmail.com*

ABSTRAK

Masalah dari penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan renang gaya bebas, karena hal inilah peneliti bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berenang gaya bebas pada siswa melalui model pembelajaran *audio visual*. cara penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan secara profesional, pengumpulan data dilakukan dengan cara tes langsung di lapangan dengan menilaian psikomotorik atau keterampilan siswa yang mencakup tiga aspek yaitu: pengambilan nafas, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi gerakan. Cara analisis data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angka atau raihan tes siswa dilapangan dengan menggunakan rumus penilaian psikomotorik siswa. Berdasarkan data setiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *audio visual* pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi renang gaya bebas kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo dapat meningkatkan pembelajaran siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan model pembelajaran *audio visual* pada pelajaran pendidikan jasmani disekolah.

Kata Kunci: Renang gaya bebas, model pembelajaran *Audio Visual*

ABSTRACT

The problem of this research was the low ability of students in doing freestyle swimming. Because of this, researcher aimed to improve students' freestyle swimming skills through an audio-visual learning model. The research method was classroom action research (CAR) in order to correct and improve the quality of learning processes and outcomes that are organized professionally. Data was collected by means of direct tests in the field. assessment was carried out with psychomotor or student skill that include three aspects, namely: taking breath, hand movements, foot movements, and movements coordination. The method of data analysis in this study was to use numbers or student test scores in the field using the student psychomotor assessment formula. Based on the data for each cycle and the discussion of the research results, it can be concluded that the

application of the audio-visual learning model in physical education subjects with freestyle swimming for class VIII SMP Negeri 1 Palopo can improve student learning. This is showed by the increasing results or research that has been carried out in cycle I and cycle II by application the audio visual learning model in physical education lessons at school.

Keywords: *freestyle swimming, audio visual learning mode*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga renang merupakan satu dari cabang olahraga akuatik. Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapung atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Renang memiliki 4 gaya yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Pada penelitian ini saya hanya mengambil satu gaya saja yaitu gaya bebas. Gaya bebas merupakan teknik berenang yang menggunakan kebebasan tangan dan kaki saat melakukan agar badan dapat meluncur dengan cepat. Meski disebut gaya bebas, teknik renang ini memiliki aturan. Jadi, saat melakukan gaya bebas, posisi badan berada di atas permukaan air, tangan mengayuh kedepan, sedangkan kaki menendang atau melakukan gerakan seperti menggantung. Adapun teknik pengambilan napas dalam renang yang baik adalah saat tangan diangkat keatas. Sedangkan kepala digelengkan kesamping kanan dan kiri. Setelah itu, lakukan tarikan napas menggunakan mulut atau hidung.

Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, diharapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menerapkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran. Dengan kemajuan teknologi yang semakin berkembang, lembaga pendidikan dituntut untuk mampu memberikan sistem pembelajaran yang lebih menarik minat belajar siswa. Dengan kemajuan teknologi yang semakin berkembang ini lembaga pendidik dapat memanfaatkannya dalam membuat media pembelajaran yang baru sehingga mampu memberikan dampak positif bagi sistem pembelajaran yang ada di sekolah. Salah satu media pembelajaran yang dapat merubah sistem pembelajaran saat ini dengan menggunakan media pembelajaran audio visual. Dengan menggunakan pembelajaran media *audio visual*, diharapkan siswa mampu lebih mudah menangkap materi yang diberikan. Salah satunya dalam menggunakan media audio visual dalam pembelajaran olahraga renang gaya bebas. Dengan menggunakan media audio visual guru dapat lebih mudah menerangkan materi pembelajaran renang gaya bebas dan juga siswa dapat lebih mudah menyerap/memahami materi yang diberikan.

