

## Strategi Mengajar dengan Menggunakan Media dan Pemberian Tugas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada pada Murid Sekolah Dasar

James Tangkudung \*)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas proses pembelajaran renang dengan strategi mengajar menggunakan media audio visual dan pemberian tugas terhadap hasil belajar renang gaya dada pada murid SD Kelapa Gading Jakarta. Penelitian dilaksanakan di kolam renang Kelapa Gading pada bulan Oktober 2004 seminggu tiga kali. Metode yang digunakan metode eksperimen dengan sampel 20 murid yang diambil secara acak dari 36 murid kelas VI. Pengumpulan data dengan menggunakan tes awal dan tes akhir renang gaya dada sejauh 20 meter. Teknik analisis data menggunakan statistik dilanjutkan dengan uji t pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  yaitu ( $T_{hit} = 1,836 > T_{tab} = 1,73$ ). Hasil studi menunjukkan bahwa: (a) sampel berdistribusi normal dengan pengujian homogenitas varians (Uji F) diperoleh nilai F hitung lebih kecil dari tabel F hit =  $1,68 < F_{tab} = 3,18$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa media audio visual lebih efektif ( $\bar{X} = 4,07$ ) dibandingkan dengan strategi mengajar yang menggunakan metode pemberian tugas ( $\bar{X} = 3,12$ ).

**Kata kunci:** strategi mengajar, media audio visual, pemberian tugas, hasil belajar, renang gaya dada.

1. **Pendahuluan** mempelajari beberapa masalah praktis yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran.
  - 1.1 **Latar Belakang Masalah** Kurikulum merupakan salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Karena itu, kurikulum ada baiknya mempelajari beberapa masalah praktis yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran.
- Kurikulum 2004 yang berbasis kompetensi menuntut peranan guru

---

\*) James Tangkudung adalah Dosen FIK Universitas Negeri Jakarta dan Asisten Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

untuk menyajikan setiap pembelajaran lewat metode memberi “kail” daripada ikan bagi anak didiknya. Guru dituntut dapat memberikan arahan bagi anak didiknya dalam menghayati pola prinsip pendidikan universal, yaitu belajar mengetahui (*Learning to Know*) belajar melakukan (*Learning to Do*), belajar menjadi diri sendiri (*Learning to Be*), dan belajar hidup dalam kebersamaan (*Learning to Live Together*).

Kurikulum 2004 yang berbasis kompetensi merupakan perangkat rencana dan pengetahuan tentang kompetensi dan hasil belajar siswa, penilaian, kegiatan belajar mengajar dan pemberdayaan sumber daya pendidikan dalam pengembangan kurikulum sekolah.

Kurikulum seyogyanya berorientasi pada hasil dan implikasi yang diharapkan muncul pada diri peserta didik melalui serangkaian pengalaman belajar dan keragaman yang dapat diwujudkan sesuai dengan kebutuhan. Ciri-ciri kurikulum seyogyanya: (1) menekankan pada ketercapaian kompetensi siswa, baik secara individual maupun klasikal, (2) berorientasi pada hasil belajar (*learning outcomes*) dan keberagaman, (3) penyampaian dalam pembelajaran menggunakan pendekatan dan metode yang bervariasi,

(4) sumber belajar tidak hanya dari guru, tetapi sumber belajar lainnya yang memenuhi unsur edukatif, dan (5) penilaian menekankan pada proses dan hasil belajar dalam upaya penguasaan atau pencapaian suatu kompetensi.

Rumusan Tujuan Institusional di Sekolah Dasar (SD) menjadi sumber perumusan-perumusan tujuan pembelajaran mata pelajaran (tujuan kurikuler). Setiap guru SD perlu memahami tujuan institusional, karena pemahaman tersebut akan memudahkan baginya dalam penyusunan program-program pengajaran di kelas. Dengan kata lain, dengan mengetahui tujuan institusional seorang guru mengetahui dengan jelas sasaran umum karena murid-muridnya akan diarahkan, dan hal ini akan mewarnai seluruh kegiatan guru dalam melaksanakan program pembelajaran.

