

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PRAKTIK MELALUI MEDIA  
VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG  
GAYA DADA PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB GURU  
RENANG LAMPUNG KABUPATEN WAYKANAN**

(Skripsi)

Oleh

*Muhammad Indra Gunawan*

2213051005



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PRAKTIK MELALUI MEDIA VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB GURU RENANG LAMPUNG KABUPATEN WAYKANAN**

**Oleh**

**MUHAMMAD INDRA GUNAWAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan renang yang dilakukan melalui metode pembelajaran praktik melalui media visualisasi terhadap kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10-13 tahun di klub Guru Renang lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi experimental design dengan jumlah sampel 30 peserta didik yang tergabung dalam klub Guru Renang lampung yang dibagi kedalam dua kelompok menggunakan ordinal pairing. Data dikumpulkan melalui instrumen tes kecepatan renang gaya dada 25m. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode pembelajaran praktik melalui media visualisasi terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada anak usia 10-13 tahun di klub Guru Renang lampung. Hasil uji paired t test memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan Dengan hasil uji T sebesar 4,396 dengan  $df = 14$ . Nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 sebesar 2,145. Karena t hitung  $>$  t tabel ( $4,396 > 2,145$ ) dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

**Kata kunci** : latihan visualisasi dan praktik, kecepatan renang gaya dada, renang

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF PRACTICAL LEARNING MODELS THROUGH VISUALIZATION MEDIA TO IMPROVE BREAST STROKE SWIMMING ABILITY IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS AT THE LAMPUNG SWIMMING TEACHER CLUB, WAYKANAN DISTRICT

By

MUHAMMAD INDRA GUNAWAN

*This study aims to determine the effect of swimming training carried out through visualization and practice learning methods on breaststroke swimming speed in children aged 10-13 years at the Lampung Swimming Teacher club. The method used in this study is a quasi-experimental design with a sample of 30 students who are members of the Lampung Swimming Teacher club who are divided into two groups using ordinal pairing. Data were collected through a 25m breaststroke swimming speed test instrument. The results of this study indicate that there is an effect of visualization and practice learning methods on increasing the breaststroke swimming speed ability of children aged 10-13 years at the Lampung Swimming Teacher club. The results of the paired t test show a significant relationship with the results of the T test of 4.396 with  $df = 14$ . The t table value at a significance level of 0.05 is 2.145. Because  $t \text{ count} > t \text{ table}$  ( $4.396 > 2.145$ ) and a significance value of  $0.001 < 0.05$*

**Key words:** *visualization and practice exercises, breaststroke swimming speed, swimming*

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PRAKTIK MELALUI MEDIA  
VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN RENANG  
GAYA DADA PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI KLUB GURU  
RENANG LAMPUNG KABUPATEN WAYKANAN**

**Oleh**

**MUHAMMAD INDRA GUNAWAN**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

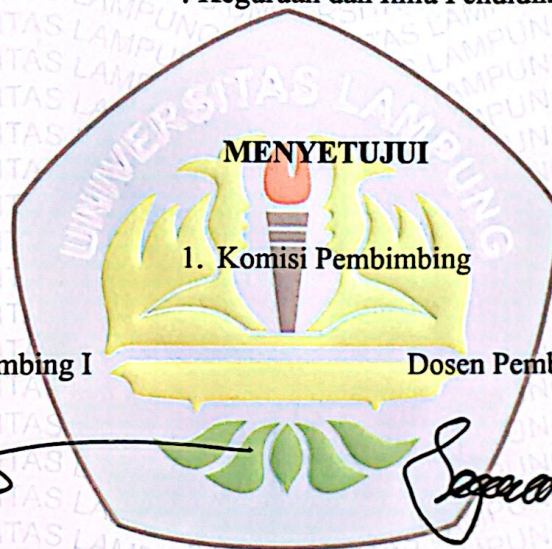
**Judul Skripsi** : **Pengaruh Model Pembelajaran Praktrik Melalui Metode Visualisasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia 10-13 Tahun Di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan.**

**Nama** : **Muhammad Indra Gunawan**

**Nomor Pokok Mahasiswa** : **2213051005**

**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani**

**Fakultas** : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

**Joan Siswoyo, M. Pd.**  
**NIP 19880129 01903 1 009**

**Suwarli, S.Pd, M.Or**  
**NIP 19891212 202421 1 041**


**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
**NIP 19741220 200912 1 002**

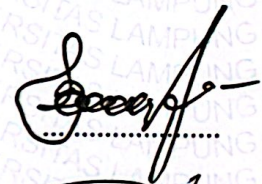
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

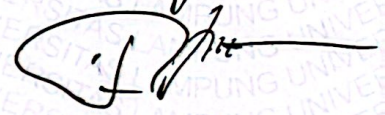
**Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd.**

  
.....

**Sekretaris : Suwarli, S.Pd, M.Or**

  
.....

**Penguji Utama : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or**

  
.....

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd**  
NIP 19870504 201404 1 001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 9 April 2026**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dua bawah ini :

Nama : Muhammad Indra Gunawan  
NPM : 2213051005  
Program Studi : Pendidikan jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Pembelajaran Praktik melalui media visualisasi Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia 10-13 Tahun Di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Waykanan”** tersebut adalah 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 anggap dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 9 April 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Indra Gunawan  
NPM 2213051005

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Indra Gunawan, dilahirkan di Way Kanan, Kecamatan Umpu Semengu pada tanggal 13 Februari 2004, anak kedua dari pasangan suami istri, bapak Serhanudin dan Maryani. Penulis bertempat tinggal Bedeng Sirat Kabupaten Way Kanan. Riwayat pendidikan di SD Negeri 2 Negeri Baru, lulus pada tahun 2016, lalu melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2019 kemudian di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2022. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN.

Pada tahun 2025, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Warga Indah Jaya, Kecamatan Banjar Agung, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung serta melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan (PLP) di SD Negeri 2 Warga Indah Jaya.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat.

## **MOTO**

*Hidup Sekali, Buat Berarti.*

*(Muhammad Indra Gunawan)*

## **PERSEMBAHAN**

### **Bismillahirrahmanirrahim**

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga

kupersembahkan karya ini untuk:

#### **Ayahanda Serhanudin dan Ibunda Maryani.**

Sebagai tanda bukti dan rasa terima kasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

#### **Kakakku Tomi Saputra dan Adikku Melda Reany**

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan keceriaan baru di tengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Dan

#### **Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul " Pengaruh Model Pembelajaran Praktrik Melalui Metode Visualisasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia 10-13 Tahun Di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan ". Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumil Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

4. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus sebagai Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini. .
5. Bapak Suwarli,S.Pd.,M.Or, selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembahas telah memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya.
8. Kepala Klub Guru Renang Lampung Waykanan yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Putra-putri yang tergabung dalam klub Guru Renang Lampung Waykanan yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Ayahanda dan ibunda yang selalu mendukung dalam segala hal yang kubutuhkan, serta terima kasih karna telah menjadi benteng yang paling kuat dalam hidupku.
11. Kakakku Tomi Saputra dan Adikku Melda Reany yang telah selalu memberikan dukungan serta selalu jadi penghibur. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan di setiap tahapan dalam menyusun skripsi ini.
12. Untuk Pemilik Npm 2213051101, atas segala bentuk perhatian, dukungan, motivasi, do'a serta nasihat yang telah diberikan kepada penulis. Terimakasih selalu ikhlas membantu segala keperluan penulis, setia meluangkan waktu untuk menjadi tempat dan pendengar yang baik bagi penulis sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan gelar sarjana ini. Terimakasih sudah bersedia

selalu membantu dan meluangkan waktu di setiap hari penting penulis. Semoga Allah memberikan kelancaran bagimu dalam mengejar cita-cita, impian dan segala niat baik, Aamiin.

13. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga senantiasa dipermudah hidupnya, dan selalu di berikan bahagia juga tawa dan canda selalu dalam hidupnya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 9 April 2026

Yang membuat pernyataan

**Muhammad Indra Gunawan**

NPM 2213051005

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 manfaat praktis .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Hakikat Pendidikan Olahraga .....	7
2.2 Hakikat Pembinaan Olahraga prestasi .....	9
2.2.1 Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi .....	10
2.2.2 Program Pembinaan Olahraga Prestasi .....	11
2.3 Hakikat Media Pembelajaran .....	11
2.4 Jenis-jenis Media Pembelajaran .....	12
2.5 Pemanfaatan Media visualisasi dan praktik Dalam Klub Renang .....	15
2.5.1 Pemanfaatan Media visualisasi dan praktik Dalam Renang .....	16
2.5.2 Tantangan Dan Hambatan Implementasi Media Visualisasi .....	17
2.6 Metode Pembelajaran Praktik .....	18
2.6.1 Latihan Praktik .....	19
2.6.2 Bentuk - Bentuk Latihan Praktik .....	19
2.7 Hakekat Klub .....	20

2.8 Hakikat Belajar Gerak.....	21
2.8.1 Tahapan Belajar Gerak.....	21
2.9 Teknik Dasar Renang .....	22
2.10 Indikator Penilaian Keterampilan Renang Gaya dada Pada Klub Guru Renang Lampung.....	25
2.11 Aspek kognitif dan psikomotorik dalam renang gaya dada .....	27
2.12 Skenario Kepelatihan .....	29
2.13 Penelitian Relevan .....	30
2.14 Kerangka Berpikir.....	33
2.15 Hipotesis Penelitian .....	34
<b>III. Metodologi Penelitian .....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
3.3 Variabel Penelitian .....	37
3.4 Desain Penelitian .....	37
3.5 Subjek Penelitian .....	39
3.5.1 Populasi .....	39
3.5.2 Sampel .....	39
3.6 Instrumen Penelitian .....	39
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.8 Teknik Analisis Data.....	43
3.8.1 Uji Prasyarat .....	43
3.8.2 Uji Hipotesis .....	43
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	45
4.2 Hasil Tes Renang Gaya dada 25 Meter.....	46
4.3 Distribusi Kecepatan Renang.....	47
4.3.1 Distribusi Kecepatan Renang <i>Pretest</i> kelompok <i>Eksperimen</i> .....	47
4.3.2 Distribusi Kecepatan Renang <i>Posttest</i> kelompok <i>Eksperimen</i> .....	47
4.3.3 Distribusi Kecepatan Renang <i>Pretest</i> kelompok kontrol.....	48
4.3.4 Distribusi Kecepatan Renang <i>Posttest</i> kelompok kontrol .....	48
4.4 Hasil Frekuensi Distribusi .....	49
4.5 Uji Prasyarat .....	50