Melalui penggunaan media *audio visual*, siswa diharapkan lebih mudah mengembangkan teknik dasar olahraga renang gaya bebas. Selain itu diharapkan siswa juga bisa lebih memahami semua teknik dasar dan gerak untuk

memposisikan tubuh dalam olahraga renang gaya bebas dengan menggunakan media *audio visual*. *Audio visual* merupakan usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. *Audio visual* disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 13 januari 2021 ditemukan bahwa saat ini sistem pembelajaran di SMP Neg 1 Palopo menggunakan sistem pembelajaran pemberian materi lalu mempraktekannya langsung di lapangan. Banyak siswa sangat kesusahan untuk memahami pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan disekolah, dengan adanya peraktek dilapangan langsung. Seperti yang tertera pada data awal yang telah dilihat dari guru mata pelajaran penjas di SMP Negeri 1 Palopo, bahwa untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk siswa kelas VIII penjas SMP Negeri 1 Palopo adalah 75, sehingga jika siswa tidak mampu mencapai KKM, maka siswa dinyatakan tidak lulus dari mata pelajaran tersebut\ dan harus mengulang. Berdasarkan hasil data jumlah dan persentase siswa kelas VIIIA SMP Negeri 1 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 9 siswa dengan persentase 23,6%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 29 siswa dengan persentase 76,4%. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya metode yang di gunakan tidak bervariasi, tanpa menggunakan cara yang baru atau alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Hal tersebut membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan.

Oleh karena itu, diperlukannya model pembelajaran yang baru dengan menggunakan media *audio visual* dalam pembelajaran agar dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran renang gaya bebas. Kemudian kebosanan atau kejenuhan dalam belajar, ini dikarenakan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi kurang mendapatkan hasil. Siswa yang mengalami kebosanan belajar merasa seakan-akan pembelajaran yang diperoleh tidak ada kemajuan. Oleh karena itu, perlunya digunakan media tambahan untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas. Salah satu media yang dapat diberikan untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas yakni dengan metode pembelajaran melalui media *audio visual*. Maka dari itu melalui media ini di harapkan agar siswa lebih termotivasi, dan dapat memberikan dampak positif bagi siswa untuk giat mempelajari teknik renang gaya bebas.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran Penjaskes dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul: “Peningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Media Audio Visual Pada Siswa SMP Negeri 1 Palopo”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; apakah penerapan media *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui media audio visual pada siswa kelas VIII SMP Neg 1 Palopo.

TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

Olahraga Renang

M. Iqbal dan Abdul Kadir (2020:1) Olahraga renang merupakan olahraga strategis dalam setiap *multievent*, karena selalu memperlombakan berbagai nomor mulai jarak pendek sampai jarak jauh. Renang sebagai olahraga prestasi dilombakan di tingkat daerah, Nasional, maupun Internasional sehingga dapat terjalin persatuan dan kesatuan diri sendiri, keluarga, bangsa, dan negara. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Renang merupakan olahraga yang dilakukan di dalam air yang biasa dilakukan oleh berbagai usia, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Arhesa (2020:1) Renang merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, bahkan sampai usia lanjut. Renang selain menyenangkan juga berguna untuk kesehatan, sebab pada waktu berenang hampir semua tubuh bergerak, itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah. Sedangkan menurut Kasiyo Dwijowinoto dalam jurnal (Pratiwi, 2015) merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Renang adalah salahsatu jenis olahraga yang populer dimasyarakat. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan suda dapat mulai diajarkan renang

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan suatu aktifitas olahraga dalam air yang dapat digunakan sebagai sarana penyegaran tubuh dan refreasing otak, yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan usia dari bayi sampai dewasa. Dalam pengertian ini yang termasuk renang adalah sebuah kegiatan yang menghasilkan kesehatan jasmani dan pikiran.

Renang Gaya Bebas

Gaya bebas merupakan gaya dalam berenang yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar atau aturan tertentu. Dalam gaya bebas posisi badan menghadap kearah permukaan air, kemudian kedua tangan bergerak bergantian seperti saat mengayuh, sedangkan untuk kakinya gerakan keatas dan kebawah atau naik turun, sedangkan buat wajah menghadap permukaan air. Untuk pengambilan nafas perenang dapat menoleh kearah kanan atau kiri diatas permukaan air.