Dari uraian tersebut seolah-olah guru mata pelajaran merupakan ujung tombak dalam pencapaian tujuan pembelajaran secara umum. Termasuk di dalamnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan murid. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang disajikan dalam suatu sistem

pengajarannya tersusun mengikuti pola gerakan suatu bentuk keterampilan. Keterampilan-keterampilan ini diajarkan melalui pendekatan latihan, di mana guru akan memberi bentuk-bentuk latihan kepada setiap murid secara bergilir untuk mencoba keterampilan salah satunya olahraga renang.

Banyak strategi mengajar yang digunakan oleh para guru untuk menyampaikan suatu materi pelajaran. Namun seorang guru dapat memilih strategi mengajar dengan metode yang cocok dan tepat dan dapat memberi pengaruh yang sangat besar materi pelajaran yang disajikan kepada muridnya, karena tidak semua metode cocok untuk semua materi yang disampaikan. Salah satunya adalah pelajaran renang yang merupakan satuan bahasan pilihan di dalam kurikulum.

Di Sekolah Dasar Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara, pelajaran renang merupakan kegiatan wajib yang harus diikuti oleh seluruh siswa mulai dari kelas IV sampai dengan kelas VI. Hal ini dimungkinkan karena sekolah tersebut mempunyai kolam renang sendiri yang pemakaiannya dikhususkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Dengan dijadikannya pelajaran renang sebagai kegiatan wajib, di satu

sisi pihak sekolah mengharapkan semua murid berenang dan target kurikulum dapat tercapai. Di sisi lain, guru atau pembina olahraga renang diharapkan dapat mentransfer ilmunya. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukan strategi mengajar yang cocok dan efektif, sehingga hasil pembelajarannya renang dapat tercapai dengan baik.

## 1.2 Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (a) Apakah strategi mengajar dengan menggunakan media pendidikan audio visual (video) dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada siswa putri kelas IV SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara? (b) Apakah strategi mengajar pemberian tugas dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada siswa putri kelas IV SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara? (c) Apakah ada perbedaan hasil belajar antara strategi mengajar dengan menggunakan media audio visual (video) dan pemberian tugas terhadap hasil belajar renang gaya dada siswa putri kelas IV SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara? Dan (d) Manakah yang lebih efektif antara siswa strategi mengajar

dengan menggunakan media pendidikan audio visual (video) dan pemberian tugas terhadap hasil belajar renang gaya dada siswa puteri kelas IV SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut: (a) Untuk melihat keefektifan strategi mengajar menggunakan media pendidikan audio visual (Video) dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa puteri kelas IV SD Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara, (b) Untuk melihat keefektifan strategi mengajar pemberian tugas dalam pembelajaran renang gaya dada pada siswa puteri kelas IV SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Hakikat Belajar

#### 1) Belajar

Belajar merupakan kegiatan seseorang dalam rangka memperoleh berbagai pengalaman. Belajar merupakan kewajiban bagi seorang yang ingin maju, sebab dengan belajar segala ilmu pengetahuan akan didapat. Karena dengan belajar diharapkan akan terjadi perubahan pada diri seseorang yang belajar, dan perubahan itu tidak hanya pengetahuan

melain juga dalam bentuk tingkah laku, sikap dan kecakapan keterampilan pada diri individu yang belajar.

Menurut Sujana (1989:5) belajar adalah suatu proses ditandai adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku. Matakupan (1992:2) menyatakan bahwa belajar adalah suatu upaya untuk mendapatkan perubahan pada diri seseorang yang berupa tambahan pengetahuan atau keterampilan. Lebih lanjut, Bloom (1978:21) menyatakan bahwa belajar adalah interaksi antara individu dengan lingkungannya.

#### 2) Mengajar

Mengajar adalah mengorganisasi hal-hal yang berhubungan dengan belajar. Mengajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau tim secara sadar untuk membantu seseorang atau kelompok orang yang melakukan kegiatan belajar. Jadi dalam hal ini fungsi seorang guru adalah memberikan arahan dan bimbingan yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan belajarnya. Pada prinsipnya yang menjadi tujuan mengajar adalah adanya perubahan pada siswa yang mencakup:

perubahan pengetahuan (*kognitif*), dan perubahan keterampilan (*psikomotor*).

