



PENGARUH PENGGUNAAN VIDEO VISUAL PADA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA KUPU-KUPU DENGAN LATIHAN PUSH UP DI SDN 1 SINGKIL

Maqhfira Laili Syafitri Zega^{*1}, Septi Hariansyah², dan Munzir³
^{1,2,3} Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Video Visual Pada Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu Dengan Latihan *Push Up* DI SDN 1 SINGKIL. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh penggunaan video visual pada pembelajaran teknik dasar renang gaya kupu-kupu dengan latihan *push up* di SDN 1 Singkil. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif digunakan apabila ingin mengetahui pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap *pretest-posstest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas 5A SDN 1 Singkil tahun 2022/2023 yang berjumlah 20 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu *cluster sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes teknik dasar renang gaya kupu-kupu. Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi dan uji beda dua rata-rata (*t.test*). Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh penggunaan video visual pada pembelajaran teknik dasar renang gaya kupu-kupu dengan latihan *push up* di pengaruhi beberapa faktor lain, hanya 0,49% teknik dasar renang gaya kupu-kupu di pengaruhi latihan *push up*.

Kata Kunci: Pengaruh, penggunaan video visual, pada pembelajaran teknik dasar renang kupu-kupu, dengan latihan push up.

Abstract

This study aims to determine the effects of using visual videos on learning basic butterfly swimming techniques with push up exercises SDN 1 SINGKIL the formulation of the problem in this study is: Is there any effect of the use of visual videos on learning the basic technique of swimming the butterfly stlye with push up exercises at SDN 1 SINGKIL? The method used in this research is quantitative. Certain pretest-posstest the population in this study were students in class 5A at SDN 1 SINGKIL in 2022/2023, totaling 20 students. The sampling technique is cluster sampling. The data collection technique used was the basic butterfly stroke technique test. The data analysis technique used is to calculate the average value(mean), standard deviation and the two-mean difference tet(t.test). Based on the results of the study, there was an effect of using visual videos on learning the basic teachniques of butterfly stroke swimming with push up exercises influenced by severel other factors, only 0,49% of the basic techniques of butterfly stroke swimming were influenced by push up exercises.

Keywords: *influence, use of visual videos, on learning the basic teachnique of butterfly swimming, with the pus u exercise.*

*correspondence Address
E-mail: lailisyafitrizega07@gmail.com

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan yang dituntut untuk membenahi diri mengikuti perkembangan zaman dalam era globalisasi. Dalam belajar juga dianggap sebagai pembentuk jati diri seseorang dalam lingkungannya, dengan kata lain dalam belajar terjadinya proses yang alami untuk membentuk karakter seseorang (Alnashri, 2015:193). Pendidikan dan prestasi merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara lebih aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. (UUD RI No 20 : 3)

Soegijono, menulis "Peranan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di SD Sebagai Landasan Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan Nasional" (h.97-114). SD merupakan satu jenjang pendidikan yang paling penting, sehingga peningkatan mutu pendidikan harus dimulai dari sini. Salah satu butir Strategi Depdiknas (2001) berbunyi: "Melalui SD anak didik dibekali kemampuan dasar dan keterampilan dasar agar mampu mengantisipasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keterampilan olahraga serta keterampilan hidup lainnya (life skill). "Lima komponen penentu mutu proses belajar di SD: (1) profesionalisme guru, (2) manajemen pendidikan yang efektif dan efisien, (3) buku dan sarana belajar yang memadai dan selalu dalam kondisi siap pakai, (4) fisik dan penampilan sekolah, dan (5) partisipasi aktif masyarakat". Dalam pembahasan kebijaksanaan penjas di SD, guru besar UNNES ini mengutip berbagai surat, ketetapan, dan UU, seperti: UU no. 2 tahun 1989 tentang SPN, Tap MPR no. IV/ 1999 tentang GBHN, edaran Dirdikdas no. 029/02/u/93, keputusan Dirdikdasmen no. 079/c/kep/1/93, edaran Ditdikdas no. 1073/c2/ u/94, edaran Ditdikdas no 0766/C2/or.98, Standar Pelayanan Minimal (SPM) Penyelenggaraan SD, Kepmendikbud no.0181/u/1996, Puskur Balitbang 2001.

Dalam perkembangannya guru-guru dan kaum reformis, berkeyakinan aktivitas fisik sangat baik diberikan juga kepada siswa perempuan sebaik yang diberikan kepada siswa laki-laki baik pada siswa yang tinggal diasrama maupun tidak. Pada tahun 1900, pendidikan jasmani muncul sebagai persyaratan negara untuk sekolah- sekolah negeri, yang meningkatkan kebutuhan akan pendidikan dan organisasi yang profesional (Mechikoff dan Estes, 2006). Hanief dan Sugito dalam (Mashuri,Hanief & Subekti,

2018:162) mengatakan bahwa, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mempunyai peran yang kompleks dalam proses pembentukan karakter karena berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor. Proses pembelajaran dalam olahraga tidak jauh beda dengan proses pembelajaran dengan mata pelajaran lainnya, semua itu adalah proses pembelajaran yang terstruktur atau terencana (Lvhua, 2011:4248). Salah satu cabang olahraga yang saat ini disukai oleh masyarakat pada adalah olahraga renang, karena sifatnya yang mudah dan murah. Renang juga dapat dilakukan oleh semua kalangan dari muda hingga tua (Sungkowo & Rahardjo, 2012:243). Renang dapat memberikan sebuah pengalaman yang baru, memberikan penyegaran, menyenangkan, sekaligus memperbanyak gerakan orang yang melakukan renang (Special Olympics, 2009:1).

