

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan bakat yang ada di dalam dirinya agar dapat memiliki kekuatan spiritual (keagamaan), pengendalian diri, kepribadian yang baik serta keterampilan yang di perlukan bagi dirinya, keluarga, masyarakat bangsa dan negara. Pendidikan sendiri tidak hanya kita dapatkan melalui sekolah tapi dapat juga kita dapatkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya dari pengalaman-pengalaman kita dapat jadikan suatu pembelajaran buat dirikita agar kita dapat memperbaiki dan mengetahui apa yang belum kita tau atau belum kita pahami.

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Pendidikan senantiasa berkenaan dengan manusia, dalam pengertian sebagai upaya dasar untuk membina dan mengembangkan kemampuan dasar manusia seoptimal mungkin sesuai dengan kapasitasnya.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (senternya).

Kurikulum 2013 (K13) adalah kurikulum yang saat ini diterapkan di sistem pendidikan saat ini di Indonesia sebagai pengganti kurikulum 2006 atau yang biasa disebut kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Walaupun saat ini masih ada beberapa sekolah yang masi menerapkan sistem pendidikan KTSP. Kurikulum 2013 memiliki empat aspek penilaian, yaitu aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek sikap, dan aspek perilaku.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang berperan penting sebagai wadah mendidik siswa untuk menjadi cerdas, terampil, dan memiliki wawasan yang luas dan juga dapat berfungsi mencari bibit-bibit unggul dalam

pendidikan. Dari hasil observasi saya pada tanggal 13 Januari 2021 ada beberapa permasalahan yang sering dihadapi di sekolah dalam membina siswa yaitu kurangnya motivasi siswa dalam belajar suatu cabang olahraga tertentu, banyak siswa yang menganggap olahraga sebagai hiburan semata, siswa kurang serius dalam memfokuskan diri dalam cabang olahraga tertentu yang digemari padahal siswa memiliki minat dan bakat dalam bidang olahraga tersebut. Untuk mengatasi masalah ini dan guna tujuan pendidikan secara maksimal, peran guru sangat penting dan diharapkan guru mampu menyampaikan semua mata pelajaran yang tercantum dalam proses pembelajaran secara tepat dan sesuai dengan konsep-konsep mata pelajaran yang akan disampaikan. Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam bidang olahraga.

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 neg 1 palopo”

1.2 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?

1.3 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.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Mendapatkan teori pembelajaran untuk Peningkatan hasil belajar renang gaya bebas melalui media *audio visual* pada siswa kelas VIII SMP Neg 1 Palopo ini sangat bermanfaat bagi guru, siswa maupun bagi sekolah. Dengan adanya pembelajaran renang gaya bebas melalui media audio visual siswa dapat dengan mudah mempelajari pembelajaran renang gaya bebas yang telah diberikan oleh guru.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi siswa

Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi siswa dalam pembelajaran renang gaya bebas untuk meningkatkan hasil pembelajaran siswa kelas VIII SMP Neg 1 Palopo. Dengan Menggunakan pembelajaran renang gaya bebas melalui media audio visual pada siswa kelas VIII SMP Neg 1 Palopo dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam pembelajaran renang gaya bebas serta dapat memotifasi dan memudahkan siswa dalam mempelajari materi renang gaya bebas. Serta dapat mempermudah bagi siswa buat mempelajari pembelajaran renang gaya bebas di rumah maupun di luar rumah serta mempermudah siswa dan siswi mempraktekan langsung di luar sekolah dengan bantuan teman ataupun orang tua yang mendampinginya walau tanpa ada seorang guru yang mendampinginya.

1.4.2.2 Bagi guru

Hasil penelitian memberikan manfaat bagi guru dalam meningkatkan profesionalitas, rasa percaya diri yang tinggi sehingga memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga yang berkaitan dengan inovasi kurikulum yang di terapkan. Serta mempermudah guru dalam memberikan pemahaman pembelajaran renang gaya bebas kepada siswa dan siswi.

1.4.2.3 Bagi sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi yang baik bagi sekolah dalam rangka perbaikan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani, dan sekolah mampu mengembangkan proses pendidikan terkhusus pendidikan jasmani lebih maju dan berkembang. Serta melalui pembelajaran renang gaya bebas melalui media audio visual dapat memberikan motivasi bagi pembelajaran lain agar hasil pembelajaran menjadi lebih efektif dan lebih maju.

1.4.3 Manfaat Kebijakan

Adapun manfaat kebijakan untuk masyarakat yaitu masyarakat dan pihak sekolah dapat bekerja sama untuk meningkatkan kemajuan sekolah tersebut agar sekolah tersebut dapat berkembang dengan pesat. Serta masyarakat yang tidak bisa berenang mampu mempelajari renang gaya bebas ini dengan media audio visual, dan mendorong masyarakat agar lebih mendorong dan memotivasi anaknya agar lebih giat lagi dalam belajar dan meraih sebuah prestasi yang membanggakan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan satu dari cabang olahraga akuatik. Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapung atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Olahraga renang ini dapat dijadikan buat pengisi waktu senggang atau sekedar rekreasi untuk melepaskan penat. Saat ini, renang sudah banyak diperlombakan baik nasional maupun internasional. Renang didalam kejuaraan akan memperlombakan peserta dalam adu kecepatan di dalam air, dan dalam aturan lombanya telah ditetapkan di badan dunia yang bernama Federasi Renang Internasional (FINA) selaku induk organisasi internasional olahraga renang. Sementara itu, ada juga Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) yang merupakan induk dari organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

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 Sin & Hudayani, (2020) "*Swimming is fun, and swimming is one of the physical activities that improve the child's body's coordination and balance*" Berenang itu menyenangkan, dan renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan kualitas tubuh anakkoordinasi dan keseimbangan.

Menurut Koroğlu & Yiğiter, (2016) "*Swimming is the only sport to be recommended in more than 80% of the medical cases and to have a large target audience, accessible to both children and the elderly*" Berenang adalah satu-

satunya olahraga yang lebih direkomendasikan dari 80% kasus medis dan memiliki target yang besar penonton, dapat diakses oleh anak-anak dan orang tua.

Menurut Morais et al., (2017) "*Swimming is a multifactorial sport, where interactions between several scientific factors from different fields of science happen.*" Berenang adalah olahraga multifaktorial, dimana interaksi antar beberapa faktor ilmiah dari berbagai bidang ilmu terjadi.

Menurut Mooney et al., (2015) "*Swimming is characterised by a sequence of coordinated actions of the trunk and limbs, in arepeated, synchronous pattern.*" Berenang dicirikan oleh urutan tindakan terkoordinasi dari tubuh dan anggota badan, dalam pola yang berulang dan sinkron.

Menurut Subagyo et al., (2020) "*Swimming is known as water sports, which may be in the form of games or competitions in swimming pool or nature water such as sea, lake or river*" Berenang dikenal sebagai olahraga air, yang dapat berupa game atau lomba di kolam renang atau air alam seperti laut, danau atau sungai.

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

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.

Menurut Drs. Zulfian Heri dalam jurnal Pratiwi, (2015) renang adalah suatu bentuk gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain misalnya lari, lempar, dan sebagainya.

Menurut Arma Abdoelah dalam jurnal Pratiwi, (2015) definisi renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan suatu aktifitas olahraga dalam air yang dapat digunakan sebagai sarana penyegaran tubuh dan refreking 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.