Menurut Imansjah (1984:46) mengajar adalah: (1) menanamkan pengetahuan pada anak agar anak menguasai pengetahuan sebanyak-banyak yang diajarkan oleh guru, (2) Menyampaikan pengetahuan pada anak agar anak mengenal kebudayaan bangsanya dan dunia pada umumnya, dan (3) aktivitas mengorganisasi (mengatur) lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mengajar adalah suatu kegiatan timbal balik antara pengajar dengan peserta didik yang bertujuan untuk menanamkan, menyampaikan serta mengorganisasikan lingkungan berdasarkan nilai-nilai dan norma-norma pendidikan di mana manusia merupakan subjek untuk mencapai tujuan tersebut.

### 2.2 Hakikat Metode

Metode merupakan bagian integral dalam suatu proses belajar mengajar, karena keberhasilan suatu pengajaran itu sangat tergantung pada metode yang digunakan oleh seorang guru dalam penyampaian pelajaran kepada siswa. Seorang guru dituntut untuk

dapat memilih metode yang tepat dalam membeikan pelajaran kepada siswa, sehingga dapat membantu siswa dalam belajar dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Ahmadi (1985:65) metode adalah jalan yang dilalui untuk mengajarkan anak supaya dapat mencapai tujuan. Menurut Matakupan (1992:14) metode adalah prosedur atau operasi untuk mencapai tujuan. Mengingat pentingnya metode dalam pembelajaran, maka metode tidak dapat dipisahkan dari bahan pelajaran dan tujuan yang hendak dicapai. Makin baik dan tepat suatu metode mengajar yang ditetapkan oleh seorang guru dalam memberikan pelajaran kepada siswa, maka keberhasilan siswa dalam mencapai pelajaran akan baik pula.

Surakhmad (1984:95) menyatakan bahwa makin baik dan tepatnya metode itu, makin efektif pencapaian tujuan, dan untuk menetapkan lebih dahulu apakah suatu metode dapat disebut baik diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor, faktor utama yang menentukan adalah tujuan akan dicapai.

Dari pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa metode mengajar adalah cara yang dipergunakan oleh seorang guru dalam menyampaikan pelajaran kepada

siswa, agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

### 2.3 Hakikat Media dalam Proses Belajar Mengajar

Pemakaian media elektronik dalam pengajaran masih sangat kurang dilakukan oleh para guru. Hal ini karena ketersediaannya sangat terbatas di sekolah-sekolah. Ada beberapa sekolah telah menyiapkan perangkat-perangkat media elektronik, akan tetapi kemampuan guru yang menggunakannya sangat terbatas, sehingga banyak guru yang enggan menggunakannya. Banyak nilai praktis dan keuntungan yang dapat diperoleh guru dalam penggunaan media elektronik tersebut, di antaranya: (1) meletakkan dasar-dasar yang konkrit dari konsep yang abstrak sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat verbalisme, (2) menampilkan objek yang terlalu besar yang tidak memungkinkan untuk di bawa ke dalam kelas, (3) memperlambat gerakan yang terlalu cepat dan mempercepat gerakan yang lambat, (4) formasi yang didapat dari siswa diperoleh dari satu sumber serta dalam situasi dan kondisi yang sama, maka dimungkinkan keseragaman pengamatan dan persepsi pada siswa, (5) membangkitkan motivasi belajar

siswa, (6) dapat mengontrol dan mengatur tempo belajar siswa, (7) memungkinkan siswa berintegrasi secara langsung dengan lingkungan, dan (8) bahan pelajaran dapat disimpan dan diulang sesuai kebutuhan.

Menurut Anderson (1983:5) bahwa “anak-anak hanya mengikuti acara atau pesan TV yang dapat dimengerti oleh mereka”. Penemuan tersebut merupakan petunjuk bahwa cara penyampaian pesan dan kemampuan memproses pada anak juga berkembang, menghasilkan implikasi penting dalam pengajaran. Penemuan ini menerangkan bahwa teknik produksi pengajaran media melalui video berorientasi pada penyampaian pesan yang jelas dengan upaya menarik perhatian anak didik.

