

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN
MODEL VISUALISASI TERHADAP GERAK DASAR RENANG
PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI
DI SD NEGERI 8 METRO PUSAT**

(Skripsi)

**ARSY CHANDNI NARATAMA
1913051009**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN MODEL VISUALISASI TERHADAP GERAK DASAR RENANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI DI SD NEGERI 8 METRO PUSAT

OLEH:

ARSY CHANDNI NARATAMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi terhadap gerak dasar renang pada siswa sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 20 siswa. Sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan mengambil sampel dimana keseluruhan dari jumlah populasi yang ada yakni 20 siswa SD Negeri 8 Metro Pusat.

Dari hasil penelitian analisis data diperoleh nilai t-hitung = 15 > t-tabel = 2,262 taraf signifikan α 5% pada siswa putra dan t-hitung = 13,856 > t-tabel = 2,262 taraf signifikan α 5% pada siswa putri, derajat kebebasan dk = N-1 = 10-1 = 9, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* putra dan putri. Karena t-hitung 15 > t-tabel 2,262 pada siswa putra dan t-hitung 13,856 > t-tabel 2,262 dapat disimpulkan bahwa ada penerapan model pembelajaran visualisasi efektif terhadap gerak dasar renang gaya dada pada siswa sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat (diterima).

Kata Kunci : Pembelajaran, Visualisasi, Gerak Dasar.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF LEARNING BREASTSTROKE SWIMMING USING THE VISUALIZATION MODEL IN SWIM BASIC MOVEMENTS IN HIGH CLASS ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN SD NEGERI 8 METRO CENTER

BY:

ARSY CHANDNI NARATAMA

This study aims to identify the effectiveness of learning breaststroke swimming with a visualization model of basic swimming motion in elementary school students at SD Negeri 8 Metro Pusat. The method used is the experimental method with a population of 20 students. The sample used is total sampling by taking a sample where the entire population is students of SD Negeri 8 Metro Pusat, totaling 20 people.

From the results of the data analysis research, it was obtained that $t\text{-count} = 15 > t\text{-table} = 2.262$ significant level $\alpha 5\%$ for male students and $t\text{-count} = 13.856 > t\text{-table} = 2.262$ significant level $\alpha 5\%$ for female students, degrees of freedom $dk = N-1 = 10-1 = 9$, which means that there is a significant difference in the pre-test and post-test data for boys and girls. Because $t\text{-count} 15 > t\text{-table} 2.262$ for male students and $t\text{-count} 13.856 > t\text{-table} 2.262$ it can be concluded that there is an application of an effective visualization learning model for the basic motion of breaststroke swimming in high grade elementary school students at SD Negeri 8 Metro Pusat (accepted).

Keywords : Learning, Visualization, Basic Movement.

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN
MODEL VISUALISASI TERHADAP GERAK DASAR RENANG
PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI
DI SD NEGERI 8 METRO PUSAT**

Oleh

ARSY CHANDNI NARATAMA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2023

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG
GAYA DADA DENGAN MODEL VISUALISASI
TERHADAP GERAK DASAR RENANG PADA
SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI DI
SD NEGERI 8 METRO PUSAT**

Nama Mahasiswa : **Arsy Chandni Naratama**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1913051009**

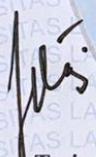
Program Studi : **S1-Pendidikan Jasmani**

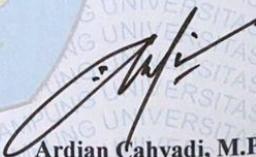
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

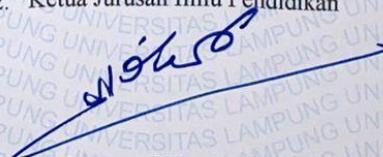


1. Komisi Pembimbingan


Drs. Herman Tarigan, M.Pd
NIP. 196012311988031018


Ardian Cahyadi, M.Pd
NIP. 199106142019031014

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd

Sekretaris : Ardian Cahyadi, M.Pd

Penguji : Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Oktober 2023



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arsy Chandni Naratama
NPM : 1913051009
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi terhadap Gerak Dasar Renang pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-undang dan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 17 Oktober 2023



Arsy Chandni Naratama
1913051009

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kelurahan Ganjar Agung Kota Metro Provinsi Lampung pada tanggal 01 Februari 2002 yang merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Arwanto dan Ibu Nurhayati. Penulis tumbuh dan dibesarkan dengan rasa kasih sayang orang tua. Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis adalah:

1. SD Negeri 6 Metro Barat, yang diselesaikan pada tahun 2013
2. SMP Negeri 1 Metro Pusat, yang diselesaikan pada tahun 2016
3. SMA Negeri 4 Metro Timur, yang diselesaikan pada tahun 2019

Pada tahun 2019 terdaftar sebagai mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pada tahun 2021, penulis pernah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Tejosari, Metro Timur, Kota Metro, Provinsi Lampung dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 4 Metro. Selama menjadi mahasiswa, penulis tercatat sebagai anggota Forum Mahasiswa (Forma) Penjas dan mengikuti organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) sebagai anggota pada tahun 2019. Demikianlah riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Reset, Restart, Refocus
(Arsy Chandni Naratama)

Kegagalan Itu Keharusan Yang Justru Perlu Dilalui
(Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala kemudahan limpahan rahmad dan karunia-Nya kupersembahkan karya ini sebagai tanda bukti dan kecintaanku kepada:

Yang tercinta kedua orang tuaku
Ayahanda Arwanto dan Ibunda Nurhayati
yang selalu menjadi semangat dalam hidupku yang tanpa lelah dan tulus dalam mendidik, membesarkan, dan selalu mendoakan dalam sujudnya serta harapan di setiap tetesan keringatnya demi keberhasilanku

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya karna atas karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Model Visualisasi Terhadap Gerak Dasar Renang Pada Sekolah Dasar Kelas Tinggi Di SD Negeri 8 Metro Pusat”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A, IPM., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof Dr. Sunyono, M.Si., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing I terima kasih atas motivasi, semangat, saran, masukan dan kebaikannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., selaku pembimbing Akademik (PA) dan Pembimbing II, terima kasih atas saran dan masukannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi., selaku penguji terima kasih atas saran dan masukannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dosen, khususnya dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

9. Universitas Lampung yang telah membimbing dan memberikan banyak ilmu selama masa perkuliahan penulis.
10. Kepada adik lelaki saya M. Fatah Arrasid terima kasih juga selalu menyemangati saya dalam menyelesaikan studi ini.
11. Terima kasih Kepada Robi Andriansyah, selaku kekasih saya yang terus memberikan dukungan dengan tulus untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas. Semoga cita-cita yang kita inginkan akan tersemogakan, semoga kebaikan selalu menyertai kita, Aamiin.
12. Teman-teman sekaligus sahabat saya Yanti Andini, Afra Nadira, Herkunto Pamungkas, dan Ghatan Forizqi Balad yang banyak membantu pada saat penelitian dan menyelesaikan studi.
13. Keluarga Penjas Angkatan 2019 semuanya tanpa terkecuali terimakasih telah memberikan cerita baru dalam perjalanan hidup ini. Semoga akhir perkuliahan ini bukan menjadi akhir dari pertemuan dan kebersamaan kita.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga ketulusan bapak, ibu serta rekan-rekan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dunia pendidikan kita khususnya Pendidikan Jamani.
15. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua yang membacanya. Aamiin.

Bandar Lampung, 2023
Penulis

Arsy Chandni Naratama
NPM.1913051009

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.8 Penjelasan Judul.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Jasmani	7
2.2 Pengertian Olahraga.....	9
2.3 Olahraga Prestasi	13
2.4 Tahapan Pematuan dan Pembinaan Bakat	16
2.5 Belajar dan Pembelajaran.....	19
2.6 Aktivitas dan Hasil Belajar	25
2.7 Model Pembelajaran Visualisai	26
2.8 Media Pembelajaran.....	27
2.9 Renang Gaya Dada	31
2.10 Belajar Gerak	39
2.11 Penelitian yang Relevan.....	42
2.12 Kerangka Berpikir.....	43
2.13 Hipotesis	44
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	45
3.2 Jenis Penelitian.....	46
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	46
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.5 Variabel Penelitian.....	47

3.6 Desain Penelitian	48
3.7 Instrumen Penelitian	49
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	56
3.9 Teknik Analisis Data.....	57
3.10.Uji Efektivitas	60
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	62
4.2 Pembahasan.....	68
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran	73
5.3 Rekomendasi.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>One group pretest-posttest design</i>	48
2. Format Keterampilan Renang Gaya Dada	50
3. Tabel Deskripsi Indikator Renang Gaya Dada	50
4. Rancangan Program Penelitian	55
5. Hasil Uji Validitas Keterampilan Renang Gaya Dada.....	56
6. Hasil Uji Reliabilitas Keterampilan Renang Gaya Dada	57
7. Hasil Penelitian Gerak Dasar Renang Putra	62
8. Hasil Penelitian Gerak Dasar Renang Putri	62
9. Uji Normalitas.....	65
10. Uji Homogenitas	65
11. Uji Pengaruh (<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>).....	66
12. Uji Pengaruh (<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>).....	66
13. Uji Efektivitas (Putra)	67
14. Uji Efektivitas (Putri).....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teori Kenneth Schmitz (Sumber: Tarigan, H.).....	10
2. Prestasi Puncak (<i>Golden Age</i>) (Sumber: Garuda Emas. 2000).....	18
3. Pola Pembinaan atlet (Sumber: Garuda Emas. 2000).....	19
4. Posisi Badan Renang Gaya Dada (Sumber: Muhajir 2004).....	34
5. Model Gerakan Kaki Pada Renang Gaya Dada.....	35
6. Model gerakan tangan pada renang gaya dada.....	36
7. Model koordinasi gerakan renang gaya dada.....	38
8. Klasifikasi Gerak (Sumber: Tarigan, H., 2019).....	41
9. Posisi Badan Meluncur Pada Renang Gaya Dada.....	50
10. Gerakan Kaki Pada Renang Gaya Dada.....	51
11. Gerakan Tangan Pada Renang Gaya Dada.....	52
12. Koordinasi Gerakan Pada Renang Gaya Dada.....	54
13. Norma Persentase <i>N-Gain</i>	60
14. Tes awal dan Akhir Gerak Dasar Renang Putra.....	63
15. Tes awal dan Akhir Gerak Dasar Putri.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian SD Negeri 8 Metro Pusat	80
2. Surat Balasan Izin Penelitian SD Negeri 8 Metro Pusat.....	81
3. Jadwal Latihan Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi Terhadap Gerak Dasar Renang	82
4. Formulir Pengambilan Nilai Tes Gerak Dasar Renang Pada Tes Awal Putra dan Putri.....	86
5. Formulir Pengambilan Nilai Tes Gerak Dasar Renang Pada Tes Akhir Putra dan Putri.....	87
6. Tes Awal Gerak Dasar Renang Sebelum Diberi Treatment.....	88
7. Tes Akhir Gerak Dasar Renang Sebelum Diberi Treatment	89
8. Uji Normalitas Tes Awal Gerak Dasar Renang (Putra).....	90
9. Uji Normalitas Tes Awal Gerak Dasar Renang (Putri)	91
10. Uji Normalitas Tes Akhir Gerak Dasar Renang (Putra).....	92
11. Uji Normalitas Tes Akhir Gerak Dasar Renang (Putri).....	93
12. Uji Homogenitas Tes Awal Gerak Dasar Renang Putra-Putri.....	94
13. Uji Homogenitas Tes Awal Gerak Dasar Renang Putra-Putri.....	95
14. Uji T (Pengaruh) Pretest dan Postest Putra.....	96
15. Uji T (Pengaruh) Pretest dan Postest Putri	98
16. Uji <i>N-Gain</i> (Efektif)	100
17. Tabel T.....	102
18. Tabel <i>N-Gain</i>	103
19. Dokumentasi Penelitian	104
20. Materi Video Renang.....	108
21. Foto Pembelajaran Gerak Dasar Renang Gaya Dada	112
22. Tes Awal Gerak Dasar Renang Gaya Dada.....	118
23. Tes Akhir Gerak Dasar Renang Gaya Dada	119