2.1.2 Renang Gaya Bebas

Dalam olahraga renang tidak luput dari teknik dan gaya renang yang baik agar ketika kita melakukan aktifitas renang kita aman dari bahaya apa yang kita tidak dapat menduganya. Maka dari itu kita perlu mempelajari teknik-teknik atau gaya renang yang baik. Dalam olahraga renang yang sering di perlombakan gaya atau teknik renang ada empat macam gaya, yaitu sebagai berikut:

1. 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.

Menurut A. Ahmad et al., (2020) Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Renang termasuk olahraga untuk tujuan prestasi karena renang dilakukan di air sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekanan air sehingga olahraga renang dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk teknik dan gaya.

Menurut Riswanto, (2017) Renang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Renang perlu di tunjang dengan kondisi fisik yang baik pula. Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang tentu saja peranannya berbeda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain.

Menurut M. I. H. Ahmad, (2018) Renang gaya bebas merupakan suatu ketangkasan dan sebagai suatu pembelajaran dimedan pendidikan baik di sekolah maupun ditingkat perguruan tinggi.

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.

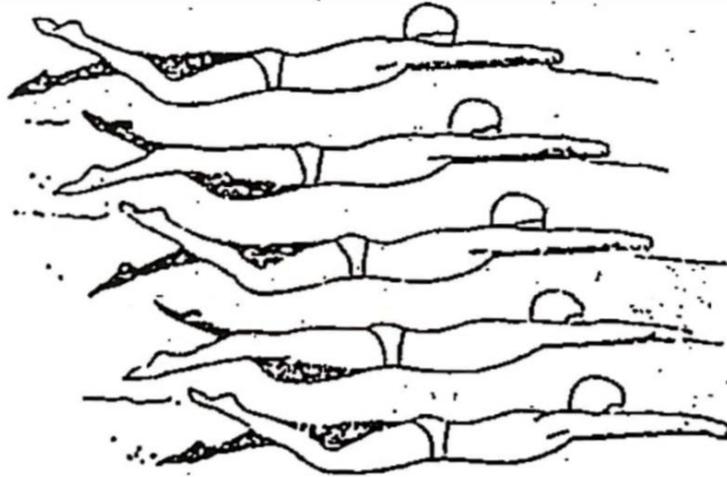


Gambar 2.1Posisi Tubuh

Sumber: Sandra Arhesa (2020,54)

b. Gerakan kaki

Gerakan kaki dilakukan turun naik bergantian secara menyilang, gerakan kaki menyerupai pada saat berjalan.



Gambar 2.2 Gerakan Kaki

Sumber: M. Iqbal Hasanuddin, Abdul Kadir (2020,37)

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.



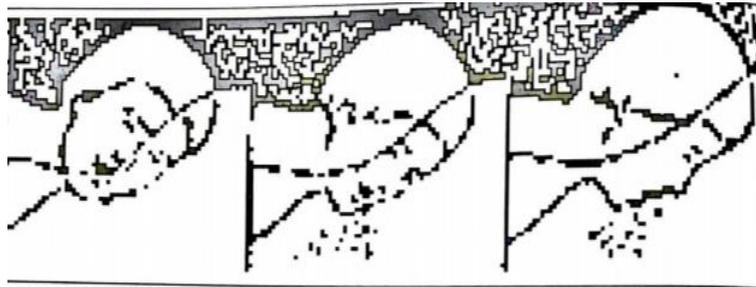
Gambar 2.3 Gerakan Tangan

Sumber: M. Iqbal Hasanuddin, Abdul Kadir (2020,41)

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.

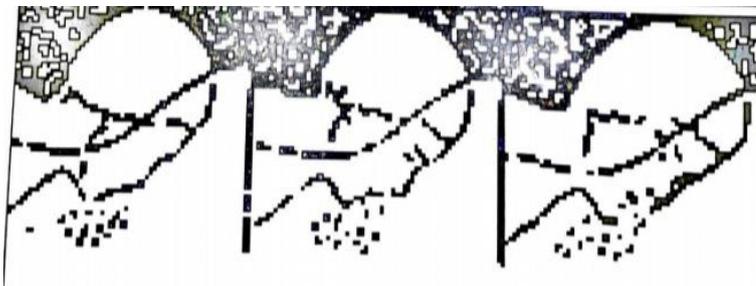
a). Memutar kepala kearah kanan



Gambar 2.4 Pengambilan Nafas Kearah Kanan

Sumber: M. Iqbal Hasanuddin, Abdul Kadir (2020,38)

b). Memutar kepala kearah kiri

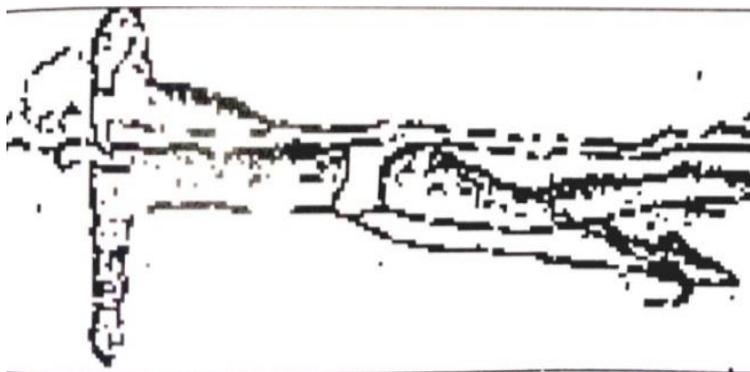


Gambar 2.5 Pengambilan Nafas Kearah Kiri

Sumber: M. Iqbal Hasanuddin, Abdul Kadir (2020,38)

e. Kombinasi Semua Gerakan

Gerakan kombinasi awal gerakan pertama melakukan gerakan meluncur lalu menggerakkan kaki secara bergantian dan tangan kanan mulai kebawah pengambilan nafas dari sebelah kiri sampai kembali kedepan secara bergantian begitupun pengambilan nafas.



Gambar 2.6 Kombinasi Gerakan

Sumber: M. Iqbal Hasanuddin, Abdul Kadir (2020,43)

2.1.3 Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan guru dan sumber belajar pada lingkungan belajar yang membantu peserta didik agar dapat belajar dengan lebih baik. Menurut M. I. H. Ahmad, (2018) menyatakan, “Pembelajaran dapat diartikan 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 Nunu Mahnun dalam jurnal (Talizaro, 2018) menyebutkan bahwa “media” berasal dari bahasa Latin “*medium*” yang berarti “perantara” atau “pengantar”. Lebih lanjut, media merupakan sarana penyalur pesan atau informasi belajar yang hendak disampaikan oleh sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut. Penggunaan media pengajaran dapat membantu pencapaian keberhasilan belajar.

Menurut AECT (*Association of Education and Communication Technology*) yang diikuti oleh Basyaruddin (2002) dalam jurnal Talizaro, (2018) media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi.