### 2.4 Hakikat Penerapan Metode dengan Menggunakan media Video dalam Proses Belajar Mengajar

Proses belajar mengajar pada hakikatnya adalah proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan, dari sumber pesan melalui saluran/media tertentu ke penerima pesan. Pesan, sumber pesan, saluran/media tertentu ke penerima pesan adalah komponen-komponen dalam proses komunikasi.

Media video dalam proses belajar mengajar merupakan media yang efektif. Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar seperti: film-film, bingkai (slide) serta video adalah contoh-contohnya.

Dipilihnya media video sebagai media dalam pembelajaran karena: (1) belajar (*learning*) lebih banyak terjadi jika media diintegrasikan dengan program instruksional yang tradisional, (2) jumlah belajar (*amounts of learning*) yang setara seringkali dapat tercapai dalam waktu yang lebih singkat dengan menggunakan metode instruksional, (3) program instruksional dengan menggunakan berbagai media yang didasarkan pada suatu pendekatan sistem, seringkali memudahkan siswa dalam belajar secara lebih efektif jika dibandingkan dengan pengajaran secara tradisional, dan (4) program-program multimedia dalam audio visual untuk pembelajaran biasanya lebih disukai siswa dibandingkan dengan pengajaran tradisional.

### 2.5 Hakikat Strategi Mengajar dengan Metode Pemberian Tugas

Dalam percakapan sehari-hari metode ini dikenal dengan sebutan pekerjaan rumah. Akan tetapi sebenarnya

metode ini lebih luas dari pekerjaan rumah, karena terdiri tiga fase: pertama, mendidik memberikan tugas; kedua, anak didik melaksanakan tugas (belajar) dan fase ketiga, ia mempertanggungjawabkan kepada pendidikan apa ia telah pelajari.

Untuk pemberian tugas yang wajar diperlukan tujuan dan petunjuk yang jelas. Agar hasil belajar yang memuaskan, pendidik perlu merumuskan tujuan yang jelas yang hendak dicapai oleh anak didik. Tujuan tersebut hendaknya merangsang anak didik untuk berusaha lebih baik, memupuk inisiatif bertanggung jawab dan berdiri sendiri, dan memperkuat hasil belajar kelembagaan dengan jalan mengintegrasikan.

Tugas yang harus dilakukan oleh anak didik harus jelas. Ini berarti bahwa pendidik, dalam memberikan tugas harus menjelaskan aspek-aspek yang perlu dipelajari oleh anak didik, agar mereka tidak merasa bingung mengenai apa yang harus mereka pelajari dan segi-segi mana yang harus dipentingkan. Jika aspek-aspek yang diperhatikan sudah jelas, maka perhatian mereka pada waktu belajar akan lebih dipusatkan pada aspek-aspek yang dipentingkan.

Keuntungan bagi anak didik adalah pengetahuan yang mereka

peroleh dari hasil belajar, akan lebih lama dapat diingat. Apa yang mereka peroleh dari hasil belajar, akan lebih lama dapat diingat. Selain itu, mereka berkesempatan untuk memupuk perkembangan dan keberanian mengambil inisiatif, bertanggung jawab dan berdiri sendiri.

Kelemahannya yaitu sering kali anak didik melakukan penipuan diri dimana mereka hanya meniru orang lain, tanpa mengalami peristiwa belajar. Dijelaskan oleh Syarifuddin (1989:185) bahwa metode penugasan adalah suatu cara menyampaikan bahan pelajaran dengan jalan memberikan tugas pada anak. Dengan metode ini anak dituntut untuk melaksnakan apa yang ditugaskan oleh guru secara langsung berdasarkan petunjuk yang telah diberikan.

## 2.6 Hakikat Renang Gaya Dada

Menurut Abdullah (1985:285) renang gaya dada (*breast stroke*) sering juga disebut renang gaya katak. Sebutan demikian dikarenakan renang gaya dada tersebut mirip dengan katak waktu berenang. Renang gaya dada terdiri dari beberapa unsur gerakan. Unsur gerkan tersebut meliputi: (a) posisi tubuh, (b) gerakan kaki, (c) gerakan lengan, dan koordinasi.