Menurut Listiono dalam jurnal Parmana, (2020) renang gaya bebas mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya bebas yaitu dengan posisi dada menghadap kepermukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua

belah kaki secara bergantian di cambukkan naik turun ke atas dan ke bawah, teknik inilah yang sering menjadikankendala bagi siswa untuk dapat melakukannya. Namun, gaya bebas ini termasuk gayayang tercepat jika dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain seperti gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu- kupu.

Adapun tahap-tahap melakukan teknik renang gaya bebas di antaranya: a) Posisi tubuh. Posisi tubuh dicondongkan kedepan,tangan lurus sejajar dengan punggung di atas permukaan air setelah itu tolakan salah satu kaki atau kedua kaki ke dinding kolam dan meluncur sampai jauh. b) Gerakan kaki. Gerakan kaki dilakukan turun naik bergantian secara menyilang, gerakan kaki menyerupai pada saat berjalan. c) Gerakan tangan. Gerakan tangan dilakukan pada saat kaki naik turun secara bergantian tangan pada posisi sejajar dan mulai menurunkan tangan kanan kebawah, terus ditarik sampai kebelakang dan tangan kiri masih posisi lurus kedepan, pada saat tangan keluar dari permukaan air dan kembali lurun kedepan keposisi awal secara bergantian. d) Pengambilan Nafas. Pengambilan nafas ada dua kiri dan kanan, pada saat tangan kiri yang ada di depan pengambilan nafasnya dari kanan sebaliknya pada saat tangan kanan didepan pengambilan nafanya di kiri. e) Kombinasi Semua Gerakan. Gerakan kombinasi awal gerakan pertama melakukan gerakan meluncur lalu menggerakan kaki secara bergantian dan tangan kanan mulai kebawah pengambilan nafas dari sebelah kiri sampai kembali kedepan secara bergantian begitupun pengambilan nafas.

Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan guru dan sumber belajar pada lingkungan belajar yang membantu peserta didik agar dapat belajar dengan leih baik. Menurut M. I. H. Ahmad, (2018) menyatakan, “Pembelajaran dapat di artikan sebagai perlakuan dalam proses pembelajaran yang memiliki ciri-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”. Dalam pengajaran ada dua aspek yang paling menonjol yakni metode mengajar dan media pembelajaran.

Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran.

Menurut AECT (*Association of Education and Communication Technology*) yang diikuti oleh Basyaruddin (2002) dalam jurnal Talizaro, (2018) media adalah segala bentuk yang dipergunakan untukproses penyaluran informasi. Sedangkan menurut Steffi Adam dan Muhammad Taufik Syastra dalam jurnal (Talizaro, 2018) bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu baikberupa fisik maupun teknis dalam proses pembelajaran yang dapat membantu guruuntuk mempermudah

dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa sehingga memudahkan pencapaian.

Beberapa pendapat yang ada di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dan merupakan salah satu bentuk untuk melakukan komunikasi antara siswa dan guru agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran. Pada penelitian ini peneliti mengambil peningkatan pembelajaran renang gaya bebas melalui media audio visual sebagai alat bantu bagi para siswa untuk melakukan pembelajaran renang gaya bebas pada siswa.

(M. I. H. Ahmad, 2018) menyebutkan 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).

