

PENGARUH PEMBELAJARAN VISUALISASI DAN PRAKTIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SIGER SEMBILAN SWIMMING LESSONS BANDAR LAMPUNG

Wansri Citra Rumondang^a, Herman Tarigan^b, Candra Kurniawan^c, Surisman^d

^{abcd} Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

email: ^a rumondangpardede263@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 27 Juli 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Pembelajaran Visualisasi dan Praktik, Renang Gaya Bebas.

Keywords:

Learning Visualization and Practice, Freestyle Swimming.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Wansri Citra Rumondang, Herman Tarigan, Candra Kurniawan, Surisman. (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*. 11.1, 119-133.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah eksperimen, dengan desain penelitian *pretest-posttest design*. Sampel digunakan sebanyak 30 anak yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Teknik analisis data menggunakan tes dan pengukuran yaitu analisis uji t dengan $\alpha = 0,05$, melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan 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 Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, dengan nilai thitung = 1,913 < ttabel = 2,048.

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of visualization and practice learning on freestyle swimming speed in children aged 10-13 years at Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. The method used is experimental, with a pretest-posttest research design. The sample used was 30 children who were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The instrument used was a 25 meter freestyle swimming speed test. The data analysis technique uses tests and measurements, namely t test analysis with $\alpha = 0.05$, through prerequisite tests, normality tests and homogeneity tests. Based on the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence of visualization learning and practice on freestyle swimming speed with a value of tcount = 8.936 > ttable = 2.145. 2) There is an influence of non-visualization learning and practice on freestyle swimming speed, with a value of t = 5.121 > t table = 2.145. 3) There is no significant difference between visualization and practice learning and non-visualization in children aged 10-13 years at Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, with a value of tcount = 1.913 < ttable = 2.048.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani (Bangun, 2016; Lengkana & Sofa, 2017). Olahraga meningkatkan sistem peredaran darah dan fungsi jantung, meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya tahan, kecepatan dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari sudut pandang spiritual, tubuh yang sehat tentunya akan meningkatkan rasa percaya diri, semangat dan optimisme yang sehat (Bangun, 2016; Purbangkara et al., 2022; Rumawatine, 2024; Senja & Prasetyo, 2021). Tubuh berkembang secara fisik secara penuh, dan pikiran (jiwa) harus dipelajari dan dikembangkan, yang akan mempengaruhi perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan melalui visualisasi dan praktik aktivitas fisik untuk mencakup seluruh aspek perkembangan (Mustafa, 2020; Trimuliana et al., 2022). Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya seperti bola basket, bola voli, lari, tenis, bulutangkis, sepak bola, renang, arung jeram dan sebagainya (N. Azizah, 2017; N. N. Azizah et al., 2017; Nopiyanto & Raibowo, 2019; Sumantri, 2021). Semua orang suka berenang tetapi untuk meningkatkan kemampuan atlet, dibutuhkan suatu program yang sistematis dan terencana. Prestasi terbaik tidak akan tercapai tanpa adanya faktor-faktor pendukung yang berasal dari metode latihan yang efektif. Metode atau alat bantu ini memiliki berbagai manfaat, tidak hanya untuk memperbaiki teknik renang, tetapi juga dapat meningkatkan kecepatan saat berenang (Jayanti et al., 2024). Dengan adanya alat bantu ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan berenangnya. Hasil observasi di lapangan bahwa pada usia 10-13 tahun tentu apabila penyampaian materi dilaksanakan secara konvensional, yaitu pelatih menerangkan sedangkan jumlah atlet pada usia 10-13 tahun yang cukup banyak maka jalannya proses pelatihan menjadi tidak efektif. Dalam situasi demikian tidak sedikit anak didik yang bermain sendiri tanpa menghiraukan pelatih yang sedang menerangkan materi. Padahal apabila merujuk dalam teori yang berkaitan dengan keterampilan gerak penyampaian materi yang berkaitan dengan gerak itu bertujuan untuk memahamkan atlet tentang gerak itu sendiri dalam hal ini adalah renang gaya bebas. Proses tersebut masuk dalam fase belajar gerak yang pertama yaitu fase kognitif (Kiram, 2016; Nugroho et al., 2021). Bagaimana

mungkin ketika fase yang pertama saja tidak berjalan dengan baik akan menghasilkan suatu ketrampilan yang diinginkan.