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pokok bahasan renang merupakan bagian dari aktivitas akuatik dalam mata pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan di Sekolah Dasar kelas tinggi, dengan tujuan memberikan berbagai keterampilan renang kepada siswa. Proses pembelajarannya lebih banyak menekankan pada keterampilan dasar renang, sehingga siswa menjadi lebih terampil dalam berenang. Dengan ciri pembelajaran tersebut, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran renang, terutama siswa yang sama sekali tidak memiliki keterampilan renang.

Bahwa dalam pembelajaran yang bersifat klasikal akan menghadapi permasalahan heterogenitas kemampuan siswa itu tidak dapat dipungkiri lagi. Para peserta didik umumnya hanya sebagian kecil yang mempunyai keahlian atau keterampilan dalam olahraga serta kemampuan akademik yang baik. Sehingga siswa kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran yang lebih banyak menekankan pada pengetahuan keterampilan.

Disisi lain materi renang gaya dada menuntut adanya keterampilan gerak yang dilakukan secara tahap demi tahap dari seluruh rangkaian gerakan yang ditampilkan. Selain itu, dalam pemberian contoh oleh pengajar keterampilan gerak renang gaya dada yang diajarkan masih kurang inovatif, yang menjelaskan kepada peserta didik dengan cara berpidato di samping kolam renang tanpa memperagakan atau turun langsung ke dalam kolam renang. Sehingga menjadikan kurangnya pemahaman peserta didik terhadap gerakan teknik dasar renang gaya dada tersebut. Untuk itu guru

ataupun pengajar di sekolah dituntut mampu mengembangkan berbagai macam model pembelajaran dengan berbantuan media yang diterapkan pada pembelajaran praktik. Sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas.

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah model visualisasi berbantuan media video. Model pembelajaran visualisasi adalah kepekaan dalam mempelajari keterampilan gerak terhadap pemrosesan, semua informasi yang diterima seseorang baik melalui indera penglihatan, pendengaran, maupun perasaan. Sedangkan media video adalah alat bantu dengan memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Dengan penggunaan media video akan efektif dalam penyampaian informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan dapat membantu pelaksanaan proses pembelajaran secara baik dan berkualitas.

Setidaknya para siswa mampu melihat serta mengoreksi teknik gerakan renang gaya dada dengan benar. Karena penggunaan peraga melalui alat peraga asli (model) dirasa kurang maksimal, sebab siswa tidak dapat melihat focus gerakan renang tersebut dengan baik dikarenakan terganggu dengan bias air yang berada dalam kolam itu sendiri. Oleh karena itu, penayangan video yang bisa dilihat di dalam internet dapat digunakan sebagai media peraga dalam mendemonstrasikan gerakan renang dengan baik dan benar, sebab focus gerakan ditampilkan melalui beberapa sisi yang diambil melalui kamera khusus dalam air.

Dalam mengajarkan teknik dasar renang hendaknya guru berfikir bagaimana penyampaian materi renang gaya dada dapat dipahami secara baik oleh peserta didik, sehingga pembelajaran teknik dasar renang gaya dada dapat berjalan secara efektif. Secara tidak langsung kualitas yang dimunculkan dalam pokok bahasan mata pelajaran Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan mempengaruhi kualitas mata pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri.

Melihat dari masalah yang didapat, peneliti ingin memberikan hal yang berbeda dalam cara mengajar dengan alat bantu pengajaran berbentuk model visualisasi. Pengajar dituntut untuk berpikir secara kreatif dalam memberikan materi agar pada saat pembelajaran peserta didik lebih paham menerima materi. Penulis ingin membuat cara penyampaian materi renang gaya dada menggunakan model pembelajaran visualisasi dengan media video.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dari permasalahan yang dapat dilihat oleh pengajar pendidikan jasmani dalam penyampaian materi khususnya pada materi renang gaya dada, maka penulis tertarik melakukan penelitian berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas yang berjudul “Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi Terhadap Gerak Dasar Renang Pada Siswa Kelas Tinggi Di SD Negeri 8 Metro Pusat.”

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi permasalahan, sebagai berikut:

- 1.2.1. Pada saat melaksanakan proses pembelajaran renang di sekolah, para siswa kurang memahami gerak dasar renang gaya dada.
- 1.2.2. Pada saat mengajarkan gerak dasar renang gaya dada, guru masih menerapkan pembelajaran konvensional atau tradisional.
- 1.2.3. Pada saat penyampaian materi, guru belum memiliki atau menerapkan model pembelajaran pada gerak dasar renang gaya dada.

1.3. Batasan Masalah

Sehubungan dengan adanya permasalahan yang muncul dari kajian yang telah dikemukakan dalam identifikasi masalah, maka perlu ada batasan masalah agar penelitian ini efektif dan efisien. Permasalahan penelitian ini dibatasi pada “Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi Terhadap Gerak Dasar Renang Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi Di SD Negeri 8 Metro Pusat di SD Negeri 8 Metro Pusat”.

1.4. Rumusan Masalah

Bertolak dari batasan masalah, maka perumusan permasalahan yang menjadi pokok penelitian adalah: Apakah model pembelajaran visualisasi efektif terhadap gerak dasar renang gaya dada pada siswa dan siswi sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat?

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: Untuk mengetahui efektif tidaknya pembelajaran visualisasi renang gaya dada pada siswa dan siswi SD kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Peserta Didik

Dapat motivasi siswa untuk mempelajari renang secara efektif, dan mempermudah siswa dalam menyerap segala informasi yang disampaikan oleh pengajar dalam pembelajaran. Sehingga mampu meningkatkan kemampuan dalam menguasai teknik keterampilan dasar dalam renang khususnya renang gaya dada.

1.6.2. Bagi Lembaga Pendidikan (Instansi)

Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi

belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar peserta didik.

1.6.3. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk penulis, dan memberikan informasi tentang perkembangan renang gaya dada.

1.6.4. Bagi Pengajar

- a. Memotivasi kreativitas pengajar di kampus dalam rangka menciptakan suasana pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani menjadi efektif dan berkualitas.
- b. Memotivasi pengajar di kampus untuk membuat dan mengembangkan media belajar yang mempermudah dalam mentransfer ilmu pengetahuan terhadap peserta didik.
- c. Sebagai bahan masukan kepada pengajar dalam memilih alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar mengajar.

1.6.5. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

1.7.1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di SD Negeri 8 Metro Pusat.

1.7.2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah pembelajaran renang gaya dada menggunakan model visualisasi untuk meningkatkan gerak dasar renang gaya dada.

1.7.3. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas tinggi SD Negeri 8 Metro Pusat.

1.8. Penjelasan Judul

1.8.1. Efektivitas

Menurut Kumorotomo (2005:362), Efektivitas adalah suatu pengukuran terhadap penyelesaian suatu pekerjaan tertentu dalam suatu organisasi.

1.8.2. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada atau disebut juga dengan renang gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, menggerakkan kaki kearah luar (seperti gerakan menendang) bersamaan dengan menggerakkan kedua tangan kesamping yang bertujuan untuk menghasilkan pergerakan yang lebih cepat. Keberadaan renang gaya dada sudah ada sejak lama (FINA, 2004:104).

1.8.3. Model Pembelajaran Visualisasi

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani

Menurut Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikalnya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya

adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.” Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak-gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2. Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam pembangun bangsa.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Menurut Hans Tandra arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Menurut Seno Gumira Ajidarma definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.

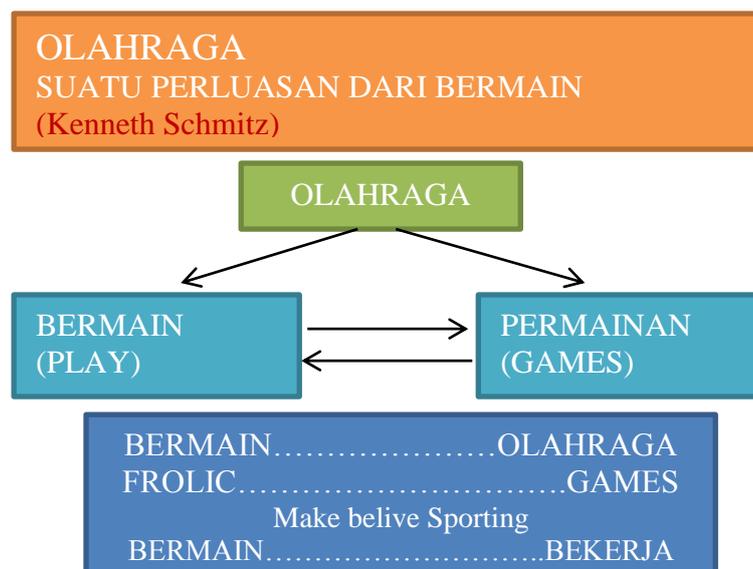
Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun *sport*. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktivitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari. Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya peraturan renang semua aturan sudah jelas.

2.2.1. Teori Kenneth Schmitz

Di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat

pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu, harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.



Gambar 1. Teori Kenneth Schmitz
(Sumber: Tarigan, H.)

2.2.2. Hakekat Olahraga

Hakekat Olahraga Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan

menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689).

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social”.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Toho Cholik Mutohir (2007: 23) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Jane Ruseski (2014:396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285)

mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis.

Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat.

Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya. Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan.

Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

2.2.3. Ruang Lingkup Olahraga

Mengacu pada Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan

nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Selanjutnya pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar olahraga tersebut dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

2.3. Olahraga Prestasi

Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dan usaha, prestasi diperoleh dari usaha yang telah dikerjakan, dari pengertian tersebut maka pengertian prestasi adalah hasil usaha yang dilakukan seseorang.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, Soekardi (2015:159).

Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas maupun kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga. Dalyono (2009:55-60) juga berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat Djaali (2011:99) yaitu kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila siswa sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan siswa menjadi kurang optimal. Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi para atlet, selain itu harus juga disamakan dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara rutin agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik yang diperoleh selama pelatihan di arena sesungguhnya dan itu dapat mengasah mental para atlet itu sendiri dalam menghadapi kompetisi yang sesungguhnya. Semakin banyak jam terbang atlet dalam suatu kompetisi maka akan semakin berpengalaman pula atlet itu dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan.

Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Keterbatasan dari pemerintah menuntut cabang-cabang olahraga lain yang belum menjadi prioritas pendanaan pemerintah, perlu menggalang dana kolektif dari masyarakat dan swasta. Para pemerhati olahraga di Indonesia perlu menyatukan suara guna membangun kejayaan olahraga. Salah satunya dengan menetapkan sebuah badan yang benar-benar independen dan hanya

berfokus pada pembangunan olahraga di Indonesia serta bebas dari segala kepentingan politik di dalamnya. Pembinaan olahraga prestasi berbentuk segitiga atau sering disebut pola piramida dan berporos pada proses pembinaan yang berkelanjutan.

Dikatakan berkelanjutan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program pemassalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Program tersebut memandang arti penting pemassalan dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi intramural dan idealnya tergodok dalam program kompetisi intersklastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk *training camp* bagi para bibit atlet yang terbukti berbakat.

Membangun strategi pembinaan olahraga secara nasional memerlukan waktu dan penataan sistem secara terpadu. Pemerintah dalam hal ini adalah Kementerian Pemuda dan Olahraga tidak dapat bekerja sendiri tanpa sinergi dalam kelembagaan lain yang terkait dengan pembinaan sistem keolahragaan secara nasional.

Penataan olahraga prestasi harus dimulai dari pemassalan olahraga dimasyarakat yang diharapkan memunculkan bibit-bibit atlet berpotensi dan ini akan didapat pada atlet yang dimulai dari usia sekolah. Pembinaan olahraga prestasi harus berjangka waktu kehidupan atlet, dimulai pada saat merekrut seorang anak untuk dikembangkan menjadi seorang atlet. Dalam merekrut calon atlet, postur dan struktur tubuhnya harus dilihat apakah tubuh (termasuk kemampuan jantung dan paru-paru) calon atlet itu bisa dibentuk dengan latihan-latihan untuk menjadi kuat, cepat dan punya endurance atau daya tahan.

Untuk dapat menggerakkan pembinaan olahraga harus diselenggarakan dengan berbagai cara yang dapat mengikutsertakan atau memberi kesempatan seluas-luasnya kepada masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara aktif, berkesinambungan, dan penuh kesadaran akan tujuan olahraga yang sebenarnya.

Pembinaan olahraga seperti ini hanya dapat terselenggara apabila ada suatu sistem pengelolaan keolahragaan nasional yang terencana, terpadu, dan berkesinambungan dalam semangat kebersamaan dari seluruh lapisan masyarakat.

Pembinaan atlet usia pelajar sering kali tidak terjadi kesinambungan dengan pembinaan cabang olahraga prioritas. Hal ini bisa dilihat dari berbagai cabang olahraga yang merupakan andalan untuk meraih medali emas tidak dibina secara berjenjang. Untuk itu perlu dilakukan penyusunan program pembibitan atlet usia dini dengan cabang olahraga yang menjadi prioritas. Sebagai langkah berikutnya perlu melakukan kerja sama antara Menteri Pemuda dan Olahraga dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat serta induk organisasi cabang olahraga untuk membicarakan cabang-cabang olahraga yang menjadi prioritas utama baik di daerah, nasional maupun internasional

2.4. Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi.

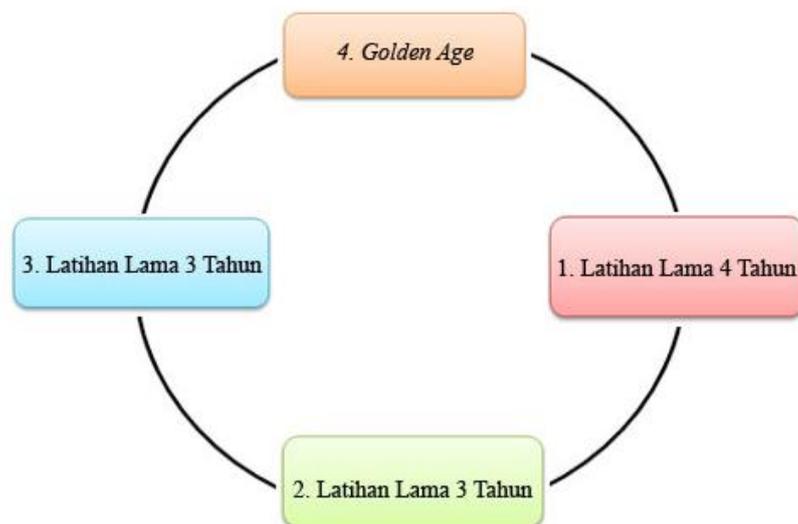
Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

- 2.4.1. Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d. 4 tahun
Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.
- 2.4.2. Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun
Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan atau dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok atau sesuai bagiannya.
- 2.4.3. Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun
Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi altlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

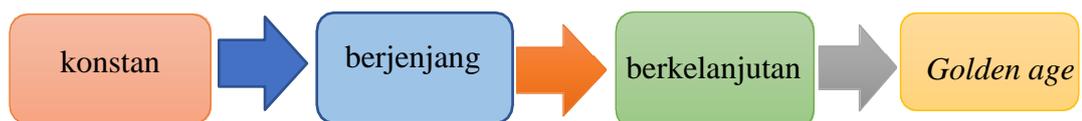
Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai pretasi puncak, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d. 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2. Prestasi Puncak (*golden age*)
(Sumber: Garuda Emas (2000 : 11-12))



Gambar 3. Pola Pembinaan atlet
(Sumber: Garuda Emas (2000 : 11-12))

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usia dini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan atau potensi anak usia dini.

2.5. Belajar dan Pembelajaran

2.5.1. Hakikat dan Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Menurut Arif .S Sadiman (2002 : 1) Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi hingga ke liang lahat nanti. Sedangkan menurut Baharudin (2009 : 11) mengemukakan hakikat pembelajaran sebagai suatu proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap, sedangkan Azhar Arsyad (2004:1) menyampaikan bahwa proses belajar terjadi apabila ada interaksi antara seseorang dengan lingkungannya.

Menurut Hamzah B. Uno (2007) memuat pengertian Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang berupaya membelajarkan siswa secara terintegrasi dengan memperhitungkan faktor lingkungan belajar, karakteristik siswa, karakteristik bidang studi, serta berbagai strategi pembelajaran, baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian pembelajaran.

Dryden dan Vos yang dikutip dalam M. Furqon Hidayatullah (2009 : 147) mengemukakan bahwa belajar harusnya memiliki tiga tujuan, yaitu (1) mempelajari keterampilan dan pengetahuan tentang materi-materi pelajaran spesifik; (2) mengembangkan kemampuan konseptual umum, sehingga mampu belajar menerapkan konsep yang sama atau berkaitan dengan bidang-

bidang yang lain yang berberda; (3) mengembangkan kemampuan dan sikap pribadi yang secara mudah dapat digunakan dalam segala tindakan.

Untuk itu belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu tanda bahwa seseorang melakukan proses belajar apabila terjadi proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya.

2.5.2. Konsep Belajar

Konsep belajar menurut pandangan dan perspektif, dari berbagai sumber diantaranya :

1. Konsep Belajar Menurut Perspektif Islam

Islam sebagai agama rahmahtan li al-amin, mewajibkan kepada umatnya untuk belajar. Bahkan Allah mengawali turunnya wahyu Al-Quran kepada Rasullulah Muhammad SAW, dengan perintah untuk membaca (Iqra') dalam surat Al-Alaq (1). Iqra' mengandung maksud bahwa setiap umat manusia diperintahkan untuk membaca, dan membaca sendiri adalah implementasi dari belajar. Pentingnya belajar dalam Islam, sehingga dalam Al-Quran Allah berjanji akan meningkatkan derajat orang-orang yang belajar dari pada yang tidak.

2. Konsep Belajar Behaviourisme

Asri Budiningsih (2005 : 20) mengemukakan bahwa teori belajar behaviouristik, adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku sesuai dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon.

3. Konsep Belajar Kognitif

Teori belajar kognitif lebih mementingkan proses belajar daripada hasil belajar. Para penganut teori kognitif mengatakan bahwa belajar tidak sekedar melibatkan hubungan antara stimulus dan respon. Model belajar kognitif mengatakan bahwa tingkah laku seseorang ditentukan oleh persepsi serta pemahamannya tentang situasi yang berhubungan dengan tujuan belajarnya.

Belajar merupakan perubahan persepsi dan pemahaman yang tidak selalu dapat terlihat sebagai tingkah laku yang tampak. Teori ini berpandangan bahwa belajar merupakan suatu proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi, dan aspek-aspek kejiwaan lainnya. Menurut *Piagent* (dalam Asri Budiningsih, 2005 : 35) perkembangan kognitif merupakan suatu proses yang didasarkan atas mekanisme biologis perkembangan syaraf.

4. Konsep Belajar Konstruktivistik

Menurut pendekatan konstruktivistik pengetahuan bukanlah kumpulan fakta dari suatu kenyataan yang sedang dipelajari, melainkan sebagai konstruksi kognitif seseorang terhadap objek, pengalaman, maupun lingkungannya. Pengetahuan adalah bentukan secara terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru.

5. Konsep Belajar Humanistik

Menurut teori humanistik, proses belajar harus dimulai dan ditujukan untuk kepentingan memanusiakan manusia itu sendiri. Proses belajar dianggap berhasil jika siswa telah memahami lingkungan dan dirinya sendiri. Dengan kata lain, siswa telah mampu mencapai akulturasi diri secara optimal. Teori humanistik lebih bersifat elektrik, maksudnya teori ini dapat memanfaatkan teori apa saja agar tujuannya tercapai.

2.5.3. Definisi Pembelajaran

Pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar.

Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar. Menurut M. Furqon Hidayatullah (2009 : 158) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik.

Peran dari guru sebagai pembimbing bertolak dari banyaknya peserta didik yang bermasalah. Dalam belajar tentunya banyak perbedaan, seperti adanya peserta didik yang mampu mencerna materi pelajaran, ada pula peserta didik yang lambah dalam mencerna materi pelajaran. Kedua perbedaan inilah yang menyebabkan guru mampu mengatur strategi dalam pembelajaran yang sesuai dengan keadaan setiap peserta didik. Oleh karena itu, jika hakikat belajar adalah “perubahan”, maka hakikat pembelajaran adalah “pengaturan”.

2.5.4. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, akan tetapi tidak semua proses belajar menghasilkan proses pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam

konteks intraksi sosialkultural dalam lingkungan masyarakat. Misalnya pada saat kegiatan ko-kulikuler (kegiatan diluar kelas dalam rangka tugas suatu mata pelajaran), ekstra-kulikuler (kegiatan diluar mata pelajaran, di luar kelas) dan ektramual (kegiatan dalam rangka proyek belajar atau kegiatan di luar kurikulum dan diselenggarakan di luar kampus sekolah, seperti kegiatan berkemah atau darma wisata).