Menurut Steffi Adam dan Muhammad Taufik Syastra dalam jurnal (Talizaro, 2018) bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu baik berupa fisik maupun teknis dalam proses pembelajaran yang dapat membantu guru untuk 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 di berikan. 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

2.1.4 Peneliti Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	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: 1) ada pengaruh signifikan menggunakan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik di SMA Kota palopo yaitu diperoleh t-hitung sebesar 9,869 > t-tabel 2,145 sedandkan 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. 2. 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-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 konfesional dalm meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di kota palopo.
2	Ermawan Susanto (2010)	Media audio visual akuantik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran renang	Dari hasil refleksi dan pembahasan penelitian tindakan kelas tersebut, dapat disimpulkan bahwa audo visual dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran akuatik program pendidikan jasmani D-II PGSD. Pada lingkaran pertama dan kedua kualitas pembelajaran akuatik masi rendah. Lingkaran ketiga, kualitas pembelajaran akuatik harus dibalas dengan pemutaran audio visual compack disk semacam renang.
3	Muhamaad Rizal, Bastomi (2018).	Pengaruh penerapan media audio visual terhadap hasil belajar renang gaya dada.	Berdasarkan hasil penelitian pemberian media audio visual berpengaruh terhadap hasil belajar renang renang gaya dada, hal ini dibuktikan dari hasil rata-rata pretes adalah 34,75 sedangkan rata-rata postes 56,21 dan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($7,679 > 1,6896$), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 3 Sidoarjo dinyatakan diterima dengan peningkatan sebesar 61,85% terhadap hasil belajar renang gaya dada.
4	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.
--	--	--	--

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian ini dilakukan pemberian materi melalui daring dan penelitian terdahulu tatap muka, selain itu penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas sedangkan penelitian terdahulu menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian Randomized Pretest Posttest Groub Design dengan menggunakan kelompok kontrol.

2.1.5 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang hubungan teori dengan masalah yang telah didefinisikan. Menurut Sugiyono (2014:60) kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.

Pemberian pembelajaran dasar yang baik dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang teratur dan efisien. Pembelajaran renang gaya bebas yang baik dihasilkan dari gerakan dasar yang baik serta dengan metode pembelajaran yang mudah di pahami oleh siswa. Sehingga pada penelitian ini peneliti akan memberikan model pembelajaran audio visual yang memiliki 5 tahapan pembelajaran.

Tahap pertama yaitu penyajian materi. Pada tahap ini peneliti akan menyiapkan dan menyampaikan segala materi yang akan di berikan kepada siswa serta menyiapkan perangkat pembelajaran atau RPP, sehingga nantinya siswa akan lebih memahami apa yang akan mereka lakukan.

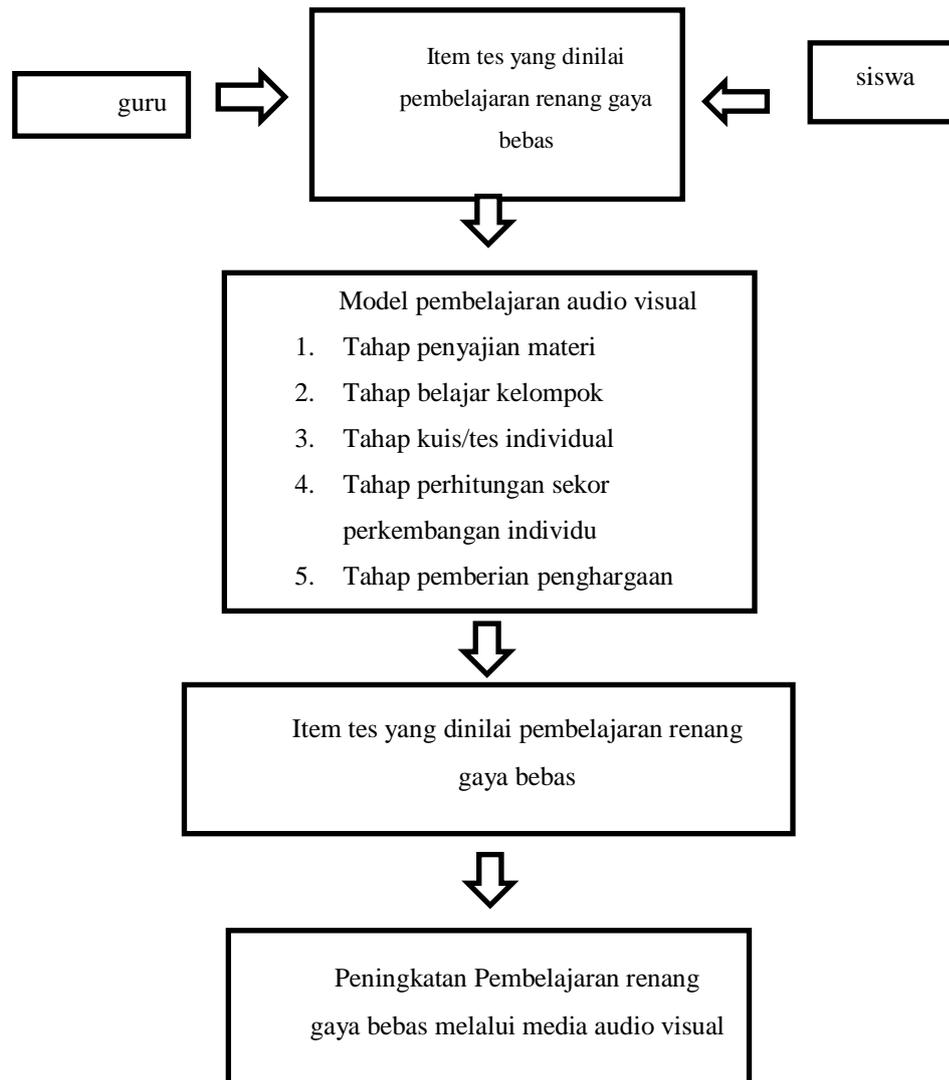
Tahap kedua adalah belajar kelompok, untuk tahap ini peneliti akan membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Tujuan di bentuknya kelompok tersebut adalah untuk memudahkan peneliti mengontrol siswanya agar tidak bermain saat pemberian materi atau proses pembelajaran berlangsung.

Tahap yang ketiga adalah kuis/tes individual, dalam tahapan ini peneliti akan memberikan tes kepada siswa untuk mengetahui persentasi siswa yang sudah memahami dengan yang belum memahami.

Kemudian tahap yang ke empat adalah tahap perhitungan skor. Pada tahapan ini peneliti akan menghitung skor dari hasil tes di tahapan ketiga.

Tahapan yang terakhir adalah tahap pemberian penghargaan. Pada tahapan ini pemberian penghargaan bukan berupa hadiah seperti pada umumnya, tetapi pemberian pujian dan motivasi kepada siswa yang memiliki peningkatan pada pembelajaran renang gaya bebas melalui media audio visual .

Dengan demikian, dari lima tahapan di atas diharapkan dapat memberikan peningkatan kepada siswa dalam pembelajaran renang gaya bebas melalui media audio visual . Berdasarkan masalah yang diangkat oleh peneliti dan di kaitkan dengan teori-teori yang ada sehingga dapat dibuat kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2.7Desain Kerangka Berfikir

2.1.6 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.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

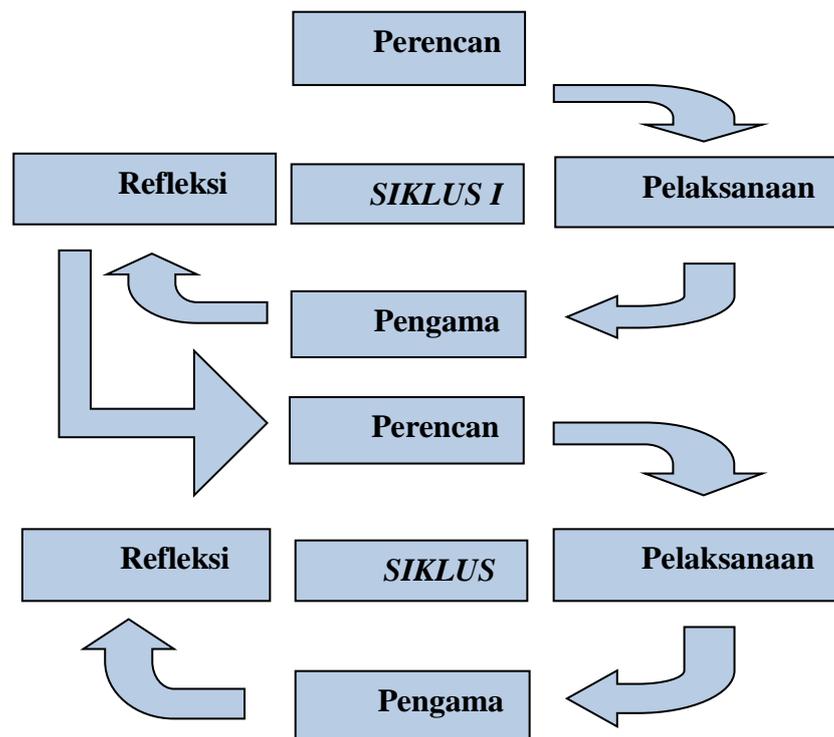
Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam tindakan kelas ini, dilaksanakan dalam empat tahap secara bersiklus, yang terdiri atas perencanaan, tindakan observasi dan refleksi.

