

**PENGARUH MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PEMBELAJARAN RENANG  
GAYA DADA PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 1  
RENGASDENGKLOK**

Diva Ramadhanty<sup>1</sup>, Tedi Purbangkara<sup>2</sup>, Siswanto<sup>3</sup>, Irfan Zinat Achmad<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: [2110631070065@student.unsika.ac.id](mailto:2110631070065@student.unsika.ac.id)<sup>1</sup>, [tedi.purbangkara@fkip.unsika.ac.id](mailto:tedi.purbangkara@fkip.unsika.ac.id)<sup>2</sup>,  
[siswanto.media@fkip.unsika.ac.id](mailto:siswanto.media@fkip.unsika.ac.id)<sup>3</sup>, [irfan.za@fkip.unsika.ac.id](mailto:irfan.za@fkip.unsika.ac.id)<sup>4</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media audiovisual terhadap pembelajaran renang gaya dada pada siswa kelas XI di SMKN 1 Rengasdengklok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental dan desain penelitian one group pretest-posttest. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes praktik renang gaya dada yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan berupa media audiovisual. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa setelah diberi perlakuan. Nilai rata-rata pretest sebesar 41,41 meningkat menjadi 87,16 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 45,75. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan bahwa data tidak homogen. Namun demikian, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pembelajaran menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada.

**Kata Kunci:** Media Audiovisual, Pembelajaran Renang, Renang Gaya Dada.

**Abstract:** This study aims to determine the effect of audiovisual media on breaststroke swimming learning among 11th-grade students at SMKN 1 Rengasdengklok. The research employed a quantitative method with a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument applied was a practical swimming test conducted before (*pretest*) and after (*posttest*) the implementation of audiovisual media. The data analysis showed a significant improvement in students' skills after the treatment. The average pretest score was 41.41, while the posttest score increased to 87.16, indicating a significant increase of 45.75. The normality test results indicated that both pretest and posttest data were

*normally distributed, while the homogeneity test showed that the data were not homogeneous. Despite this, the paired sample t-test revealed a significance value of 0.001 ( $< 0.05$ ), indicating a significant effect of audiovisual media on breaststroke swimming learning outcomes.*

**Keywords:** *Audiovisual Media, Swimming Lessons, Breaststroke Swimming.*

## PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, penggunaan media dalam proses pembelajaran semakin meluas, termasuk dalam pembelajaran olahraga di sekolah. Media pembelajaran memiliki peranan yang sangat besar dalam mempermudah siswa untuk memahami dan menguasai suatu keterampilan, termasuk dalam pembelajaran renang. Media audiovisual, seperti video instruksional atau rekaman gerakan renang, dapat menjadi salah satu solusi yang efektif dalam mengatasi keterbatasan dalam praktik langsung. Media audiovisual cukup membantu pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. audiovisual memiliki sisi positif yang banyak dalam proses pembelajaran, melalui media audiovisual dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam proses pembelajaran berlangsung.

Media audiovisual cukup membantu pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. (Manshur & Ramdlani, 2020) menyebutkan media audiovisual ialah media dengan mengandung dua unsur yaitu unsur suara yang dapat didengar serta unsur gambar yang dapat dilihat, misalnya slide suara, berbagai ukuran film, rekaman video dan lainnya. Menurut (Nugroho, 2020) media audiovisual merupakan sebuah media visual yang didalamnya terkandung unsur suara yang ditambahkan dalam produksinya. Menurut (Lutfianingrum et al., 2021) media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan gambar. Jenis media ini memiliki kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media yang pertama dan kedua.

Renang gaya dada (*breaststroke*) merupakan gaya renang yang paling sering digunakan saat berenang, karena gerakannya mudah dikuasai dan lebih santai saat berenang. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga ada yang menyebut gaya

katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan kaki. Renang gaya dada juga dapat diartikan sebagai renang gaya katak, karena posisi badan yang menyerupai gerakan pada hewan katak pada saat melakukan gerakan renang gaya dada.

Menurut (Gani & Nugroho, 2020) dalam bukunya menyebutkan gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

Pada peraturan FINA dalam (Marcela et al., 2024) menyatakan bahwa, suatu gaya renang yang dimulainya dorongan dan tarikan tangan yang pertama sesudah melakukan ayunan tangan pada start dan sesudah melakukan putaran badan yang dengan posisi telungkup dengan disertai bahu sejajar dengan permukaan atau rata-rata air. Pada saat melaksanakan renang gaya dada harus dioptimalkan mengenai gerakan teknik dasar gerakan yang baik dan benar, karena gerakan teknik dengan baik dan benar adalah langkah awal mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien (Danang Prama Dhani et al., 2022).

Renang gaya dada merupakan gaya yang mudah untuk dilakukan oleh orang yang baru saja belajar karena gerakan pernafasan dapat dipelajari dengan relative mudah. Menurut (Ardi, 2020) renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar renang. Kemampuan renang gaya dada dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu penguasaan teknik, mental, dan kemampuan fisik.

Berdasarkan observasi di sekolah SMK Negeri 1 Rengasdengklok tanggal, 22 Februari 2025 pada saat pembelajaran renang ditemukan bahwa guru PJOK dalam mengajar materi renang menerapkan model pembelajaran langsung. Pembelajaran dilakukan belum menunjukkan proses belajar pengetahuan melalui tahap-tahap yang semestinya ada dalam pembelajaran, yaitu tanpa melalui pemberian materi di kelas dan

langsung praktik gerak di kolam. Guru memulai pembelajaran dengan memberikan contoh gerakan dasar renang gaya dada, selanjutnya siswa dibiarkan mencoba gerakan yang telah dicontohkan. Selama siswa mencoba, guru belum melakukan monitoring pembelajaran secara optimal. Sehingga terkesan, guru membiarkan siswa saat melakukan uji coba gerakan.

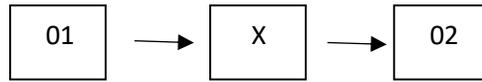
Permasalahan yang terjadi saat ini di SMK Negeri 1 Rengasdengklok menunjukkan bahwa banyak siswa yang merasa kesulitan dalam memahami teknik dasar renang gaya dada. Hal ini terjadi karena mereka tidak dapat melihat langsung contoh gerakan atau merasakan pengalaman langsung tentang bagaimana teknik tersebut dilakukan dengan benar. Di sisi lain, guru olahraga di SMK Negeri 1 Rengasdengklok cenderung masih mengandalkan metode pembelajaran konvensional, yang hanya melibatkan penjelasan teori dan sedikit demonstrasi langsung. Hal ini menyebabkan siswa kesulitan untuk menguasai teknik renang dengan sempurna.

Dengan demikian, peneliti memiliki keterbaruan dalam penelitian ini yaitu mengenai media audiovisual dengan penjelasan materi yang lebih detail dan mudah dipahami oleh siswa terhadap pembelajaran renang gaya dada di tingkat SMK, serta menggunakan media internet berbasis *website* quiziz untuk mengulas sejauh mana siswa paham dengan materi yang ditayangkan melalui video pembelajarannya. Maka peneliti tertarik dengan judul penelitian “Pengaruh Media Audiovisual Terhadap Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Rengasdengklok”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk mengembangkan teori hipotesis yang memiliki kaitan dengan fenomena-fenomena alam (Gani & Purbangkara, 2023). Metode penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental*. Dalam penelitian *pre-eksperimental*, penelitian ini belum termasuk penelitian yang sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang juga ikut berpengaruh dari terbentuknya variabel yang dependen (Gani & Purbangkara, 2023). Desain penelitian sangat dibutuhkan pada penelitian karena dapat dijadikan acuan dalam

langkah-langkah penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Suharsimi (Sugiyono, 2020) desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. 1 *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O1 : Nilai *Pretest*

X : perlakuan / *treatment*

O2 : Nilai *Posttest*

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Rengasdengklok yang berjumlah 519 peserta didik. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan beberapa kriteria kondisi yang diberikan peneliti menggunakan kelas TKJ 2 sebanyak 32 orang untuk menjadi sampel pada penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil yang diperoleh dilapangan selama penelitian berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukan bahwa tes yang telah peneliti lakukan di SMK Negeri 1 Rengasdegklok mendapatkan hasil yang valid dan signifikan.