2. Metode

Metode penelitian merupakan metode yang dapat digunakan untuk penggunaan berbagai teknik, alat, dan pendekatan untuk mengumpulkan data dan informasi yang di perlukan dalam sebuah penelitian. Metode penelitian digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang telah diajukan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan design berupa posttest control group design (Auliya et al., 2020). Proses pelaksanaan penelitian dikelompokkan menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan pembelajaran berbantu video model latihan renang gaya bebas (Sanjaya & Rediani, 2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas ini dilakukan dengan mengkombinasi pembelajaran biasanya dengan video. Video-video yang digunakan adalah video model latihan yang di kemas menarik agar anak-anak yang menontonnya tertarik. Sedangkan untuk kelas kontrol hanya dilakukan dengan pembelajaran praktik biasa. Kedua kelompok diberikan tes awal baik berkaitan dengan penguasaan dan kecepatan. Dari tes awal didapatkan bahwa anak dari kedua kelompok berasal dari kelompok yang mempunyai kemampuan yang sama. Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah penguasaan renang gaya bebas dan kecepatan untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol. Menurut (Hamdayama et al., 2019) metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada anak didik perorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses atau percobaan. Melalui penerapan metode ini, anak didik diharapkan sepenuhnya terlibat merencanakan eksperimen, melakukan eksperimen, menemukan fakta, mengumpulkan data, mengendalikan variabel, dan memecahkan masalah yang dihadapnya secara nyata. Berdasarkan uraian definisi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa metode eksperimen merupakan sebuah metode pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan kegiatan eksplorasi lingkungan dan melakukan percobaan untuk mengamati suatu objek atau fenomena secara langsung atau nyata. Dalam penelitian ini akan di deskripsikan mengenai besarnya pengaruh pembelajaran

visualisai dan praktik terhadap anak usia 10-13 tahun. Pembelajaran visualisasi dan praktik dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian pembelajaran visualisasi dan praktik di lakukan dalm 3 kali dalam satu minggu. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat dan uji beda dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS Statistics 25 untuk Windows.

3. Hasil dan Pembahasan

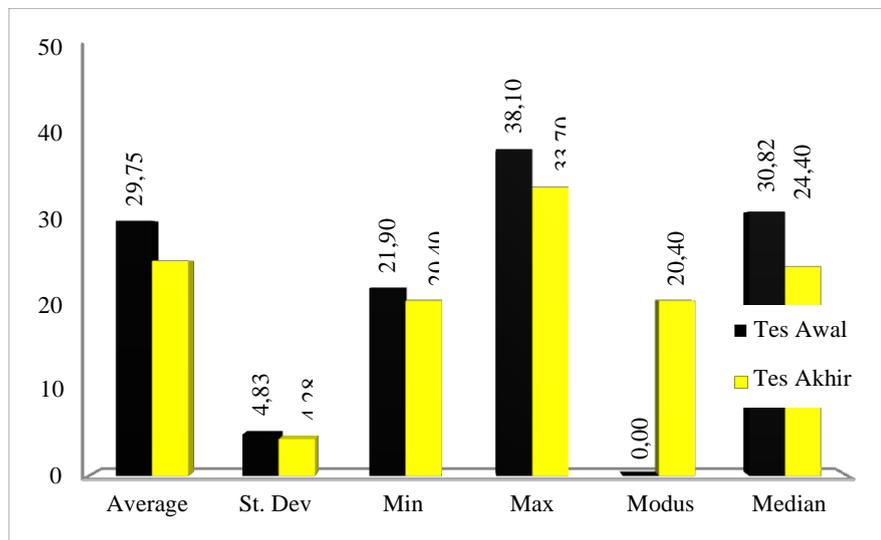
Hasil penelitian tentang pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di club siger sembilan swimming lessons bandar lampung dapat di lihat sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
	f	%	f	%
Sangat Baik	1	6,7%	4	26,7%
Baik	4	26,7%	7	46,7%
Cukup	6	40%	2	13,3%
Kurang	3	20%	2	13,3%
Sangat Kurang	1	6,7%	-	0%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel di atas hasil pre test kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik memiliki total data 446,24 detik, rata rata kecepatan renang gaya bebas 29,75 detik, standar deviasi 4,83 detik, nilai terkecil (tercepat) 21,9 detik dan nilai terbesar (terlambat) 38,1 detik, modus (data yang paling sering muncul) tidak ada, median (nilai tengah) adalah 30,82. Sedangkan untuk gambaran post test kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik memiliki total data 376,1 detik, rata rata kecepatan renang gaya bebas 25,07 detik, standar deviasi 4,28 detik, nilai terkecil