4.5.1 Normalitas.....	50
4.5.2 Uji Homogenitas .....	50
4.6 Uji Hipotesis Paired sample t-test.....	51
4.6.1 Uji hipotesis 1 .....	51
4.6.2 Uji hipotesis 2.....	51
4.6.3 Uji Hipotesis 3 .....	52
4.7 Pembahasan .....	52
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Sampel Penelitian.....	39
2	Kriteria Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada .....	40
3	Rancangan Program Latihan Setiap Pertemuan.....	42
4	Hasil Tes Renang Gaya dada.....	46
5	Distribusi Frekuensi Kecepatan Pretest Kelompok Eksperimen Renang Gaya dada.....	47
6	Distribusi Frekuensi Kecepatan Posttest Kelompok Eksperimen Renang Gaya dada.....	47
7	Distribusi Frekuensi Kecepatan Pretest kelompok kontrol Renang Gaya dada .....	48
8	Distribusi Frekuensi Kecepatan Posttest kelompok kontrol Renang Gaya dada .....	48
9	Perbandingan Nilai Rata-rata Kedua Kelompok.....	49
10	Uji Normalitas .....	50
11	Uji Homogenitas .....	50
12	Uji Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen .....	51
13	Uji Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol .....	51
14	Perbandingan Peningkatan KelompokmEksperimen dan Kontrol.....	52
15	Perengkingan.....	65
16	Kelompok Eksperimen.....	66
17	Kelompok Kontrol .....	67
18	Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	68
19	Hasil Posttest Kelompok Kontrol .....	69
20	Hasil Uji SPSS Normalitas.....	70
21	Hasil Uji SPSS Homogenitas .....	70
22	Hasil Uji SPSS Sample T test Kelompok Eksperimen .....	72
23	Peningkatan Hasil Teatment Kelompok Eksperimen.....	72
24	Hasil Uji SPSS Sample T test Kelompok Kontrol .....	72
25	Peningkatan Hasil Teatment Kelompok Kontrol .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Media Pembelajaran Visualisasi.....	13
2	Media Pembelajaran Audio .....	13
3	Media Pembelajaran Audio Visual .....	14
4	Media Pembelajaran Tiga Dimensi dan Model Fisik.....	14
5	Media Pembelajaran Teknologi dan Interaktif .....	15
6	Pemanfaatan Media Visualisasi.....	16
7	Posisi Tubuh Renang Gaya Dada.....	23
8	Gerakan Tangan Renang Gaya Dada .....	23
9	Gerakan Kaki Renang Gaya Dada .....	24
10	Teknik Pernafasan Pada Renang Gaya Dada .....	24
11	Koordinasi gerakan Renang Gaya Dada .....	25
12	Skenario Keperawatan Kecepatan Renang Gaya Dada .....	30
13	Kerangka Berpikir .....	33
14	Desain Penelitian.....	37
15	Ordinal Pairing.....	38
16	Pelaksanaan Test Renang Gaya Dada 25 Meter.....	40
17	Stopwatch.....	41
18	Media Visualisasi .....	41
19	Diagram Frekuensi Hasil Tes Renang Gaya Dada .....	46
20	Diagram Hasil Frekuensi test .....	49
21	Pemberian Arahan Awal Sebelum Tes Dilakukan.....	91
22	Pretest.....	91
23	Menonton Vidio .....	92
24	Pemanasan.....	92
25	Praktik Seperti Vidio Yang Sudah Ditonton.....	92
26	Menonton Vidio Sebelum Posttest .....	93
27	Pemanasan Sebelum Posttest .....	93
28	Posttest .....	93

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Izin Penelitian .....	61
2	Surat Balasan Penelitian.....	62
3	Hasil Observasi Tes Awal .....	63
4	Hasil Observasi Tes Akhir .....	64
5	Perangkingan.....	65
6	Ordinal Pairing Kelompok Eksperimen .....	66
7	Ordinal Pairing Kelompok Kontrol.....	67
8	Hasil Setelah Diberikan Treatment Kelompok Eksperimen .....	68
9	Hasil Setelah Diberikan Treatment Kelompok Kontrol .....	69
10	Uji Prasyarat.....	70s
11	T Tabel.....	71
12	Uji Hipotesis .....	72
13	Rancangan Pembelajaran .....	73
14	Dokumentasi penelitian.....	91

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa dengan tujuan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan rasa jenuh dan dilakukan pada masa senggang, terdapat beberapa tujuan manusia melakukan olahraga seperti olahraga kebugaran dengan tujuan membuat badan terasa bugar, olahraga pendidikan yang tujuannya melakukan olahraga dengan tujuan pencapaian pendidikan, ada pula olahraga prestasi olahraga dilakukan dengan tujuan pencapaian prestasi, dan olahraga rekreasi sebuah jenis bentuk kegiatan berolahraga yang dilakukan pada waktu luang, itu sebabnya olahraga menjadi aktivitas pilihan bagi sebagian orang.

Dilihat dari tujuannya dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan yang dibisa dilakukan di mana saja, pada zaman sekarang terdapat berbagai macam bentuk olahraga yang ada di Indonesia dengan kepopulerannya seperti sepak bola, badminton, *fun run*, terjun payung, para layang, ada pula olahraga yang dilakukan di dalam air seperti polo air, dayung dan salah satunya renang.

Renang adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan seluruh anggota tubuh dengan tujuan agar dapat mengapung dan berpindah tempat, pada olahraga renang, dalam renang terdapat beberapa jenis atau nomor renang yang dipertandingkan, meliputi gaya bebas (*freestyle*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*).

Keempat gaya ini memiliki teknik dasar yang berbeda, seperti posisi tubuh (body position), pernapasan (breathing), gerakan kaki (kicking), gerakan tangan (arm stroke), serta koordinasi antara pernapasan dan ayunan tubuh. Olahraga renang sudah ada sejak 1904 ini terjadi sebab Indonesia disebut sebagai negara maritim karena memiliki wilayah perairan yang luas, lebih dari separuh wilayah Indonesia adalah laut, dengan sekitar 70% total luas wilayahnya merupakan perairan. Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia dengan jumlah pulau mencapai lebih dari 17.000 pulau.

Olahraga akuatik Indonesia cukup populer dan mengalami perkembangan signifikan sejak era 1950-an, ditandai dengan keikutsertaan atlet renang Indonesia di berbagai perlombaan internasional seperti SEA Games, Asian Games, hingga kejuaraan dunia. Tokoh-tokoh renang Indonesia seperti, Richard Sam Bera, Albert Sutanto, I Gede Siman Sudartawa, Triady Fauzi Sidiq, dan Azzahra Permatahani merupakan beberapa nama yang berjasa besar dalam mengharumkan Indonesia di kancah internasional. Kehadiran para tokoh ini membuktikan bahwa Indonesia memiliki potensi besar dalam olahraga akuatik, baik dari segi pembinaan maupun capaian prestasi.

Saat ini khususnya di Lampung sudah banyak terdapat perkumpulan atau klub yang berdiri untuk membina dan membimbing anak-anak untuk pencapaian prestasi khususnya pada usia yang masih tergolong pada masa perkembangan motorik atau usia 10-13 tahun. Pada usia 10–13 tahun, anak berada pada masa perkembangan motorik yang pesat, sehingga membutuhkan pembelajaran dan metode latihan yang tepat agar kemampuan teknik dan performa renang dapat berkembang secara optimal. Salah satu gaya renang yang umum diajarkan pada anak-anak adalah gaya dada, karena dianggap lebih sederhana, stabil, dan mudah dipelajari dibandingkan gaya renang lainnya. Namun demikian, kemampuan renang gaya dada tetap menjadi tantangan, karena gaya ini menuntut sinkronisasi gerakan tangan, kaki, pernapasan, serta posisi tubuh yang baik di dalam air.

Tentunya untuk dapat mencapai tujuan tersebut diperlukan metode pembelajaran yang disusun sedemikian rupa untuk pencapaian prestasi anak, metode pembelajaran memiliki peran penting dalam menunjang peningkatan keterampilan renang anak. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah metode visualisasi, yaitu cara belajar dengan memberikan gambaran mental, contoh gerakan, atau media visual yang dapat membantu anak memahami teknik renang sebelum melakukannya secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Naratama et al. (2023) di SD Negeri 8 Metro Pusat menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran visualisasi mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar gaya dada secara signifikan baik pada siswa laki-laki maupun perempuan terlihat dari hasil penelitian tersebut menyatakan hasil dari pembelajaran gerak renang gaya dada yang efektif untuk digunakan.

Di sisi lain, metode praktik langsung juga sangat penting dalam pembelajaran olahraga, termasuk renang. Melalui praktik nyata di air, anak dapat memperkuat pemahaman teknik sekaligus membentuk keterampilan motorik yang lebih baik. Kombinasi metode visualisasi dan praktik bahkan terbukti lebih efektif dibandingkan penggunaan salah satunya saja. Penelitian oleh Bagaskoro et al., (2024) di Klub Ben Swimming Course menemukan bahwa penerapan metode visualisasi yang dipadukan dengan latihan nyata memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan gaya bebas pada anak usia 10–13 tahun

Namun, meskipun metode pembelajaran visualisasi dan praktik telah terbukti efektif pada gaya bebas, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kedua metode tersebut terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada masih terbatas, khususnya dalam konteks lokal. Di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, banyak anak usia 10–13 tahun masih mengalami kendala dalam kemampuan belajar teknik renang gaya dada. Hal ini diduga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan pelatih, di mana terkadang anak hanya diberi praktik tanpa pendahuluan visualisasi, atau sebaliknya, hanya memahami gerakan secara visual tanpa pengalaman langsung di air.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terdapat beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam belajar teknik renang gaya dada terutama pada jarak 25 meter ini terlihat dari beberapa anak yang catatan waktunya masih relatif lama terlihat juga beberapa anak yang teknik gaya dadanya kurang tepat seperti posisi tubuh, koordinasi tangan dan kaki, serta pernapasan yang kurang optimal ini di sebabkan karena metode latihan yang di gunakan pelatih sering kali lebih menekankan pada praktik langsung, sehingga kurang memperhatikan aspek visualisasi sebagai bentuk pembelajaran kognitif motorik bagi anak.

Dari uraian tersebut, penelitian mengenai “pengaruh metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan” menjadi sangat penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memilih strategi pembelajaran yang efektif, serta menjadi masukan berharga bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas latihan renang anak di daerah tersebut.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui secara pasti tingkat keterampilan renang gaya dada pada anak yang berada di Klub Guru Renang Lampung
2. Kurangnya pemanfaatan teknologi seperti video pembelajaran, animasi, atau simulasi gerakan dalam pembelajaran renang gaya dada pada klub guru renang Lampung
3. Belum diterapkannya metode latihan yang mengombinasikan aspek visualisasi.
4. Belum diketahui secara pasti apakah kombinasi metode visualisasi dan praktik dapat lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada dibandingkan hanya dengan praktik saja.
5. Sebagian besar atlet belum terbiasa menggunakan metode visualisasi untuk membentuk gambaran gerakan yang benar sebelum melakukan praktik di air.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada anak usia 10–13 tahun yang tergabung di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan.
2. Variabel bebas (independent) yang diteliti hanya mencakup metode pembelajaran visualisasi dan metode pembelajaran praktik.
3. Variabel terikat (dependent) dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan renang gaya dada.

### **1.4 Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat pengaruh metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan?
2. Apakah terdapat pengaruh metode pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan visualisasi dan praktik dengan latihan non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan kecepatan praktik renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran visualisasi dan praktik mempengaruhi peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran non visualisasi dan praktik mempengaruhi peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan visualisasi dan praktik dengan latihan non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan

kemampuan kecepatan praktik renang gaya dada setelah penerapan metode pembelajaran visualisasi pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, terutama mengenai efektivitas metode pembelajaran visualisasi dan praktik dalam meningkatkan performa renang gaya dada. Menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengkaji metode pembelajaran olahraga yang sesuai dengan karakteristik anak usia 10–13 tahun.

### **1.6.2 manfaat praktis**

1. Bagi pelatih/coach renang: Memberikan alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada pada anak usia dini.
2. Bagi siswa/atlet usia 10–13 tahun: Membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi dalam renang gaya dada melalui penerapan metode pembelajaran yang tepat.
3. Bagi klub renang (Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan): Memberikan masukan dalam perencanaan program latihan yang lebih sistematis dan berbasis metode pembelajaran yang teruji.
4. Bagi sekolah/guru olahraga: Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun strategi pembelajaran olahraga air sesuai perkembangan anak.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Hakikat Pendidikan Olahraga

Pendidikan adalah proses perubahan pengetahuan yang mencakup interaksi antara siswa dengan guru atau siswa dengan sumber belajar secara langsung, dalam pendidikan olahraga, pembelajaran dilakukan melalui proses bergerak. Kegiatan fisik yang dipilih disesuaikan dengan sasaran yang ingin dicapai serta kemampuan siswa. Kegiatan fisik yang dipilih difokuskan pada berbagai aktivitas tubuh yang wajar, kegiatan jasmani yang memerlukan sedikit tenaga sebagai rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang memerlukan usaha besar seperti dalam olahraga pelatihan atau prestasi. Dalam pembelajaran terdapat beberapa aspek yang mendukung proses belajar agar hasilnya optimal.

Siswa dapat dikatakan berhasil apabila mampu memenuhi 3 aspek menurut Bloom. Seperti yang dikatakan Bloom dalam Mayasari et al., (2021) bahwa peserta didik dikatakan berhasil dalam belajarnya, apabila dapat mengembangkan kemampuan, pengetahuan, dan pengembangan sikap. Bloom membagi hasil belajar menjadi tiga ranah

- 1) Ranah kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual, Peserta didik dikatakan berhasil dalam belajarnya, apabila dapat mengembangkan kemampuan, pengetahuan, dan pengembangan sikap. Bloom dalam Ulfah & Arifudin, (2023) membagi hasil belajar menjadi tiga ranah yaitu: 1) Ranah kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual, 2) Ranah afektif, berkenaan dengan sikap, dan 3) Ranah psikomotorik, berkenaan dengan keterampilan dan kemampuan bertindak.

- 2) Ranah afektif, berkenaan dengan sikap, dan Pemahaman Konsep (kognitif), menurut Bloom dalam Indriasari et al., (2022) diartikan sebagai kemampuan untuk menyerap arti dari materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman ini menjelaskan seberapa banyak peserta didik mampu menerima, menyerap, dan memahami pelajaran yang diberikan oleh guru kepada peserta didik, atau sejauh mana peserta didik dapat memahami serta mengerti apa yang dibaca, yang dilihat, yang dialami, atau yang dirasakan berupa hasil langsung yang dilakukan.
- 3) Ranah psikomotorik, berkenaan dengan keterampilan dan kemampuan bertindak. Sikap (afektif), menurut Bloom sikap tidak hanya merupakan aspek mental semata, melainkan mencakup pula aspek respon fisik. Jadi sikap ini harus ada kekompakan antara mental dan fisik secara serempak. Jika mental saja yang dimunculkan, maka belum tampak secara jelas sikap seseorang yang ditunjukkannya

Pada umumnya, olahraga adalah suatu aktivitas pembelajaran yang dilakukan dengan proses bergerak, untuk dapat melakukan olahraga dengan efisien di butuh kan kebugaran jasmani yang baik. Manusia bisa dikatakan bugar apabila sudah melajukan aktivitas tetapi masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain, hal ini terjadi karena untuk mencapai tujuan dalam olahraga di perlukan aktivitas yang berulang-ulang dengan intensitas yang kian hari kian bertambah

Dalam penelitian ini les renang menjadi pendidikan di luar jam pelajaran sekolah di pilih oleh orang tua dengan tujuan anak tersebut mampu mencapai keterampilan renang ataupun pencapaian prestasi bagi sang anak, les renang yang akan dilakukan sudah di program dengan pelatih sedemikian rupa dengan tujuan berjenjang dan berkelanjutan mulai dari pembibitan hingga anak tersebut sampai di *golden age* untuk pencapaian prestasi yang optimal.

## 2.2 Hakikat Pembinaan Olahraga prestasi

Pembinaan olahraga prestasi adalah kegiatan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh seorang tenaga pendidik dengan tujuan pencapaian prestasi, kegiatan ini dapat dilakukan melalui berbagai metode pendidikan seperti di sekolah yang dilakukan di luar jam pembelajaran sekolah yang disebut ekstrakurikuler, ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar jam belajar sekolah yang sifatnya mengenal suatu cabang olahraga lebih dalam tak hanya itu terdapat pula kegiatan pembinaan yang dilakukan di luar lingkungan sekolah yang disebut klub.

Klub merupakan suatu perkumpulan yang di dalamnya terdapat seorang murid dan tenaga pendidik dengan target yang sudah di tentukan yaitu meningkatkan motorik anak hingga pencapaian prestasi bagi seorang anak. Pada klub seorang anak akan di bina dan dibimbing secara berkelanjutan dengan target yang sudah di tentukan sesuai dengan prestasi pada kelompok umurnya. Pembinaan atlet tidak hanya bertujuan untuk peningkatan prestasi olahraga seorang atlet akan tetapi juga pada peningkatan mutu sikap, pengetahuan sosial dan lainnya. Menurut kamus besar bahasa Indonesia Rumbino (2021) pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pendekatan praktis, pendekatan sikap kemampuan kecakapan.

Untuk mencapai prestasi di perlukan fisik bagi seorang atlet guna mendukung keberlangsungan dalam prosesnya seperti yang dikatakan (Rumpoko et al., 2022) dalam penelitiannya dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang proses kegiatan pada pendidikan olahraga, karena pada olahraga tubuh difokuskan untuk selalu bergerak dan untuk mendapatkannya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran fisik.

Tak hanya fisik yang baik untuk mencapai prestasi bagi seorang atlet diperlukan pula metode untuk pembinaan dan metode pembelajaran yang sesuai. Metode yang dimaksud adalah klub, klub merupakan tempat belajar yang berfokus dalam pencapaian prestasi bagi seorang atlet.

### 2.2.1 Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi

Pembinaan olahraga adalah salah satu unsur terpenting dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi, dengan diadakannya pembinaan atlet akan dibimbing dan diarahkan ke target tujuan yang ingin dicapainya. Suatu prestasi bagi atlet dapat dicapai apabila pembinaan yang dilakukan dengan baik dan tepat, untuk mendapatkan hal itu seorang pendidik harus memprogram latihan seorang atlet agar tujuan prestasi dapat dicapai. Tak hanya pendidik seorang atlet juga perlu komitmen dalam proses latihan yang dilakukan karena untuk mencapai target yang ditentukan memerlukan waktu yang tidak singkat, seorang tenaga pendidik perlu memperhatikan apa saja faktor yang akan membuat seorang atlet gagal dalam prosesnya yang di sebut prinsip latihan.

Untuk mendapatkan hasil yang baik diperlukan pola latihan. Harsono 2008 dalam penelitian Junaidi & Muharram (2021) prinsip latihan meliputi:

1. Prinsip beban berlebih (*overtraining*)
2. Prinsip peningkatan bertahap (*progressive*)
3. Prinsip kekhususan (*specificity*)
4. Prinsip variasi (*variation*)
5. Prinsip pemulihan (*recovery*)

*Overtraining* adalah situasi di mana beban latihan melebihi kemampuan seorang atlet/siswa, *progressive* merupakan kesesuaian hasil dengan latihan yang dilakukan seperti semakin rutin siswa tersebut melakukan latihan maka hasil teknik yang didapatkan akan semakin baik, *specificity* merupakan latihan yang dilakukan akan tetapi disesuaikan dengan kebutuhan atlet tersebut, *variation* merupakan metode yang dilakukan oleh seorang pelatih dengan tujuan agar siswa/atlet tidak bosan pada saat melakukan latihan, dan *recovery* adalah istirahat yang dilakukan oleh seorang siswa/atlet pasca latihan dan di sesuaikan dengan latihan yang sudah dilakukan.

### **2.2.2 Program Pembinaan Olahraga Prestasi**

Dalam Undang Undang Olahraga Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 28 ayat 1 menyatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Selanjutnya dikemukakan pula oleh Andani et al., (2024) dimana pembinaan prestasi ialah salah satu metode buat meningkatkan atlet dengan cara terencana, bersusun serta kontinu. Pembinaan olahraga adalah salah satu unsur terpenting dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi, dengan diadakannya pembinaan atlet akan dibimbing dan diarahkan ketarget tujuan yang ingin dicapai. Khairoh, Argantos.

Klub merupakan pilihan yang tepat untuk mengembangkan potensi anak, itu karena pada klub anak akan di ajarkan tentang teknik dasar setelah itu anak akan di bimbing oleh seorang yang di sebut coach anak akan di bimbing sesuai dengan prinsip latihan yang di sesuaikan dengan kebutuhan anak dengan tujuan agar anak tidak bosan pada saat melakukan latihan

### **2.3 Hakikat Media Pembelajaran**

Media pembelajaran merupakan segala bentuk alat, bahan, atau teknologi yang dimanfaatkan untuk menyampaikan pesan dan merangsang pikiran, perasaan, perhatian, serta minat peserta didik agar proses belajar menjadi lebih efektif. Secara hakikat, media pembelajaran bukan hanya sarana bantu pengajaran, tetapi bagian integral dari sistem pembelajaran yang memfasilitasi interaksi antara guru, materi, dan peserta didik.

Pemilihan media yang tepat membantu menyelaraskan konsep abstrak, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan motivasi belajar, dengan pemilihan metode pembelajaran yang tepat anak dapat lebih tertarik dan lebih ingin tahu untuk lebih mendalami suatu kegiatan yang akan dilakukan, pemilihan media pembelajaran yang dipilih di sesuaikan dengan anak seperti pemilihan dalam bentuk gambar dan animasi.

Dalam konteks pembelajaran renang gaya dada bagi anak usia 10–13 tahun, penggunaan media visualisasi dan praktik seperti video teknik renang, animasi gerakan, atau demonstrasi grafis dapat memberikan representasi nyata tentang gerakan yang benar, sehingga peserta didik lebih mudah meniru dan memperbaiki teknik mereka.

Menurut Sidik et al., (2023), hakikat media pembelajaran mencakup fungsi sebagai perantara komunikasi pembelajaran, sarana memperjelas informasi, dan alat untuk meningkatkan efektivitas belajar. Media yang baik harus sesuai dengan tujuan pembelajaran, karakteristik materi, serta kebutuhan siswa.

Dalam pembelajaran renang, anak-anak pada usia 10-13 berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, sehingga media visual sangat membantu mereka menghubungkan konsep dengan pengalaman nyata di kolam renang. Visualisasi gerakan memungkinkan peserta didik mengamati pola gerak secara berulang, menganalisis kesalahan teknik, dan menginternalisasi gerakan secara lebih cepat dibandingkan dengan penjelasan verbal semata.

#### **2.4 Jenis-jenis Media Pembelajaran**

Media pembelajaran dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan bentuk, teknologi, dan cara penyampaiannya. Pemahaman tentang jenis-jenis media pembelajaran sangat penting agar seorang tenaga pendidik dapat memilih media yang sesuai dengan tujuan, materi, karakteristik peserta didik, serta kondisi lingkungan belajar. Yusmawati et al., (2025) menyebutkan bahwa pemilihan media harus mempertimbangkan kesesuaian dengan kompetensi yang ingin dicapai serta efektivitas dalam memfasilitasi pengalaman belajar.

Pada zaman sekarang anak usia 10-13 tahun hampir semua sudah menggunakan *gedjet* serta ketergantungan dengan hal tersebut, sehingga dalam konteks pembelajaran renang gaya dada bagi anak usia 10–13 tahun, pemilihan media visualisasi dan praktik merupakan media pembelajaran yang tepat untuk mempermudah pemahaman teknik gerak dan meningkatkan performa kecepatan renang bagi seorang anak yang berusia 10-13 tahun.

## 1. Media Visual

Media visual meliputi gambar, foto, diagram, grafik, peta konsep, ilustrasi, maupun video yang hanya melibatkan indera penglihatan. Media ini membantu memperjelas konsep abstrak, memberikan gambaran nyata, dan meningkatkan retensi informasi. Dalam pembelajaran renang, contoh visualisasi dapat berupa video teknik renang gaya dada, ilustrasi posisi tubuh, serta grafik analisis gerakan yang dapat dilihat melalui proyektor dan dapat disesuaikan menggunakan handphone. Anak-anak usia sekolah dasar dan menengah awal sangat terbantu dengan representasi visual karena sesuai dengan tahap perkembangan kognitif operasional konkret.



Gambar 1 Media Pembelajaran Visualisasi  
Saleh et al., (2023)

## 2. Media Audio

Media audio adalah media yang menyampaikan pesan melalui suara atau bunyi, seperti rekaman instruksi, musik irama renang, atau penjelasan teknik melalui *podcast*. Meskipun audio saja tidak selalu cukup untuk keterampilan motorik, kombinasi audio dengan visual (audiovisual) akan memperkuat pemahaman gerakan.



Gambar 2 Media Pembelajaran Audio  
Sumber: Buku Media Pembelajaran audiovisual

### 3. Media Audiovisual

Media ini menggabungkan unsur visual dan audio, seperti film instruksional, video tutorial, atau animasi dengan narasi. Dalam pembelajaran renang, media audiovisual memungkinkan peserta didik mendengar penjelasan teknik sambil melihat contoh gerakan, sehingga persepsi dan pemahaman lebih mendalam. Penggunaan slow-motion video teknik renang gaya dada merupakan contoh efektif untuk menganalisis detail gerakan.



*Gambar 3 Media Pembelajaran AudioVisual*  
Sumber : Nurhayati et al., 2025

### 4. Media Tiga Dimensi dan Model Fisik

Termasuk model anatomi tubuh, miniatur kolam renang, atau boneka latihan, media ini memungkinkan siswa memvisualisasikan bentuk dan gerakan secara lebih konkret. Bagi pembelajaran renang, demonstrasi langsung oleh pelatih atau penggunaan model tubuh membantu siswa memahami koordinasi anggota gerak.



*Gambar 4 Media Pembelajaran Tiga Dimensi dan Model Fisik*  
Sumber Sudianto et al (2024)

## 5. Media Berbasis Teknologi dan Interaktif

Perkembangan teknologi memungkinkan penggunaan aplikasi renang berbasis simulasi, perangkat lunak analisis gerakan, atau video interaktif. Media ini mendukung pembelajaran individual maupun kelompok, serta memberikan umpan balik cepat. Dalam konteks klub renang, pelatih dapat merekam teknik renang anak, kemudian memutar ulang rekaman untuk memberikan koreksi visual secara langsung.



*Gambar 5 Media Pembelajaran Teknologi dan Interaktif*  
Sumber Yuliasih et al (2023)

### **2.5 Pemanfaatan Media visualisasi dan praktik Dalam Klub Renang**

Media pembelajaran visual yang menarik dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswa, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan saat mempraktikkan gerakan baru. Dalam kegiatan renang, visualisasi seperti pemutaran video atlet profesional atau simulasi grafis teknik gaya dada mampu memberikan inspirasi dan gambaran standar gerakan yang baik. Dengan demikian, media pembelajaran berperan sebagai jembatan antara konsep teoretis dan keterampilan praktis, mendukung perkembangan keterampilan motorik sekaligus pemahaman konseptual.

Dalam penelitian ini, metode pembelajaran visualisasi dipandang sebagai bentuk implementasi hakikat media pembelajaran yang menekankan pentingnya penyajian informasi melalui bentuk-bentuk visual. Dengan memanfaatkan video teknik renang, animasi, dan demonstrasi langsung, peserta didik di Klub Guru Renang Lampung Way Kanan diharapkan mampu meningkatkan kecepatan renang gaya dada secara signifikan.

Pendekatan ini sejalan dengan pandangan taksonomi Bloom, yang menekankan bahwa media yang tepat dapat membantu peserta didik bergerak dari level pemahaman menuju aplikasi dan analisis keterampilan gerak. Oleh karena itu, pemahaman tentang hakikat media pembelajaran menjadi landasan penting untuk mengukur efektivitas metode visualisasi dalam meningkatkan performa renang anak.

Menurut Ramadhani et al., (2025) media visualisasi mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret, karena menghadirkan objek pembelajaran secara nyata melalui suara dan gambar bergerak. Dalam konteks renang, guru dapat memutar video demonstrasi atau menggunakan aplikasi analisis gerak *youtube* sehingga peserta didik dapat membandingkan gerakan mereka dengan model yang benar hal ini mempercepat proses pemahaman dan mengurangi kesalahan teknis.

### 2.5.1 Pemanfaatan Media visualisasi dan praktik Dalam Renang

Perkembangan zaman menuntut dunia pendidikan harus beradaptasi dengan kebutuhan zaman. Perubahan zaman berdampak pada ilmu pengetahuan yang berkembang guru dituntut untuk lebih kreatif dalam memilih media pembelajaran yang digunakan, sehingga proses penyelenggaraan pendidikan harus mengikuti kebutuhan dari perkembangan zaman. Metode pembelajaran berbasis visualisasi digunakan dengan tujuan agar anak tidak bosan dalam menjalankan proses belajar dan mengajar, variasi ini di anggap efektif digunakan sebagai metode pembelajaran.



Gambar 6 Pemanfaatan Media Visualisasi  
Sumber: Peneliti

Pemanfaatan media belajar di anggap yang paling sesuai digunakan pada anak usia 10-13 tahun, hal ini juga sesuai dengan penelitian Rumondang et al., (2025) dengan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan nilai thitung = 8,936 > ttabel = 2,145. 2) Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai thitung = 5,121 > ttabel = 2,145. 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Klub Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, dengan nilai thitung = 1,913 < ttabel = 2,048

### **2.5.2 Tantangan Dan Hambatan Implementasi Media visualisasi dan praktik**

Meskipun metode pembelajaran visualisasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep dan keterampilan motorik, penerapannya di lapangan sering kali menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Tantangan ini perlu dipahami agar pelatih dan pendidik dapat merancang strategi yang tepat untuk memaksimalkan manfaat media visualisasi, tantangan tersebut antara lain;

#### **1. Keterbatasan Fasilitas dan Teknologi**

Di beberapa klub renang daerah, akses terhadap perangkat visual seperti kamera tahan air, proyektor, layar, atau perangkat lunak analisis gerakan masih terbatas. Kurangnya fasilitas ini dapat menghambat proses visualisasi, terutama ketika pelatih ingin memutar ulang rekaman teknik renang untuk umpan balik.

#### **2. Kompetensi Pelatih dalam Pemanfaatan Media**

Tidak semua pelatih memiliki keterampilan teknis untuk menggunakan perangkat visualisasi, seperti merekam video gerakan, mengedit rekaman, atau menampilkan analisis visual. Kekurangan pelatihan bagi pelatih dapat menyebabkan media visualisasi dan praktik tidak dimanfaatkan secara optimal.

### 3. Kondisi Lingkungan Latihan

Faktor lingkungan, seperti pencahayaan kolam yang kurang baik atau keterbatasan ruang untuk menayangkan video, dapat menyulitkan penggunaan media visual. Cuaca atau kondisi kolam renang terbuka juga memengaruhi kualitas rekaman yang digunakan untuk evaluasi gerakan.

### 4. Variasi Gaya Belajar Peserta Didik

Meskipun visualisasi efektif bagi banyak anak, beberapa peserta didik mungkin memiliki preferensi gaya belajar yang berbeda (auditori atau kinestetik). Jika pelatih hanya mengandalkan visualisasi tanpa kombinasi metode lain (demonstrasi langsung, latihan fisik berulang), efektivitas pembelajaran dapat menurun.

### 5. Keterbatasan Waktu Latihan

Jadwal latihan yang padat sering menyulitkan pelatih untuk menyisihkan waktu tambahan untuk merekam, memutar ulang, dan menganalisis gerakan renang. Akibatnya, visualisasi hanya digunakan secara terbatas, sehingga manfaat penuh dari metode ini tidak tercapai.

### 6. Biaya Pemeliharaan dan Pembaruan Media

Penggunaan perangkat visualisasi memerlukan biaya tambahan untuk pemeliharaan, pembaruan software, dan penggantian peralatan yang rusak. Bagi klub dengan anggaran terbatas, hal ini dapat menjadi hambatan jangka panjang.

## **2.6 Metode Pembelajaran Praktik**

Pembelajaran praktik adalah pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau latihan dan penerapan teknik secara langsung di lapangan. Teknik secara langsung di lapangan. Praktik ini melibatkan pengulangan gerakan, teknik dasar, taktik, serta situasi permainan nyata untuk meningkatkan kemampuan fisik, koordinasi, strategi, dan kerja sama tim. Dengan melakukan praktik secara rutin dan terarah, atlet renang dapat menginternalisasi teori yang sudah dipelajari menjadi keterampilan nyata yang efektif dalam pertandingan.

### 2.6.1 Latihan Praktik

Latihan praktik adalah proses pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengulangi dan mempraktikkan keterampilan agar terjadi penguatan dan peningkatan kemampuan, dalam buku yang berjudul ASPEK PEMBELAJARAN DAN METODE BELAJAR Marani et al., (2024) mengatakan Latihan praktik adalah metode pembelajaran yang menuntut siswa melakukan kegiatan secara langsung dan berulang sehingga terjadi peningkatan keterampilan dan pemahaman materi, yang berarti metode praktik adalah pembelajaran yang mengutamakan pengulangan dan penerapan keterampilan secara langsung untuk mencapai penguasaan kompetensi tertentu.

### 2.6.2 Bentuk - Bentuk Latihan Praktik

Menurut Joyce, Weil, & Calhoun (2015) dalam buku metode & model-model pembelajaran (2026) mereka mengelompokkan latihan praktik menjadi beberapa bentuk, antara lain:

1. *Drill*: Latihan pengulangan terstruktur untuk menguasai keterampilan dasar, latihan ini dilakukan dengan pola berulang dan sistematis untuk mengasah keterampilan dasar tertentu. Biasanya fokus pada pengulangan gerakan atau tugas yang sama untuk membentuk kebiasaan dan ketepatan.
2. *Practice*: Latihan penerapan keterampilan dalam konteks yang lebih kompleks dan bervariasi, latihan yang dilakukan dengan melibatkan aktivitas langsung di lapangan, tempat kerja, atau lingkungan nyata. Fokusnya pada penerapan langsung keterampilan dalam kondisi asli.
3. *Simulation*: Latihan yang meniru situasi nyata untuk mempraktikkan keterampilan tanpa risiko, latihan yang meniru atau mereplikasi kondisi nyata sehingga peserta bisa mengalami pengalaman praktis tanpa risiko nyata.

## 2.7 Hakekat Klub

Klub adalah suatu organisasi atau kelompok yang dibentuk oleh individu-individu dengan minat, tujuan, atau aktivitas tertentu yang sama. Dalam konteks olahraga, klub berfungsi sebagai wadah resmi untuk mengelola, membina, dan mengembangkan kemampuan anggotanya melalui program latihan yang terstruktur. Klub bukan hanya tempat berkumpulnya orang-orang dengan hobi serupa, tetapi juga lembaga pembinaan yang memiliki visi, misi, struktur organisasi, peraturan, dan metode pembelajaran yang jelas agar tujuan bersama dapat tercapai.

Menurut Dwi, n.d.(2022 ) klub olahraga merupakan unit terkecil dalam sistem pembinaan prestasi yang memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelatihan, pengelolaan kegiatan, serta pembinaan mental dan fisik anggotanya. Klub menyediakan fasilitas, pelatih, dan lingkungan kompetitif yang mendukung peningkatan keterampilan teknis dan taktis. Dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, hakikat klub juga mencakup aspek sosial: tempat membangun kerja sama tim, sportivitas, dan kedisiplinan.

Dalam konteks Klub Guru Renang Lampung Way Kanan, hakikat klub berarti sebagai wadah pembinaan renang gaya dada bagi anak usia 10–13 tahun dengan pendekatan pembelajaran visualisasi. Klub ini tidak hanya menyelenggarakan latihan fisik di kolam renang, tetapi juga memberikan bimbingan teknik menggunakan media visual seperti video, demonstrasi gerak, dan analisis rekaman renang. Melalui pendekatan tersebut, klub berperan penting dalam membantu anak memahami pola gerak gaya dada, memperbaiki teknik, dan meningkatkan kecepatan renang mereka.

Selain itu, klub menjadi sarana pengembangan karakter anak-seperti disiplin, kerja keras, dan semangat kompetitif-yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan olahraga renang di tingkat lebih tinggi. Itu sebabnya orang tua siswa mempercayai kepada klub untuk dapat mendidik anak agar dapat mengembangkan kemampuan renang.

## 2.8 Hakikat Belajar Gerak

Belajar gerak adalah proses pengenalan yang dilakukan secara bertahap dalam renang mulai dari meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, pernafasan, hingga pengenalan gaya pada renang. Belajar gerak dapat diartikan sebagai rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistemis untuk mencapai tujuan pembelajaran seperti yang direncanakan.

Pada proses ini anak belajar mengasah keterampilan dan untuk membuat anak tidak mudah bosan tetapi tetap terfokus dengan aspek-aspek pencapaian, tentunya proses tersebut sudah di program oleh seorang *coach* di tiap jadwal latihan yang akan dilakukan. Media visualisasi dan praktiknya menjadi alat atau metode pembelajaran pembantu dalam proses pelaksanaannya.

### 2.8.1 Tahapan Belajar Gerak

Tahap belajar gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

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 berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Adapun tahapan belajar gerak adalah:

1. Tahap kognitif tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian melakukan berulang-ulang

2. Tahap asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara tahap kognitif dan tahap asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada tahap asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakan bisa dilakukan apabila bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu
3. Tahap otonom merupakan tahap akhir dalam gerak keterampilan. Pada tahap ini anak mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom.

Begitu pun pada renang aspek kognitif digunakan pada pembelajaran berupa video siswa di arahkan untuk dapat berpikir kritis atas apa yang dilihat melalui metode pembelajaran visual, setelah itu siswa akan mempraktikkan dengan kemampuan aspek psikomotor yang mengatur tentang bagaimana cara siswa dapat melakukan keterampilan renang gaya dada.

## **2.9 Teknik Dasar Renang**

Teknik dasar renang adalah serangkaian keterampilan gerak dan koordinasi tubuh yang harus dikuasai perenang untuk dapat bergerak secara efisien di air. Penguasaan teknik dasar penting agar gerakan menjadi efektif, mengurangi hambatan air, dan memaksimalkan kecepatan. Terdapat beberapa Teknik dalam renang yang menjadi dasar seorang perenang untuk dapat melakukan renang.

Pada usia 10–13 tahun, anak-anak berada dalam tahap perkembangan motorik yang memungkinkan mereka mempelajari pola gerak yang lebih kompleks, sehingga pengajaran teknik dasar melalui metode visualisasi akan lebih mudah diserap. Renang gaya dada adalah teknik renang yang dilakukan dengan cara menghadap ke permukaan air dengan tangan dan kaki di gerakkan seperti gaya katak .

Secara umum, teknik dasar renang meliputi:

### 1. Posisi Tubuh (Body Position)

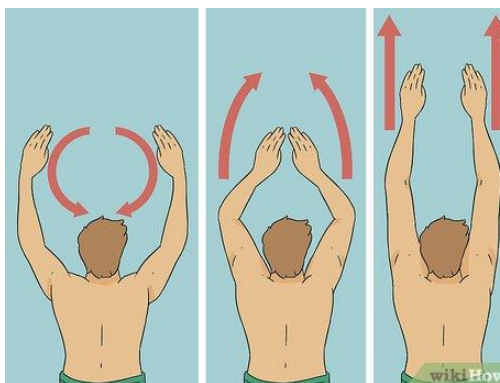
Posisi tubuh yang streamline atau lurus meminimalkan hambatan air. Perenang harus menjaga keseimbangan antara kepala, pinggul, dan kaki. Dalam gaya dada, posisi tubuh cenderung horizontal visualisasi melalui video atau demonstrasi memungkinkan siswa memahami garis tubuh yang benar.



*Gambar 7 Posisi Tubuh Renang Gaya Dada*  
Sumber Setyawan (2022)

### 2. Gerakan Lengan (Arm Action)

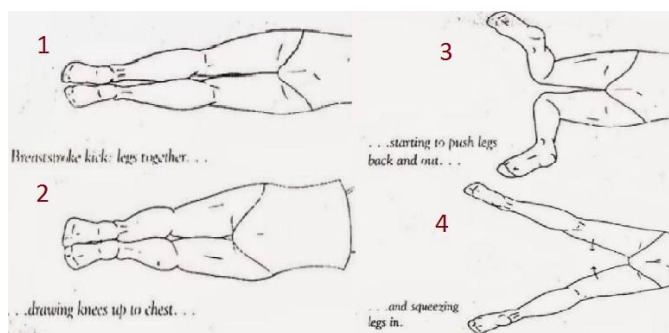
Pada gaya dada, gerakan lengan dimulai dari posisi lurus di depan, kemudian menarik ke samping dan ke bawah membentuk setengah lingkaran, sebelum kembali lurus ke depan. Gerakan ini dilakukan simetris oleh kedua lengan. Penggunaan slow-motion video dapat membantu siswa menganalisis fase tarikan (pull), dorongan (push), dan pemulihan (recovery).



*Gambar 8 Gerakan Tangan Renang Gaya Dada*  
Sumber WikiHow (2020)

### 3. Gerakan Kaki (Leg Action)

Gerakan kaki gaya dada dilakukan dengan tendangan “whip kick” atau tendangan cambuk. Kaki ditekuk ke arah bokong, lutut sedikit terbuka, lalu kaki mendorong air ke samping dan belakang secara bersamaan sebelum kembali rapat. Visualisasi diagram gerakan kaki membantu siswa mengoreksi sudut lutut dan pergelangan kaki.



*Gambar 9 Gerakan Kaki Renang Gaya Dada*  
Sumber Perpustakaan.id

### 4. Koordinasi Pernapasan (Breathing Technique)

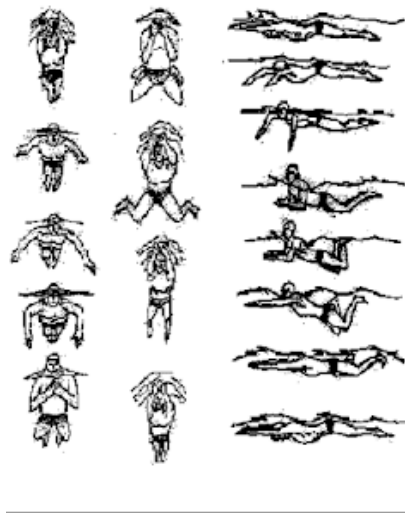
Pernapasan dilakukan saat fase tarikan lengan, dengan mengangkat kepala cukup untuk menghirup udara, kemudian kepala kembali masuk ke air sebelum gerakan kaki dimulai. Latihan visualisasi gerakan pernapasan membantu mengurangi kesalahan umum seperti mengangkat kepala terlalu tinggi atau terlambat menghirup udara.



*Gambar 10 Teknik Pernafasan Pada Renang Gaya Dada*  
Sumber Arhesa,(2020)

### 5. Koordinasi Gerakan (Timing and Coordination)

Sinkronisasi gerakan lengan, kaki, dan pernapasan sangat menentukan kecepatan dan efisiensi gaya dada. Metode visualisasi seperti pemutaran ulang video gerakan perenang profesional memungkinkan siswa mengamati ritme gerakan dan menirunya secara bertahap.



*Gambar 11 Koordinasi gerakan Renang Gaya Dada*  
Sumber Materi Olahraga (2018)

#### 2.10

#### **Indikator Penilaian Keterampilan Renang Gaya dada Pada Klub Guru Renang Lampung**

Penilaian keterampilan renang gaya dada dilakukan untuk mengukur sejauh mana peserta didik menguasai teknik, kecepatan, dan koordinasi gerakan, akan tetapi pada penelitian ini aspek yang di ambil yaitu kecepatan dengan catata waktu. Dalam konteks Klub Guru Renang Lampung Way Kanan, indikator penilaian harus disusun secara komprehensif agar dapat menggambarkan kemampuan peserta secara objektif. Indikator-indikator berikut dapat digunakan sebagai acuan:

1. Posisi Tubuh dan Streamline
  - Kemampuan menjaga posisi tubuh horizontal dan streamline untuk meminimalkan hambatan air.

- Stabilitas tubuh saat melakukan transisi antara tarikan lengan, tendangan kaki, dan pernapasan.
2. Teknik Tarikan dan Dorongan Lengan
    - Gerakan tarikan lengan dilakukan simetris, dimulai dari posisi lurus ke depan, menarik ke samping membentuk setengah lingkaran, kemudian mendorong ke belakang.
    - Kecepatan dan kekuatan tarikan memadai sehingga menghasilkan dorongan efektif tanpa kehilangan keseimbangan.
  3. Teknik Tendangan Kaki (Whip Kick)
    - Kaki ditarik ke arah bokong dengan lutut sedikit terbuka, lalu melakukan tendangan ke samping dan ke belakang dengan gerakan cambuk.
    - Kaki kembali rapat setelah dorongan selesai untuk meminimalkan hambatan air.
  4. Koordinasi Pernapasan
    - Mengangkat kepala saat tarikan lengan dilakukan, menghirup udara dengan cepat, lalu menundukkan kepala kembali ke air sebelum melakukan tendangan kaki.
    - Pernapasan dilakukan dengan ritme teratur tanpa mengganggu keseimbangan tubuh.
  5. Koordinasi Gerak dan Ritme
    - Sinkronisasi gerakan lengan, kaki, dan pernapasan membentuk pola yang efisien.
    - Gerakan dilakukan dengan irama yang stabil, tidak terlalu cepat atau lambat, serta sesuai teknik dasar gaya dada.
  6. Kecepatan Renang
    - Kemampuan menyelesaikan jarak tertentu (misalnya 25 m atau 50 m) dengan waktu yang lebih singkat sambil mempertahankan teknik yang benar.
    - Konsistensi kecepatan selama beberapa ulangan renang.

## 7. Aspek Keseluruhan (Performa Umum)

- Mengombinasikan semua aspek teknik, koordinasi, dan kecepatan menjadi performa renang gaya dada yang efisien.
- Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, dan kesiapan mental selama latihan maupun evaluasi.