Menurut (Rusmalini, 2014) media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini memiliki kemampuan yang lebih baik karena meliputi suara dan gambar, media audio visual merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Melalui penggunaan media *audio visual*, siswa diharapkan lebih mudah mempelajari teknik renang gaya bebas. Selain itu di harapkan siswa juga bisa lebih memahami semua teknik dasar dan gerak untuk memposisikan tubuh dalam olahraga renang gaya bebas dengan cara memperhatikan audio yang telah dierikan. Media *audio visual* merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Media audio visual disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka yang dituangkan dalam kerangka berfikir, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan media *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Neg 1 Palopo.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam tindakan kelas ini, dilaksanakan dalam empat tahap secara bersiklus, yang terdiri atas perencanaan, tindakan observasi dan refleksi. Menurut O'Brien Mulyatiningsih, (2011), penelitian tindak kelas adalah penelitian yang dilakukan ketika sekelompok orang (siswa) diidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti (guru) menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya. Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas

Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh secara mendalam data yang lengkap. Kedudukan peneliti sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis dan pengamat dalam pelaksanaan tindakan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada SMP Neg 1 palopo yang beralamatkan Jl. Andi Pangerang No.2, Luminda, Wara Utara, Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 maret 2021.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.A berjumlah 38 siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 23 perempuan semester genap pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu: a) Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil renang gaya bebas melalui metode menggunakan media audio visual pada kelas VIII SMP Negeri 1 palopo. Dari 38 siswa yang ada pada kelas VIII.A hanya ada 9 siswa (23,6%) peserta didik yang mampu mencapai dan melampaui nilai KKM 75, sementara ada 29 siswa (76,4%) peserta didik yang memperoleh nilai di bawah KKM 75 sebagai nilai standar KKM yang ditentukan oleh sekolah. b) Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar renang gaya bebas melalui metode menggunakan media audio visual.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2019) Instrumen PTK merupakan semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang semua proses pembelajaran. Jadi bukan hanya proses tindakan saja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), dan instrumen digunakan untuk mengumpulkan data instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes kemampuan pembelajaran renang gaya bebas, kemudian lembar observasi siswa.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah di lapangan. Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016: 245) menyatakan, "Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun kelapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui media audio visual siswa kelas VIII SMP Neg 1 Palopo. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari 38 siswa kelas VIII.A SMP Neg 1 Palopo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kondisi peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui media *audio visual* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo tahun ajaran 2020/2021 sebelum diberikan tindakan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Prasiklus Kemampuan Renang Gaya Bebas Interval Nilai Kategori Frekuensi Presentase %

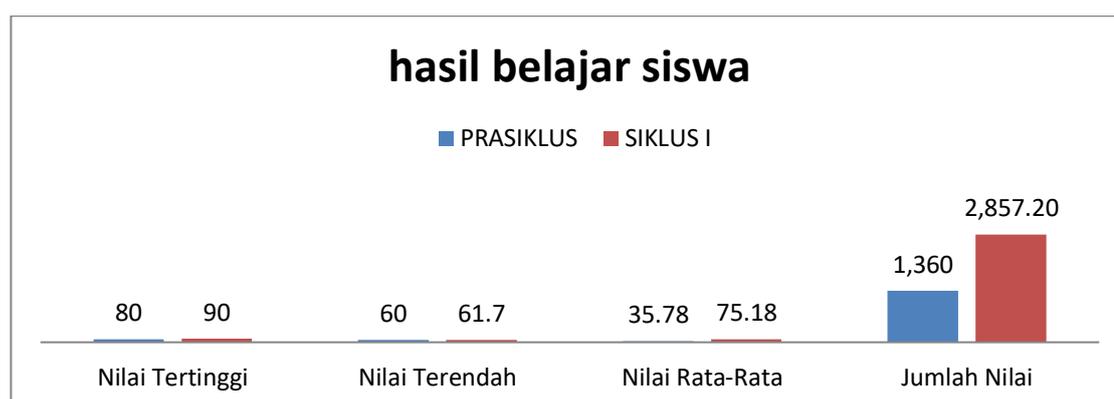
No	Nilai Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	9	24%
4	<75	Kurang	29	76%
Jumlah			38	100%

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa 9 siswa dalam kategori cukup, dan 29 siswa dalam kategori kurang. Berdasarkan ketuntasan maksimal (KKM) yang ditetapkan SMP Negeri 1 Palopo yaitu 75.