### 1) Posisi Tubuh

Posisi tubuh dalam renang gaya dada adalah *hydrodynamic*, telinga, bahu, ujung jari kaki berada sedikit di permukaan air, pandangan diarahkan ke depan dengan sikap rilek dan kepala agar tinggi dari lengan (Depdikbud, 1983:60).

### 2) Gerakan Kaki

Saat tubuh *streamline* hampir sejajar dengan permukaan air lakukanlah kedua belah tungkai kaki bawah ke atas secara maksimal, kemudian akhiri dari tarikan itu arahkan telapak kaki dengan memutar pergelangan mata kaki sehingga telapak kaki mengarah kepada sikap untuk mendorong. Kemudian, doronglah air itu dengan kedua belah kaki secara serentak sehingga kaki tersebut membentuk setengah lingkaran dengan diakhiri oleh suatu lucutan tungkai bagian bawah menutup kedua belah kaki dalam satu garis lurus di belakang tubuh.

### 3) Gerakan Lengan

Penetapan gerakan lengan pada gaya dada dibagi dalam empat (4) tahap seperti halnya dalam gaya kupu-kupu adalah sebagai berikut.

Tahap pertama, ketika kedua belah lengan berada lurus di depan,

lakukanlah membuka ke samping dengan kedua tangan sehingga melebihi lebarnya bahu, akhir dari sikap membuka ini kemudian mengambil sikap untuk melakukan tarikan siku dalam sikap yang tinggi akan tetapi di bawah permukaan air.

Tahap kedua, setelah kedua belah lengan mengambil sikap melakukan tarikan sehingga membentuk sudut pada siku, tariklah telapak tangan membentuk lingkaran, lingkaran itu dibentuk dengan patokan berada di bawah dada dan dagu.

Tahap ketiga, apabila maksimum tarikan itu telah dilakukan di mana kedua belah tangan saling bertemu, lanjutkanlah dengan mengepit kedua belah sikut pada satu bidang datar secara serentak di depan dada, setelah sikap ini dilanjutkan dengan suatu sikap untuk melakukan luncuran tangan ke depan, saat kedua belah siku dipertemukan secara bersamaan angkatlah kedua belah bahu dengan bantuan kemudian dibantu oleh lengan pada saat menutup kemudian dibantu oleh angkatan leher, sehingga bahu bisa berada di atas permukaan air.

Tahap keempat, setelah sikap bahu yang tinggi, sikap telapak tangan menghadap ke atas untuk selanjutnya siap diluruskan ke depan.

Lakukanlah dorongan tangan ke depan dengan bantuan bahu sehingga lurus. Pada saat meluruskan tangan ke depan lakukanlah perputaran telapak tangan, yang tadinya menghadap ke atas kemudian serentak sambil melakukan luncuran tangan ke depan menjadi telungkup. Setelah sikap tangan lurus di depan selanjutnya melakukan gerakan seperti urutan di atas.

### 4) Gerakan Kepala Waktu Bernafas

Gerakan kepala waktu bernafas dilakukan dalam gaya dada tak ubahnya seperti gerakan dalam gaya kupu-kupu, yaitu naik turun ke atas dan ke bawah dengan sikap pandangan diarahkan lurus ke depan.

Pada saat kedua belah siku dipertemukan kedua belah lengan kemudian saling mengepit, secara serentak pula leher diangkat bersama dengan bahu untuk mengambil nafas, dengan mengangkat bahu yang tinggi dapat mengambil udara yang maksimum. Kemudian saat kedua belah lengan akan diluruskan ke depan dorongan bahu, kita bersiap untuk melakukan pembuangan udara di bawah permukaan air, kedua belah lengan saat itu kepala dimasukkan ke bawah permukaan air untuk membuang udara.

## 5) Koordinasi pada Saat Berenang

Pada renang gaya dada ada dua pendapat dalam menentukan bagaimana lebih dahulu melakukan gerakan pada saat berenang dimulai, ada yang menyebutkan mulainya berenang pada gaya adalah mulai dari kaki mengikutinya, sedangkan pendapat lainnya dilakukan mulai dari kaki dan seterusnya merupakan kebalikan dari pertama. Kedua pendapat di atas memang tidak begitu saja diikuti tanpa alasan yang kuat serta masuk akal. Terlepas dari kedua pendapat di atas sebenarnya gerakan atau bagaimana yang kita mulai pada saat berenang tidaklah menjadi persoalan, sebab bagaimanapun juga kedua pendapat pada saat renang dilakukan akan membentuk rangkaian yang sama dan tidak begitu berpengaruh terhadap kecepatan berenang. Untuk mempermudah dalam memberikan penjelasan maka pendapat pertama lebih mendekati yaitu mulai dengan gerakan lengan, sebab lengan dan kepala merupakan kemudi dari gerakan-gerakan lain selanjutnya.