Menurut Hamzah B. Uno (2008) Pembelajaran dalam suatu definisi dipandang sebagai upaya mempengaruhi siswa agar belajar. Atau secara singkat dapat dikatakan bahwa pembelajaran sebagai upaya membelajarkan siswa.

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Menurut M. Furqon Hidayatullah (2009:158)

Pembelajaran yang berkualitas, setidaknya memiliki beberapa indikator, diantaranya :

1. Menantang, pembelajaran yang menantang adalah pembelajaran yang memberikan tantangan kepada peserta didik untuk melakukan dan menyelesaikan, akan membuat anak : muncul rasa ingin tahu, ingin mencoba, ingin melakukan, ingin menyelesaikan tugas dari guru;
2. Menyenangkan, pembelajaran sebaiknya diselenggarakan dalam suasana menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mungkin akan mendorong peserta didik untuk belajar dan menyebabkan peserta didik tertarik terhadap pembelajaran tersebut;
3. Mendorong Eksplorasi, pembelajaran yang disajikan dengan menyenangkan dan menantang akan menyebabkan peserta didik

terdorong untuk mengeksplorasi dan mengembangkan sendiri pembelajaran yang telah disajikan guru sebagai tindak lanjutnya;

4. Memberikan Pengalaman Sukses, pembelajaran yang berkualitas harus mampu memberikan pengalaman sukses kepada peserta didiknya. Pengalaman sukses yang dimaksud adalah adanya perasaan yang menyenangkan dan membanggakan bagi peserta didik sebagai hasil dari akibat telah berhasil menyelesaikan atau memecahkan sesuatu masalah;
5. Mengembangkan Kecakapan Berfikir, pembelajaran berkualitas akan berdampak pada pengembangan kecakapan berfikir. Kemampuan berfikir dapat dilihat pada kreatifitas peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran yang disajikan kepada peserta didik harus dikemas sedemikian rupa sehingga mampu merangsang peserta didik untuk berfikir secara kreatif.

2.5.5. Ciri Pembelajaran

Menurut Baharuddin (2009:15) menyebutkan ciri-ciri pembelajaran, yaitu:

1. Belajar ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku (*behavior change*). Artinya, bahwa hasil dari belajar hanya dapat diamati dari tingkah laku, yaitu adanya perubahan tingkah laku, dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak terampil menjadi terampil;
2. Perubahan perilaku relative permanen. Artinya, perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar untuk waktu tertentu akan tetap atau tidak berubah-ubah. Akan tetapi perubahan tingkah laku tersebut tidak terpancang seumur hidup;

3. Perubahan tingkah laku tidak dapat langsung diamati saat proses belajar mengajar berlangsung , perubahan tingkah laku tersebut bersifat potensial;
4. Pengalaman dapat memberikan penguatan. Sesuatu yang memberikan penguatan itu akan memberikan semangat atau dorongan untuk mengubah tingkah laku;
5. Perubahan tingkah laku merupakan hasil atau pengalaman.

2.6. Aktivitas dan Hasil Belajar

2.6.1. Aktivitas Belajar

Tidak ada belajar kalau tidak ada aktivitas. Itulah sebabnya aktivitas merupakan prinsip atau asas yang sangat penting di dalam interaksi belajar mengajar. Aktivitas belajar menurut Wijaya (2015: 41) adalah suatu kegiatan individu yang dapat membawa perubahan ke arah yang lebih baik pada diri individu karena adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungan. Sardiman (2011 : 24) memberikan penjelasan bahwa dalam hal aktivitas belajar, segala pengetahuan harus diperoleh dengan pengamatan sendiri, pengalaman sendiri, penyelidikan sendiri, dengan bekerja sendiri, dengan fasilitas yang diciptakan sendiri, baik secara rohani maupun teknis.

2.6.2. Hasil Belajar

Salah satu tugas pokok seorang pengajar adalah mengevaluasi taraf keberhasilan rencana pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar. Untuk dapat melihat sejauh mana taraf keberhasilan mengajar guru dan belajar siswa secara tepat dan dapat dipercaya maka diperlukan sebuah informasi yang didukung oleh data yang objektif dan memadai tentang indikator perubahan perilaku dan pribadi siswa.

Menurut Aziz, Yusof, & Yatim (2012), hasil belajar adalah pernyataan yang menjelaskan tentang apa yang harus diketahui, dimengerti, dan dapat dikerjakan siswa setelah selesainya suatu periode belajar. Selanjutnya, hasil belajar menurut Rusman (2015) adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.

Identifikasi wujud perubahan perilaku dan pribadi sebagai hasil belajar dapat bersifat fungsional-struktural, material-substansial, dan behavioral. Untuk mempermudah dalam sistematika penjabaran hasil belajar siswa dapat menggunakan penggolongan perilaku menurut Bloom yang terdiri atas kawasan atau ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

2.7. Model Pembelajaran Visualisasi

Kemampuan visualisasi merupakan indikator kepekaan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak. Kepekaan akan berpengaruh terhadap pemrosesan, semua informasi yang diterima seseorang baik melalui indera penglihatan, pendengaran, maupun perasaan (kinestesi), sehingga kecepatan seseorang dalam mempelajari gerak sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam memvisualisasikan semua informasi yang diterima.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Hamalik (1986) dalam Azhar Arsyad (2005) mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar-mengajar dapat

membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pengajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu. Disamping membangkitkan motivasi dan minat siswa, juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model visualisasi dengan media video menggunakan alat-alat audio-visual yaitu *youtube* pada pembelajaran renang gaya dada.

2.8. Media Pembelajaran

2.8.1. Pengertian media pembelajaran

Menurut Mulyani Sumantri (2001 : 153) Media Pengajaran atau Pembelajaran adalah segala alat pengajaran yang digunakan oleh guru sebagai perantara untuk menyampaikan bahan-bahan instruksional dalam proses belajar mengajar sehingga memudahkan mencapai tujuan pengajaran tersebut.

Sedangkan menurut Arif S. Sadiman (2002 : 6) Media berarti perantara atau mengantar pesan dari pengirim pesan kepada penerima pesan. Dalam bahasa Latin, media dimaknai sebagai antara. Media merupakan bentuk jamak dari medium, yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Secara khusus, kata tersebut dapat diartikan sebagai alat komunikasi yang digunakan untuk membawa informasi dari satu sumber kepada penerima. Dikaitkan dengan pembelajaran, media dimaknai sebagai alat komunikasi yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk membawa informasi berupa materi ajar dari pengajar kepada

peserta didik sehingga peserta didik menjadi lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Media ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan kata lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengarahkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

2.8.2. Fungsi Media Pembelajaran

Menurut Mulyani Sumantri (2001 : 154), Media Pengajaran atau pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menghantarkan atau menyampaikan pesan, berupa sejumlah pengetahuan, keterampilan, dan sikap-sikap kepada peserta didik sehingga peserta didik itu dapat menangkap, memahami, dan memiliki pesan-pesan dan makna yang disampaikan itu.

Azhar Arsyad (2004 : 14) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan belajar dan bahkan membawa pengaruh pengaruh psikologis terhadap siswa.

Mulyani Sumantri (2001 : 154), Menyebutkan secara umum media berfungsi sebagai :

1. Alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang Efektif.
2. Bagian ini keseluruhan tegral dari keseluruhan situasi mengajar
3. Meletakkan dasar-dasar yang kongkrit dari konsep yang abstrak sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat verbalisme.

4. Membangkitkan motivasi belajar peserta didik.
5. Mempertinggi mutu belajar mengajar.

2.8.3. Tujuan media pembelajaran

Menurut Mulyani Sumantri (2001 : 153), bahwa penggunaan media dimaksudkan agar peserta didik yang terlibat dalam kegiatan belajar itu terhindar dari gejala verbalisme, yakni mengetahui kata-kata yang disampaikan oleh guru tetapi tidak memahami arti atau maknanya. Namun secara khusus media pembelajaran digunakan dengan tujuan sebagai berikut :

1. Penyajian materi ajar menjadi lebih standar.
2. Penyusunan media yang terencana dan terstruktur dengan baik membantu pengajar untuk menyampaikan materi dengan kualitas dan kuantitas yang sama dari satu kelas ke kelas lain.
3. Kegiatan pembelajaran menjadi lebih menarik.
4. Kegiatan belajar dapat menjadi lebih interaktif.
5. Materi pembelajaran dapat dirancang, baik dari sisi pengorganisasian materi maupun cara penyajiannya melibatkan siswa, sehingga siswa menjadi lebih aktif di dalam kelas.
6. Media dapat mempersingkat penyajian materi pembelajaran yang kompleks, misalnya dengan bantuan video. Dengan demikian, informasi dapat disampaikan secara menyeluruh dan sistematis kepada siswa.
7. Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan.
8. Penyajian pembelajaran dengan menggunakan media yang mengintegrasikan visualisasi dengan teks atau suara akan mampu mengkomunikasikan materi pembelajaran secara terorganisasi. Dengan menggunakan media yang lebih bervariasi, maka siswa akan mampu belajar lebih optimal.
9. Dengan media yang makin lama makin canggih maka kegiatan pembelajaran tidak hanya dilakukan di dalam kelas saja tetapi bisa di mana saja. Misalnya, dengan *teleconference* pengajar

dari luar kota bisa memberikan materinya, atau dengan CD peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran melalui media secara mandiri sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini seperti halnya Anda yang jarak jauh bisa menggunakannya.

2.8.4. Jenis Media Pembelajaran

Di era modern ini telah banyak bermuculan banyak media, yang dapat digunakan untuk membantu seorang guru dalam menyampaikan materi pelajaran, diantara media tersebut adalah sebagai berikut :

1. Media Visual

Yakni media yang dapat diterima oleh indra penglihatan. Adapun yang termasuk dalam media visual diantaranya; Media gambar diam, media papan, media dengan proyeksi. Menurut Sahuni et al. (2020) media visual merupakan suatu media yang dapat dinikmati melalui panca-indra. Sehingga, dengan adanya bantuan dari media visual, tujuan pembelajaran diharapkan oleh guru kepada siswa dapat tercapai secara maksimal.

2. Media *Audio*

Media audio merupakan media yang dapat diterima oleh indra pendengaran. Menurut Mulyani Sumantri (2001 : 160) Media audio memiliki karakteristik memanipulasi pesan hanya dilakukan melalui bunyi atau suara – suara. Adapun yang termasuk media audio diantaranya, adalah : kaset, tape recorder, dll.

3. Media *Audio-Visual*

Yakni media yang dapat diterima baik melalui indra pendengaran, maupun indra penglihatan. Media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. Gerlach dan Ely dalam Azhar Arsyad :2007:3 mengatakan

bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa/mahasiswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Salah satu pengertian dari media pendidikan yang cukup populer adalah alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru/dosen dan mahasiswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah. Jenis media ini diantaranya : Televisi, Video, dll.