Berdasarkan dari penelitian saya saat melakukan survey di SD Negeri 1 Singkil, saya melihat antusias siswa-siswi SD Negeri 1 Singkil yang bisa dibidang cukup aktif dalam pelajaran penjas dan disekolah tersebut fasilitas-fasilitasnya atau sarana dan prasarana cukup memadai untuk melakukan peneliti. Oleh sebab itu peneliti mengadakan penelitian di SD Negeri 1 Singkil di karenakan peneliti ingin mengetahui atau melihat seluas apa siswa-siswi dalam pembelajaran olahraga termasuk dalam cabang renang dengan Judul "Pengaruh Penggunaan Video Visual Pada Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-kupu Dengan Latihan Push Up di SD Negeri 1 Singkil."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian adalah analisis eksperimen. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas 5A di SDN 1 SINGKIL tahun ajaran 2022/2023 dan sampel 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan test Teknik dasar renang gaya kupu-kupu dan Latihan push up.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

- a. Hasil pretest dan posstest Teknik dasar renang gaya kupu-kupu dan Latihan push up

Peneliti dilakukan selama dua tahap, pada penelitian tahap pertama peneliti melakukan teknik dasar renang gaya kupu-kupu sebelum melakukan latihan *push up*, sedangkan pada tes tahap kedua peneliti melakukan tes sesudah mengikuti latihan *push up*. Peneliti melakukan tes renang gaya kupu-kupu

terhadap 20 orang siswa SDN 1 SINGKIL. Tes pertama dilakukan saat siswa belum diberikan latihan *push up*. Adapun hasil test dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pretest dan posstest

No	Nama siswa	pretest	Postest
1	QR	65	73
2	AB	70	91
3	SM	78	105
4	ZA	60	80
5	RZ	55	113
6	AR	75	85
7	TF	78	80
8	ZK	73	85
9	SMN	68	82
10	KY	79	75
11	ZF	74	75
12	FT	58	83
13	NB	65	91
14	AK	73	80
15	AA	67	90
16	AM	59	98
17	MF	74	88
18	ZN	69	80
19	YG	69	95
20	RF	74	85
		1374	1729

Sumber: Hasil pretest dan posstest

2. Pembahasan

a. Pembahasan pretest

Perhitungan nilai rata-rata merupakan tahap awal dalam melakukan analisis data namun dengan adanya dan mentah pada tabel di atas maka mempermudah penulis untuk mencari nilai rata-rata dan standar deviasi

1) Menghitung rata-rata

Adapun berdasarkan nilai pretest maka penulis menggunakan rumus perhitungan nilai rata-rata, sebagai berikut = 68,7

b. Pembahasan posstest

1) Menghitung rata-rata posstest

Adapun berdasarkan nilai posstest maka penulis menggunakan rumus perhitungan nilai rata-rata sebagai berikut = 86,4

Gambar 1.2 teknik dasar renang gaya kupu-kupu

Gambar di atas menunjukkan bahwa rata-rata Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Latihan push up di SDN 1 SINGKIL. Dimanadari 20 siswa terdapat 1,21 kategori kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil bahwa pengaruh media video visual sedikit memberi pengaruh terhadap teknik dasar renang gaya kupu-kupu dengan latihan push up di SDN 1 SINGKIL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media video visual di pengaruhi oleh beberapa faktor lain, hanya 1,21% teknik dasar renang dipengaruhi oleh latihan push up. Dari perhitungan uji dua rata-rata latihan push baik memberikan kontribusi terhadap media video visual teknik dasar renang gaya kupu-kupu.

SARAN

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian dan simpulan antara lain:

1. Dalam pemberian program pengaruh penggunaan video visual pada pembelajaran teknik dasar renang gaya kupu-kupu dengan latihan push di SDN 1 SINGKIL memberikan latihan push up agar mempunyai kekuatan otot lengan dan akurasi dalam renang gaya kupu-kupu
2. Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan renang gaya kupu-kupu dengan latihan push.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiyogo, Wasis D. 2010. *Dimensi teknologi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Wineka media 2(9)
- Haryoko, S. (2011). *Efektivitas pemanfaatan media audio-visual sebagai alternative optimalisasi model pembelajaran*. *Jurnal edukasi elektro*, 5(1), 1-10
- Imoko, A.P., dan Sukoco, P. (2013). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putrid*. *Jurnal keolahrgaan*, 1(1), 1-12
- Muh Yakin Amin (2018). *Peran olahraga dalam membangun sdm unggul di era revolusi industry 4.0*, 21(8)
- Rizkiyansyah, A. dan Mulyana,B. (2019). *Pengaruh Media Papan Luncur dan pull Bouy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas*. *Jurnal kepelatihan olaharaga*, 11(2), 112-123
- Salman,E.(2018).*kontribusi VO2 Max kemampua renang gaya dada 200 meter*. *Gelanggang olahraga: Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 1(2), 21-31
- Shava, I, Kusuma, D.W.Y., dan Rustiadi, T (2017). *Latihan plyometrics dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada atlet renang sumatera selatan*. *Journal of physical education and sports*, 6(3), 266-271
- Sungkowo, S., dan Rahardjo, H. P. (2019). *Pengembangan pembelajaran renang melalui pendekatan bermain motor boat estafet*. *Active: Journal of physical education, sport, health and recreation*, 1(5), 243-245
- Supriadi, M. (2018). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah dasar*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 64-73.
- Taufik, M.S., dan Gaos, M. G. (2019). *Peningkatan hasil belajar dribbling sepakbola dengan penggunaan media adio visual*. *Jp. Jok (jurnal pendidikan jasmani, olaharaga dan kesehatan)*, 3(1), 43-54