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. Menurut Lexy J. Moleong Sugiyono (2014) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Siklus PTK

Sumber : Arikunto (2019:42)

Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan metode *audio visual*, metode ini digunakan siswa dalam memahami gerakan renang gaya bebas untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo..

Menurut Azhar Arsyad (2014) media audio visual adalah media yang menggabungkan dua indra dalam penggunaannya yaitu indra pendengaran dan penglihatan. Penggunaan media audio visual merangsang siswa untuk belajar dengan mengoptimalkan kemampuan berfikir siswa. Media audio visual mampu membantu guru dalam memvisualkan materi ditambah dengan audio yang akan memperkaya lingkungan belajar siswa, memelihara eksplorasi, dan mendorong siswa untuk mengembangkan pembicaraan dan mengungkapkan pemikirannya. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian

dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka untuk meningkatkan pembelajaran renang siswa khususnya pada pembelajaran renang gaya bebas. Penelitian ini dilaksanakan secara bersiklus, yaitu siklus yang satu dengan yang lainnya merupakan yang saling berkaitan. Untuk memecahkan permasalahan maka dilakukan perencanaan tindakan dan observasi pelaksanaan, direfleksi untuk mengetahui hasil pelaksanaan tindakan.

Adapun tahap pelaksanaan penelitian sebagai berikut :

SIKLUS I

1) Perencanaan

Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan media pembelajaran, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2) Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan media yang digunakan dan memberikan kesempatan masing-masing siswa untuk melakukan renang gaya bebas.

3) Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjas SMP Neg 1 Palopo (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan strategi modifikasi dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

4) Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

SIKLUS II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus II peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, kekurangan pada siklus I dilakukan perubahan dan perbaikan rencana pembelajaran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajaran yang digunakan dan melaksanakan pembelajaran menggunakan media audio visual berdasarkan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I.

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjas mengamati secara langsung penerapan strategi modifikasi berdasarkan perubahan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas dalam pembelajaran Penjas. Tahap refleksi terbagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

- a. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat proses pembelajaran berlangsung apakah telah mencapai taraf keberhasilan atau belum dengan menerapkan strategi menggunakan media audio visual.
- b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apabila belum berhasil maka akan dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

3.2 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.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

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

a. Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik renang gaya bebas siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan strategi menggunakan media audio visual. Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah strategi modifikasi yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

b. Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran renang gaya bebas menggunakan media audio visual pada renang gaya bebas.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah strategi modifikasi.

3.7 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

- c. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki terlalu tertekuk mendapat nilai 2.
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan ayunan kaki mendapatkan nilai 1.
3. Gerakan lengan
- a. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan yang sempurna mendapat nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan dipinggang mendapat nilai 3.
 - c. Apabila perenang melakukan renang dengan gerakan tangan lurus mendapat nilai 2.
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan gerakan tangan mendapat nilai 1.
4. Pengambilan nafas
- a. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan nafas yang sempurna mendapatkan nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan nafas dengan cara diangkat kesamping mendapat nilai 3.
 - c. Apabila perenang melakukan renang dengan pengambilan nafas dengan cara diputar mendapat nilai 2
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan baik mendapatkan nilai 1.
5. Koordinasi gerakan
- a. Apabila perenang melakukan renang sempurna mendapatkan nilai 4.
 - b. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan tangan tidak sempurna mendapat nilai 3.
 - c. Apabila perenang melakukan renang dengan ayunan kaki tidak sempurna mendapat nilai 2
 - d. Apabila perenang tidak dapat melakukan renang dengan baik mendapatkan nilai 1.

3.8 Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa, Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

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 ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut :

1. Tes untuk kerja (Psikomotor) :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Pengamatan sikap (Afektif) :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes Siklus/embedded test (kognitif) :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Nilai akhir yang diperoleh siswa :

Tabel 3.3 Nilai akhir

$\text{Nilai tes psikomor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes kognitif}$
--

Sumber : Kusmawati (2015:128-130)

Tabel 3.4 Frekuensi

Tingkat penguasaan (%)	Hasil penilaian	
	Nilai	Kualifikasi
93-100	A	Sangat baik
84-92	B	Baik
75-83	C	Cukup
<75	D	Kurang

Sumber : Panduan penilaian K13

3.9 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.

Siklus I

Siklus ini terbagi atas 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

1. Tahap Perencanaan

- a. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
- b. Mengabsensi siswa untuk mengetahui keadaan siswa.
- c. Memutar audio visual materi tentang renang gaya bebas yang telah disiapkan.
- d. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.
- e. Alat melaksanakan pemanasan

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Menyiapkan alat yang digunakan sesuai dengan materi pembelajaran.
- b. Mengamati pelaksanaan pembelajaran.
- c. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran.
- d. Membimbing pelaksanaan pembelajaran renang gaya bebas.

Adapun pelaksanaan renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siswa tentang pentingnya kerja sama serta keseriusan dalam melaksanakan suatu pembelajaran olahraga.
- b. Memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan renang gaya bebas agar siswa bisa lebih memahami materi yang sedang diterangkan, guru memerintahkan salah satu siswa atau dua orang sebagai peraga.
- c. Guru menginstruksikan tahap persiapan untuk melakukan renang gaya bebas kepada peraga.
- d. Guru menginstruksikan tahap gerakan untuk melakukan renang gaya bebas kepada peraga.
- e. Guru menginstruksikan akhir gerakan renang gaya bebas kepada peraga.
- f. Membagi siswa beberapa kelompok yang terdiri dari dua orang. Kemudian memerintahkan kelompok berbaris di sisi kolam renang. Selanjutnya masing-masing kelompok di mempersiapkan diri buat praktek renang gaya bebas.
- g. Memerintahkan siswa untuk mempraktikkan renang gaya bebas sesuai dengan audio yang diberikan oleh guru.
- h. Siswa yang lain memperhatikan apa yang diperagakan dengan seksama.

3. Tahap pengamatan/Observasi

Selanjutnya observasi dilakukan secara cermat, tepat, dan rinci atas semua aktifitas siswa dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan. Peneliti menggunakan lembar observasi yaitu berupa check list. Check list ini berisi indikator dari ketiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

4. Refleksi

Setelah melakukan penelitian tindakan kelas, maka yang akan dilakukan oleh peneliti adalah refleksi. Dari hasil yang telah diamati selama melakukan proses pembelajaran renang gaya bebas dengan metode *audio visual* melalui lembar pengamatan, maka diteliti, dicermati, dilihat dari kekurangan dan kelebihan dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemudian kelemahannya dijadikan

koreksi dalam pembelajaran selanjutnya. Sedangkan kelebihananya dirangkum dijadikan pengetahuan dan pedoman dalam berikutnya.