4. Media Asli atau Orang

Yakni media yang merupakan benda sebenarnya / sesungguhnya yang diperagakan melalui sebuah model atau alat peraga. Munadi (2008:108) menyatakan bahwa benda asli yang nantinya dipilih untuk pengajaran diantaranya: (1) *unmodified real thing* (benda asli yang tidak dimodifikasi), (2) *modified real things* (benda asli yang telah dimodifikasi), dan (3) *specimen* (sampel)".

2.9. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada atau disebut juga dengan renang gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, menggerakkan kaki kearah luar (seperti gerakan menendang) bersamaan dengan menggerakkan kedua tangan kesamping yang bertujuan untuk menghasilkan pergerakan yang lebih cepat. Keberadaan renang gaya dada sudah ada sejak lama. Dari masa ke masa terus mengalami perkembangan. Awal kemunculanya pun tidak seperti sekarang ini. Berikut sejarah panjang renang gaya dada.

2.9.1. Sejarah Renang

Olahraga renang telah dikenal manusia jauh sebelum peradaban modern muncul, pada jaman pra-sejarah, manusia telah mengenal

renang, terbukti pada gambar-gambar atau lukisan pada dinding goa yang mencerminkan gerakan berenang.

Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor yang dipertandingkan dari rencana semula enam nomor. Masing-masing adalah nomor 100 meter, 500 meter, 1.200 meter, nomor bebas, dan 100 meter bagi para pelaut. Olimpiade kedua diselenggarakan di Paris, Prancis pada 1900 dan mempertandingkan nomor 200 m, 1.000 m, 4.000 m, nomor bebas, 200 m gaya dada, dan 200 m nomor beregu.

Persatuan Renang Internasional (*Federation Internationale De Natation De Amateur / FINA*) dibentuk tahun 1908 semula menetapkan, gaya kupu-kupu adalah variasi gaya dada. Gaya ini baru menjadi gaya terpisah di tahun 1952. Wanita baru diperkenankan ikut pertandingan renang pada Olimpiade 1912 di Stockholm, Belanda. Itupun baru nomor bebas. Seiring dengan perkembangan olah raga renang renang semakin populer. Penggemar renang semakin bertambah. Bahkan, seringkali anak-anak diajarkan renang pada usia dini.

2.9.2. Teknik Renang Gaya Dada

Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ada lima diantaranya yaitu: Meluncur, Gerakan kaki, Gerakan lengan, Pengambilan nafas, dan Koordinasi gerakan. Pembahasan berikut ini:

1. Meluncur

Latihan teknik renang gaya dada yang pertama adalah latihan posisi badan ketika meluncur. Adapun caranya melakukan adalah ketika meluncur, posisi badan dengan seluruh anggota badan rileks. Jangan sampai mengeluarkan tenaga lebih, badan

harus horisontal, waktu meluncur posisi badan relatif di atas dengan posisi kepala kira-kira 80 persen di dalam air dengan muka terangkat sedikit.

Posisi badan saat berenang gaya dada adalah menghadap kebawah atau terungkup, dan menempatkan badan sehorisontal mungkin dengan permukaan air (*Streamline*). Pada renang gaya dada posisi badan harus diperhatikan, tidak hanya pada satu posisi badan melainkan urutan beberapa posisi badan dalam berenang. Badan serta seluruh anggota badan dalam keadaan rileks. Maksudnya agar tidak mengeluarkan tenaga yang tidak ada gunanya. Selain itu untuk mempermudah memposisikan badan terapung pada permukaan air.

Menurut Muhajir (2004 : 182) cara melakukan gerakan posisi tubuh renang gaya dada adalah sebagai berikut: (a) Badan beserta seluruh anggota badan rileks, maksudnya agar tidak mengeluarkan tenaga yang tidak ada gunanya. Juga mempermudah membuat sikap badan terapung diatas permukaan air; (b) Badan harus sehorisontal mungkin agar tahan terhadap air sekecil mungkin; (c) sewaktu meluncur kedepan dengan badan relative datar, kepala kira-kira 80% di dalam air, dengan muka agak terangkat sedikit kedepan.



Gambar 4. Posisi Badan Renang Gaya Dada
(Sumber: Muhajir 2004)

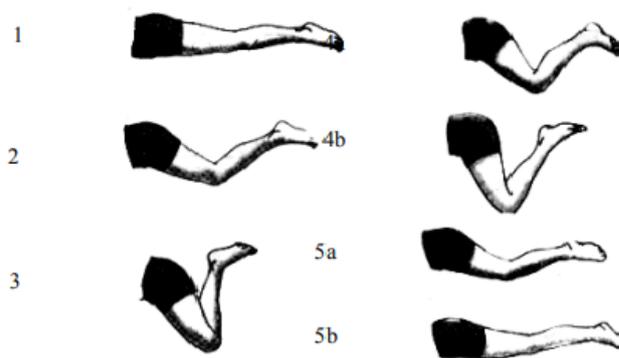
2. Gerakan Kaki

Koordinasi gerakan kaki pada renang gaya dada tergolong koordinasi gerak yang rumit, sebab gerakan kaki dimulai dengan menekuk lutut kebawah, dengan mendekatkan ujung tumit ke pantat. Telapak kaki selama tarikan tetap menghadap ke atas. Selanjutnya membuka telapak kaki diikuti dengan *abduksi* tungkai bawah. Setelah tungkai bawah terbuka, seluruh tungkai hingga ujung kaki rapat dan membentuk posisi *streamline* kembali.

Menurut Muhajir (2004 : 182) gerakan kaki pada renang gaya dada terdiri dari dua teori, yakni; (a) Teori gerakan baji, teori ini dikembangkan oleh *Davis Dalton* menyatakan bahwa gerakan maju atau luncuran kedepan yang diperoleh dari gerakan kaki ialah karena meluruskan, menyentuh kaki dengan kuat. Namun teori ini bertentangan dengan hukum aksi-reaksi Newton III, yang menyatakan gerakan maju kedepan akibat adanya desakan kebelakang. (b) teori gerakan cambuk, teori gerakan cambuk pertama kali dilakukan oleh *Chet Jastremski* pada tahun 1961, teori ini menyatakan bahwa gerakan maju atau luncuran kedepan yang didapat dari gerakan kaki adalah gerakan mendesak air kebelakang dengan telapak kaki. Teori ini berdasarkan hukum aksi reaksi Newton III. Sehingga sampai sekarang teori ini masih dipergunakan. Sedangkan *David Haller* (2008 : 16) mengemukakan gerakan kaki pada renang gaya dada, yaitu: Gerakan kaki ada renang gaya dada dimulai dengan menarik tumit kearah pantat, lalu diikuti dengan mengangkat kaki sedekat mungkin menuju pantat dengan lutut masih berdampingan dan tumit tidak terlalu rapat satu dengan lain. Apabila tumit telah ditarik sejauh mungkin, dilanjutkan dengan membuka seluruh tungkai dengan mendorong telapak kaki kebelakang dengan cara disepak dan

diputar pada saat yang bersamaan. Posisi terakhir dengan meluruskan kembali ujung kaki.

Dari penjelasan yang dikemukakan oleh Muhajirin dan Dave Haller pada intinya gerakan kaki pada renang gaya dada memiliki kesamaan seperti gerakan kaki katak saat berenang oleh karena renang ini juga disebut sebagai renang gaya katak. Gerakan kaki dimulai dari; (1) posisi kaki yang lurus dan horizontal atau *strimline* dengan tubuh; (2) lalu lutut sedikit ditekuk dan; (3) tumit dibawa menuju kepantat, lutut benar-benar menekuk tajam; (4a-b) ujung kaki disepakkan ke belakang, mendorong badan, derakan kaki saat menyepak menyerupai gerakan baling-baling atau *propeiler* kapal; (5a-b) posisi kaki kembali lurus seperti pada posisi awal.



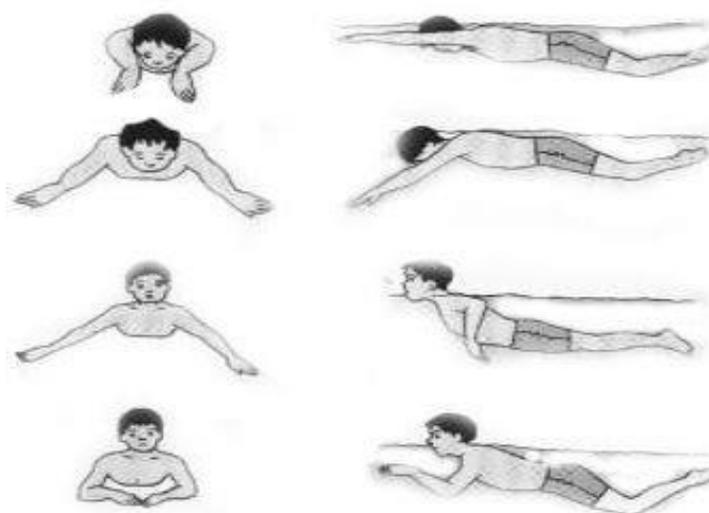
Gambar 5. Model Gerakan Kaki Pada Renang Gaya Dada
(Sumber: Muhajir (2004 : 183))

3. Gerakan Tangan

Muhajir (2004 : 185) mengemukakan prinsip gerakan lengan gaya dada dibagi menjadi dua, yakni:

- (a) cara menarik, yaitu dengan cara, (1) menarik kedua telapak tangan keluar (kesamping kira-kira 30 cm satu sama lainnya); (2) bengkakan kedua siku sedikit dengan lengan bagian atas diputar sekedarnya, kemudian tarik kedua telapak tangan kebelakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Posisi siku-siku yang tinggi terlihat dengan nyata pada saat ini; (3)

putarlah kedua telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu dibawah dada. Kedua siku mengikuti rapat dibawah dada.; (b) Gerakan istirahat, setelah kedua telapak tangan dan kedua tersebut didorong lurus kedepan. Kedua tangan diusahakan rileks dan dalam posisi horizontal. Gerakan tersebut adalah gerakan istirahat untuk lengan/*recovery*. (c) Teknik gerakan lengan.



Gambar 6. Model gerakan tangan pada renang gaya dada
(Sumber: Muhajir, (2004 : 187))

4. Pengambilan Nafas

Dalam berenang bernafas sangat diperlukan untuk kelangsungan gerakan. Namun pengaturan nafas saat berenang sangat dibutuhkan untuk menjaga kontinuitas atau kelangsungan gerakan renang agar tetap stabil, dalam gaya dada pengambilan nafas dilakukan saat tangan mulai mendayung ke bawah dada, atau saat setelah kaki selesai mendayung.