Data Deskriptif Statistik Pretest

### *Statistics*

#### *pretest*

N	<i>Vali</i>	32
<i>d</i>		

<i>Mis</i>	0
<i>sing</i>	
<i>Mean</i>	41,4
	1
<i>Std. Error of</i>	1,65
<i>Mean</i>	3
<i>Median</i>	41,2
	5 <sup>a</sup>
<i>Mode</i>	40 <sup>b</sup>
<i>Std. Deviation</i>	9,35
	3
<i>Variance</i>	87,4
	75
<i>Minimum</i>	25
<i>Maximum</i>	60
<i>Sum</i>	1325

Sumber: *Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows*

Berdasarkan tabel *output* tabel pada hasil data statistik deskriptif *pretest* memiliki hasil jumlah data responden 32, rata-rata nilai *pretest* adalah 41,41

Data Deskriptif Statistik Posttest

***Statistics***

*posttest*

N	<i>Vali</i>	32
<i>d</i>		
	<i>Mis</i>	0
<i>sing</i>		

<i>Mean</i>	87,1
	6
<i>Std. Error of Mean</i>	,659
<i>Median</i>	87,2
	5 <sup>a</sup>
<i>Mode</i>	87
<i>Std. Deviation</i>	3,72
	5
<i>Variance</i>	13,8
	78
<i>Minimum</i>	78
<i>Maximum</i>	93
<i>Sum</i>	2789

Sumber: *Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows*

Berdasarkan tabel *output* tabel pada hasil statistik deskriptif *posttest* memiliki hasil jumlah data responden 32, rata-rata nilai *posttest* adalah 87,16. Dari data tabel dapat dilihat bahwa nilai *posttest* memiliki rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pretest*, dan memiliki variasi yang lebih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan telah memiliki dampak yang positif pada nilai *posttest*.

### Uji Normalitas

#### *Tests of Normality*

Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>PRETEST</i>	,163	32	,030	,943	32	,092
<i>POSTTEST</i>	,159	32	,038	,947	32	,117

Sumber: *Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows*

Berdasarkan tabel *output* uji normalitas menggunakan uji *shapiro-wilk* karena jumlah sampel kecil ( $n \leq 50$ ), maka dapat diketahui bahwa hasil pengujian normalitas tes awal (*Pretest*) renang gaya dada pada siswa kelas XI TKJ 2 SMK Negeri 1 Rengasdengklok diperoleh nilai signifikansi 0,092 dengan  $n = 32$ , maka nilai  $sig. > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan berdasarkan pengambilan keputusan bahwa data tes awal (*pretest*) renang gaya dada pada siswa kelas XI TKJ 2 SMK Negeri 1 Rengasdengklok berdistribusi normal.

Sedangkan, data tes akhir (*Posttest*) renang gaya dada pada siswa kelas XI TKJ 2 SMK Negeri 1 Rengasdengklok diperoleh nilai signifikansi 0,117 dengan  $n = 32$ , maka nilai  $sig. > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan berdasarkan pengambilan keputusan bahwa data tes akhir (*posttest*) renang gaya dada pada siswa kelas XI TKJ 2 SMK Negeri 1 Rengasdengklok berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

#### *Tests of Homogeneity of Variances*

		<i>Levene</i>			
		<i>Statistic</i>	df1	df2	Sig.
<i>pretest</i>	<i>Based on Mean</i>	18,310	6	17	,000
	<i>Based on Median</i>	,895	6	17	,521

<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,895	6	7,978	,541
<i>Based on trimmed mean</i>	14,561	6	17	,000

Sumber: Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows

Berdasarkan tabel *output* menunjukkan hasil perhitungan dengan uji homogenitas berbantuan SPSS dengan *based on mean*, diketahui dalam perhitungan *pretest* dan *posttest* dalam pembelajaran renang gaya dada di SMKN 1 Rengasdengklok dapat di peroleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka variansi pada sampel tidak sama (tidak homogen).

**Uji Hipotesis (Uji Paired Sample T-Test)**

**Paired Samples Test**

		<i>Paired Differences</i>							
		<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
		<i>Mean</i>	<i>on</i>	<i>Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
Pair 1	<i>pretest</i>	--	5,973	1,056	-47,904	-43,596	-	31	,000
	<i>posttest</i>	45,75					43,32		
		0					8		

Sumber: Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows

Berdasarkan tabel *output* memperoleh nilai rata-rata -45,750, yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*. Nilai standar deviasi 5,973 dan standar error 1,056. Sig (2-tailed) yaitu  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $T_{hitung}$  (-43,328) lebih kecil dari  $T_{tabel}$  (1,69389), yang berarti bahwa  $H_0$  dapat ditolak. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung  $H_a$ , yaitu bahwa ada perbedaan yang signifikan antara variabel-variabel yang di uji. Nilai  $T_{hitung}$  yang negatif menunjukkan bahwa perbedaan antara variabel-variabel

yang di uji adalah negatif, yaitu bahwa variabel yang satu memiliki nilai yang lebih rendah daripada variabel yang lain.

Besar nilai  $T_{hitung}$  (-43,328) menunjukkan bahwa perbedaan antara variabel-variabel yang diuji adalah sangat signifikan, yang berarti bahwa hasil penelitian memiliki dampak yang besar. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara variabel-variabel yang diuji, dan bahwa perbedaan tersebut memiliki dampak yang besar.

Hasil uji *paired sample t-test* sig.  $0,000 < 0,05$  berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, bahwa media audio visual memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran renang di SMK Negeri 1 Rengasdengklok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar renang, sehingga dapat menjadi alternatif media pembelajaran yang efektif. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audiovisual memberikan pengaruh positif terhadap pembelajaran renang gaya dada di kelas XI TKJ 2. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 41,41 menjadi 87,16, dengan selisih peningkatan sebesar 45,75 poin. Penggunaan media audiovisual menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif, sehingga membantu siswa yang semula ragu atau takut menjadi lebih berani untuk mencoba. Dengan demikian, media audiovisual dapat dijadikan sebagai alternatif strategi

pembelajaran yang efektif dan inovatif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa pada materi renang di sekolah.

## Saran

1. Untuk guru PJOK disarankan untuk menggunakan media audiovisual sebagai alternatif metode pembelajaran, terutama dalam materi keterampilan motorik seperti renang. Hal ini dapat membantu siswa memahami teknik gerakan dengan lebih mudah dan mengurangi rasa takut atau ragu untuk mencoba.
2. Untuk siswa diharapkan lebih aktif memanfaatkan media pembelajaran seperti video untuk mengulang kembali materi yang telah diberikan, terutama sebelum praktik langsung di kolam renang. Siswa juga harus lebih percaya diri dalam mencoba dan mempraktikkan gerakan secara bertahap.
3. Untuk sekolah sebaiknya memfasilitasi penggunaan media pembelajaran modern, seperti proyektor dan akses terhadap video edukatif, guna mendukung pembelajaran.
4. Untuk peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, P. B. (2020). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI Terhadap Renang Gaya Dada di SMAN 2 Klaten Tahun 2020*. 2507(February), 1–9.
- Danang Prama Dhani, Ida Zubaida, Rian Triprayoga, & Arief Nur Wahyudi. (2022). Penggunaan Media Pembelajaran Model Gerakan Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Modern*, 7(3), 128–134. <https://doi.org/10.37471/jpm.v7i3.492>
- Gani, R. A., & Nugroho, S. (2020). *buku panduan model pembelajaran renang gaya dada* (R. A. Gani (ed.); pertama). niesha mediatama.

- Gani, R. A., & Purbangkara, T. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani. In *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*.  
<https://books.google.co.id/books?id=3nC4EAAAQBAJ>
- Lutfianingrum, A., Suwirta, U., & Dedeh, D. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Tipe Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Dasar Kelas X PbkM Di Smk Negeri 2 Banjar. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 61. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v2i3.6133>
- Manshur, U., & Ramdlani, M. (2020). Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Pai. *Al Murabbi*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.35891/amb.v5i1.1854>
- Marcela, A. V., Khory, F. D., Studi, S., Jasmani, P., Ilmu, F., Kesehatan, K., & Surabaya, U. N. (2024). Pengaruh Pemberian Media Audiovisual dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada. 8, 21569–21578.
- Nugroho, B. E. P. S. (2020). Pembelajaran Berbasis Masalah dan Pemanfaatan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Berita dalam Pelajaran Bahasa Indonesia. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v5i1.173>
- Sugiyono. (2020). *metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rampampd-sugiyono-2020*.