### 2.11 Aspek kognitif dan psikomotorik dalam renang gaya dada

Dalam proses pembelajaran olahraga, termasuk renang gaya dada, pemahaman tentang aspek kognitif dan aspek psikomotorik sangat penting. Keduanya saling melengkapi dalam mengembangkan kemampuan teknik dan meningkatkan kecepatan renang.

#### 1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan berpikir, memahami, dan mengolah informasi yang diterima selama pembelajaran. Dalam renang gaya dada, aspek kognitif meliputi:

- **Pemahaman Konsep Gerak:** Peserta didik perlu memahami prinsip dasar gaya dada, seperti posisi streamline, koordinasi tarikan lengan dan tendangan kaki, serta teknik pernapasan.
- **Analisis Kesalahan:** Melalui visualisasi, anak-anak dapat mengamati gerakan mereka sendiri dan membandingkannya dengan model yang benar, sehingga lebih mudah mengidentifikasi kesalahan teknik.
- **Pengambilan Keputusan:** Saat latihan atau lomba, perenang harus mampu mengambil keputusan cepat terkait irama gerakan, pernapasan, dan penyesuaian posisi tubuh untuk mempertahankan kecepatan.

Penguatan aspek kognitif dengan metode visualisasi membuat peserta didik tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga memahami alasan di balik setiap teknik.

## 2. Aspek Psikomotorik

Aspek psikomotorik berkaitan dengan kemampuan fisik dan koordinasi gerak tubuh. Dalam renang gaya dada, aspek psikomotorik mencakup:

- Koordinasi Gerakan Tubuh: Kemampuan menyelaraskan gerakan lengan, kaki, dan pernapasan agar tercapai ritme renang yang efisien.
- Kekuatan dan Kelenturan Otot: Otot lengan, bahu, dada, dan tungkai harus cukup kuat dan lentur untuk menghasilkan dorongan maksimal tanpa menyebabkan kelelahan berlebih.
- Keseimbangan dan Propulsi: Menjaga keseimbangan tubuh di air serta menghasilkan dorongan yang efektif melalui gerakan whip kick.
- Pengulangan Gerak: Kemampuan melakukan gerakan secara konsisten dan otomatis melalui latihan berulang, yang diperkuat dengan umpan balik visual.

Dengan pendekatan visualisasi, aspek psikomotorik dapat ditingkatkan karena peserta didik dapat mengamati dan meniru gerakan yang tepat. Menggabungkan latihan pengamatan (melalui video atau demonstrasi) dan latihan fisik langsung membantu anak-anak membangun memori otot yang kuat.

## 3. Hubungan Antara Aspek Kognitif dan Psikomotorik

Aspek kognitif dan psikomotorik tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi. Pemahaman kognitif yang baik mempercepat penguasaan gerakan, sedangkan pengulangan psikomotorik yang efektif memperkuat konsep kognitif yang telah dipelajari. Pada usia 10–13 tahun, anak-anak berada pada tahap perkembangan di mana koordinasi motorik semakin matang dan kemampuan berpikir logis berkembang pesat. Kombinasi ini membuat metode visualisasi menjadi sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada.

## 2.12 Skenario Kepeleatihan

Perencanaan tahap kepeleatihan adalah bagian program latihan yang akan dilakukan pada waktu yang sudah ditentukan, dengan segala yang sudah di program dan disusun secara sistematis dan terencana untuk tujuan meningkatkan keterampilan secara bertahap dengan efektif dan efisien. Tahap latihan yang akan dilakukan memiliki prinsip periodisasi yang digunakan agar membantu pelatih dalam mengatur beban, mengatur beban, intensitas latihan yang sesuai, volume, dan juga jenis latihan agar tidak terjadi *overtraining* pada atlet dalam prosesnya serta mencapai prestasi yang optimal.

Dalam penelitian ini, skenario kepeleatihan renang gaya dada disusun selama selama enam minggu dengan jadwal latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, kamis, dan juga sabtu. Dengan melalui skenario latihan yang terstruktur dapat membantu atlet untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar renang khususnya dalam teknik renang gaya dada.

Pada skenario kepeleatihan yang dijalankan di rancang sedemikian rupa untuk mendapatkan hasil kecepatan renang yang baik diperlukan pola latihan, pola tersebut disusun demi keberhasilan yang akan di tuju.

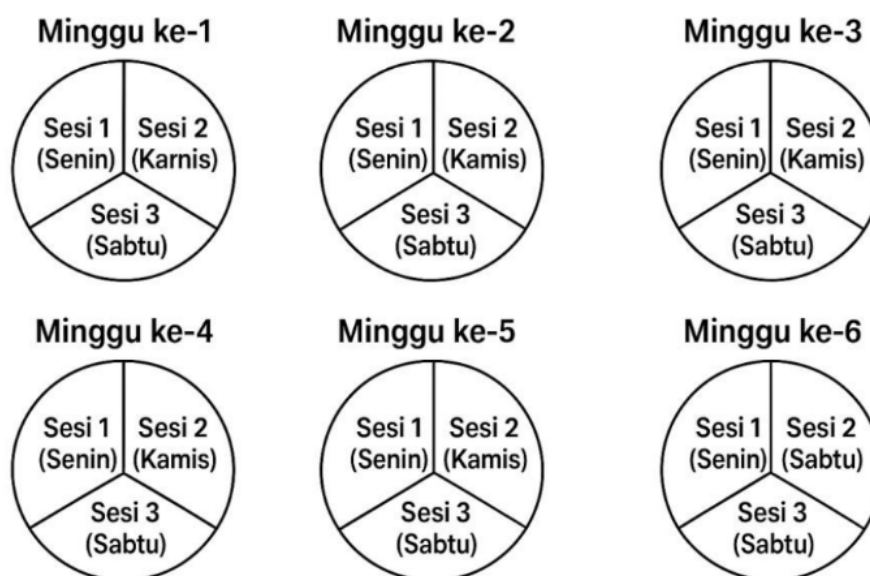
Harsono 2008 dalam penelitian Junaidi & Muharram (2021) prinsip latihan meliputi:

1. Prinsip beban berlebih (*overload*)
2. Prinsip peningkatan bertahap (*progressive*)
3. Prinsip kekhususan (*specificity*)
4. Prinsip variasi (*variation*)
5. Prinsip pemulihan (*recovery*)

*Overload* adalah situasi di mana beban latihan melebihi kemampuan seorang atlet/siswa, *progressive* merupakan kesesuaian hasil dengan latihan yang dilakukan seperti semakin rutin siswa tersebut melakukan latihan maka hasil teknik yang didapatkan akan semakin baik, *specificity* merupakan latihan yang dilakukan akan tetapi disesuaikan dengan kebutuhan siswa tersebut

seperti latihan loncat gawang yang dilakukan *spiker* dengan tujuan menghasilkan loncatan yang tinggi pada saat *Smash*, *variation* merupakan metode yang dilakukan oleh seorang pelatih dengan tujuan agar siswa/atlet tidak bosan pada saat melakukan latihan, dan *recovery* adalah istirahat yang dilakukan oleh seorang siswa/atlet pasca latihan dan di sesuaikan dengan latihan yang sudah dilakukan

### Skenario Latihan Kecepatan Renang Gaya Dada



Gambar 12 Skenario Kepelatihan Kecepatan Renang Gaya Dada

### 2.13 Penelitian Relevan

Untuk memperkuat landasan teoritis dan metodologis, penelitian ini didukung oleh beberapa hasil studi sebelumnya yang relevan dengan penerapan metode pembelajaran visualisasi dan peningkatan keterampilan renang gaya dada:

1. Penelitian Rumondang et al., (2025) dengan judul *PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10 - 13 TAHUN DI KLUB SIGER SEMBILAN SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG*, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan nilai thitung = 8,936 > ttabel = 2,145. 2)

Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas, dengan nilai thitung = 5,121 > ttabel = 2,145. 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Klub Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, dengan nilai thitung = 1,913 < ttabel = 2,048.

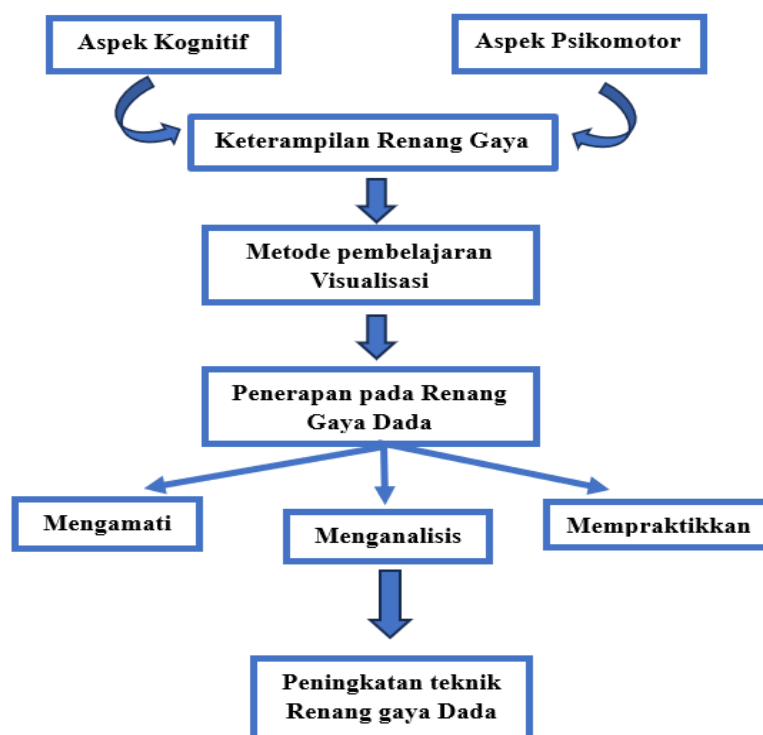
2. Penelitian Ramadhani et al., (2025) dengan judul Pengembangan media pembelajaran audio visual renang gaya dada untuk meningkatkan hasil belajar Hasil penelitian menunjukkan media pembelajaran yang dikembangkan dinyatakan sangat layak dari aspek materi (99%), media (98%), dan praktisi (99%). Hasil belajar peserta didik juga mengalami peningkatan signifikan. Pada aspek pengetahuan, nilai *pretest* 3,94 meningkat menjadi 9,84 (149%,  $p < 0,001$ ). Pada aspek keterampilan, nilai *pretest* 31,29 meningkat menjadi 60,10 (92%,  $p < 0,001$ ). Kesimpulan: Kesimpulan penelitian menyatakan peningkatan pengetahuan lebih tinggi dibanding keterampilan, kemungkinan karena durasi latihan fisik lebih singkat dibanding paparan informasi kognitif melalui media. Guru PJOK disarankan menayangkan video terstruktur berdurasi  $\leq 10$  menit sebelum praktik, dilaksanakan minimal empat pertemuan, dengan penggunaan swimboard serta rubrik penilaian baku dan penilai ganda.
3. Penelitian Sanjaya & Rediani, (2022) dengan judul Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas berpengaruh terhadap penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan renang peserta didik baik secara simultan maupun parsial, hal ini ditunjukkan dengan nilai sig.  $< 0.05$ . Dari hasil deskriptif data juga diperoleh hasil penelitian berupa variabel kecepatan peserta didik lebih dipengaruhi oleh pembelajaran berbasis youtube dibandingkan variabel pemahaman

konsep. Sehingga bisa direkomendasikan bahwa pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas bisa digunakan sebagai salah satu pembelajaran inovatif untuk olahraga renang.

4. Penelitian Sulistiyana et al., (2024) dengan judul Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil gerak anak yang dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran yang di pilih penelitian didapatkan presentase keseluruhan dalam Kategori baik terdapat 4 siswa (16%) sedangkan kategori cukup terdapat 21 siswa (84%) dan kategori kurang tidak terdapat siswa atau (0%). Siswa yang masuk dalam kategori cukup sebagian besar disebabkan karena anak kurang serius dalam melakukan renang gaya dada, sehingga teknik renang yang dilakukan salah. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi yaitu adanya rasa takut pada siswa saat melakukan renang gaya dada sejauh 25 meter. Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Supriyadi 1 Kota Semarang Tahun 2024 dalam kategori cukup.

## 2.14 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan alur logis yang menghubungkan teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini. Dalam konteks ini, kerangka berpikir bertujuan menunjukkan bagaimana metode pembelajaran visualisasi dapat memengaruhi kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Way Kanan.



Gambar 13 Kerangka Berpikir

### 1. Landasan Teoretis

- Teori Belajar Kognitif dan Psikomotorik: Teori Bloom menegaskan pentingnya aspek kognitif (pemahaman) dan psikomotorik (keterampilan gerak) dalam proses pembelajaran. Dalam renang gaya dada, pemahaman teknik yang baik (kognitif) harus diikuti oleh penguasaan gerak yang benar (psikomotorik).
- Pembelajaran Visualisasi: Media visual seperti video demonstrasi atau analisis gerakan memungkinkan peserta didik mengamati pola gerak

dengan lebih detail. Visualisasi mempermudah proses internalisasi teknik dan mempercepat koreksi kesalahan gerakan.

## 2. Hubungan Metode Visualisasi dengan Teknik Renang

Anak usia 10–13 tahun berada pada tahap perkembangan motorik yang pesat dan memiliki kemampuan kognitif untuk memahami informasi visual. Dengan metode visualisasi, anak dapat:

- Mengamati gerakan gaya dada yang benar.
- Menganalisis kesalahan pribadi melalui rekaman video.
- Memperbaiki teknik dengan meniru contoh yang tepat.

Hal ini diharapkan meningkatkan efisiensi gerakan dan kecepatan renang mereka.

## 3. Peran Klub Guru Renang Lampung Way Kanan

Klub bertindak sebagai lingkungan pembinaan yang menyediakan fasilitas, jadwal latihan, dan pelatih berkompeten. Dukungan klub memungkinkan penerapan metode visualisasi dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan.

## 4. Alur Pikir Penelitian

- Input: Metode pembelajaran visualisasi diterapkan dalam latihan renang gaya dada.
- Proses: Anak mengamati, menganalisis, dan mempraktikkan gerakan gaya dada melalui pembelajaran visual.
- Output: Perbaikan teknik, efisiensi gerakan, dan peningkatan kecepatan renang.
- Outcome: Keberhasilan metode visualisasi sebagai pendekatan efektif untuk pembinaan renang usia dini di klub lokal.

### 2.15 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti untuk diuji kebenarannya melalui pengumpulan dan analisis data. Berdasarkan landasan teori, kerangka berpikir, dan penelitian terdahulu mengenai efektivitas metode pembelajaran visualisasi dalam meningkatkan

keterampilan olahraga, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- H1 : Adanya pengaruh yang signifikan metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.
- H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.
- H2 : Adanya pengaruh yang signifikan metode pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.
- H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.
- H3 : Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan visualisasi dan praktik dengan latihan non visualisasi dan non praktik terhadap signifikan metode pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.
- H0 : Tidak ada perbedaan pengaruh antara metode latihan visualisasi dan praktik dengan latihan non visualisasi dan non praktik terhadap signifikan metode pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan, Lampung.

### III. Metodologi Penelitian

#### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan melibatkan dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa metode pembelajaran yang diteliti, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tersebut atau diberikan pembelajaran seperti yang biasa dilakukan. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal peserta. Setelah proses perlakuan selesai, kedua kelompok kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan atau peningkatan kemampuan setelah perlakuan diberikan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kemampuan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil kemampuan renang antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pembelajaran visualisasi dan praktik dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan tersebut. Dengan tujuan mengetahui pengaruh penerapan metode pembelajaran visualisasi terhadap kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub GRL WayKanan.

#### 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

- **Tempat:** Klub Guru Renang Lampung Way Kanan, Lampung.
- **Waktu:** Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis hasil.

### 3.3 Variabel Penelitian

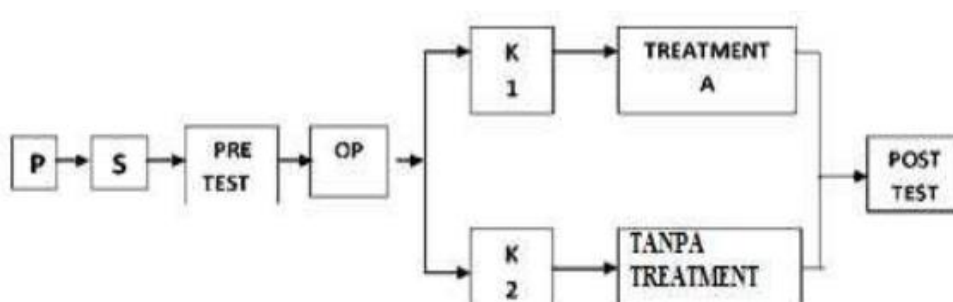
- **Variabel Bebas (X):** Metode pembelajaran visualisasi (penggunaan media visual seperti video analisis gerakan dan demonstrasi teknik) dan praktik.
- **Variabel Terikat (Y):** Kemampuan renang gaya dada (waktu tempuh dalam satu lintasan tertentu).

### 3.4 Desain Penelitian

Penggunaan desain eksperimen ini sangat relevan untuk penelitian tindakan kelas atau evaluasi program olahraga sekolah guna melihat besaran dampak intervensi secara langsung pada subjek yang sama, sebagaimana dijelaskan dalam metodologi penelitian pendidikan olahraga standar Sugiyono, 2019 dalam Anam et al., (2025)

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah pre test-post test design tujuannya untuk melihat hubungan sebab akibat yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang kemudian data kedua tes tersebut akan dibandingkan untuk melihat adakah perubahan sebelum dan sesudah di berikan *treatment* serta membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 14 Desain Penelitian  
(Ahyar et al., 2020)

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

- Pre test : Tes awal renang gaya dada 25 meter  
 OP : Ordinal Pairing pengelompokkan  
 K1 : Kelompok eksperimen  
 K2 : Kelompok kontrol  
 Treatment A : Kelompok eksperimen(latihan visualisasi dan praktik)  
 Treatment B : Tidak diberikan perlakuan  
 Post test : Tes akhir renang gaya dada 25 meter

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes renang 25 meter, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan perolehan catatan waktu.

Dari data tersebut dapat diketahui kondisi awal catatan waktu renang atlet. Selanjutnya sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*, yaitu metode pembagian kelompok dengan cara mengurutkan subjek penelitian berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) dari nilai tertinggi hingga terendah, kemudian dipasangkan secara berurutan untuk dimasukkan ke dalam kelompok yang berbeda. Teknik ini digunakan untuk menjaga keseimbangan kemampuan awal antara kelompok yang dibandingkan, sehingga perbedaan hasil yang diperoleh setelah perlakuan lebih mencerminkan pengaruh metode pembelajaran yang diberikan daripada perbedaan kemampuan awal peserta penelitian. Adapun pembagian kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 15 Ordinal Pairing

### 3.5 Subjek Penelitian

#### 3.5.1 Populasi

Seluruh anggota Klub Guru Renang Lampung Way Kanan berusia 10–13 tahun yang aktif mengikuti latihan gaya dada yang berjumlah 30 anak-anak yang memenuhi kriteria:

1. Berusia 10–13 tahun.
2. Sudah mengenal teknik dasar renang gaya dada.
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian latihan dan tes kecepatan.

#### 3.5.2 Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total keseluruhan dari populasi yang berjumlah 30 anak.

*Tabel 1 Sampel Penelitian*

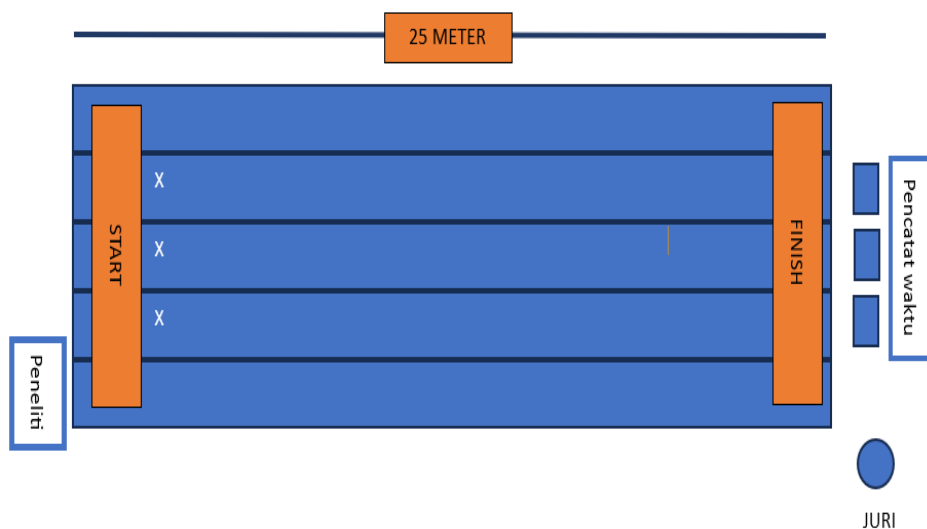
No.	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
1.	Laki-laki	15
2.	Perempuan	15
Jumlah		30

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengukur variabel yang diteliti sehingga diperoleh data yang valid dan reliabel. Menurut Sugiono dalam Ramdhan (2021) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, dimana variabel-variabel penelitian dijabarkan menjadi indikator yang dapat diukur. Pemilihan instrumen yang tepat menjadi hal penting agar data yang diperoleh benar-benar menggambarkan kondisi objek penelitian.

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (pre-test) dan pengukuran akhir (post-test) adalah Tes kemampuan renang gaya dada yang dilakukan di kolam dengan jarak 25 meter dengan alat yang digunakan yaitu handphone untuk stimulus sebelum praktik dilakukan dan stopwatch yang digunakan untuk mencatat waktu dari hasil renang yang dilakukan anak.

## 1. Kolam Renang 25 Meter



Gambar 16 Pelaksanaan Test Renang Gaya Dada 25 Meter

Tes renang gaya dada ini dilakukan dengan tujuan mengetahui kemampuan praktik renang gaya dada, melihat perubahan kemampuan renang peserta didik, serta melihat seberapa peningkatan kemampuan renang peserta didik.

Langkah pelaksanaan :

1. testi berdiri siap pada garis start untuk bersiap melakukan tes renang gaya dada 25 meter.
2. setelah mendengar aba-aba testi melakukan berenang sampai ke garis finish setelah itu di catat waktu tempuhnya.
3. pelaksanaan dilakukan 2 kali pengulangan.