Menurut Muhajir (2004 : 186) Menghirup udara dilakukan pada akhir pull dari gerakan renang, yaitu pada saat tangan siap mendorong kedepan, kepala diangkat sampai batas mulut

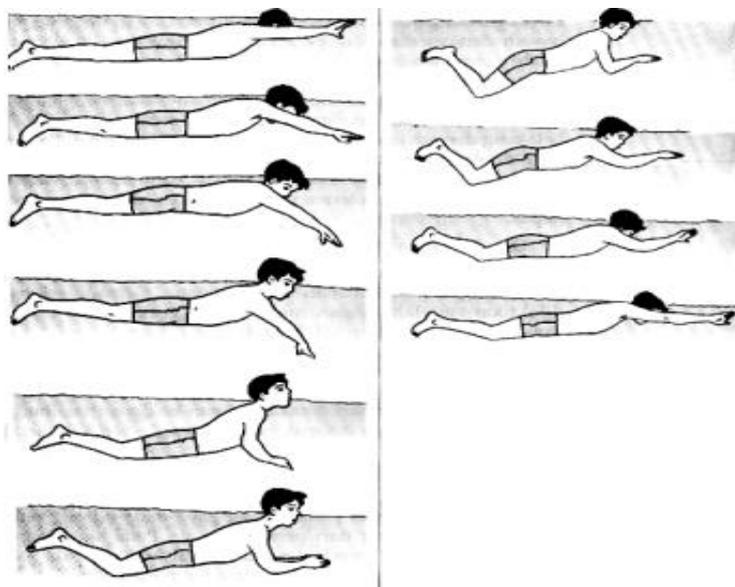
keluar dari permukaan air dan segera mengambil udara melalui mulut dan hidung. Pada saat mengambil udara, badan harus tetap diusahakan horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

5. Koordinasi Gerakan

Untuk dapat melatih koordinasi gerakan keseluruhan pada gaya dada dapat menggunakan tehnik drill kaki berjenjang; yakni diawali dengan tiga atau empat dayungan kaki, lalu diikuti oleh satu kali dayungan tangan, setelah beberapa kali pengulangan dianggap mahir maka jumlah dayungan kaki dikurangi, hingga terakhir menggunakan satu kali dayungan kaki dan satu kali dayungan tangan.

Muhajir (2004 : 186) mengemukakan koordinasi gerakan renang gaya dada ialah koordinasi antara gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan pengambilan nafas, yang diuraikan sebagai berikut: (1) kaki lurus kebelakang, lengan lurus kedepan, dengan telapak tangan miring keluar dan kepala kira-kira 80% masuk kedalam air; (2) kaki masih lurus ke belakang, kedua tangan mulai dibuka kesamping selebar bahu; (3) kaki tetap lurus, kedua tangan mulai menarik. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap kebelakang. Nafas dikeluarkan dan gelembung-gelembung udara dikeluarkan dari mulut dan hidung; (4) siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar, tangan menarik dengan kuat; (5) telapak tangan mulai ditarik kedalam dan kepala mulai diangkat sedikit; (6) mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap mendorong kedepan; (7) pengambilan nafas telah selesai dan mulut sudah tertutup, tangan mulai digerakan kedepan; (8) leher dilemaskan untuk merendahkan kepala kedalam air kembali, kaki ditarik kepantat sedangkan lengan

terus bergerak kedepan sebagai akibat pelurusan kembali siku; (9) kepala terus menunduk karena pengendoran dari leher; (10) kaki ditendangkan kebelakang melingkar, nafas ditahan dan tidak akan mengeluarkannya sampai tarikan tangan yang berikutnya dimulai; (11) kaki mulai merapat; (12) lengan sudah melurus, perenang menyelesaikan tendangannya dan memusatkan perhatiannya pada keseimbangan badannya supaya terbentang lurus horizontal. Dan selanjutnya kembali ke sikap permulaan lagi.



Gambar 7. Model koordinasi gerakan renang gaya dada
(Sumber: Muhajir, 2004 : 187)

2.10. Belajar Gerak

2.10.1. Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.10.2. Ranah Gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia yang dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak *Reflex*
Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
2. Gerak Dasar Fundamental
Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
3. Kemampuan Perseptual
Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
4. Kemampuan Fisik
Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
5. Keterampilan Gerak
Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
6. Komunikasi *Non* Diskursif
Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara

berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

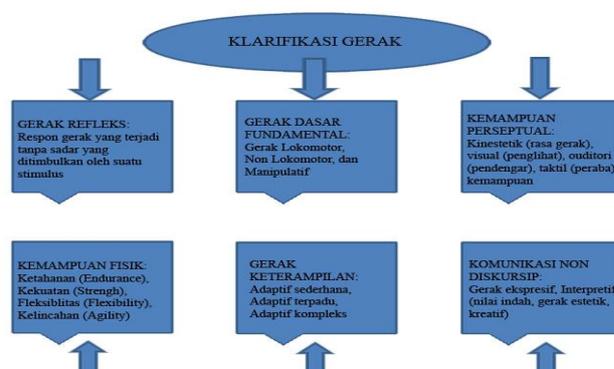
2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara

berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 8. Klasifikasi Gerak
(Sumber: Tarigan, H., 2019 : 27)

2.11. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Abrianto Nugroho (2020) dengan judul “Pengaruh Media *Audio Visual* dan Latihan *Drill* terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada”.

Sesuai dengan pedoman penelitian, jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Sumber data dalam penelitian ini peserta didik kelas XI SMAN 18 Surabaya dengan jumlah

total 281 orang. Terdapat 8 kelas XI. Cara menentukan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara kelompok kecil. Peneliti akan memilih satu kelas dari 8 kelas yang ada di SMA Negeri 18 Surabaya untuk dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian diambil secara acak dan didapatkan kelas XI MIA 3 yang menjadi sampel penelitian dengan jumlah 33 orang. Pengambilan data penelitian mengambil data sekunder yang telah dimiliki oleh guru mata pelajaran PJOK SMA Negeri 18 Surabaya. Dengan menggunakan data sekunder yang telah dimiliki oleh guru mata pelajaran PJOK yang berisikan nilai dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung (pretest dan posttest). Nilai yang diambil sesuai kompetensi dasar dan indikator yang sudah ditentukan oleh guru mata pelajaran PJOK pada sekolah tersebut, yaitu mengambil nilai renang gaya dada, dengan proses pembelajaran dibantu dengan media audio visual dan latihan drill. Nilai dalam proses pembelajaran (pretest dan posttest) yang dimiliki oleh guru pendidikan PJOK meliputi kognitif dan psikomotor peserta didik mengenai renang gaya dada. Kemudian nilai dalam proses pembelajaran (pretest dan posttest) tersebut akan diolah peneliti sebagai data sekunder.

Tes yang digunakan untuk mendapatkan data yaitu berupa tes kognitif dan psikomotor renang gaya dada. Dan dalam menggunakan analisis data dengan uji deskriptif, uji normalitas, uji beda dan presentase peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan:

1. Adanya pengaruh pemberian materi audio visual dan latihan drill terhadap hasil belajar renang gaya dada yang sudah dilakukan peserta didik dalam ranah pengetahuan maupun ranah keterampilan ($p < 0,05$).
2. Memiliki pengaruh yang signifikan dalam pemberian materi audio visual dan latihan drill terhadap hasil belajar yang sudah dilakukan peserta didik mengenai renang gaya dada kelas XI SMA Negeri 18 Surabaya. Adalah dengan memiliki peningkatan hasil belajar kognitif sebesar 12,8 % dan peningkatan hasil belajar psikomotor sebesar 18,3%.

2.12. Kerangka Berpikir

Pemanfaatan media gerak atau video adalah sebagai sarana membantu pengajar dalam menjelaskan teknik dasar renang gaya dada pada peserta didik. Melalui penayangan gambar gerak atau video tersebut pengajar dapat memperlihatkan secara detail gerakan renang gaya dada yang dapat dilihat melalui beberapa sudut pandang, sehingga peserta didik mampu menganalisis dan menirukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Sebab jika media pembelajaran dengan menggunakan media asli, siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang ditampilkan sebab terhalangi oleh bias air dalam kolam renang.

Maka untuk dapat memaksimalkan proses pembelajaran renang khususnya gaya dada, harus digunakan model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pembelajaran yang akan dilakukan. Diantara model pembelajaran yang sesuai dengan situasi pembelajaran tersebut menggunakan media video sebagai alat bantu dalam memproses pembelajaran renang. Sehingga melalui model pembelajaran berbantuan media video tersebut proses pembelajaran renang gaya dada dapat dilaksanakan secara maksimal.

2.13. Hipotesis

Menurut Arikunto (2006:35) hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian yang ilmiah.

Melaui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipostesis atau jawaban sementara terhadap penelitian adalah:

- H₀ : Tidak ada penerapan model pembelajaran visualisasi efektif terhadap gerak dasar renang gaya dada pada siswa dan siswi sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat.
- H₁ : Ada penerapan model pembelajaran visualisasi efektif terhadap gerak dasar renang gaya dada pada siswa dan siswi sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2013:3). Metode penelitian merupakan cara kerja untuk meneliti dan memahami objek dengan prosedur yang masuk akal dan bersifat logis. Maksum (2018:79), menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang dilaksanakan dengan teliti atau ketat supaya membuktikan sebab dan akibat dalam sebuah kasus.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sugiyono (2013:107) menyatakan, bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian pre-eksperimental.

Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya, Uhar Saputra (2012:151)

Dari definisi di atas dapat disimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam

penelitian ini akan dideskripsikan dengan mengenai efektif tidaknya pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi terhadap variabel terikat (Y) gerak dasar renang pada siswa sekolah dasar kelas tinggi. *Treatment* yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian (*treatment*) pada model pembelajaran visualisasi dilakukan 2 kali pertemuan.

3.2. Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014:9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara 2 faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu.

Selain itu menurut, Arikunto (2006) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. *Pre-experimental designs* seringkali dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti aturan-aturan tertentu.

Pada penelitian ini, metode penelitian eksperimen digunakan untuk meneliti pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi terhadap gerak dasar renang pada siswa sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat.

3.3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Renang Palem Indah Metro Barat. Peneliti mengambil sampel semua siswa kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat yaitu berjumlah 20 siswa dan penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 8 Metro Pusat berjumlah 20 orang.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi, terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi sehingga sampel dianggap reperensitatif. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka penetapan sampel yang digunakan adalah metode kriteria dan syarat jika jumlah populasi kurang dari 100 maka dapat diambil seluruhnya untuk dijadikan sampel dan jika lebih dari 100 maka dapat ditentukan 10-15% atau 20-25% dari total populasi yang ada dalam penelitian ini (Suharsimi Arikunto, 2006:174).

Berdasarkan pendapat tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi yang ada yakni 20 orang.

3.5. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006:96), variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi suatu titik penelitian. Penelitian ini terdiri dari variabel bebas (independent) dan satu variabel terikat (*dependent*), yakni:

3.5.1. Variabel bebas (independent) adalah : objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain, dilambangkan dengan (X). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: efektivitas pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi (X).

3.5.2. Variabel terikat (dependent) adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal lain yang mempengaruhi, dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gerak dasar renang pada siswa Sekolah Dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat (Y).