Penelitian ini telah dilakukan sesuai prosedur PTK (penelitian tindakan kelas) yang terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pelaksana tindakan berlangsung selama dua siklus yang setiap siklus terdiri dari dua pertemuan yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai. Hasil tes renang gaya bebas melalui media *audio visual* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo dengan jumlah sampel 38 siswa. Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas VIII bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 23 Agustus 2021 sampai tanggal 4 September 2021.

Tabel 2 Perbandingan Hasil Belajar Prasiklus, Siklus I

No	kriteria	prasiklus	Siklus I
1	Nilai Tertinggi	80	90
2	Nilai Terendah	60	61,7
3	Nilai Rata-rata	35,78	75,18
4	Jumlah Nilai	1.360	2.857,2



Gambar 1 Diagram presentase perbandingan hasil belajar prasiklus dan siklus I

Tabel 3 Perbandingan Hasil Belajar Prasiklus, Siklus I Dan Siklus II

No	Kriteria	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai Tertinggi	80	90	98,3
2	Nilai Terendah	60	61,7	70,8
3	Nilai Rata-rata	35,78	75,18	89,99
4	Jumlah Nilai	1.360	2.857,2	3.419,7



Gambar 2 Perbandingan hasil belajar prasiklus, siklus I dan siklus II

Pembahasan

Setelah menerapkan model pembelajaran renang gaya bebas melalui media *audio visual* pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan sangat jelas peningkatan psikomotorik siswa hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Meningkatnya renang gaya bebas menggunakan media *audio visual* pada siswa karena adanya kerjasama antara peneliti, guru penjas dan siswa.

Penelitian ini dilakukan II siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa kekurangan pada saat penelitian tindakan kelas (PTK) namun hal tersebut bisa teratasi melalui kerjasama antar peneliti dan guru penjas sehingga penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatnya renang gaya bebas melalui media *audio visual* pada siswa. Hasil penelitian siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dalam mata pelajaran renang gaya bebas kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo dengan menerapkan model pembelajaran *audio visual* untuk meningkatkan renang gaya bebas.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada siklus I dapat dilihat bahwa peningkatan belum benar-benar terjadi, karena hanya 0 orang siswa yang dalam kategori sangat baik, dan yang memperoleh kategori baik sebanyak 5 orang siswa, dan untuk kategori cukup sebanyak 19 orang siswa, dan yang dalam kategori kurang sebanyak 14 orang siswa.

Berdasarkan dari hasil penelitian siklus II dapat dilihat peningkatan yang sangat bagus hal ini dapat dilihat dari capaian siswa sebanyak 24 orang siswa dalam kategori sangat baik, dan sebanyak 9 orang siswa dalam kategori baik, dan sebanyak 0 orang siswa dalam kategori cukup, sedangkan yang mendapat kategori kurang sebanyak 5 orang siswa. dari sini bisa kita simpulkan bahwa siklus II ini bisa dikatakan berhasil.

Meningkatnya hasil penelitian karena adanya kerjasama yang baik antara guru, peneliti dan siswa dan hal ini juga tak luput dari kerja keras peneliti yang memberikan model pembelajaran *audio visual* sehingga rasa ingin tahu siswa meningkat hal inilah yang memberikan dukungan kepada peneliti, dan peneliti juga membiarkan siswa untuk melakukan sesuatu agar siswa mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, ketika siswa bingung atau ada hal yang ingin ditanyak maka disitulah peran peneliti untuk mejelaskan. Peneliti memberikan contoh cara melakukan renang gaya bebas, mulai dari posisi badan/luncuran, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan.