SiklusII

Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan pembelajaran renang gaya bebas dari siklus I ke siklus II.

1. Tahap Perencanaan

- a. Menetapkan materi pokok atau pembahasan yang akan dijadikan penelitian.
- b. Menyusun instrument penelitian dan lembar observasi.
- c. Menyusun lembar evaluasi
- d. Menyusun lembar refleksi
- e. Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada siklus II tindakan kelas akan disesuaikan dengan hasil refleksi sebagai prediksi langkah-langkah tindakan adalah memberi petunjuk atau penjelasan dan memberi kesempatan ke pada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan.

Adapun pelaksanaan renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siswa tentang pentingnya kerjasama serta keseriusan dalam melaksanakan suatu pembelajaran olahraga.
- b. Memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan materi renang gaya bebas
- c. Agar siswa lebih memahami materi yang sedang diterangkan, guru memerintahkan salah satu atau dua orang siswa sebagai peraga.
- d. Guru menginstruksikan tahap persiapan untuk melakukan renang gaya beba kepada peraga.
- e. Guru menginstruksikan tahap gerakan untuk melakukan renang gaya bebas kepada peraga.
- f. Guru menginstruksikan akhir gerakan renang gaya bebas kepada peraga.

- g. Membagi siswa beberapa kelompok yang terdiri dari dua orang. Kemudian memerintahkan kelompok berbaris di sisi kolam renang. Selanjutnya masing-masing kelompok di mempersiapkan diri buat praktek renang gaya bebas.
 - h. Memerintahkan siswa untuk mempraktikkan renang gaya bebas sesuai dengan vidio yang diberikan oleh guru.
 - i. Siswa yang lain memperhatikan apa yang diperagakan dengan seksama.
3. Pengamatan
- a. Mengamati pengembangan proses pembelajaran renang gaya bebas.
 - b. Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
 - c. Mengamati pelaksanaan pembelajaran pada siklus II.
 - d. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.
 - e. Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses pembelajara renang gaya bebas.
4. Refleksi
- Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan digunakan untuk perubahan, perbaikan, dengan meningkatkan hasil pembelajaran renang gaya bebas. Siswa tertarik melakukan kegiatan pembelajaran.
- a. Siswa bergairah melakukan renang gaya bebas.
 - b. Siswa berkeinginan memperbaiki hasil pembelajaran.
 - c. Siswa berkeinginan meningkatkan hasil pembelajaran

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.2 Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian peneliti mengambil data awal siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas melalui media *audio visual*.

SMP Negeri 1 Palopo merupakan sekolah yang berada di kota Palopo. Penelitian ini dilakukan dikolam renang swimbat yang berada di lorong janda kota Palopo. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII.A yang berjumlah 38 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 23 siswi putri. Penelitian ini dilakukan pada hari kamis 19 agustus 2021 selama II siklus dengan empat pertemuan. Untuk menentukan hasil pembelajaran renang gaya bebas melalui media *audio visual* pada siswa kelas VIII.A SMP negeri 1 Palopo.

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 di sekolah, 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 VIII A 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.

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 4.1 Deskripsi Prasiklus Kemampaun 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 bebasmelalui 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 jasmai kelas VIII bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 23 Agustus 2021 sampai tanggal 4 September 2021.

1. Siklus Pertama

Siklus pertama akan dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2021

a. Perencanaan

Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan media pembelajaran, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

b. Pelaksanaan

1). Kegiatan Awal

Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa baris, berdoa, presensi, mengimpormasikan kompetensi dasar, tujuan yang hendak dicapai, indikator keberhasilan, materi pembelajaran metode pembelajaran. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dan peregangan.

2). Kegiatan Inti (80 menit)

Penilaian tahap pertama/pra tes (pra siklus) untuk mengetahui kondisi awal subjek siklus I peneliti dalam hal ini adalah siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 Palopo, tentang renang gaya bebas dan observasi secara individu untuk melakukan gerak dasar renang gaya bebas yaitu, posisi badan/luncuran, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas dan koordinasi gerakan. lalu di berikan batas 3 kali melakukan setiap gerakan dasar renang gaya bebas, kemudian latihan dengan mengkombinasi semua gerakan renang gaya bebas dengan cara menyebut nama siswa sesuai absen kelas.

3). Kegiatan Akhir

Siswa dikumpulkan dan dibariskan kemudian diberitahu hasil tes penilaian yang telah dilakukan. Agar mereka mengetahui kemampuan renang gaya bebas mereka.

c. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjas SMP Neg 1 Palopo (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan strategi modifikasi dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas

pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

d. Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

e. Pengamatan

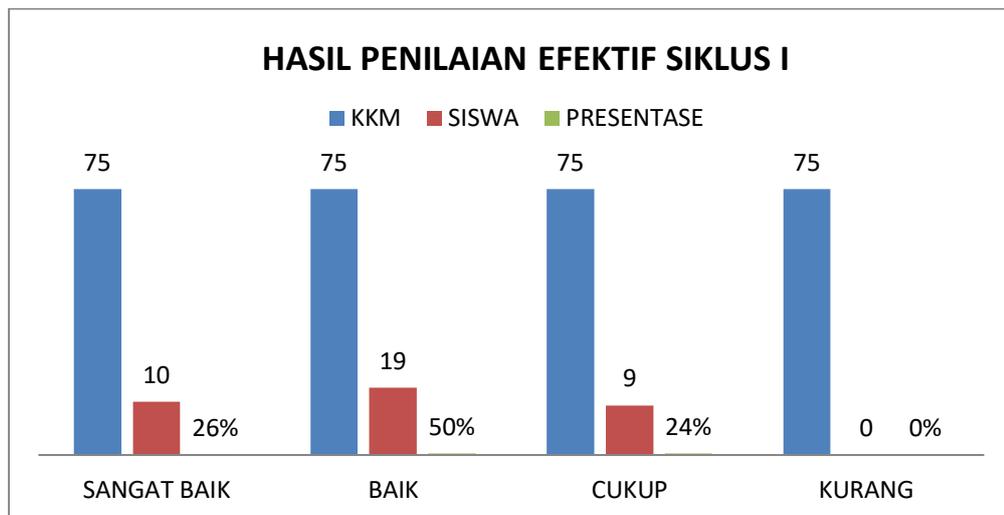
Peningkatan renang gaya bebassiswa pada siklus I berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 38 siswa rata-rata nilai yang diperoleh 67,7.

1) Afektif

Tabel 4.2Interval nilai afektif olahraga renang gaya bebas Siklus I

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%

Dari data interval di atas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 14 siswa, kategori baik sebanyak 19 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 5 siswa .



Gambar 4.1 Diagram presentase efektif renang gaya bebas Siklus I

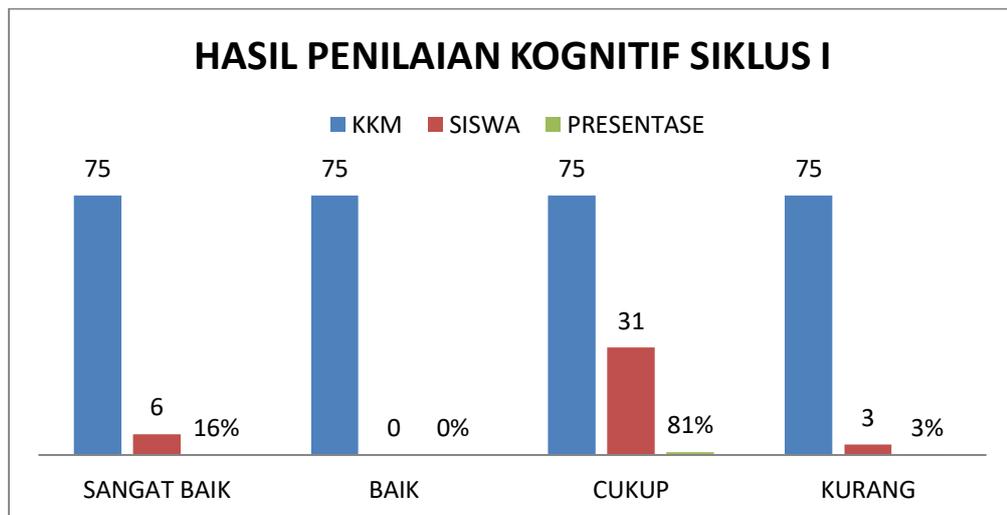
Dari grafik di atas, terlihat bahwa 15 orang siswa mendapat persentase 13% dalam kategori sangat baik, 19 orang siswa mendapat persentase 50% dalam kategori baik, 14 orang siswa mendapat persentase 37% dalam kategori cukup, dan sebanyak 0 siswa mendapatkan persentase 0% untuk kategori kurang.

2) Kognitif

Tabel 4.3 Interval Nilai kognitif olahraga renang gaya bebas Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	93-100	Sangat Baik	6	16%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	31	81%
4	< 75	kurang	1	3%
Jumlah			38	100%

Dari data interval diatas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 31 siswa, kategori baik sebanyak 0 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 6 siswa .



Gambar 4.2 Diagram presentase penilaian kognitif renang gaya bebas Siklus I

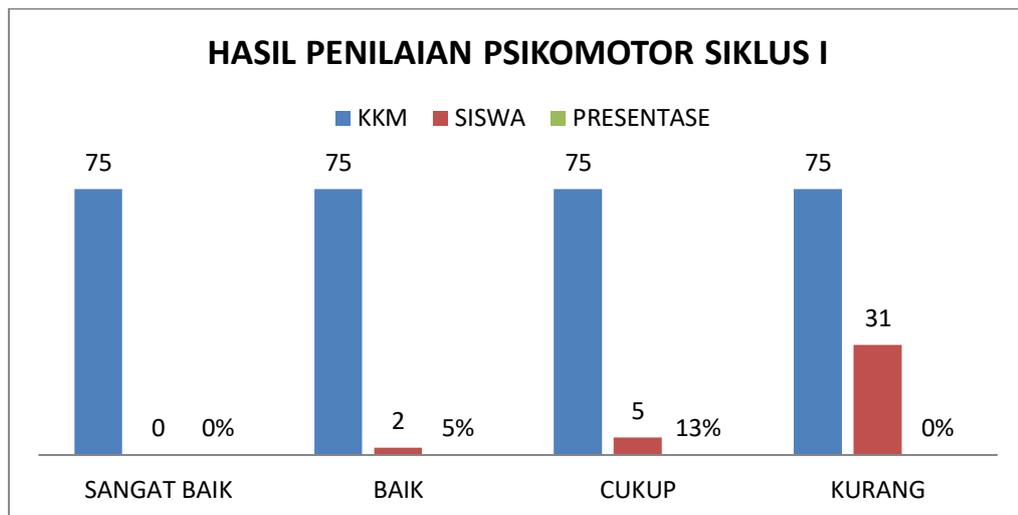
Dari grafik di atas, terlihat bahwa 6 orang siswa mendapat presentase 16% dalam kategori sangat baik, 0 orang siswa mendapat presentase 0% dalam kategori baik, 81 orang siswa mendapat presentase 81% dalam kategori cukup, dan sebanyak 1 siswa mendapatkan presentase 3% untuk kategori kurang.

3) Psikomotor

Tabel 4.4 Interval nilai psikomotor olahraga renang gaya bebas Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	2	5%
3	75-83	Cukup	5	13%
4	< 75	kurang	31	82%
Jumlah			38	100%

Dari data interval di atas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 31 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 5 siswa, kategori baik sebanyak 2 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 0 siswa .



Gambar 4.3 Diagram presentase psikomotor olahraga renang gaya bebas Siklus I

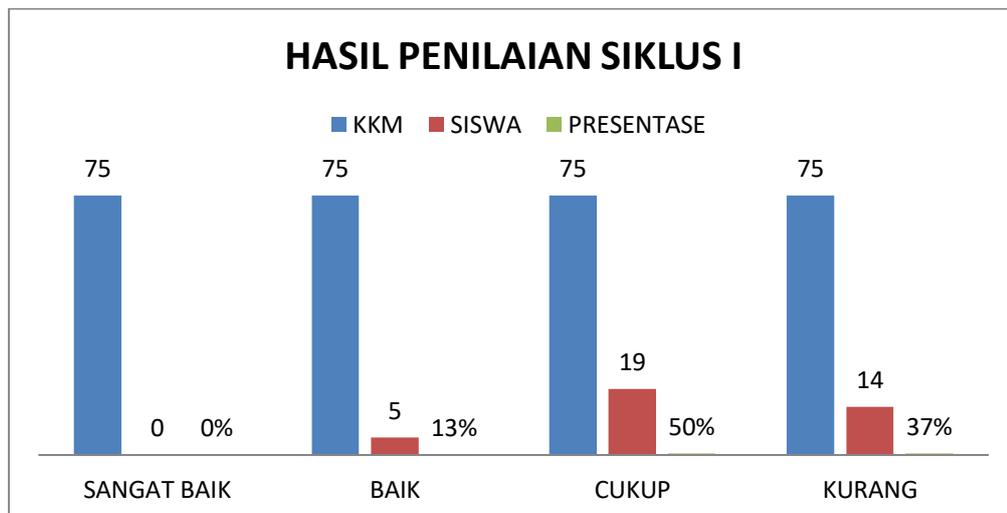
Dari grafik di atas, terlihat bahwa 0 orang siswa mendapat presentase 0% dalam kategori sangat baik, 2 orang siswa mendapat presentase 5% dalam kategori baik, 5 orang siswa mendapat presentase 13% dalam kategori cukup, dan sebanyak 31 siswa mendapatkan presentase 82% untuk kategori kurang.

4) Nilai akhir

Tabel 4.5 Interval Nilai akhir olahraga renang gaya bebas Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	5	13%
3	75-83	Cukup	19	50%
4	< 75	kurang	14	37%
Jumlah			39	100%

Dari data interval diatas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 14 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 19 siswa, kategori baik sebanyak 5 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 0 siswa .

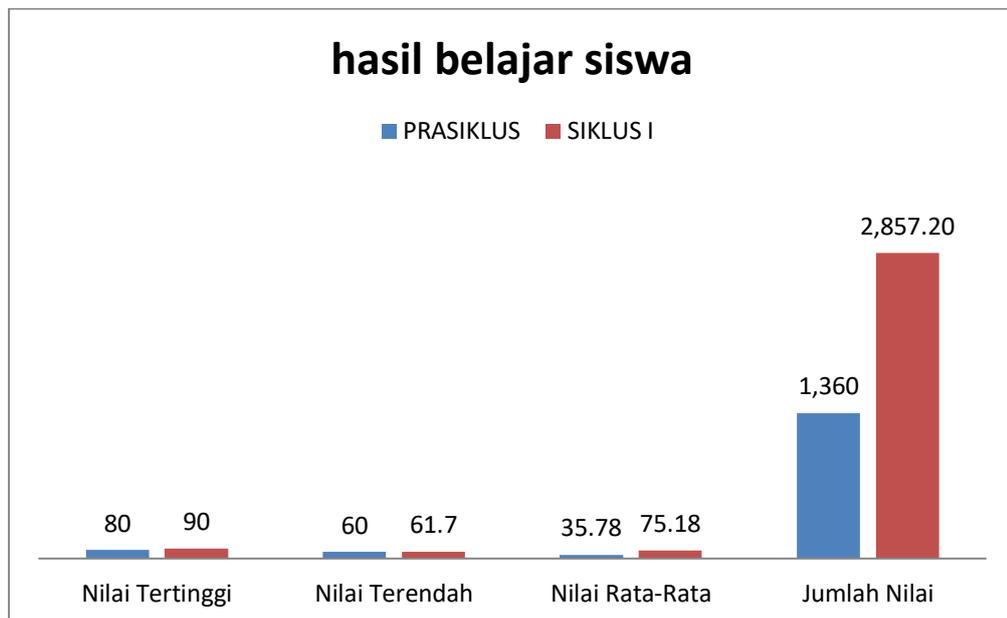


Gambar 4.4 Diagram presentase hasil penilaian renang gaya bebas Siklus I

Dari grafik di atas, terlihat bahwa 0 orang siswa mendapat presentase 0% dalam kategori sangat baik, 5 orang siswa mendapat presentase 13% dalam kategori baik, 19 orang siswa mendapat presentase 50% dalam kategori cukup, dan sebanyak 14 siswa mendapatkan presentase 37% untuk kategori kurang.

Tabel 4.6 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 4.5 Diagram presentase perbandingan hasil belajar prasiklus dan siklus I

2. Siklus (II)

a) Perencanaan

Pelaksanaan siklus II pertemuan I dilaksanakan pada hari 2 September 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan I diikuti oleh 38 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Palopo. Memberikan materi mengenai renang gaya bebas melalui media *audio visual*.

b) Pelaksanaan

Padasiklus II tindakan kelas akan disesuaikan dengan hasil refleksi sebagai prediksi langkah-langkah tindakan adalah memberi petunjuk atau penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa perhatikan dan melakukan gerakan.

Adapun pelaksanaan renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siswa tentang pentingnya kerjasama serta keseriusan dalam melaksanakan suatu pembelajaran olahraga.
- b. Memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan materi renang gaya bebas

- c. Agar siswa lebih memahami materi yang sedang diterangkan, guru memerintahkan salah satu atau dua orang siswa sebagai peraga.
- d. Guru menginstruksikan tahap persiapan untuk melakukan renang gaya beba kepada peraga.
- e. Guru menginstruksikan tahap gerakan untuk melakukan renang gaya bebas kepada peraga.
- f. Guru menginstruksikan akhir gerakan renang gaya bebas kepada peraga.
- g. Membagi siswa beberapa kelompok yang terdiri dari dua orang. Kemudian memerintahkan kelompok berbaris di sisi kolam renang. Selanjutnya masing-masing kelompok di mempersiapkan diri buat praktek renang gaya bebas.
- h. Memerintahkan siswa untuk mempraktikkan renang gaya bebas sesuai dengan vidio yang diberikan oleh guru.
- i. Siswa yang lain memperhatikan apa yang diperagakan dengan seksama.

d). Pengamatan

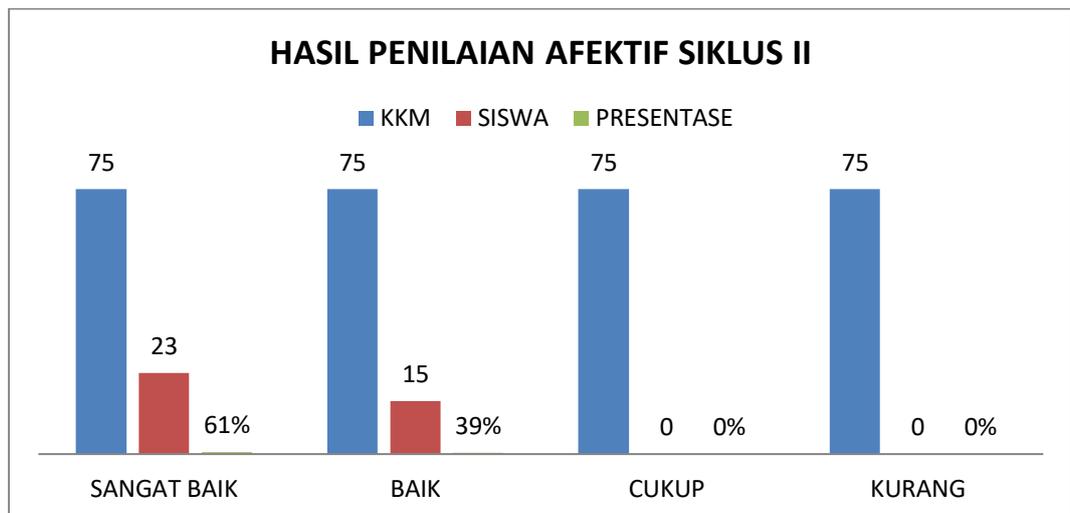
Peningkatan renang gaya bebas melalui media *audio visual* siswa pada siklus II berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 38 siswa rata-rata nilai psikomotorik 90. Peningkatan

1) Afektif

Tabel 4.7Interval Nilai afektif olahraga renang gaya bebas Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentas%
1	93-100	Sangat Baik	23	61%
2	84-92	Baik	15	39%
3	75-83	Cukup	0	0%
4	< 75	kurang	0	0%
Jumlah			38	100%

Dari data interval di atas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 8 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 21 siswa, kategori baik sebanyak 7 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 2 siswa .



Gambar 4.6 Diagram Presentase penilaian afektif renang gaya bebas Siklus II

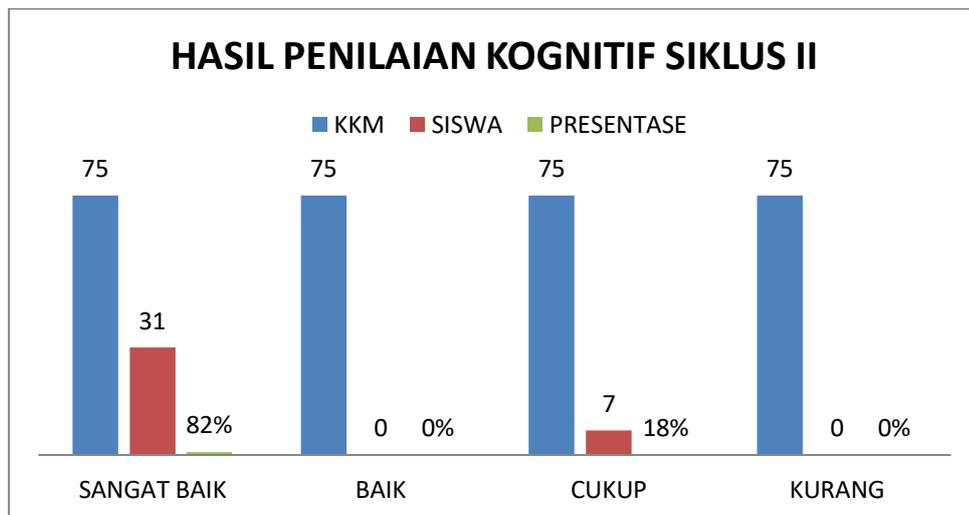
Dari grafik di atas, terlihat bahwa 23 orang siswa mendapat persentase 61% dalam kategori sangat baik, 15 orang siswa mendapat persentase 39% dalam kategori baik, 0 orang siswa mendapat persentase 0% dalam kategori cukup, dan sebanyak 0 siswa mendapatkan persentase 0% untuk kategori kurang.

2) Kognitif

Tabel 4.8 Interval Nilai kognitif olahraga renang gaya bebas Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentas%
1	93-100	Sangat Baik	31	82%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	7	18%
4	< 75	kurang	0	0%
Jumlah			38	100%

Dari data interval di atas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 8 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 21 siswa, kategori baik sebanyak 7 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 2 siswa .



Gambar 4.7 Diagram presentasepenilaian kognitif renang gaya bebas Siklus II

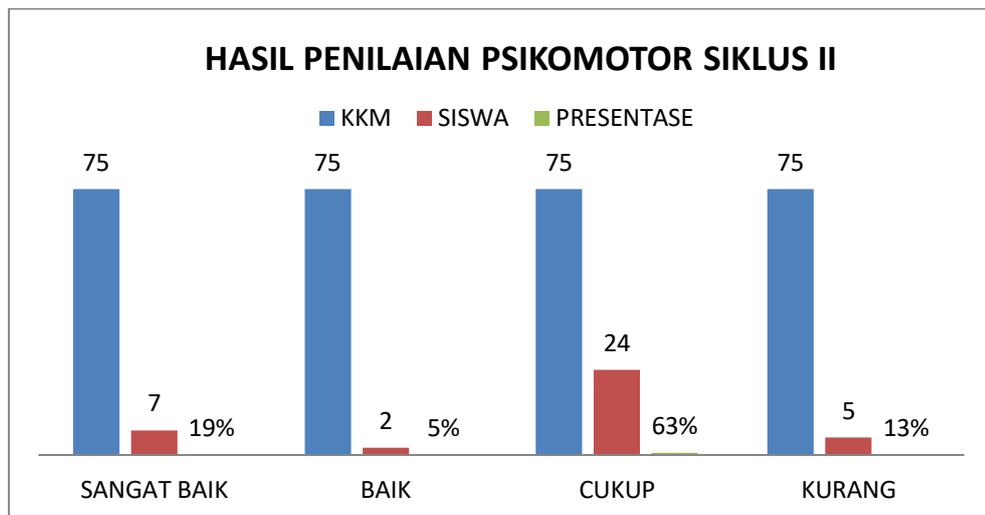
Dari grafik di atas, terlihat bahwa 31 orang siswa mendapat presentase 82% dalam kategori sangat baik, 0 orang siswa mendapat presentase 0% dalam kategori baik, 7 orang siswa mendapat presentase 18% dalam kategori cukup, dan sebanyak 0 siswa mendapatkan presentase 0% untuk kategori kurang.

3) Psikomotor

Tabel 4.9 Interval Nilai psikomotor olahraga renang gaya bebas Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentas%
1	93-100	Sangat Baik	7	19%
2	84-92	Baik	2	5%
3	75-83	Cukup	24	63%
4	< 75	kurang	5	13%
Jumlah			38	100%

Dari data interval di atas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 5 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 24 siswa, kategori baik sebanyak 2 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 7 siswa .



Gambar 4.8 Diagram Presentase psikomotor olahraga renang gaya bebas Siklus II

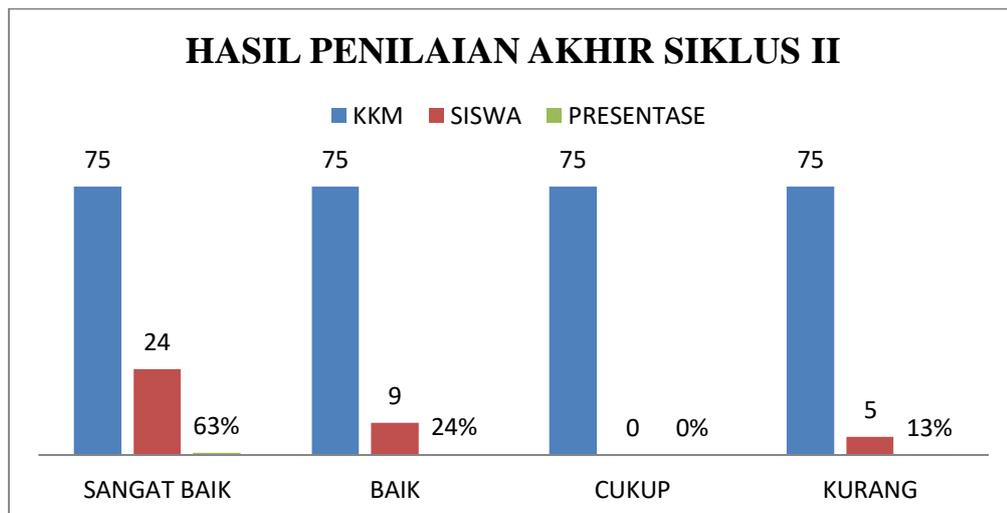
Dari grafik di atas, terlihat bahwa 7 orang siswa mendapat presentase 19% dalam kategori sangat baik, 2 orang siswa mendapat presentase 5% dalam kategori baik, 24 orang siswa mendapat presentase 63% dalam kategori cukup, dan sebanyak 5 siswa mendapatkan presentase 13% untuk kategori kurang.

4) Nilai akhir

Tabel 4.10 Interval Nilai akhir olahraga renang gaya bebas Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	93-100	Sangat Baik	24	63%
2	84-92	Baik	9	24%
3	75-83	Cukup	0	0%
4	< 75	kurang	5	13%
Jumlah			38	100%

Dari data interval diatas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 8 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 21 siswa, kategori baik sebanyak 7 Siswa kemudian dikategorikan sangat baik 2 siswa .



Gambar 4.9 Diagram presentase penilaian akhir renang gaya bebas Siklus II

Dari grafik diatas, terlihat bahwa 24 orang siswa mendapat persentase 63% dalam kategori sangat baik, 9 orang siswa mendapat presentase 24% dalam kategori baik, 0 orang siswa mendapat presentase 0% dalam kategori cukup, dan sebanyak 5 siswa mendapatkan persentase 13% untuk kategori kurang.

Tabel 4.11 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 4.10 Perbandingan hasil belajar prasiklus, siklus I dan siklus II

e). Refleksi

Pada pelaksanaan siklus II dimana hasil pemahaman siswa terhadap pembelajaran renang gaya bebas mengalami peningkatan yang baik. Berdasarkan data hasil observasi kegiatan guru dan siswa pada pelaksanaan siklus II masih ditemukan sedikit kekurangan di beberapa aspek, namun karena indikator keberhasilan atau KKM proses maupun hasil telah tercapai karena telah berada pada kualifikasi baik, maka peneliti telah dianggap berhasil.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada siklus II dari segi proses (aktivitas guru dan siswa) maupun dari segi peningkatan belajar renang gaya bebas sudah berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang telah ditentukan dan tujuan pembelajaran telah tercapai dengan demikian penilaian tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.2 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 ditanyakan maka disitulah peran peneliti untuk menjelaskan. 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 siklus 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 meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik di SMA Kota palopo yaitu diperoleh t-hitung sebesar $9,869 > t\text{-tabel } 2,145$ sedangkan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil dari pada 0,05 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 pretes dan posttest kelompok perlakuan konvensional dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada peserta didik SMA di kota palopo.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 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 di sekolah. Presentase keberhasilan siswa pada siklus I yaitu 78%, dan presentase keberhasilan siswa pada siklus II yaitu 95%.

4.2 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 dipraktikkan 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 remamg untuk pemula Nasional & Intermasional.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/proceding/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>