3.6. Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 44) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2007) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pada penelitian ini dilakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-eksperimental design one group pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). Kegiatan penelitian yang terdapat tes awal (*pretes*) sebelum diberi perlakuan, setelah diberi perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

3.6.1. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*

Rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan (*treatment*) disebut pretest dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) disebut posttest. Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* (Sugiyono 2013:75) sebagai berikut:

Tabel 1. *One group pretest-posttest design*

O₁	X	O₂
----------------------	----------	----------------------

Keterangan:

O₁ : *Pre-test*

O₂ : *Post-test*

X : *treatment*

Pada design ini tes yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan disebut pretest. Pretest diberikan pada kelas eksperimen (O₁). Setelah dilakukan pretest, dilanjutkan dengan memberikan perlakuan berupa pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi (X), pada tahap akhir penulis memberikan posttest (O₂).

3.7. Instrumen Penelitian

Agar penelitian ini berjalan dengan semestinya maka diperlukan pengumpulan data untuk memperoleh hasil akhir maka diperlukan pengumpulan data yang sesuai berupa tes.

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah, Arikunto Suharsimi (2002:136). Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini terdapat satu instrument penelitian diambil dari Mulyanto (2010, hlm. 87) tesis pada Universitas Pendidikan Indonesia dan termuat pada jurnal PGSD Universitas Pendidikan Indonesia yang berjudul *Managemen Pembelajaran Metode Block Practice dan prinsip DAP terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang Gaya Dada Sekolah Dasar*. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

3.7.1. Tes Keterampilan Renang Gaya Dada

Tujuan dari instrumen ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan selama 16 pertemuan. Pelaksanaan tes dilakukan di kolam renang

Palem Indah Kota Metro. Dengan tata cara instruksi kepada peserta didik berbaris dan diberi pengarahan sebelum melakukan tes. Lalu siswa bergiliran dengan jumlah tiga orang melakukan tes renang gaya dada 25 meter, untuk melihat keterampilan renang gaya dada sehingga tidak harus mencapai 25 meter karena keterampilan sudah dapat dilihat.

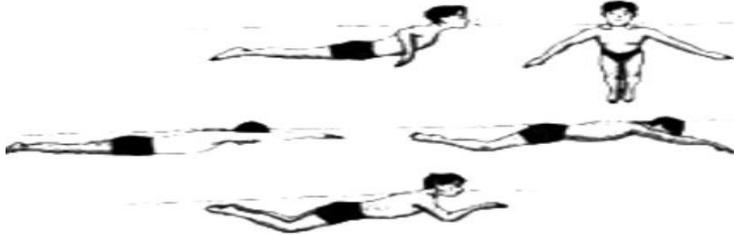
Pelaksanaan dilakukan oleh tiga orang pelatih renang untuk menilai teknik dasar masing-masing anak, agar setiap pengajar dapat fokus pada pemberian nilai. Adapun gambaran format penilaian keterampilan tertera pada tabel 2 di bawah ini:

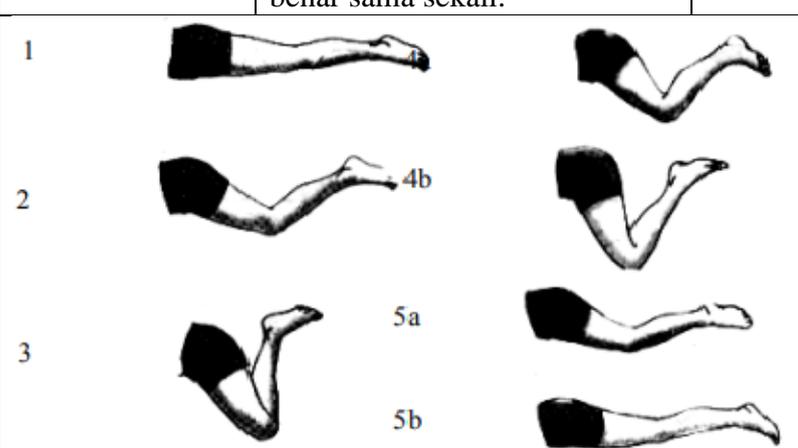
Tabel 2. Format Keterampilan Renang Gaya Dada

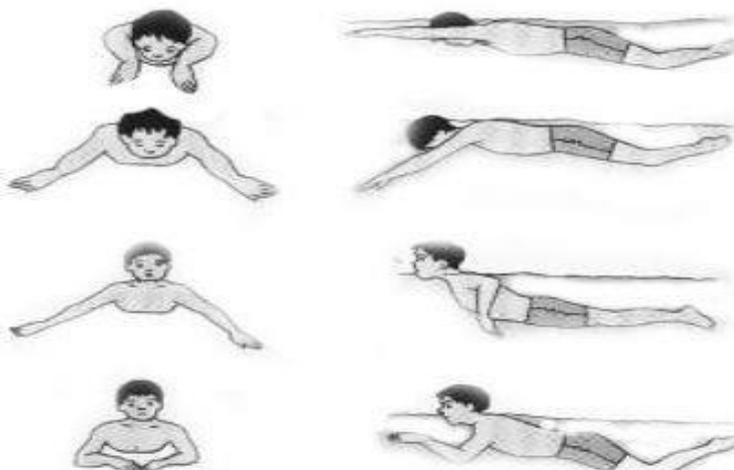
Nama	Aspek Yang Diamati																Skor				
	Meluncur				Gerakan Kaki Gaya Dada				Gerakan Tangan Gaya Dada				Gerakan Napas Gaya Dada					Koordinasi Seluruh Gerakan			
	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		4	3	2	1

(Sumber: Mulyanto (2010))

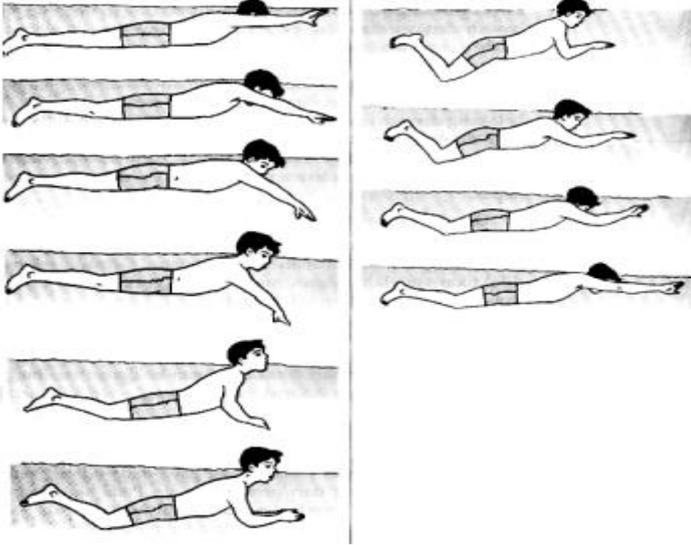
Tabel 3. Tabel Deskripsi Indikator Renang Gaya Dada

No .	Teknik Dasar Gerakan Renang Gaya Dada	Deskripsi Indikator	Bobot Nilai
1.			

Gambar 9. Posisi Badan Meluncur Pada Renang Gaya Dada (Sumber: Muhajir (2004))		
Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada	Gerakan posisi tubuh sewaktu meluncur pada renang gaya dada terdapat 4 variabel yang benar yaitu: <ol style="list-style-type: none"> Seluruh anggota tubuh harus rileks; Tidak menggunakan tenaga yang tidak ada gunanya (boros); Sewaktu meluncur kedepan, badan harus sehorizontal mungkin; Pada saat pengambilan nafas badan relative datar dengan letak kepala di atas permukaan air, dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki. 	4
	Terdapat 1 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	3
	Terdapat 2 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	2
	Tidak ada satu variabel yang benar sama sekali.	1
2.	 <p>Gambar 10. Gerakan Kaki Pada Renang Gaya Dada (Sumber: Muhajir (2004))</p>	
	Gerakan Kaki Renang Gaya Dada	Gerakan kaki pada renang gaya dada terdapat 4 variabel yang benar yaitu: <ol style="list-style-type: none"> Posisi kaki yang lurus

		<p>dan horizontal dengan tubuh;</p> <p>b. Lutut sedikit ditekuk;</p> <p>c. Tumit dibawa menuju kepantat, lutut menekuk tajam;</p> <p>d. Ujung kaki disepak ke belakang, mendorong badan dan posisi kembali lurus pada posisi awal.</p>	
		Terdapat 1 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	3
		Terdapat 2 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	2
		Tidak ada satu variabel yang benar sama sekali.	1
3.	 <p>Gambar 11. Gerakan Tangan Pada Renang Gaya Dada (Sumber: Muhajir (2004))</p>		
	Gerakan Tangan Renang Gaya Dada	<p>Gerakan tangan pada renang gaya dada terdapat 4 variabel yang benar yaitu:</p> <p>a. Kedua lengan lurus ke depan, dan telapak tangan menghadap ke bawah;</p> <p>b. Saat menarik kedua lengan, siku menyempung, kedua tangan terpisah melebar sampai kedua tangan di</p>	4

		<p>bawah dagu;</p> <p>c. Saat menarik kedua lengan, kepala terangkat untuk mengambil nafas;</p> <p>d. Telapak tangan menghadap ke bawah, kedua lengan diluruskan kembali ke depan bersamaan dengan merendahkan kepala ke dalam air untuk mengeluarkan nafas.</p>	
		Terdapat 1 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	3
		Terdapat 2 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	2
		Tidak ada satu variabel yang benar sama sekali.	1
4.	Gerakan Pernafasan Renang Gaya Dada	<p>Gerakan pernafasan pada renang gaya dada terdapat 4 variabel yang benar yaitu:</p> <p>a. Gerakan pernafasan dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan;</p> <p>b. Sewaktu mengangkat kepala di atas permukaan air untuk segera mengambil nafas;</p> <p>c. Pada saat kedua lengan diluruskan kembali, kepala masuk ke dalam air dan waktu itu untuk mengeluarkan nafas.</p> <p>d. Pengambilan nafas melalui mulut di atas permukaan air, sedangkan dikeluarkan melalui mulut atau hidung pada saat kepala masuk ke dalam air.</p>	4
		Terdapat 1 variabel yang kurang benar dari 4 variabel	3

		yang benar pada skor 4 di atas.	
		Terdapat 2 variabel yang kurang benar dari 4 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	2
		Tidak ada satu variabel yang benar sama sekali.	1
			
	<p>Gambar 12. Koordinasi Gerakan Pada Renang Gaya Dada (Sumber: Muhajir (2004))</p>		
5.	Koordinasi Seluruh Gerakan	<p>Koordinasi seluruh gerakan pada renang gaya dada terdapat 6 variabel yang benar yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gerakan tubuh pada saat meluncur maju. Kedua kaki rapat dan kedua tangan lurus kedepan, kepala masuk kedalam air; Kedua tangan ditarik, kepala di atas permukaan air untuk mengambil nafas melalui mulut, kedua kaki tetap lurus ke belakang; Kedua tangan menarik setelah sampai pada bagian bawah dada menuju ke dagu, kedua kaki mulai ditarik ke depan dan dibuka; Kedua kaki menutup, bersamaan dengan itu kedua tangan lurus ke 	4

		<p>depan dan kepala masuk ke dalam air;</p> <p>e. Kedua kaki mengakhiri gerakan menutup, kedua tangan kembali diluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air untuk mengeluarkan nafas melalui mulut atau hidung;</p> <p>f. Sewaktu tubuh meluncur kedepan kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air. Sikap kembali ke awal.</p>	
		Terdapat 1 variabel yang kurang benar dari 6 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	3
		Terdapat 2 variabel yang kurang benar dari 6 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	2
		Terdapat 3 variabel yang kurang benar dari 6 variabel yang benar pada skor 4 di atas.	1

(Sumber: Muhajir (2004))

Dalam tabel 3 terdapat lima aspek teknik dasar yang diamati yaitu gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pernafasan, dan koordinasi seluruh gerakan dengan pemberian skor satu sampai empat dengan pedoman pada deskripsi indikator masing-masing teknik dasar yang terdapat pada tabel 3 di atas. Jika semua indikator muncul maka skor yang didapat ialah skor empat. Adapun tabel 4 di bawah ini merupakan pembuatan rancangan program penelitian dengan tujuan bisa selesai tepat pada waktunya.