Dzihan Khilmin Ayu Firdausi (2017). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Gaya Bebas Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan media audio visual pada pembelajaran renang gaya bebas dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas dari prasiklus ke siklus I dan dari sikul I ke siklus II, hasil nilai rata-rata prasiklus mahasiswa dalam pembelajaran renang gaya bebas adalah 53,6 atau yang tuntas 20% dan 80% mahasiswa yang tidak tuntas. Hasil nilai rata -rata siklus I mahasiswa dalam pembelajaran renang gaya bebas adalah 73,9 atau yang tuntas 63,3% dan 36,7% mahasiswa yang tidak tuntas. Hasil nilai rata-rata siklus II mahasiswa dalam pembelajaran renang gaya bebas adalah 81 atau yang tuntas 87%, dan 13% mahasiswa yang tidak tuntas. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan pembelajaran melalui media audio visual hasil belajar renang gaya bebas meningkat.

Ahmad, M. Iqbal Hasanuddin (2018) Penggunaan media audio visual dan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di kota palopo. Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh signifikan menggunakan media audio visual dalam meingkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik di SMA Kota palopo yaitu diperoleh t-hitung sebesar $9,869 > t\text{-tabel } 2,145$ sedanhkan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada 0,05 maka ada pengaruh yang signifikan data pretes dan posttest kelompok perlakuan media visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di kota palopo. Ada pengaruh positif penggunaan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik di SMA kota palopo yaitu diperoleh 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 prestes dan posttest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di kota palopo.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan data setiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media *audio visual* pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi renang gaya bebas kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan model pembelajaran *audio visual* pada pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Presentase keberhasilan siswa pada siklus I yaitu 78%, dan presentase keberhasilan siswa pada siklus II yaitu 95%.

Saran

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu untuk dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian yaitu: 1) Bagi guru, dalam melaksanakan proses mengajar ada baiknya untuk melakukan beragam model pembelajaran contohnya, penerapan model pembelajaran *audio visual* terkhusus pada materi yang dianggap kurang diminati oleh siswa. 2) Bagi siswa, pada proses pembelajaran sebisa mungkin memperhatikan apa yang dijelaskan atau dipraktekkan oleh gurunya. 3) Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya penerapan model pembelajaran *audio visual* ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A., Akbar, A. K., Nur, S., Riswanto, A. H., & Dahlan, F. (2020:38). (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i1.417>
- Arhesa.S.2020. Buku jago renang untuk pemula Nasional & Interasional.Edisipertama.Cetakan Pertama.Cemerlang.Tangerang Selatan
- Hasanuddin.I.M.,Abdul, K.2020.Mengenal Struktur Tubuh Dan Potensi FisikMelalui Olahraga Renang. Edisi Pertama.Cetakan Pertama. Cv Budi Utama. Yogyakarta
- Ahmad, M. I. H. (2018). Halaman 230 dari 464. *Prosiding Seminar Nasional*, 04(1),206–214.
<http://www.journal.uncp.ac.id/index.php/proceeding/article/view/1239>
- Grant, M. C. (2017). Land Based Resistance Training and Youth Swimming Performance. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3(4), 1–11. <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510064>
- Köroğlu, M., & Yiğiter, K. (2016). Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881–1884. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040818>
- Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G. (2015). Inertial sensor technology for elite swimming performance analysis: A systematic review. *Sensors (Switzerland)*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/s16010018>
- Morais, J. E., Silva, A. J., Marinho, D. A., Lopes, V. P., & Barbosa, T. M. (2017). Determinant factors of long-term performance development in young swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 198–205. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0420>
- Parmana. (2020). Peran Papan Luncur Dalam Latihan Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*) teknik pamula. *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 9, 87–91.
- Pratiwi, I. (2015). SEKOLAH RENANG DI KOTA SEMARANG DENGAN PENEKANAN DESIGN SUSTAINABLE ARCHITECTURE Isna. *Journal of Architecture*, 4(2), 1–9.
- Riswanto, H. A. (2017). Pengaruh Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Perkumpulan Renang Kota Makassar. *Doctoral Dissertation, Pascasarjana*.

- Rusmalini. (2014). artikel penelitian. *Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*, 39(1), 1–15. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Subagyo, Guntur, & Alim, A. (2020). Swimming crawl style: The effect of pure or progressive method and level of body fat. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 183–190. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.27553>