Tabel 2 Kriteria Penilaian Kecepatan Renang Gaya Dada

Waktu Renang	Kategori
<14 detik	Sangat Baik
15-22 detik	Baik
23 – 30 detik	Cukup
31 – 39 detik	Kurang
>40 detik	Sangat Kurang

Sumber : ARSY (2023)

2. Alat ukur kecepatan: Stopwatch digunakan sebagai alat pengukuran waktu karena sesuai dengan konsep validitas alat ukur waktu. Stopwatch digital dengan ketelitian 0,01 detik sudah umum digunakan pada penelitian yang mengukur waktu, stopwatch dinilai valid untuk mengukur waktu tempuh karena sesuai dengan indikator performa renang. Menurut Sutanto et al., (2024) dalam penelitiannya stopwatch adalah cara mengetahui hasil pengukuran waktu akurat



*Gambar 17 Stopwatch*  
Sumber Peneliti

3. Media pembelajaran: Video teknik renang gaya dada, Handphone (melihat video sebagai stimulus), dan rekaman latihan untuk analisis gerakan.



*Gambar 181 Media Visualisasi*  
Sumber BlogDimensiData

4. Lembar Observasi: Untuk mencatat teknik dan pelaksanaan visualisasi.

### **3.7 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang akan digunakan untuk suatu penelitian. Teknik yang dilakukan untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah tes dan pengumpulan data.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survei dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survei, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes renang gaya dada 25 meter yang dilakukan pengulangan 2 kali di ambil hasil catatan waktu yang terbaik.

Tabel 3 Rancangan Program Latihan Setiap Pertemuan

Pertemuan	Materi	Tempat
1-3	1. <i>Pretest</i> keterampilan renang gaya dada 2. Pemberian tayangan video gerakan dasar renang gaya dada dari gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pernafasan dan terakhir koordinasi seluruh gerakan	Kolam renang al- fajar
4-6	Keterampilan teknik dasar meluncur	Kolam renang al- fajar
7-10	Keterampilan teknik gerakan dasar kaki	Kolam renang al- fajar
11-13	Keterampilan teknik dasar gerakan lengan dan pengambilan nafas	Kolam renang al- fajar
14-17	Koordinasi seluruh gerakan	Kolam renang al- fajar
18	<i>Posttest</i> keterampilan renang gaya dada	Kolam renang al- fajar

Pada saat pengumpulan data peneliti hanya mengambil data pada saat dilakukannya tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), pada saat pelaksanaan peneliti membagi dalam 3 fase yaitu pendahuluan, inti dan penutup. Dalam 16 minggu pertemuan *treatment* yang dilakukan sama hanya saja dalam penyampaian materi (vidio pengenalan teknik yang ditonton sebagai stimulus) di tiap pertemuannya terus berubah-ubah sesuai dengan target pencapaian yang sudah di program sebelumnya.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengukuran langsung yang mencatat waktu tempuh renang gaya dada pada lintasan yang telah ditentukan dengan jarak 25 meter setiap peserta melakukan dua kali percobaan, kemudian diambil catatan renang terbaik waktu tempuhnya. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS dengan uji yang dilakukan *Paired sample t-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan.

#### 3.8.1 Uji Prasyarat

##### 1. Uji Normalitas

Karena sampel yang digunakan  $<50$  maka uji normalitas yang digunakan yaitu Shapiro wilk tujuannya untuk mengetahui apakah data yang didapatkan berdistribusi normal. Data dikatakan normal apabila  $\text{sig} > 0.05$  dan dikatakan tidak normal apabila  $\text{sig} < 0,05$

##### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih

#### 3.8.2 Uji Hipotesis

##### 1. Uji Paired t-test

Uji t sampel berpasangan (*Paired Sample t-test*) digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* atau untuk melihat pengaruh metode pembelajaran visualisasi (*treatment*) terhadap kemampuan praktik kecepatan renang gaya dada anak usia 10-13 tahun.

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{s_d}{\sqrt{n}}}$$

t = nilai t hitung

$\bar{d}$  = rata-rata selisih antara *pretest* dan *posttest*

Sd = standar deviasi selisih

n = jumlah sampel

$\sqrt{n}$  = akar jumlah sampel

Sig < 0,05 → metode pembelajaran berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya dada.

Sig > 0,05 → metode pembelajaran tidak berpengaruh

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian dapat di ambil beberapa simpulan antara lain:

1. Terdapat pengaruh metode pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan
2. Terdapat pengaruh metode pembelajaran non visualisasi dan praktik terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10–13 tahun di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan.
3. Terdapat peningkatan pada kedua kelompok, namun metode latihan visualisasi dan praktik lebih efisien meningkatkan pengaruh kecepatan renang gaya dada pada anak usia 10-13 tahun di di Klub Guru Renang Lampung Kabupaten Way Kanan di bandingkan dengan latihan non visualisasi dan praktik .

### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini terdapat beberapa saran antara lain:

1. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani, metode pembelajaran visualisasi dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan praktik renang gaya dada. Penggunaan media visualisasi dan praktikyng sistematis dan terstruktur dapat membantu peserta didik memahami teknik gerakan secara lebih efektif sehingga meningkatkan keterampilan motorik dan performa renang.

2. Penelitian ini hanya dilakukan pada kelompok usia 10–13 tahun dengan jumlah sampel terbatas dan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti melibatkan kelompok kontrol atau membandingkan beberapa metode pembelajaran, sehingga dapat memberikan tingkat validitas dan generalisasi hasil penelitian yang lebih tinggi.
3. Variabel dalam penelitian ini hanya berfokus pada peningkatan kecepatan renang gaya dada melalui metode pembelajaran visualisasi, sedangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan renang seperti kondisi fisik, motivasi belajar, frekuensi latihan, tingkat kebugaran jasmani, serta kemampuan teknik dasar belum dikaji secara mendalam. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel-variabel tersebut sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan renang.
4. Penelitian ini hanya mengukur hasil peningkatan kemampuan dalam jangka waktu tertentu sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari penggunaan metode pembelajaran visualisasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian longitudinal untuk mengetahui keberlanjutan peningkatan kemampuan peserta didik.
5. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan media pembelajaran visualisasi yang lebih inovatif, seperti penggunaan teknologi digital, video pembelajaran interaktif, atau pendekatan berbasis multimedia, sehingga efektivitas metode pembelajaran visualisasi dalam meningkatkan keterampilan renang dapat ditingkatkan secara optimal.

Dengan adanya pengembangan penelitian pada aspek-aspek tersebut, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas metode pembelajaran visualisasi dalam meningkatkan keterampilan renang serta dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., Ms, N. H. A., Gc, B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif. *Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu*.
- Anam, H. S. K., Hamzah, M. F. I., & Sasmita, D. (2025). Efektivitas Ekstrakurikuler Renang Gaya Bebas dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa di SMP Islambaidul Ahkam.. *Jurnal Harmoni Abdi Masyarakat, 1*(1), 187–195.
- Andani, K. S., Hermanzoni, H., & Irawadi, H. (2024). Pembinaan Prestasi Renang (PRSI) Tebo Swimming Club. *Jurnal Gladiator, 4*(5), 1272–1286.
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group.
- ARSY, C. N. (2023). *Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi terhadap Gerak Dasar Renang pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi di SD Negeri 8 Metro Pusat*
- Bagaskoro, K. P., Tarigan, H., Kurniawan, C., & Nurseto, F. (2024). The Effect of Visualization Learning and Practice on Freestyle Swimming Speed in Children Aged 10-13 Years. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7*(2), 607–617.
- Belajar, H. (n.d.). *No Title*.
- Dwi, D. (n.d.). Pemanfaatan Teknologi Virtual Reality Tour Untuk Menunjang Sport Tourism Di Indonesia. *Bunga Rampai Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas, 107*.
- Indriasari, E., Prabowo, H., Gaol, F. L., & Purwandari, B. (2022). Adoption of design thinking, agile software development and co-creation: A qualitative study towards digital banking innovation success. *International Journal of Emerging Technology and Advanced Engineering, 12*(1), 111–128.
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan Metode Bermain III-I Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Pemain Bolavoli Pada Tim Putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani, 21*(2), 126–135.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human kinetics.

- Mangoki, D., Judijanto, L., Ismadi, I., Lintong, F. D., Herlina, N. H., Navisah, S., Lumbu, A., Fatubun, R. R., & Pujowati, M. (2026). *Metode & Model-Model Pembelajaran*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Marani, I. N., Muhyi, M., Ginanjar, S., Widyaningsih, H., Mustafa, P. S., Yono, T., Pratiwi, I. R., Sefriana, N., Siregar, F. S., & Surimeirian, M. A. (2024). Aspek pembelajaran dan metode belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Akademia Pustaka*.
- Mayasari, A., Pujasari, W., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2021). Pengaruh media visual pada materi pembelajaran terhadap motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 173–179.
- Naratama, A. C., Tarigan, H., Cahyadi, A., Nurseto, F., & Tarigan, B. S. (2023). Effectiveness of Learning Breaststroke Swimming with a Visualization Model of Basic Swimming Movement in High Grade Students at SD Negeri 8 Metro Center. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(2), 203–211.
- Nurhayati, S., Judijanto, L., Wiliyanti, V., Januaripin, M., Winatha, K. R., Payung, Z., & La Abute, E. (2025). *Media dan Teknologi Pembelajaran*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Petrik, N. P. N., Tarigan, H., Rifaldo, M. F., & Wicaksono, L. (2025). Pengaruh Metode Latihan Visualisasi dan Praktik terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Umur 10–13 Tahun di CSJ Swimming Club Bandar Lampung. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 253–261.
- Ramadhani, M. R., Prakoso, B. B., Hartoto, S., Dinata, V. C., & Riyadi, S. (2025). Pengembangan media pembelajaran audio visual renang gaya dada untuk meningkatkan hasil belajar. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(3), 541–560.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rostati, R., & Gufran, G. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Virtual Simulation untuk Pembelajaran Renang Gaya Bebas. *Pior: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 31–40.
- Rumbino, S. (2021). Manajemen pembinaan olahraga prestasi dispora biak papua. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 87–93.
- Rumondang, W. C., Tarigan, H., & Kurniawan, C. (2025). Pengaruh Pembelajaran Visualisasi dan Praktik terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Anak Usia 10–13 Tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Penjas. (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 11(1), 119–133.
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, S., & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271.

- Saleh, M. S., Syahrudin, S., Saleh, M., & Azis, I. (2023). *Media pembelajaran*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303.
- Setyawan, F. O. (2022). *Buku Ajar Renang*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sidik, N. A. H., Fahmi, F., Umami, K., & Akbar, Z. (2023). *Media Pembelajaran (Suatu Pengantar Sarana Pendidikan)*. Mega Press Nusantara.
- Sudianto, A., Mukminin, S., & Joesidawati, M. I. (2024). *Buku Ajar Renang dan Widya Selam*. Deepublish.
- Sulistiyana, L., Yuwono, C., & Billiandri, B. (2024). Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 469–475.
- Sutanto, W., Zaki, M., & Maulana, A. N. (2024). Pengaruh Alat Bantu Kalibrasi Stopwatch Menggunakan Metode Totalize terhadap Waktu Reaksi Operator. *Jurnal Elektronika dan Otomasi Industri*, 11(2), 340–349.
- Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J. L., & Silverman, S. J. (2023). *Research methods in physical activity*. Human kinetics.
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2023). Analisis teori taksonomi bloom pada pendidikan di Indonesia. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 4(1), 13–22.
- Yuliasih, M., Adnyana, I. N. W., Putra, P. S. U., & Pongpalilu, F. (2023). *Sumber & pengembangan media pembelajaran (Teori & penerapan)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yusmawati, D. R. I., Ramadani, N. R., Al Munawwaroh, Z., Isdiantoro, M. R. D., & Manalu, B. P. (2025). *Pembelajaran Gerak Jenjang Sekolah Dasar*. Langgam Pustaka.