Tabel 4. Rancangan Program Penelitian

Pertemuan	Materi	Tempat
1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Pretest keterampilan renang gaya dada 	Kolam Renang Palembang Indah

	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian tayangan video gerakan dasar renang gaya dada dari gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pernafasan dan terakhir koordinasi seluruh gerakan. 	Kota Metro Dan SDN 8 Kota Metro
4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan teknik dasar meluncur 	Kolam Renang Palembang Indah Kota Metro
7-9	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan teknik gerakan dasar kaki 	Kolam Renang Palembang Indah Kota Metro
10-12	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan teknik dasar gerakan lengan dan pengambilan nafas 	Kolam Renang Palembang Indah Kota Metro
13-15	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi seluruh gerakan 	Kolam Renang Palembang Indah Kota Metro
16	<ul style="list-style-type: none"> • Posttest keterampilan renang gaya dada 	Kolam Renang Palembang Indah Kota Metro

(Sumber: Mulyanto (2010))

3.8. Uji Validitas dan Realibitas

3.8.1. Uji Validitas

Perhitungan tingkat validitas instrument menggunakan SPSS Versi 26 dan Excel 2010 melalui analisis *correlated item-total correlation*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Keterampilan Renang Gaya Dada

Item	Total Correlation	Ket.
Meluncur	0.718	Valid
Gerakan Kaki Gaya Dada	0.512	Valid
Gerakan Tangan Gaya Dada	0.588	Valid
Gerakan Nafas Gaya Dada	0.743	Valid
Koordinasi Seluruh Gerakan	0.522	Valid

(Sumber: Mulyanto (2010))

Keterangan :

1. Jika koefisien korelasi > 0.45 dinyatakan valid
2. Jika koefisien korelasi < 0.45 dinyatakan tidak valid

3.8.2. Uji Reliabilitas

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Keterampilan Renang Gaya Dada

Cronbach's Alpha	<i>N Of Item</i>
0.738	5

(Sumber: Mulyanto (2010))

Norma yang digunakan untuk menilai koefisien instrument, mengacu pada pendapat Mathews (1963) dalam Nurhasan (2001:47) sebagai berikut :

R= 0.90 – 0.99 Sempurna

R= 0.80 – 0.89 cukup

R= 0.70 – 0.79 sedang

R= 0.60 – 0.69 kurang

R= 0.59 – kebawah kurang sekali

Maka nilai koefisien reliabilitas untuk teknik dasar keterampilan renang gaya dada adalah 0.738, dan memiliki tingkat reliabilitas dalam rentang yang sedang. Dengan demikian data hasil tes tersebut dapat dipercaya.

3.9. Teknik Analisis Data

“Jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Surisman (2010 : 4).

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Menghitung hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test).

dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

3.9.1. Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyarat, meliputi:

1. Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors (Lo).diawali dengan penentuan taraf signifikasi, yaitu pada taraf signifikasi 5% (0,05) dengan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ho : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

H1 : Sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dengan kriteria pengujian :

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ terima Ho, dan

Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ tolak Ho.

$$Z_i \text{ (Z score)} = \frac{X_i - Rerata}{SD}$$

Keterangan:

Z_i (Z score) = Data ke 1,2,3,...n

X_i = $X_1, X_2, X_3 \dots X_n$

Rerata = Rata-rata hitung

SD = Standar Deviasi

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai

berikut: Homogenitas dicari dengan uji F dari data daya tahan (*cardiovascular*) dengan menggunakan bantuan *microsoft excel 2010*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus:

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F.

Dengan kriteria pengujian jika : F hitung \geq F tabel tidak homogen. F hitung \leq F tabel berarti homogen.

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3.9.2. Uji Hipotesis (Uji T)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

$$t = \frac{\frac{\sum D}{n}}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

$\sum D$ = Jumlah data berpasangan S = Varians
 n = Jumlah Sampel \sqrt{n} = Akar Sampel

3.10 Uji Efektivitas Menggunakan (*N-Gain*)

Uji efektivitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan penggunaan media dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Perbedaan hasil belajar dapat dilihat dari ketuntasan hasil belajar siswa. Dalam penelitian pendidikan, mungkin sudah tidak asing lagi dengan istilah “Normalized gain” atau dikenal dengan *N-gain*. Namun, ketika penulis menanyakan kepada beberapa mahasiswa dan praktisi, “Mengapa Anda menggunakan *N-Gain* dalam penelitian?” sebagian besar masih bingung untuk menjawabnya. *N-gain* atau berdasarkan sumber asli dari artikel yang ditulis oleh Hake (2000), mengenalkan istilah Average normalized gain atau *N-gain* rerata sebuah treatment/ pembelajaran/ perkuliahan merupakan sebuah ukuran kasar/perkiraan mengenai keefektifan sebuah treatment/ pembelajaran/ perkuliahan dalam mendorong pemahaman konsep.

$$g_{ave} = \langle (Post - Pre) / (100 - Pre) \rangle$$

Keterangan :

gave = Rerata *N-Gain*
 Post-Pre = Nilai Post Test – Nilai Pre Test
 100-Pre = 100 – Pre

Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	
Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

(Sumber: Hake,R,R, 2000)

Gambar 13. Norma Persentase *N-Gain*

Ketuntasan hasil belajar didapatkan dari penilaian pretest (tes awal) dan posttest (tes akhir) yang diikuti 20 siswa dari kelas tinggi di SD Negeri 8

Metro Pusat dengan model pembelajaran menggunakan media pembelajaran yang akan diuji cobakan. Hasil analisis menghitung hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dengan teknik analisa data uji t dari 20 siswa yang dilakukan pengujian maka didapatkan perolehan nilai. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa model pembelajaran visualisasi ini efektif digunakan dalam pembelajaran.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Adanya efektivitas yang signifikan metode pembelajaran model visualisasi terhadap gerak dasar renang pada siswa siswi Sekolah Dasar Kelas Tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat.
- 5.1.2. Pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada penyampaian secara berpidato di samping kolam renang, dengan menunjukkan hasil pengaruh yang lebih besar, dimana t hitung $>$ t tabel, yaitu $15 > 2,262$ dengan selisih 12,738 (Putra) dan $13,856 > 2,262$ dengan selisih 11,594 (Putri) dan N-Gain sebesar 70,84% untuk putra sedangkan N-Gain putri sebesar 61,42%.

5.2. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

- 5.2.1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
- 5.2.2. Bagi guru sebaiknya siswa diberi pembelajaran model visualisasi lebih banyak karena pembelajaran ini membuat para siswa menjadi lebih baik dalam meningkatkan gerak dasar renang gaya dada.
- 5.2.3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya dada.

5.3. Rekomendasi

Dari hasil analisis dan kesimpulan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1. Penelitian tentang Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi terhadap Gerak Dasar Renang pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat memberikan dampak positif dan terjadi perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran. Untuk itu kepada pihak sekolah terutama Sekolah Dasar supaya mengembangkan penelitian sejenis yang dapat berkontribusi positif dan mendukung keberhasilan pembelajaran.
- 5.3.2. Penelitian efektivitas pembelajaran renang gaya dada dengan model visualisasi telah memberikan hasil yang positif terhadap gerakan dasar renang pada siswa sekolah dasar kelas tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat. Untuk itu kepada guru yang melaksanakan pembelajaran pada topik yang mempunyai karakteristik serupa dengan subjek penelitian.
- 5.3.3. Sehubungan dengan penelitian ini untuk penelitian selanjutnya peneliti harus lebih kreatif dalam mengembangkan materi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif S Sadiman. 2002. *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Arsyad Azhar. 2004. *Media Pembelajaran*. P.T. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Arsyad Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Budiningsih Asri. 2005. *Belajar Dan Pembelajaran*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Baharuddin. 2009. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Al Ruzz Media. Jogjakarta.
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Douglas, Hartmann., Christina, Kwauk. 2011. Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues* 35(3), 284 –305.
- Erlina. 2012. *Melalui Metode Visualisasi untuk Meningkatkan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas pada Siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Wayhalom Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus*. Universitas Lampung, Lampung.
- Fajar, A, N. 2020. Pengaruh Media Audio Visual dan Latihan Drill terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 08 (03), 137-142.
- Hake, R.R. 2000. Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousandstudent survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics* 96 (14), 204-214.

- Haller David. 2008. *Belajar Berenang*. Pionir Jaya. Bandung.
- Jane, E. Ruseski., dkk. 2014. Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health. Human Kinetics* 60(31), 396-403.
- Koni. 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Koni. Jakarta.
- M Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Yuma Pustaka. Surakarta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Erlangga. Jakarta.
- Munadi, Yudhi. 2008. *Media Pembelajaran (Sebuah Pendekatan Baru)*. Gaung Persada (GP) Press. Jakarta.
- Mulyani Sumantri. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. CV Maulana. Bandung.
- Mulyanto. 2010. Manajemen Pembelajaran Metode Block Practice dan Prinsip DAP terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang Gaya Dada Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD Universitas Pendidikan Indonesia* 87(20) 104-110.
- Mutohir, T. 2005. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Depdiknas. Jakarta.
- 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.
- Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Rusman, R. 2015. *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali pers. Jakarta.
- Sahuni. 2020. Interaksi Media Pembelajaran dengan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab. *Jurnal Akademika* 9(2), 43-52.
- Saputra, Uhar Suhar. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan*

Tindakan. Refika Aditama. Bandung.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. PT. Rineka Cipta, Bandung.

Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.

Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Surisman. 2015. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung, Lampung.

Tarigan Herman. 2012. Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menimang pada Sepak
Takraw melalui Alat Modifikasi. *Jurnal: JPP 2(1)*, April 2012.

Tarigan Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hanim
Group. Bandar Lampung.

Wijaya, R. S. 2015. Hubungan Kemandirian dengan Aktivitas Belajar Siswa.
Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. 1(3), 40-45.

Zulkaidah. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yudhistira. Jakarta.