## 3. Metodologi Penelitian

### 3.1 Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

eksperimen yang melibatkan satu variabel bebas satu variabel terikat. Variabel bebas dimanipulasi menjadi dua macam strategi pengajaran renang gaya dada, yaitu: strategi mengajar menggunakan media audio visual (A) dan strategi mengajar menggunakan metode pemberian tugas (B). Variabel terikat peningkatan kecepatan berenang gaya dada sejauh 20 meter (hasil belajar renang gaya dada). Hal ini diperoleh berdasarkan perbedaan antara hasil tes awal yang dilakukan pada menjelang perlakuan dan hasil tes akhir yang diberikan sewaktu berakhirnya perlakuan.

### 3.2 Sampel dan data

Populasi penelitian adalah seluruh murid puteri kelas IV SD Islam Al-Azhar Kelapa Gading yang berjumlah 36 siswa. Dari 36 populasi diambil sampel secara acak sebanyak 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok A dan B. Kelompok A diajar dengan strategi mengajar menggunakan media audio visual, sedangkan kelompok B diajar dengan strategi mengajar menggunakan metode pemberian tugas. Penempatan subjek ke dalam masing-masing kelompok juga dilakukan secara acak.

### 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara pada Bulan Oktober 2004. Perlakuan dilaksanakan tiga kali seminggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu dan Jumat dengan waktu 90 menit pada setiap pertemuan.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dalam penelitian ini adalah tes renang gaya dada sejauh 20 meter. Tes tersebut dilakukan sebanyak dua kali, yaitu awal dan tes akhir. Perbedaan antara kedua hasil tes inilah yang dimaksud dengan skor hasil belajar renang gaya dada.

### 3.5 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar renang gaya dada antara kedua strategi mengajar yang dilakukan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data yang digunakan adalah Uji T (T-Tests).

## 4. Hasil Penelitian dan Bahasan

Data yang diolah dalam penelitian ini adalah hasil belajar renang gaya dada yang dilakukan dengan dua strategi mengajar yang berbeda, yaitu strategi mengajar dengan menggunakan media pendidikan audio visual

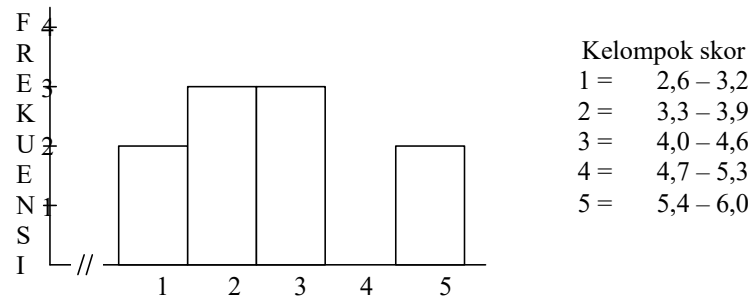
(video) dan strategi mengajar metode dengan pemberian tugas. Skor hasil belajar renang gaya dada diperoleh berdasarkan perbedaan waktu antara hasil tes awal dan tes akhir melalui tes renang gaya dada menempuh jarak sejauh 20 meter. Skor hasil belajar renang gaya dada untuk masing-masing strategi mengajar memberikan data sebagai berikut.