(tercepat) 20,4 detik dan nilai terbesar (terlambat) 33,7 detik, modus (data yang paling sering muncul) 20,40, median (nilai tengah) adalah 24,40. Hasil penelitian kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 1. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik

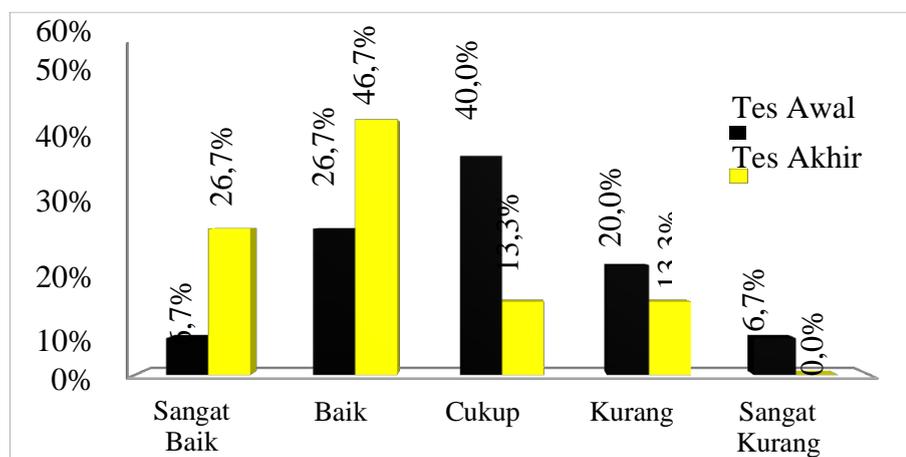
Gambaran tentang distribusi frekuensi dan persentase kriteria kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik yang berjumlah 15 anak berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan kelas interval adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Bebas Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik

Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
	f	%	f	%
Sangat Baik	1	6,7%	4	26,7%
Baik	4	26,7%	7	46,7%
Cukup	6	40%	2	13,3%
Kurang	3	20%	2	13,3%
Sangat Kurang	1	6,7%	-	0%
Total	15	100%	15	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik yang berjumlah 15 anak pada tes awal adalah sebanyak 1 anak atau 6,7% pada kategori sangat baik, sebanyak 4 anak atau 26,7% pada kategori baik, 6 anak atau 40% pada kategori cukup, 3 anak atau 20% pada kategoror kurang dan 1 anak atau 6,7% pada kategori sangat kurang. Sedangkan hasil kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung pembelajaran visualisasi dan praktik pada tes akhir adalah sebanyak 4 anak atau 26,7% pada kategori sangat baik, sebanyak 7 anak atau 46,7% pada kategori baik, 2 anak atau 13,3% pada kategori cukup, 2 anak atau 13,3% pada kategori kurang dan tidak ada anak yang berada pada kategori sangat kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka persentase perbandingan tes awal dan tes akhir hasil kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik tampak pada diagram batang sebagai berikut

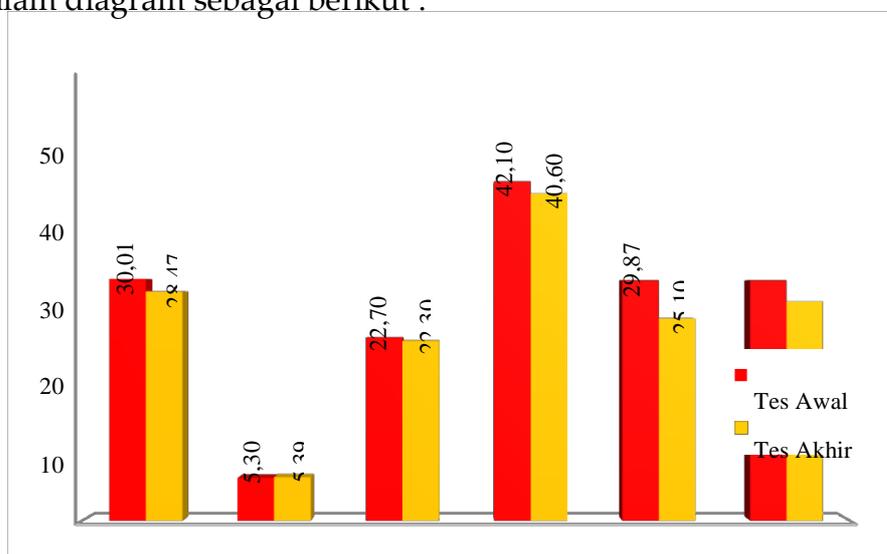
Gambar 2. Persentase Kecepatan Renang Gaya Bebas Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik



Tabel 3. Deskripsi Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

No	Hasil	Data	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	<i>Sum</i>	450,16	427,1
2	<i>Average</i>	30,01	28,47
3	<i>St. Dev</i>	5,30	5,39
4	<i>Min</i>	22,7	22,3
5	<i>Max</i>	42,1	40,6
6	<i>Modus</i>	29,87	25,10
7	<i>Median</i>	29,87	27,20

Berdasarkan tabel di atas hasil pre test kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok kontrol memiliki total data 450,16 detik, rata rata kecepatan renang gaya bebas 30,01 detik, standar deviasi 5,30 detik, nilai terkecil (tercepat) 22,7 detik dan nilai terbesar (terlambat) 42,1 detik, modus (data yang paling sering muncul) 29,87, median (nilai tengah) adalah 29,87. Sedangkan untuk gambaran post test kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok kontrol memiliki total data 427,1 detik, rata rata kecepatan renang gaya bebas 28,47 detik, standar deviasi 5,39 detik, nilai terkecil (tercepat) 22,3 detik dan nilai terbesar (terlambat) 40,6 detik, modus (data yang paling sering muncul) 25,10, median (nilai tengah) adalah 27,20. Hasil penelitian kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung kelompok kontrol disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 3. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol

Gambaran tentang distribusi frekuensi dan persentase kriteria kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan *Swimming Lessons* Bandar Lampung kelompok kontrol yang berjumlah 15 anak berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan kelas interval.

Uji Prasyarat

Uji kenormalan data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan uji uji lilliefors yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai Lhitung < dari Ltabel maka data tersebut berdistribusi normal, dan jika sebaliknya jika nilai Lhitung > dari Ltabel maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

No	Variabel	Data	L	L tabel	Kesimpulan
1	Visualisasi dan Praktik	<i>Pretest</i>	0,096	0,220	Normal
		<i>Posttest</i>	0,194		Normal
2	Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	0,126		Normal
		<i>Posttest</i>	0,134		Normal

Kriteria pengujian adalah;

Jika Lhitung < Ltabel, maka variabel tersebut berdistribusi normal sedangkan jika Lhitung > Ltabel maka variabel berdistribusi tidak normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Adapun hasil perhitungan homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

No	Data	F	F tabel	Kesimpulan
1	Pre Test Kelompok Eksperimen dan Pre Test Kelompok Kontrol	1,207	2,484	Homogen
2	Post Test Kelompok Eksperimen dan Post Test Kelompok Kontrol	1,584	2,484	Homogen

Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F hitung dengan kriteria uji jika nilai F hitung < F tabel maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat F hitung < F tabel maka kedua varians tersebut homogen. Uji Hipotesis Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji t (beda). Uji pengaruh data hasil pre test dan post test kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan menggunakan pembelajaran visualisasi dan praktik berpengaruh pada kecepatan renang bebas atau tidak. Hasil dari uji pengaruh data hasil pre test dan post test kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik dijabarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 6. Uji Pengaruh Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik

Data	N	Rata-Rata	t hitung	t tabel	Ket
Pre Test	15	29,75	8,936	2,145	Ada Pengaruh
Post Test	15	25,07			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai thitung = 8,936 > ttabel = 2,145 taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan dk = N-1 = 15-1 = 14, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil pre test dan post test kelompok latihan pembelajaran visualisasi dan praktik. Dengan demikian dapat simpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung" diterima. Sedangkan untuk hasil uji pengaruh data hasil pre test dan post test kelompok kontrol dijabarkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 7. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-Rata	t	t tabel	Ket
<i>Pre Test</i>	15	30,01			Ada
<i>Post Test</i>	15	28,47			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai thitung = 5,121 > ttabel = 2,145, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan dk = N-1 = 15-1 = 14, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil pre test dan post test kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran non visualisasi dan praktik (kontrol) terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10- 13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung” diterima. Dan untuk hasil uji perbedaan data hasil post test kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik dengan kelompok kontrol dijabarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 8. Uji Perbedaan Post Test Kelompok Pembelajaran Visualisasi dan Praktik dengan Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-Rata	t hitung	t tabel	Ket
<i>Pre Test</i>	15	30,01			Ada
<i>Post Test</i>	15	28,47	5,121	2,145	Pengaruh

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai thitung = 1,913 < ttabel = 2,048, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan dk = n1+n2-2 = 30-2 = 28, hal ini berarti “Tidak ada terdapat perbedaan kecepatan renang gaya bebas yang signifikan antara data hasil post test kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik dengan kelompok kontrol”. Namun jika dilihat dari nilai rata-rata tes akhir kedua kelompok dapat diketahui bahwa rata-rata kecepatan renang gaya bebas kelompok pembelajaran visualisasi dan praktik adalah 25,07 detik, sedangkan kelompok kontrol adalah 25,07 detik. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran visualisasi dan praktik lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas dibanding pembelajaran non visualisasi dan praktik (kontrol).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13

tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh penerapan pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap renang gaya bebas pada peserta didik. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa pembelajaran visualisasi dan praktik tersebut berpengaruh signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung. Peningkatan hasil belajar renang gaya bebas karena penerapan pembelajaran visualisasi dan praktik yang diberikan pada saat pembelajaran renang gaya bebas. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Kurniawan Erik et al., 2023; Martinus et al., 2024; Ramadanti & Arifin, 2021) bahwasanya visualisasi merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang–dengar. Audio visual akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal. Selain itu, media ini dalam batas–batas tertentu dapat juga menggantikan peran dan tugas guru. Sebab, penyajian materi bias diganti oleh media, dan guru bisa beralih menjadi fasilitator belajar, yaitu memberikan kemudahan bagi para siswa untuk belajar. Contoh media audio visual diantaranya program video atau televisi instruksional, dan program slide suara. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan ada kesamaan bahwa penerapan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam renang gaya bebas karena siswa dapat fokus untuk memahami gerakan kaki, tangan, dan pengambilan napas dengan begitu media audio visual mempengaruhi pembelajaran renang gaya bebas sehingga hasil belajar renang gaya dada meningkat secara signifikan. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari pembelajaran yang dilakukan, di mana dengan pembelajaran visualisasi dan praktik pada latihan renang gaya bebas akan membuat suasana pembelajaran lebih menarik. Adanya video model latihan renang gaya bebas akan memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar secara mandiri dengan menonton video yang telah disiapkan. Pembelajaran dengan visualisasi dan praktik termasuk media audio-visual (Suratun et al., 2018) yang dilengkapi dengan materi yang dikemas menarik dalam bentuk gambar dan teks (Pebriani et al., 2021; Tiara Voting Oktaviani et al., 2023). Video dapat merangsang pikiran, perasaan, dan minat siswa untuk belajar melalui penayangan

video atau gagasan, pesan dan informasi gambar-gambar bergerak (Muliani & Wibawa, 2019). Adanya media video dalam proses pembelajaran akan membuat pembelajaran lebih efektif dan mampu membangkitkan motivasi dan minat peserta didik, membuat peserta didik lebih paham akan materi yang sedang dibelajarkan (Anam et al., 2017; Navisha et al., 2017). Dalam penelitian ini adanya visualisasi dan praktik renang gaya bebas akan membantu penguasaan materi peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dikatakan bahwa adanya media visualisasi dan praktik dalam pembelajaran akan memberikan dampak yang positif terhadap proses pembelajaran. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah ada karena video yang digunakan akan lebih focus pada model latihan gaya bebas yang dikemas menarik dengan perpaduan teori dan gambar-gambar latihan yang (Rezki et al., 2019; Rizal Bastomi, 2017). Dengan adanya video pembelajaran ini diharapkan proses pembelajaran renang khususnya gaya bebas lebih menarik dan dapat meningkatkan penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung.

4. Simpulan

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

1. Ada pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, dengan nilai t hitung = 8,936 > t tabel = 2,145.
2. Ada pengaruh pembelajaran non visualisasi terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, dengan nilai t hitung = 5,121 > t tabel = 2,145.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran visualisasi dan praktik dengan non visualisasi pada anak usia 10-13 tahun di Club Siger Sembilan Swimming Lessons Bandar Lampung, dengan nilai t hitung = 1,913 < t tabel = 2,048.

5. Referensi

- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada melalui video compact disk pada kegiatan ekstrakurikuler renang di SMP Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74–86.
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Azizah, N. (2017). *Hubungan Kecepatan, Kelentukan Dan Daya Tahan Vo2max Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Renang SMK Negeri 2 Bandar Lampung*.
- Azizah, N. N., Wiyono, W., & Suranto, S. (2017). Hubungan Kecepatan, Kelentukan dan Daya Tahan Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(4).
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Hamdayama, J., Si, M., & Pd, S. (2019). *Model dan metode pembelajaran kreatif dan berkarakter*.
- Jayanti, K. D., Santoso, S., Muryadi, A. D., Febrianti, R., & Mokhammad, F. (2024). Pengaruh Penggunaan Alat Swim Vest dan alat Swimming Board terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2).
- Kiram, Y. (2016). *Belajar Keterampilan Motorik (Edisi Revisi)*.
- Kurniawan Erik, E., Wahyudi, E., & Yulizah, Y. (2023). *Analisis Pemanfaatan Media Audio Visual Pada Pembelajaran Tematik Kelas Iv Muatan Bahasa Indonesia Di Sd Negeri 134 Rejang Lebong*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Martinus, M., Manullang, J. G., Aliriad, H., Endraw, I. B., Dwijayanti, K., Jamaliah, N., & Makorohi, M. F. (2024). Approach to the Game Take the Ball to Practice Swimming Skills for Beginners in Physical Education. *International Journal of Disabilities Sports*

- Muliani, N. K. D., & Wibawa, I. M. C. (2019). Pengaruh model pembelajaran inkuiri terbimbing berbantuan video terhadap hasil belajar IPA. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1), 107–114.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
- Navisha, R. I., Tastra, I. D. K., & Dibia, I. K. (2017). Pengaruh Model Stad Berbantuan Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Sd Kelas V. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 5(2).
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. El Markazi.
- Nugroho, U., Kor, S. P., & Or, M. (2021). *Mari Memahami Pembelajaran Gerak Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Pebriani, N. L. P. P., Japa, I. G. N., & Antara, P. A. (2021). Video pembelajaran berbantuan YouTube untuk meningkatkan daya tarik siswa belajar perubahan wujud benda. *Mimbar PGSD Undiksha*, 9(3), 397–407.
- Purbangkara, T., Kurniawan, F., & Mahtumi, I. (2022). *Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga Dan Praktikum*. uwais inspirasi indonesia.
- Ramadanti, E., & Arifin, Z. (2021). Strategi peningkatan kemampuan membaca permulaan melalui media kartu bergambar bagi anak usia dini dalam bingkai islam dan perspektif pakar pendidikan. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 173–187.
- Rezki, R., Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis teknik renang gaya bebas pada mahasiswa mata kuliah renang Program Studi Penjaskesrek FKIP UIR. *Journal Sport Area*, 4(1), 258–265.
- Rizal Bastomi, M. (2017). Pengaruh Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 5–9.
- Rumawatine, Z. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Mega Press Nusantara.
- 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.
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2021). *Perawatan Lansia oleh keluarga dan care giver*. Bumi Medika (Bumi Aksara).
- Sumantri, A. (2021). Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung Dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Educative Sportive*, 2(2), 1–4.
- Suratun, S., Irwandani, I., & Latifah, S. (2018). Video pembelajaran berbasis problem solving terintegrasi chanel youtube: pengembangan pada materi cahaya kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education*, 1(3), 271–282.
- Tiara Voting Oktaviani, Karlina Dwijayanti, & Satrio Sakti Rumpoko. (2023). Hubungan Panjang Tungkai, Tinggi Badan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Kelompok Umur 2 (Umur 12-16 Tahun) Di Paswind Club Solo. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 62–76. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2099>
- Trimuliana, I., Zulfikar, M. P., & Permana, R. (2022). *Aktivitas Fisik Sebagai Model Pembelajaran Anak Usia Dini*. Edu Publisher.