

## Pengembangan media pembelajaran audio visual renang gaya dada untuk meningkatkan hasil belajar

Muhammad Rizki Ramadhani<sup>\*1ABEF1</sup>, Bayu Budi Prakoso<sup>2BEHJ</sup>, Setiyo Hartoto<sup>3DL</sup>, Vega Candra Dinata<sup>4DL</sup>, Slamet Riyadi<sup>5DHL</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur, Indonesia

<sup>5</sup>SMPN 20 Surabaya, Dinas Pendidikan Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

\*Corresponding author: [muhammadrizki.22006@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammadrizki.22006@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

**Latar Belakang Masalah:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih seringnya terjadi kasus tenggelam di kolam renang akibat kurangnya keterampilan dan pengetahuan renang. Media audio visual dan alat bantu diyakini dapat meningkatkan kemampuan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan media pembelajaran audio visual renang gaya dada untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. **Metode:** Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE. Sampel diperoleh melalui cluster random sampling menggunakan aplikasi Google Spin, sehingga terpilih kelas VIII-A dengan jumlah 31 peserta didik. Instrumen pengetahuan berupa 12 soal valid, sedangkan keterampilan dinilai oleh 3 rater bersertifikat dengan konsistensi baik. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan skala Likert (1–4), uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji beda Paired T-Test dengan taraf signifikansi 0,05 melalui SPSS. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan media pembelajaran yang dikembangkan dinyatakan sangat layak dari aspek materi (99%), media (98%), dan praktisi (99%). Hasil belajar peserta didik juga mengalami peningkatan signifikan. Pada aspek pengetahuan, nilai pretest 3,94 meningkat menjadi 9,84 (149%,  $p < 0,001$ ). Pada aspek keterampilan, nilai pretest 31,29 meningkat menjadi 60,10 (92%,  $p < 0,001$ ). **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian menyatakan peningkatan pengetahuan lebih tinggi dibanding keterampilan, kemungkinan karena durasi latihan fisik lebih singkat dibanding paparan informasi kognitif melalui media. Guru PJOK disarankan menayangkan video terstruktur berdurasi  $\leq 10$  menit sebelum praktik, dilaksanakan minimal empat pertemuan, dengan penggunaan swimboard serta rubrik penilaian baku dan penilai ganda.

**Kata Kunci:** Media Audio Visual; Renang Gaya Dada; Hasil Belajar; Keterampilan Renang; Pengembangan Pembelajaran.

### Abstract

**Research Problems:** This study was motivated by frequent drowning incidents in swimming pools due to a lack of swimming skills and knowledge. Audio-visual media and learning aids are believed to improve these aspects. The purpose of this research was to develop audio-visual learning media for breaststroke swimming to enhance student learning outcomes. **Methods:** The research applied a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model. Samples were selected through cluster random sampling with the Google Spin application, resulting in class VIII-A (31 students). The knowledge instrument consisted of 12 validated questions, while swimming skills were assessed by three certified raters with good consistency. Data were analyzed descriptively using a Likert scale (1–4), normality tested with Shapiro-Wilk, and differences analyzed using the Paired T-Test with a 0.05 significance level in SPSS. **Results:** Findings showed the developed media was highly feasible, with scores of 99% for material, 98% for media, and 99% for practitioners. Student learning outcomes also improved significantly. Knowledge increased from a pretest score of 3.94 to a posttest score of 9.84 (149%,  $p < 0.001$ ). Skills improved from 31.29 to 60.10 (92%,  $p < 0.001$ ). **Conclusion:** In conclusion, the increase in knowledge was greater than in skills, likely because practice duration was shorter than the cognitive exposure provided by audio-visual media. It is recommended that PE teachers use structured videos ( $\leq 10$  minutes per session) before practice, conducted in at least four meetings, with swimboards and standardized rubrics assessed by multiple raters.

**Keywords:** Audio-Visual Media; Breaststroke Swimming; Learning Outcomes; Swimming Skills; Learning Development.

Copyright © 2025 Author(s)

Received: 20 august 2025

Revised: 10 September 2025

Accepted: 10 September 2025



**Authors' Contribution:** A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

## PENDAHULUAN

Olahraga renang adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan di dalam air. Renang tidak hanya merupakan keterampilan dasar yang penting untuk keselamatan, tetapi juga merupakan olahraga yang memberikan berbagai manfaat kesehatan. Berenang adalah aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan menggunakan anggota tubuh atau sebagian anggota tubuh, dengan gerakan tubuh di air seseorang dapat berpindah tempat (Wicaksana & Rachman, 2018). Olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Menurut Ilmah (2021), renang merupakan cabang olahraga yang dikenal sudah sangat lama sekali, renang juga banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. Olahraga renang sangat baik untuk kesehatan, khususnya untuk kesehatan jantung dan paru-paru, hal ini baik untuk mengurangi risiko kematian diakibatkan penyakit jantung (Fahmi & Rekreasi, 2024). Selain itu, olahraga renang sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya tenggelam. Banyak kasus yang menyebutkan meninggal dunia disebabkan tenggelam karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan berenang.

Kebutuhan kompetensi renang pada dasarnya mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, dan keselamatan yang harus dimiliki oleh peserta didik atau perenang agar dapat melakukan aktivitas renang dengan baik, efektif, dan aman. Kompetensi pengetahuan meliputi pemahaman tentang teori dasar renang, gaya-gaya renang, teknik pernapasan, serta prinsip mengapung di air. Kompetensi keterampilan mencakup kemampuan melakukan teknik dasar renang seperti mengapung, meluncur, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, hingga menguasai *start*, putaran, dan *finish* untuk renang prestasi. Dari sisi sikap, renang menuntut adanya disiplin, keberanian, rasa percaya diri, tanggung jawab, dan sportivitas. Selain itu, kompetensi keselamatan juga penting dikuasai, seperti kemampuan penyelamatan diri (*self-rescue*), menolong orang lain yang mengalami kesulitan di air, serta memahami aturan keselamatan. Nugroho (2019), kompetensi renang bukan hanya terkait keterampilan teknis, tetapi juga penguasaan aspek afektif dan keselamatan agar pembelajaran renang benar-benar mendukung pendidikan jasmani secara menyeluruh. Senada dengan itu, Sukadiyanto & Muluk (2018), menegaskan bahwa penguasaan kompetensi olahraga, termasuk renang, harus dikembangkan secara holistik agar peserta didik tidak hanya terampil secara motorik, tetapi juga mampu memahami nilai pendidikan, kesehatan, dan keselamatan. Dengan demikian, kebutuhan kompetensi renang harus dipenuhi secara terpadu untuk membentuk perenang yang terampil, tangguh, berkarakter, dan mampu menjaga keselamatan diri maupun orang lain.

Beban kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat dipahami sebagai keseluruhan alokasi waktu, materi, dan aktivitas pembelajaran yang wajib ditempuh peserta didik sesuai dengan ketentuan kurikulum yang berlaku. Pada jenjang SD/MI, SMP/MTs, hingga SMA/SMK/MA, PJOK umumnya mendapatkan alokasi waktu sekitar tiga jam pelajaran per minggu, meskipun hal ini dapat disesuaikan dengan struktur kurikulum tiap satuan pendidikan. Syarifuddin (2019), beban kurikulum PJOK harus mencerminkan keseimbangan antara teori, praktik, serta pembentukan nilai karakter agar peserta didik tidak hanya sehat secara jasmani tetapi juga berkembang secara sosial dan emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat Prasetyo & Hidayat (2020), yang menyatakan bahwa kurikulum PJOK berfungsi mengintegrasikan aspek pembelajaran jasmani dengan penguatan karakter, sehingga perlu dirancang dengan beban yang proporsional sesuai tahap perkembangan peserta didik. Beban kurikulum ini mencakup tiga ranah penting, yaitu ranah kognitif berupa pemahaman konsep olahraga, kesehatan, dan aktivitas jasmani; ranah afektif berupa pembentukan sikap sportivitas, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab; serta ranah psikomotor berupa keterampilan gerak dasar, teknik olahraga, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat.

Pada era *modern* saat ini pembelajaran harus di iringi dengan teknologi. Di era digital saat ini, pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran di sekolah sangat penting, terutama dalam bidang olahraga (Arifin & Khory, 2024). Tak hanya olahraga yang ada di darat saja yang memerlukan teknologi, olahraga di air khususnya renang juga sangat butuh dengan teknologi. Melihat situasi saat ini sekolah banyak yang melarang pembelajaran renang di kolam karena banyak protes dari wali murid, guru dituntut untuk melakukan pengembangan pembelajaran renang berbasis teknologi. Salah satu olahraga yang memiliki banyak peminat di Indonesia adalah renang. Namun, banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memahami teknik dan strategi dalam renang, khususnya gaya dada (Haking & Soepriyanto, 2019). Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran yang efektif dan menarik sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan hasil belajar peserta didik (Nughroho & Khory, 2020). Ilmu pengetahuan dan teknologi adalah faktor yang harus dimiliki oleh generasi muda. Dalam situasi seperti ini peran dari pendidikan mempunyai peranan dalam proses pembentukan jasmani, akal, dan akhlak pribadi tersebut, pendidikan juga akan bermanfaat pada jangka yang cukup panjang.

Kejadian tenggelam pada anak-anak usia dini hingga remaja merupakan salah satu masalah yang serius karena dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian. Anak-anak memiliki risiko lebih tinggi dibanding orang dewasa karena faktor perkembangan fisik, psikologis, maupun lingkungan yang belum sepenuhnya matang. Penyebab utama tenggelam

pada anak umumnya dipengaruhi oleh kurangnya keterampilan berenang, lemahnya pengawasan orang dewasa, kondisi lingkungan yang tidak aman, serta rasa ingin tahu yang tinggi dari anak yang mendorong mereka untuk bermain di sekitar perairan tanpa mempertimbangkan risiko. Irwin (2019), menjelaskan bahwa kejadian tenggelam yang terjadi pada anak-anak usia 1-18 tahun, hal itu terjadi dikarenakan mereka tidak menguasai keterampilan dan pengetahuan dasar berenang serta menyelamatkan diri. Kejadian tenggelam di kolam renang dan danau banyak di dominasi oleh anak usia 5-14 tahun, hal itu dikarenakan mereka tidak menguasai keterampilan berenang (Gadberry & Gadberry, 2020). Elsi & Gusti (2020), kejadian tenggelam di Kelurahan Purus Kota Padang. Kurangnya keterampilan dan pengetahuan merupakan penyebab utama kematian pada anak-anak dan dewasa, dan sering terjadi di air tawar seperti sungai, danau, dan kolam renang. Oleh sebab itu, maka dibutuhkan pengetahuan tentang keselamatan diri dan keterampilan berenang agar terhindar dari risiko tenggelam.

Ramadhan & Hartoto (2018), dalam penelitiannya memiliki permasalahan yaitu rentang usia SMA kurang menguasai materi renang, sebagian dari mereka masih membutuhkan alat bantu untuk belajar renang. Nilai mereka pun tidak begitu menonjol dan hanya beberapa yang KKM. Peneliti memberikan solusi yaitu dengan menggunakan alat bantu *swimboard* untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa menggunakan alat bantu *swimboard* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada. Nurhalimah (2020), dalam penelitiannya memiliki permasalahan yaitu 181 peserta didik yang belum memenuhi nilai KKM renang, selain itu banyak peserta didik yang mengeluh kesulitan dalam teknik berenang gaya bebas. Peneliti memberikan solusi menggunakan alat bantu papan luncur. Hasil penelitian tersebut menyebutkan kelas eksperimen mengalami peningkatan yang sangat drastis, sehingga penerapan alat bantu papan luncur efektif digunakan. Syanjaya et al. (2024), dalam penelitiannya memiliki permasalahan pada umumnya, perenang menghadapi sejumlah masalah saat berenang. Ini termasuk ketakutan tenggelam, ketidakmampuan untuk mengkoordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan, keterlambatan dalam menguasai teknik, dan sejumlah besar anak-anak yang belum mahir berenang. Hasil penelitian ini yaitu meningkatkan ketrampilan peserta didik sebesar 48%.

Renang diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai bagian dari pembelajaran keterampilan hidup (Kartikasari, 2023). Pembelajaran renang bertujuan untuk memberikan peserta didik kemampuan bertahan hidup di air, sekaligus membangun rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Untuk menyampaikan materi, khususnya renang, seorang guru harus menyiapkan strategi pembelajaran yang inovatif untuk melibatkan peserta didik dan

memfasilitasi pembelajaran mereka. Salah satu cara untuk membuat proses belajar mengajar lebih inovatif adalah dengan menerapkan media pembelajaran elektronik atau digital. Pembelajaran membutuhkan alat atau media untuk menyampaikan pendidikan.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, hampir semua penelitiannya hanya menilai dan memberikan solusi untuk keterampilannya saja. Pinton (2020), tahapan belajar ada 3 yaitu tahap belajar awal (kognitif), tahap pola gerak mulai dibentuk dan mencoba gerakan (asosiatif), tahap dimana gerakan sudah tidak dilakukan oleh saraf namun terjadi akibat gerakan yang sering dilakukan berulang-ulang (otomatisasi). Berdasarkan penelitian relevan diatas hanya memperhatikan keterampilan gerak yang masuk dalam fase asosiatif sehingga terdapat lompatan tahapan belajar, yang seharusnya melalui fase kognitif terlebih dahulu. Sehingga solusi yang relevan untuk permasalahan ini yaitu mengembangkan media pembelajaran yang menarik, interaktif dan sesuai kebutuhan peserta didik. Pengembangan media pembelajaran berbasis audio visual menjadi pendekatan yang efektif untuk dalam dunia pendidikan *modern*.

Media audio visual sangat efektif digunakan dalam pembelajaran renang, terutama untuk memberikan gambaran konkret mengenai teknik yang benar. Video pembelajaran, animasi, maupun rekaman gerakan atlet profesional dapat membantu peserta didik memahami koordinasi gerakan tangan, kaki, pernapasan, dan posisi tubuh. Arsyad (2019), media audio visual mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret, karena menghadirkan objek pembelajaran secara nyata melalui suara dan gambar bergerak. Dalam konteks renang, guru dapat memutar video demonstrasi atau menggunakan aplikasi analisis gerak sehingga peserta didik dapat membandingkan gerakan mereka dengan model yang benar. Hal ini mempercepat proses pemahaman dan mengurangi kesalahan teknis.

Penggunaan alat bantu *swimboard* atau papan renang merupakan salah satu metode efektif dalam pembelajaran dan latihan renang. *Swimboard* berfungsi untuk mengisolasi gerakan kaki sehingga perenang dapat lebih fokus pada teknik tendangan tanpa terganggu oleh koordinasi gerakan tangan dan pernapasan. Bagi pemula, penggunaan *swimboard* membantu dalam proses adaptasi di air, menjaga posisi tubuh tetap mengapung, sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri saat berlatih. Sementara itu, bagi perenang yang lebih terlatih, *swimboard* digunakan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, serta kecepatan tendangan sehingga menunjang performa renang secara keseluruhan (Amara et al., 2022). Dengan demikian, *swimboard* bukan hanya sekadar alat bantu, melainkan instrumen pedagogis dan latihan yang efektif apabila diterapkan dengan tujuan yang jelas, teknik yang benar, serta program latihan yang terstruktur.

Pembelajaran *part* dan *whole* merupakan dua pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran keterampilan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Metode *part* adalah pembelajaran yang dilakukan dengan cara memecah suatu keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian kecil untuk dipelajari secara bertahap, kemudian disatukan menjadi keterampilan yang utuh. Cara ini efektif digunakan jika materi atau keterampilan yang dipelajari cukup sulit dan membutuhkan pemahaman detail dari setiap gerakan (Siregar & Nara, 2018). Sebaliknya, metode *whole* adalah pembelajaran yang langsung mempelajari keterampilan secara utuh tanpa dipecah, sehingga lebih tepat digunakan pada keterampilan yang relatif sederhana dan tidak terlalu kompleks, di mana kelancaran gerakan lebih diutamakan (Sugiyanto, 2019). Dengan demikian, baik metode *part* maupun *whole* memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga penggunaannya perlu disesuaikan dengan kondisi pembelajaran dan kebutuhan peserta didik.

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada dua aspek utama, yaitu pengetahuan dan keterampilan. Peningkatan pada aspek pengetahuan mencapai 149%, yang menandakan bahwa peserta didik mampu memahami materi dengan jauh lebih baik setelah dilakukan pembelajaran atau latihan. Sementara itu, pada aspek keterampilan terjadi peningkatan sebesar 92%, yang menunjukkan bahwa kemampuan praktik peserta didik juga mengalami perkembangan yang cukup besar meskipun tidak sebesar peningkatan pada aspek pengetahuan. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa program yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus keterampilan peserta didik.

Belum terdapat penelitian R&D mengenai media audiovisual pada pembelajaran renang gaya dada yang secara komprehensif mengevaluasi dua domain hasil, yaitu pengetahuan dan keterampilan. Selama ini, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada salah satu aspek saja, sehingga belum mampu memberikan gambaran menyeluruh terkait efektivitas media pembelajaran tersebut. Selain itu, penelitian sebelumnya juga jarang menggunakan prosedur validasi yang kuat, seperti validasi ahli maupun analisis reliabilitas menggunakan *Intraclass Correlation Coefficient* (ICC), yang seharusnya menjadi standar untuk memastikan kualitas instrumen serta akurasi hasil penelitian. Dengan demikian, adanya penelitian R&D yang mengombinasikan evaluasi dua domain hasil disertai validasi ahli dan uji ICC menjadi penting untuk menghasilkan media audiovisual yang lebih kredibel, valid, dan dapat diandalkan dalam meningkatkan pembelajaran renang gaya dada.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan studi penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *Research and Development* (R&D). Penelitian pengembangan ini menggunakan model *ADDIE*, yang terdiri dari lima tahap diantaranya adalah *Analysis* (tahap analisis), *Design* (tahap perencanaan), *Development* (tahap pengembangan), *Implementation* (tahap implementasi), dan *Evaluation* (tahap evaluasi) (Kasim & Kunci, 2024). Fokus pada penelitian ini yaitu pengembangan media audiovisual renang gaya dada untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 20 Surabaya yang berlokasi di Kecamatan Sambikerep, Kota Surabaya, Jawa Timur. Populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik SMPN 20 Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu teknik acak yang menggunakan aplikasi *Google Spin*. Dalam proses ini, setiap kelas yang menjadi populasi penelitian dimasukkan ke dalam *Google Spin*, lalu diputar secara acak. Kelas yang keluar dari hasil putaran tersebut ditetapkan sebagai kelas penelitian. Dari hasil pemilihan sampel tersebut yang terpilih menjadi kelas penelitian yaitu kelas VIII-A yang berjumlah 31 peserta didik. Karakteristik peserta didik ini mencakup hasil belajar pengetahuan dan keterampilan mereka terhadap materi renang gaya dada yang menjadi fokus analisis awal dalam penelitian ini.

Pengembangan media audiovisual renang gaya dada ini berdurasinya 3 menit 18 detik yang terbagi menjadi 3 bagian, yang pertama yaitu tentang penjelasan secara detail tentang renang gaya dada, kemudian cara memegang *swimboard*, dan cara melakukan renang gaya dada, kemudian yang kedua yaitu praktek penggunaan alat bantu *swimboard* yang terdapat gerakan *kick* renang gaya dada, dan yang ketiga yaitu praktek gerakan renang gaya dada secara lengkap mulai dari gerakan tangan, kaki, nafas. Untuk *treatment* yang diberikan sebanyak 3 kali yang terdiri dari 2 kali *treatment* di kolam renang dan 1 kali *treatment* di sekolah dengan penayangan video tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu *swimboard*. Untuk urutan *part and whole treatment* di kolam yaitu peserta didik akan diajari cara meluncur, kemudian diajari cara melakukan *kick* renang gaya dada menggunakan alat bantu *swimboard*, setelah itu diajari gerakan tangan renang gaya dada, kemudian diajari teknik pengambilan nafas. Setelah semua peserta didik mendapatkan materi tersebut kemudian dirangkai menjadi 1 rangkaian gerak renang gaya. Untuk guru yang mendampingi di kolam renang yaitu guru PJOK dan untuk rater nya yaitu peneliti menggunakan 2 orang dengan lisensi D dan 1 orang dengan lisensi C.

Pertama yang peneliti lakukan yaitu melakukan wawancara dengan guru PJOK dan melakukan studi literatur yang digunakan untuk menganalisis akar masalah (*Analysis*) surat izin penelitian dapat dilihat sebagai berikut “<https://bit.ly/SuratBalasanSMPN20>”, setelah mendapatkan akar permasalahan kemudian dilakukan perencanaan produk pembelajaran (*Design*), setelah melakukan perencanaan dan pembuatan produk pembelajaran dilakukan pengujian terhadap 3 ahli yaitu ahli renang “<https://bit.ly/UjiAhliPraktisi>”, ahli media “<https://bit.ly/UjiAhlimedia>”, dan ahli pembelajaran “<https://bit.ly/UjiAhliMateriRenang>” (*Development*), setelah mendapatkan uji dari 3 ahli tersebut kemudian dilakukan pengujian produk terhadap peserta didik “<https://bit.ly/UjiCobaProdukPeserta didik>” (*Implementation*), setelah itu yang terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap perubahan hasil belajar peserta didik (*Evaluation*).

Prosedur penelitian dimulai dengan penentuan tujuan melalui analisis kebutuhan awal peserta didik. Selanjutnya, dilakukan pembuatan desain berupa video pembelajaran renang gaya dada. Pengembangan media dilakukan melalui uji validasi ahli media, ahli materi, dan ahli renang. Pengumpulan data dilakukan dengan uji coba produk pada peserta didik kelas VIII, serta melakukan *pretest* dan *posttest* sebagai instrumen pengumpulan data. Instrumen pengetahuan sebelumnya peneliti membuat 25 soal, kemudian diuji cobakan pada 100 orang. Selanjutnya dianalisis mendapatkan hasil daya beda dengan kategori cukup dan baik sebesar 12 soal, sehingga dari 25 soal yang dibuat maka 12 soal pengetahuan dinyatakan layak. Instrumen keterampilan dinilai oleh 3 rater dengan sertifikat kategori D (2 orang) dan C (1 orang). Nilai ICC dari ketiganya sebesar 0,89 sehingga dapat diyakini bahwa ke 3 rater memiliki konsistensi penilaian yang baik “<https://bit.ly/TabelICC>”.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan nilai skala *Likert* (1-4) penelitian ini menggunakan 2 jenis data, yaitu kuantitatif dan yang diperoleh dari penilaian dan saran ahli media, materi, renang serta hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik. Nilai dari skala *Likert* akan dikonversikan ke dalam bentuk persentase untuk mempermudah analisis dan dikelompokkan dalam beberapa kriteria yaitu: 0-20% = sangat tidak layak; 21-40% = tidak layak; 41-60% = cukup layak; 61-80% = layak; dan 81-100% = sangat layak. Untuk menganalisis pada tahap evaluasi sesuai dengan desain yang digunakan (*one group pretest-posttest design*) maka digunakan analisis data statistik deskriptif (*mean*, standar deviasi, *minimum*, *maximum*, *skewness*, and *kurtosis*). Selanjutnya, data dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji beda menggunakan *Paired T-Test* apabila berdistribusi normal dan dengan *Wilcoxon* apabila tidak berdistribusi normal. Taraf uji yang digunakan sebesar 0.05 yang sudah tersedia di aplikasi SPSS.

## **HASIL**

Hasil penelitian dijelaskan berdasarkan alur pengembangan *ADDIE*. Hasil analisis proses penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

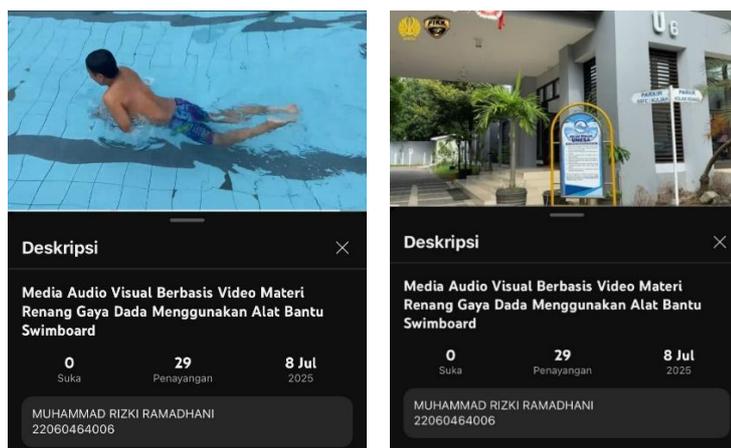
### ***Analisis***

Dalam analisis kebutuhan pembelajaran renang, peneliti mendasarkan pada beberapa rujukan utama seperti Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 yang menegaskan bahwa keterampilan renang merupakan bagian dari Kompetensi Dasar PJOK, serta standar keterampilan renang yang ditetapkan oleh Kurikulum Merdeka di mana peserta didik diharapkan mampu menguasai keterampilan dasar berenang sebagai upaya menjaga keselamatan diri di air (Kemdikbudristek, 2022). Selain itu, acuan teknis juga diambil dari standar Federation Internationale de Natation (FINA, 2021) mengenai teknik renang gaya dada yang menuntut koordinasi gerakan tangan dan kaki, posisi streamline, serta pengaturan napas yang ritmis. Berdasarkan standar tersebut, setiap peserta didik seharusnya mampu berenang gaya dada sejauh minimal 25 meter tanpa berhenti.

Hasil kebutuhan awal di dapat dari wawancara dengan guru PJOK SMPN 20 Surabaya. Menurut (Riyadi, 2025) guru SMPN 20 Surabaya yang peneliti wawancara, pada kelas 8 ini memang materinya yaitu renang gaya dada. Gaya ini merupakan gaya lanjutan yang diterima setelah dari kelas 7 yaitu renang gaya bebas. Pembelajaran renang pada SMPN 20 Surabaya dilakukan sebanyak 4 kali dalam 1 semester, biasanya pembelajaran ini dilakukan per angkatan. Peserta didik-siswi mendapatkan 50% teori dan 50% praktik, biasanya teori dilakukan 15-20 menit sebelum peserta didik-siswi turun ke kolam renang. Hasil observasi awal menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup signifikan, di mana sebagian besar peserta didik hanya mampu menempuh jarak rata-rata 10–12 meter dengan teknik yang belum benar. Selain itu, sekitar 65% peserta didik belum mampu mengatur napas secara ritmis dan 40% masih mengalami rasa takut air, sehingga koordinasi gerakan tangan-kaki sering tidak sinkron. Kondisi ini menegaskan adanya gap antara standar kompetensi dengan capaian aktual peserta didik, sehingga diperlukan intervensi berupa program latihan yang sistematis dan penggunaan media pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan renang peserta didik.

### ***Desain***

Setelah di analisa hasil kebutuhan awal. Selanjutnya, adalah perencanaan pengembangan media audio visual materi renang gaya dada. Berikut adalah link youtube video “<https://bit.ly/VideoPembelajaranRenangGayaDada>”.



**Gambar 2.** Media Pembelajaran

Media audiovisual renang gaya dada ini berdurasinya 3 menit 18 detik yang terbagi menjadi 3 bagian, yang pertama yaitu tentang penjelasan secara detail tentang renang gaya dada, kemudian cara memegang *swimboard*, dan cara melakukan renang gaya dada, kemudian yang kedua yaitu praktek penggunaan alat bantu *swimboard* yang terdapat gerakan *kick* renang gaya dada, dan yang ketiga yaitu praktek gerakan renang gaya dada secara lengkap mulai dari gerakan tangan, kaki, nafas. Untuk *treatment* yang diberikan sebanyak 3 kali yang terdiri dari 2 kali *treatment* di kolam renang dan 1 kali *treatment* di sekolah dengan penayangan video tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu *swimboard*. Untuk urutan *part and whole treatment* di kolam yaitu peserta didik akan diajari cara meluncur, kemudian diajari cara melakukan *kick* renang gaya dada menggunakan alat bantu *swimboard*, setelah itu diajari gerakan tangan renang gaya dada, kemudian diajari teknik pengambilan nafas. Setelah semua peserta didik mendapatkan materi tersebut kemudian dirangkai menjadi 1 rangkaian gerak renang gaya. Untuk guru yang mendampingi di kolam renang yaitu guru PJOK dan untuk rater nya yaitu peneliti menggunakan 2 orang dengan lisensi D dan 1 orang dengan lisensi C.

### **Development**

Langkah selanjutnya yaitu validasi ahli yang dilakukan 3 orang ahli, yaitu ahli media, ahli materi, ahli renang. Pengujian ahli dilakukan terhadap perencanaan pengembangan media audio visual materi renang gaya dada yang mencakup beberapa variabel yang dinilai, yaitu ketepatan, kemudahan, kesesuaian, kemenarikan.

Uji validasi pertama adalah uji validasi ahli materi, dengan kisi-kisi sebagai berikut :

**Tabel 1.** Uji Validasi Ahli Materi, Media, dan Praktisi

No.	Indikator	Ahli Materi	Ahli Media	Praktisi
1	B1 (nilai 0-12)	92%	100%	100%
2	B2 (nilai 0-12)	92%	100%	100%

<b>No.</b>	<b>Indikator</b>	<b>Ahli Materi</b>	<b>Ahli Media</b>	<b>Praktisi</b>
3	B3 (nilai 0-12)	100%	100%	100%
4	B4 (nilai 0-12)	100%	92%	100%
5	B5 (nilai 0-12)	100%	100%	100%
6	B6 (nilai 0-12)	100%	100%	100%
7	B7 (nilai 0-12)	100%	100%	100%
8	B8 (nilai 0-12)	100%	100%	100%
9	B9 (nilai 0-12)	100%	92%	92%
10	B10 (nilai 0-12)	100%	100%	92%
11	B11 (nilai 0-12)	100%	92%	100%
12	B12 (nilai 0-12)	100%	100%	100%
13	B13 (nilai 0-12)	-	100%	-
14	B14 (nilai 0-12)	-	100%	-
15	B15 (nilai 0-12)	-	92%	-
16	B16 (nilai 0-12)	-	92%	-
17	B17 (nilai 0-12)	-	100%	-
<b>TOTAL</b>		<b>99%</b>	<b>98%</b>	<b>99%</b>

Hasil uji validasi dari ketiga rater, yaitu ahli materi, ahli media, dan praktisi menunjukkan bahwa media pembelajaran renang gaya dada yang dikembangkan masuk dalam kategori “Sangat Layak” dengan persentase kelayakan yang sangat tinggi, masing-masing 99% dari ahli materi, 98% dari ahli media, dan 98% dari praktisi. Nilai persentase tersebut menggambarkan bahwa media telah sesuai dengan kriteria penilaian yang ditetapkan, baik dari segi isi materi, tampilan media, maupun penerapannya dalam praktik pembelajaran.

Dari hasil uji validasi oleh ahli materi dengan 12 butir aspek penilaian didapat nilai total konversi presentase sebesar 99% yang mengindikasikan pengujian validasi ahli materi terhadap pengembangan materi renang gaya dada dapat dikatakan “Sangat Layak”. Ahli materi menilai media sangat layak karena isi yang disajikan sudah relevan dengan kompetensi yang ingin dicapai, sistematis, dan mudah dipahami peserta didik. Masukan yang diberikan, yaitu penggunaan mic wireless, bertujuan agar penyampaian materi lebih optimal, bukan karena adanya kekurangan substansi materi. Ahli materi memberikan masukan bahwa “penyampaian materi menggunakan *mic wireless* agar penyampaian materi lebih optimal”.

Dari hasil uji validasi terhadap ahli media dengan 17 butir aspek penilaian didapatkan nilai total konversi persentase sebesar 98% yang mengindikasikan pengujian validasi ahli media materi pengembangan renang gaya dada dapat dikatakan “Sangat Layak”. Ahli media memberikan penilaian sangat layak karena media sudah memiliki kualitas tampilan yang menarik, sistematis, dan mempermudah pemahaman gerakan renang. Saran peningkatan kualitas video dan sudut pengambilan gambar merupakan masukan teknis untuk memperkaya detail visual, bukan karena adanya kelemahan mendasar. Ahli media memberikan masukan yaitu “kualitas video agar bisa lebih ditingkatkan lagi agar saat ditampilkan tidak pecah dan juga pengambilan video lebih banyak dari atas supaya gerakan lebih terlihat detail”.

Dari hasil uji validasi terhadap praktisi dengan 12 butir aspek penilaian didapatkan nilai total konversi persentase sebesar 98% yang mengindikasikan pengujian validasi praktisi pengembangan renang gaya dada dapat dikatakan “Sangat Layak”. Praktisi juga memberikan penilaian sangat layak karena media dinilai praktis, aplikatif, dan mendukung proses pembelajaran di lapangan. Masukan terkait penambahan penggunaan board lebih menekankan pada optimalisasi praktik pembelajaran agar peserta didik lebih terbantu dalam mempelajari teknik renang gaya dada. Praktisi memberikan masukan yaitu “penggunaan board ketika pembelajaran supaya bisa ditambah agar pembelajaran lebih optimal”.

Dengan demikian, meskipun masing-masing rater memberikan masukan perbaikan, ketiganya sepakat bahwa media pembelajaran renang gaya dada yang dikembangkan telah memenuhi standar kelayakan sehingga layak digunakan dalam proses pembelajaran.

### **Implementation**

Selanjutnya dilakukan uji coba produk pengembangan media pembelajaran audio visual materi renang gaya dada di kelas 8-A SMPN 20 Surabaya yang berjumlah 31 responden. Data yang diperoleh akan di analisa dengan teknik analisa deskriptif menggunakan nilai skala *Likert*.

**Tabel 2.** Uji Coba Produk Isian Oleh Peserta didik

Total Nilai	Nilai Max	%
1613	1860	87%

Perhitungan persentase pada uji coba media pembelajaran audio visual materi renang gaya dada didapatkan dari total nilai seluruh responden dibagi dengan (bobot tertinggi nilai dikali jumlah responden) (Najah, 2023). Diketahui bahwa total nilai seluruh responden adalah 1.613, sedangkan bobot tertinggi dikali jumlah responden adalah  $15 \times 4 \times 31 = 1.860$ .

Dari perhitungan persentase data uji coba kelompok mengenai media pembelajaran audio visual materi renang gaya dada dengan responden 31 orang, didapati nilai konversi persentase 87% yang mengindikasikan bahwa uji coba media pembelajaran audio visual materi renang gaya dada dapat dikatakan “Sangat Layak” dalam beberapa kriteria penilaian, seperti kemenarikan, seberapa baik, kemudahan, kesesuaian dan ketepatan.

### **Evaluation**

Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap perubahan hasil belajar produk pengembangan media pembelajaran audio visual materi renang gaya dada di kelas VIII-A SMPN 20 Surabaya yang berjumlah 31 responden. Evaluasi ini menggunakan desain *one group pretest* dan *posttest*. Untuk instrumen dari penilaian pengetahuan saya membuat sendiri kemudian saya uji

cobakan terhadap 100 responden, sehingga di dapatkan 12 butir soal yang valid, untuk instrumen keterampilan saya mengadopsi dari (Suryowidodo, 2016).

**Tabel 3.** Nilai Analisis Deskriptif Dan Normalitas Data

Aspek	Tes	N	Min	Max	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Pengetahuan	Pre	31	2	6	3.94	1.153	0.133	-0.732
	Pos	31	8	11	9.84	0.779	-1.061	1.443
Keterampilan	Pre	31	21	44	31.29	5.337	0.434	0.097
	Pos	31	50	71	60.10	5.009	0.39	-0.214

Dari tabel 3 hasil data pengetahuan *pretest* diperoleh nilai *min* 2, *max* 6, *mean* 3,94 dan *std deviasi* 1,153. Adapun hasil *posttest* pengetahuan diperoleh nilai *min* 8, *max* 11, *mean* 9,84, *std deviasi* 0,779. Pada hasil *pretest* keterampilan diperoleh nilai *min* 21, *max* 44, *mean* 31,29, *std deviasi* 5,337. Adapun hasil *posttest* keterampilan diperoleh nilai *min* 50, *max* 71, *mean* 60,10, *std deviasi*.

Pada uji normalitas awal menggunakan *skewness*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan data berdasarkan *skewness* dengan rentang nilai  $-1 < x < 1$ . Dari hasil uji data *skewness* data *pretest* dan *posttest* pada aspek pengetahuan tidak berdistribusi normal, sedangkan pada aspek keterampilan berdistribusi normal.

**Tabel 4.** *Pretest* Keterampilan

No.	Aspek	<i>Pretest</i>					
		Mean	SD	Skewness	Kurtosis	ICC	Sig
1	Meluncur	8.29	2.54	0.339	-0.322	0.71	<0.01
2	Gerakan Tangan	4.90	2.07	0.186	-0.043	0.91	<0.01
3	Gerakan Kaki	5.35	2.98	0.758	-0.102	0.78	<0.01
4	Teknik Pernapasan	6.61	2.89	-0.556	-0.905	0.94	<0.01
5	Koordinasi	5.97	2.52	-0.054	0.131	0.98	<0.01
6	Nilai Total	31.29	5.33	0.434	0.097	0.89	<0.01

Berdasarkan tabel 4 diatas untuk *Mean* tertinggi yaitu pada aspek meluncur 8,29 dan 2 terendah yaitu pada aspek gerakan tangan 4,90 dan gerakan kaki 5,35 dengan begitu nantinya peneliti akan memberikan *treatment* menggunakan alat bantu *swimboard* untuk memperbaiki gerakan tangan dan kaki, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik lebih banyak yang bisa meluncur dibandingkan aspek yang lain. Pada *SD* tabel diatas menunjukkan bahwa variasi yang besar menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kemampuan di antara peserta dalam setiap aspek. Sedangkan pada *Skewness* menunjukkan variasi dalam distribusi keterampilan peserta, dengan beberapa aspek memiliki lebih banyak peserta dengan skor rendah. Pada *Kurtosis* distribusi yang lebih datar menunjukkan bahwa nilai ekstrem tidak banyak muncul, sedangkan aspek koordinasi 0,097 menunjukkan lebih banyak nilai ekstrem. Untuk *ICC* semua  $> 0,7$  sehingga dapat dinyatakan bahwa pengukuran dalam aspek-aspek ini dapat diandalkan. Nilai Signifikansi (*Sig*) di  $< 0,05$  menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam keterampilan yang diukur. Jadi berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada variasi dalam keterampilan peserta di berbagai aspek, dengan meluncur 8,29 menjadi aspek yang paling kuat. Variasi dan distribusi menunjukkan perbedaan tingkat keterampilan yang signifikan di antara peserta, dan nilai ICC menunjukkan bahwa pengukuran dapat diandalkan.

**Tabel 5. Posttest Keterampilan**

No.	Aspek	Posttest					
		Mean	SD	Skewness	Kurtosis	ICC	Sig
1	Meluncur	12.68	2.329	-1.154	0.763	0.79	<0.01
2	Gerakan Tangan	11.68	2.960	-1.098	1.061	0.89	<0.01
3	Gerakan Kaki	12.10	2.688	-0.760	-0.259	0.89	<0.01
4	Teknik Pernapasan	11.48	2.434	-0.105	-0.912	0.82	<0.01
5	Koordinasi	12.16	2.083	-0.347	-1.069	0.80	<0.01
6	Nilai Total	60.10	5.009	0.039	-0.214	0.82	<0.01

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa hampir semua peserta didik mempunyai nilai keterampilan yang baik. Setelah dilakukan *treatment* nilai keterampilan peserta didik menjadi meningkat dengan nilai mean total 60,10 dan SD 5,009. Selain itu dilihat dari nilai Skewness yang seluruhnya bernilai negatif yang menandakan distribusi nilai kebanyakan berada di sebelah kanan yang artinya banyak yang mempunyai nilai tinggi. Nilai kurtosis yang bervariasi menunjukkan perbedaan dalam puncak distribusi. Untuk nilai ICC semuanya >0,7 sehingga dapat dikatakan pengukurann tersebut memiliki konsistensi yang baik. Semua nilai signifikan dengan  $p < 0,01$ , menegaskan bahwa perbedaan antara aspek-aspek ini adalah nyata dan bukan kebetulan.

Dari tabel *pretest* dan *posttest* di atas terlihat bahwa seluruh aspek keterampilan mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*. Rinciannya, aspek meluncur meningkat sebesar 4,39, gerakan tangan meningkat 7,21, gerakan kaki meningkat 6,75, teknik pernapasan meningkat 5,20, dan gerak koordinasi meningkat 6,11. Peningkatan ini menunjukkan bahwa instrumen keterampilan yang digunakan yang meliputi meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan gerak koordinasi mampu mengukur secara konkret kemampuan psikomotorik peserta didik dalam melakukan renang gaya dada. Demikian pula pada aspek pengetahuan, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan *pretest*. Hal ini berarti instrumen pengetahuan yang mengukur pemahaman peserta didik tentang konsep, aturan, dan prosedur renang gaya dada juga efektif menunjukkan adanya perkembangan kognitif.

**Tabel 6.** Uji data *Paired Sample T Test* dan *Wilcoxon Signed*

Aspek	Mean		Peningkatan		Uji Beda		Simpulan
	Pre	Post	Nilai	%	t	Sig.	
Pengetahuan (0-12)	3.94	9.84	5.9	149%	Z=-4.889	<0.001	Beda
Keterampilan (0-75)	31.29	60.10	28.81	92%	T=21.140	<0.001	Beda

Tabel 6 menunjukkan peningkatan nilai pada aspek pengetahuan sebesar 149%, dan pada aspek keterampilan terdapat peningkatan sebesar 92%. Sedangkan pada uji beda untuk aspek pengetahuan menggunakan *wilcoxon signed* dikarenakan terdapat data yang tidak berdistribusi normal, dengan hasil  $z = -4,889$ . Pada uji beda keterampilan menggunakan *sample paired T Test* dikarenakan data berdistribusi secara normal, dengan hasil  $t = 21,140$ . Sedangkan nilai *sig* dari kedua aspek  $< 0,001$  dibawah  $0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar pengetahuan dan keterampilan renang gaya menggunakan media audio visual dan alat bantu renang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini mengevaluasi apakah terdapat dampak media audio visual terhadap hasil belajar materi renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Dari hasil wawancara dan observasi peneliti mendapatkan permasalahan yang terjadi di lapangan yakni, hasil belajar renang khususnya materi renang gaya dada tergolong rendah yang dikarenakan mereka tidak pernah diberikan contoh bahkan gambar secara detail tentang renang gaya dada tersebut. Peneliti menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara membuat suatu audiovisual dan menggunakan alat bantu *swimboard* agar dapat memudahkan peserta didik untuk belajar tentang renang gaya dada.

Penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat pengaruh penggunaan media audio visual materi renang gaya dada terhadap hasil belajar peserta didik di SMPN 20 Surabaya yang diambil dari hasil wawancara pada, Rabu 23 April 2025. Setelah dilakukan penelitian dengan guru PJOK di SMPN 20 Surabaya menyatakan, media audio visual dan alat bantu *swimboard* sebagai media yang inovatif dan interaktif berfokus pada materi renang khususnya gaya dada. Menurut Marcela et al. (2024), bahwasannya peserta didik bisa lebih mudah untuk belajar renang melalui *treatment* yang diberikan oleh peneliti berupa media audio visual. Selain dengan penggunaan media audio visual penggunaan alat bantu *swimboard* juga perlu digunakan agar peserta didik lebih mudah belajar renang. Hal itu juga dijelaskan pada penelitian Permana (2016), bahwa penggunaan alat bantu *swimboard* dapat menimbulkan rasa percaya diri dalam belajar renang serta peserta didik merasa lebih aman dengan adanya alat

bantu. Menurut Pratama (2018), hasil belajar renang peserta didik dipengaruhi oleh kinerja guru dalam pembelajaran renang, dengan penggunaan alat bantu maka hasil belajar peserta didik juga akan meningkat.

Penerapan media pembelajaran audio visual pada materi renang gaya dada memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. Kedua domain yang diukur, yaitu pengetahuan (*cognitive domain*) dan keterampilan (*psychomotor domain*), mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilakukan *treatment*. Namun peningkatan pada aspek pengetahuan lebih besar dibandingkan dengan aspek keterampilan. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui karakteristik media audiovisual yang secara *inheren* lebih menekankan pada penyajian informasi visual dan verbal. Melalui tayangan video, peserta didik dapat menyerap informasi tentang tahap-tahap gerakan, prinsip dasar pernapasan, serta kesalahan yang harus dihindari dengan lebih mudah. Pengetahuan semacam ini relatif lebih cepat dikuasai karena dapat diulang-ulang, dipelajari kembali secara mandiri, dan tidak membutuhkan keterlibatan fisik yang kompleks. Sebaliknya, aspek keterampilan menuntut praktik motorik berulang yang memerlukan waktu, kesempatan, serta kondisi sarana yang memadai. Walaupun peserta didik telah memperoleh gambaran yang jelas dari tayangan audiovisual, penguasaan keterampilan tetap membutuhkan koordinasi otot, daya tahan, serta pengalaman langsung di air. Durasi praktik yang terbatas menjadi faktor yang memengaruhi mengapa peningkatan keterampilan tidak sebesar peningkatan pengetahuan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa media audiovisual lebih cepat memfasilitasi domain kognitif, sementara domain psikomotor lebih dipengaruhi oleh faktor intensitas dan kualitas latihan praktis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi yang menekankan efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pemahaman konsep olahraga. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2023), bahwa penggunaan video tutorial pada pembelajaran senam lantai meningkatkan pemahaman teknik dasar peserta didik secara signifikan. Demikian pula, Prasetyo & Hidayat (2020), menemukan bahwa media audiovisual memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan pengetahuan taktik dalam permainan bola basket. Namun, yang membedakan penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya adalah fokus pada dua domain sekaligus, yaitu pengetahuan dan keterampilan. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menekankan aspek psikomotorik, dengan menilai efektivitas media audiovisual dari segi peningkatan keterampilan gerak semata. Penelitian ini justru memperlihatkan bahwa media audiovisual juga sangat efektif untuk meningkatkan aspek pengetahuan yang sering kali diabaikan dalam penelitian olahraga. Oleh karena itu, kontribusi penelitian ini bukan hanya mempertegas

efektivitas audiovisual, tetapi juga memperluas pemahaman bahwa domain kognitif perlu diberi perhatian yang sama dengan domain keterampilan.

Meski hasil penelitian ini menunjukkan tren positif, sejumlah potensi bias dan ancaman validitas harus diakui. Pertama, penelitian menggunakan desain satu kelompok *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Hal ini menimbulkan ancaman validitas internal karena peningkatan hasil belajar tidak sepenuhnya bisa dikaitkan dengan penggunaan media audiovisual. Faktor lain seperti pengalaman belajar sebelumnya, motivasi, atau gaya mengajar guru juga dapat berkontribusi. Dengan kata lain, kesimpulan yang dapat ditarik bersifat kausal lemah. Kedua, dalam penilaian keterampilan, meskipun instrumen telah divalidasi, tetap ada potensi subjektivitas rater. Rater mungkin memiliki standar penilaian yang berbeda atau dipengaruhi oleh ekspektasi terhadap hasil penelitian. Idealnya, penilaian dilakukan dengan rater ganda dan diuji reliabilitas antar-rater (*inter-rater reliability*) untuk meminimalkan bias. Ketiga, keterbatasan sarana praktik juga dapat menjadi faktor luar yang memengaruhi hasil. Misalnya, waktu yang tersedia untuk praktik renang di kolam mungkin tidak cukup panjang untuk memastikan setiap peserta didik berlatih sesuai kebutuhan. Hal ini membuat peningkatan keterampilan lebih lambat meskipun pemahaman konsep meningkat pesat.

Penggunaan media audio visual memiliki manfaat dalam pembelajaran, pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual terdapat dampak signifikan dalam pembelajaran renang gaya dada. Menurut Restami & Samsudin (2023), manfaat penggunaan audio visual dapat mengembangkan keterampilan berpikir peserta didik dalam *audio visual* yang ditampilkan dan menumbuhkan perubahan tingkat kecepatan berpikir peserta didik. Penggabungan antara *audio visual* dan praktek dilapangan sangat dibutuhkan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Peserta didik yang telah melihat *audio visual* dan *treatment* menggunakan alat bantu *swimboard* di kolam renang, maka selanjutnya dilakukan *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk mengevaluasi dampak dari *audio visual* dan *treatment* yang diberikan. Dari hasil diatas hasil belajar peserta didik baik dari segi pengetahuan dan keterampilan meningkat drastis. Dapat dikatakan bahwa media *audio visual* ini berpengaruh positif. Hal itu bisa terjadi dikarenakan kombinasi antara penggunaan media *audio visual* dan *treatment* yang diberikan di kolam renang menggunakan alat bantu *swimboard* (Alvianto, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diatas meningkatnya hasil belajar disebabkan oleh 2 pengaruh yaitu penggunaan media audio visual dan alat bantu *swimboard* pada penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran renang tidak dapat dilakukan dengan teori saja, tetapi juga harus dilakukan praktek langsung di kolam renang. Pada penelitian Djoyonegoro &

Sudarso 2020), disebutkan bahwa hasil belajar akan meningkat jika pembelajaran dilakukan seimbang antara pengetahuan dan keterampilannya. Untuk memperkuat bukti, penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) atau *quasi-eksperimen multi-kelas*. Perlu pula diteliti retensi jangka panjang untuk mengetahui sejauh mana peningkatan bertahan setelah beberapa minggu/bulan. Selain gaya dada, media audiovisual dapat dikembangkan pada gaya renang lain sehingga cakupan materi lebih luas. Terakhir, analisis biaya-manfaat juga penting agar sekolah dapat menimbang kelayakan penggunaan media audiovisual dalam skala besar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran audio visual renang gaya dada terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Media ini mampu memberikan penjelasan yang lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami melalui kombinasi tampilan gambar bergerak, suara, serta penjelasan materi secara runtut. Hal tersebut memudahkan peserta didik dalam memahami konsep dasar teknik renang gaya dada, baik dari aspek pengetahuan maupun keterampilan. Hasil validasi dari ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa media ini layak digunakan dalam proses pembelajaran. Uji coba kepada peserta didik juga memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif setelah penggunaan media audio visual. Guru PJOK disarankan menayangkan video terstruktur  $\leq 10$  menit per sesi sebelum praktik menggunakan *swimboard* minimal 4 pertemuan dengan rubrik penilaian baku dan penilai ganda. Penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) atau *quasi-eksperimen multi-kelas*. Perlu pula diteliti retensi jangka panjang untuk mengetahui sejauh mana peningkatan bertahan setelah beberapa minggu/bulan. Dengan demikian, pengembangan media pembelajaran ini dapat menjadi alternatif solusi bagi guru PJOK dalam menyampaikan materi renang gaya dada, khususnya ketika keterbatasan fasilitas dan kondisi lapangan membuat praktik langsung sulit dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvianto, F. D., Cahyani, O. D., Priadana, B. W., & Saifuddin, H. (2023). Optimalisasi hasil belajar kemampuan shooting sepakbola: studi tentang dampak media audio visual pada peserta didik smp. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i1.27084>
- Amara, S., Abbes, Z., Hammami, A., Negra, Y., & Bouhlel, E. (2022). Effect of Concurrent Resistance Training on Lower Body Strength and Leg Kick Swimming Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8043. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138043>

- Annas Nur Arifin, M., & Dwi Khory, F. (2024). Pengaruh Penerapan Media Audiovisual terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 8536–8542. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/13674> <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/13674/10529>
- Arsyad, A. (2019). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dedika Haking, D., & Soepriyanto, Y. (2019). PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN RENANG PADA MATA PELAJARAN PJOK UNTUK PESERTA DIDIK KELAS V SD Article History. *Jktp*, 2(4), 320–328. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jktp/index>
- Desti Kartikasari, Lilis Komariyah, & Alit Rahmat. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Djoyonegoro, M. M., & Sudarso. (2020). Hubungan Pembelajaran Teori Dan Praktek Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 131–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37138>
- Elsi, M., & Gusti, D. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Nelayan Terhadap Pertolongan Pertama Kejadian Tenggelam Di Kelurahan Purus Kota Padang Fishermen’S Knowledge and Attitude To First Aid At the Drowning At the Purus Padang City. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(2), 152–157. <https://jurnal.syedzasainatika.ac.id/index.php/meditory/article/view/1209/841>
- Fahmi, R., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, N. (2024). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Kesehatan Jantung Pada Pemuda Gampong Tanjong. *Jurnal Sport Health Education*, 2(2), 3025–7662. <https://journal.unigha.ac.id/index.php/SHE/article/view/87-96>
- FINA. (2021). *Swimming Rules and Regulations*. Federation Internationale de Natation.
- Gadberry, A., & Gadberry, J. (2020). Black drowning deaths: An introductory analysis. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 13(1). <https://doi.org/10.25035/IJARE.13.01.04>
- Ilmah, N. K., Irmawati, F., & Saputra, R. B. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Marabunta Swimming Club Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 11250–11259. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/2824/2412>
- Irwin, C. C., Pharr, J. R., Layne, T. E., & Irwin, R. L. (2019). An investigation of youth swimming skills and method of instruction. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(3). <https://doi.org/10.25035/ijare.11.03.03>
- Kemdikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka: Panduan pembelajaran PJOK*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Marcela, A. V., Khory, F. D., Studi, S., Jasmani, P., Ilmu, F., Kesehatan, K., & Surabaya, U. N. (2024). Pengaruh Pemberian Media Audiovisual dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 8, 21569–21578. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15571>
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi*

*Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>

- Najah, S. L. M., Khoiri, N., & Wijayanto, W. (2023). Aplikasi Game Edukasi Pengenalan Pakaian Adat Nusantara Untuk Peserta didik Sekolah Dasar Berbasis Android. *JIPETIK: Jurnal Ilmiah Penelitian Teknologi Informasi & Komputer*, 4(1), 16–21. <https://doi.org/10.26877/jipetik.v4i1.12964>
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Nugroho, A. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Perspektif Kompetensi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nurhalimah, S. (2020). Implementasi alat bantu papan luncur terhadap kemampuan renang gaya bebas. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 48–59. <https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/10>
- Permana, R. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Swimming board dalam Pengembangan Afektif. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i1.36>
- Pinton, M. (2020). 326449-Keterampilan-Motorik-Pada-Pendidikan-Jas-C32E7242. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(September), 199–218. <http://sportasainika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/133>
- Pratama, G. (2018). Pengaruh kinerja guru Penjas dan modifikasi alat bantu terhadap hasil belajar renang. *Indonesian Journal of Education Management & Administration Review*, 2(2), 272–276. <https://jurnal.unigal.ac.id/ijemar/article/view/1923>
- Restami, M. P., & Samsudin, M. (2023). Media Pembelajaran Audio-Visual Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Keterampilan Berpikir Kritis Peserta didik Dengan Pendekatan Scientific. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(2), 496–513. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i2.776>
- RAMADHAN, D. M. (2018). PENGARUH ALAT BANTU SWIM BOARD TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA (Studi Pada Peserta didik Kelas X SMAN 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/23269>
- Siregar, E., & Nara, H. (2018). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sugiyanto. (2019). *Pembelajaran Motorik dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sultan Syarif Kasim, U., & Kunci, K. (2024). Pengembangan Model ADDIE (Analysys, Design, Development, Implemetation, Evaluation). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 46363–46369. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22709>
- Syanjaya, T., Santoso, J. A., & Jusuf, J. B. K. (2024). Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 216222. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1691>