### 1) Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Strategi Mengajar Menggunakan Media Audio Visual.

Skor hasil belajar renang gaya dada melalui strategi mengajar menggunakan media audio visual memberikan informasi sebagai berikut. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 5,6, sedangkan skor terendah adalah 2,6 dengan skor rata-rata (Mean) adalah 4,07. sedangkan standar deviasi (Sd) adalah 0,9989. Median dan Modus adalah 38. Untuk lebih jelasnya penyebaran data yang diperoleh dapat dilihat distribusi tabel 1 dan histogram data pada gambar 1.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Strategi Mengajar Menggunakan Media Audio Visual.**

Kelompok Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
2,6 – 3,2	2	20,00
3,3 – 3,9	3	30,00
4,0 – 4,6	3	30,00
4,7 – 5,3	0	0,00
5,4 – 6,0	2	20,00
Jumlah	10	100,00



**Gambar 1. Histogram Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Strategi Mengajar Menggunakan Media Audio Visual.**

**2) Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Strategi Mengajar Menggunakan Metode Pemberian Tugas**

Skor hasil belajar renang gaya dada melalui strategi mengajar menggunakan metode pemberian tugas memberikan informasi sebagai berikut. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 5,1 sedangkan skor terendah adalah 1,3. Skor rata-rata (*Mean*) adalah 3,12

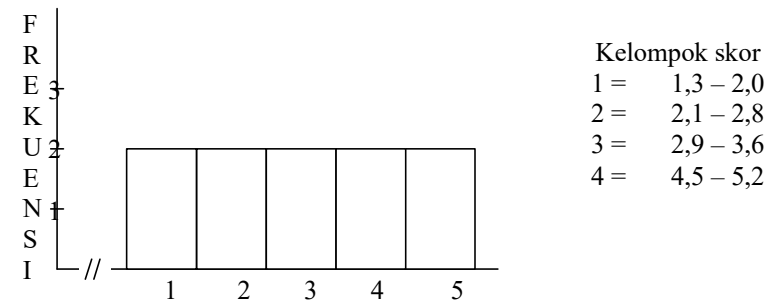
sedangkan standar deviasi (*Sd*) adalah 1,296 dan Median adalah 2,9. Untuk lebih jelasnya penyebaran data yang diperoleh dapat dilihat distribusi tabel 2 dan histogram pada gambar 2.

**Pengujian Persyaratan Analisis**

Untuk dapat melakukan analisis uji T secara benar diperlukan beberapa persyaratan analisis yang harus dipenuhi. Persyaratan analisis ini

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Strategi Mengajar Menggunakan Metode Pemberian Tugas**

Kelompok Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1,3 – 2,0	2	20,00
2,1 – 2,8	2	20,00
2,9 – 3,6	2	20,00
3,7 – 4,4	2	20,00
4,5 – 5,2	2	20,00
Jumlah	10	100,00



**Gambar 2. Histogram Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Strategi Mengajar Menggunakan Metode Pemberian Tugas**

antara lain adalah sampel harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan memiliki varian yang homogen. Dalam upaya memenuhi persyaratan ini dilakukan pengujian normalitas melalui uji Lilliefors<sup>1</sup>, sedangkan homogenitas varians dilakukan melalui uji F<sup>2</sup>.

**1) Pengujian normalitas (Lilliefors)**

Hasil perhitungan normalitas skor hasil belajar renang gaya dada kelompok strategi mengajar menggunakan media audio visual dan strategi mengajar menggunakan metode pemberian tugas memberikan gam-

baran seperti Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa kedua nilai  $L_{max}$  yang diperoleh melalui perhitungan lebih kecil dari nilai  $L_{tabel}$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari Tabel 4 terlihat bahwa nilai  $F_{hitung}$  (1,68) lebih kecil  $F_{tabel}$  (3,18), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berupa skor hasil belajar renang gaya dada kelompok strategi belajar mengajar menggunakan media audio visual dan menggunakan metode pemberian tugas memiliki varians

**Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas Hasil Belajar Renang Gaya Dada Kelompok Strategi Mengajar Menggunakan Media Audio Visual (A) Dan Menggunakan Metode Pemberian Tugas**

Kelompok	$L_{max}$	$L_{Tabel}$	Kesimpulan
A	0,1090	0,258	Normal
B	0,1082	0,258	Normal

**Tabel 4. Hasil Pengujian Homogenitas Hasil Belajar Renang Gaya Dada Kelompok Strategi Mengajar Menggunakan Media Audio Visual (A) Dan Menggunakan Metode Pemberian Tugas**

$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
1,68	3,18	Homogen

## 2) Pengujian Homogenitas Varians (uji F)

Hasil perhitungan homogenitas varians hasil belajar renang gaya dada kelompok strategi mengajar menggunakan media audio visual dan menggunakan metode pemberian tugas memberikan gambaran sebagaimana Tabel 4.

populasi yang homogen.

Dengan telah dipenuhinya persyaratan normalitas dan homogenitas varians populasi, maka data hasil penelitian ini telah memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam uji T (T-test).

## Pengujian Hipotesis

Hasil analisis Uji t skor hasil belajar renang gaya dada melalui strategi mengajar menggunakan media audio visual dan metode pemberian tugas memberikan gambaran sebagaimana terlihat dalam Tabel 5.

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai  $t_{hitung}$  (1,836) yang diperoleh melalui perhitungan lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  (1,73). Hal ini berarti  $H_0$  dapat ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi mengajar menggunakan media audio visual lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dibandingkan dengan strategi mengajar menggunakan metode pemberian tugas

dalam penelitian ini telah terbukti dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada murid SD.

Berdasarkan analisis Uji t terhadap kedua strategi mengajar di atas, maka hasil penelitian menyimpulkan bahwa strategi mengajar menggunakan media audio visual lebih efektif ( $X = 4,07$ ) dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada murid SD dibandingkan dengan strategi mengajar yang menggunakan metode pemberian tugas ( $x = 3,12$ ).

## 3.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, maka dapat disarankan sebagai berikut. Dalam proses pembelajaran gerak pada umumnya dan renang khususnya perlu dilakukan penggunaan media audio visual. Dengan menggunakan media audio visual siswa melihat secara langsung teknik gerakan-gerakan dasar yang kompleks. Berdasarkan suara dan gambar

## 5. Simpulan dan Saran

### 5.1 Simpulan

Strategi mengajar menggunakan media audio visual dan strategi mengajar menggunakan metode pemberian tugas yang dilakukan

**Tabel 5. Hasil Analisis Uji t Skor Hasil Belajar Renang Gaya Dada Kelompok Strategi Mengajar Menggunakan Media Audio Visual dan Menggunakan Metode Pemberian Tugas**

dk	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
18	1,836	1,73	Tolak $H_0$



hidup yang ditampilkan oleh media tersebut siswa dapat melihat secara langsung melihat gerakan-gerakan yang benar dan menyadari kesalahan gerakan yang dilakukannya. Dengan demikian, siswa akan termotivasi untuk melakukan gerakan secara benar sesuai gerakan yang dilihatnya dari media audio visual. Karena pentingnya media audio visual dalam pembelajaran, sekolah perlu menyediakan media audio visual (video) dalam proses pembelajaran. Penempatan media audio visual dalam proses pembelajaran sedapat mungkin diletakkan di lokasi yang tidak terlalu jauh dari tempat proses pembelajaran berlangsung. Untuk dapat memanfaatkan media audio visual guru harus dibekali dengan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan menggunakan media audio visual secara benar dan tepat. Dalam upaya mengoptimalkan penggunaan dan perawatan media audio visual perlunya membekali guru tentang cara perawatan media audio visual secara memadai.

#### **Pustaka Acuan**

- Abdullah Arma, 1985. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Jakarta: Sastra Husada
- Ahmadi, 1985. *Didaktik Metodik*, Jakarta: CV. Toha Putra
- Anderson, 1983. *Selecting and Development Media for Instructio*, UNC Company
- Bloom, 1978. *Human Characteristic and Scholl Learning*, New York: Mc Graw Hill, Book Company
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1983. *Cara Belajar Mengajar Renang*, Jakarta: Ditjen PLS, Pemuda dan Olahraga
- Imansjah, 1984. *Didaktik Metodik Pendidikan Umum*, Surabaya: Usaha nasional
- Matakupan, 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Dinas Pendidikan dan Pengajaran DKI Jakarta
- Syarifuddin Aip, 1989. *Dasar-dasar di dalam Proses Belajar Pendidikan Jasmani*, Bahan Perkuliahan FPOK IKIP Jakarta, FPOK IKIP Jakarta
- Surakmad W, 1984. *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*, Bandung: Tarsito
- Sujana, Nana. 1989. *Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru.