

PENGARUH MEDIA *AUDIO VISUAL* DAN LATIHAN *DRILL* TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA

Fajar Abrianto Nugroho*, Fifukha Dwi Khory

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*fajarnugroho16060464043@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Pada pembelajaran penjas terdapat pembelajaran *aquatic*, diantaranya yaitu renang. Pada pembelajaran renang didapat beberapa macam gaya yaitu gaya *Crawl*, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. 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. Pada teknik renang gaya dada terdapat beberapa bagian yang harus di mengerti oleh peserta didik. Untuk membantu memahami teknik dasar renang gaya dada dapat dilakukan dengan beberapa cara. Salah satunya dengan bantuan media *Audio* dan *Visual*. Melalui media *Audio* dan *Visual* dapat mempermudah pemahaman kepada peserta didik dalam proses pembelajaran berlangsung. Media *Audio Visual* sangat baik dalam penyampaian informasi karena memiliki dua karakteristik yang menjadi satu yaitu suara dan gambar. Penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media *Audio* dan *Visual* terhadap hasil belajar renang gaya dada peserta didik kelas XI SMA Negeri 18 Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi-Experiment*) yang menggunakan pendekatan kuantitatif, karena peneliti tidak memberikan perlakuan (*control*) terhadap sampel penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 33 peserta didik. Besar pengaruh signifikan pemberian materi audio visual dan latihan *drill* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 18 Surabaya adalah dengan memiliki peningkatan hasil belajar kognitif sebesar 12,8% dan peningkatan hasil belajar psikomotor sebesar 18,3%.

Kata kunci: pembelajaran; renang gaya dada; audio visual

Abstract

In the physical education learning process, there is aquatic learning, one of them is swimming. In swimming, there are several kinds of styles namely *Crawl* style, breaststroke, backstroke, and butterfly style. Breaststroke swimming can also be interpreted as frog-style swimming because the body position resembles the movement of the frogs during breaststroke swimming. In the breaststroke swimming technique, several parts must be understood by students. To make it easier to understand the basic techniques of swimming breaststroke can be done in several ways, one of them with the help of Audio Visual media. Audio-Visual media can facilitate the understanding of students in the learning process takes place. Audio-Visual media is very good in delivering information because it has two characteristics that become one, namely sound and image. The purpose of this study is to know the magnitude of the influence of audio-visual media and drill exercise on learning outcomes of breaststroke swimming in class XI Public Senior High School 18 Surabaya. This type of study is quasi-experimental which uses a quantitative approach, does not provide handling with a sample many 33 students. The data shows that there is a significant difference between audio-visual material and drill exercise on learning outcomes of breaststroke swimming, with an increase in cognitive learning outcomes by 12,8% and with an increase in psychomotor learning outcomes by 18,3%.

Keywords: learning; freestyle swimming; audiovisual

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). Ilmu pengetahuan dan teknologi adalah faktor yang harus dimiliki oleh generasi muda saat ini yang hidup di era milenial. Dalam situasi seperti ini peran dari pendidikan mempunyai peranan dalam proses pembentukan jasmani, akal, dan akhlak pribadi tersebut, pendidikan juga akan bermanfaat pada jangka yang cukup panjang. 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). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah satu bagian dari sistem dalam proses mendidik yang terintegrasi mempunyai tujuan memberikan inovasi dalam aspek kebugaran jasmani pada setiap orang sehingga orang tersebut dapat mengembangkan keterampilan sosial, stabilitas emosional, keterampilan berpikir, tindakan moral dan penalaran melalui kegiatan atau olahraga (Supriyadi, 2018:66). Dari kedua pernyataan tersebut peneliti berpendapat bahwa proses pembelajaran pada olahraga tidak jauh beda dengan proses pembelajaran mata pelajaran lainnya, namun terdapat sedikit perbedaan yaitu dengan adanya proses pembelajaran berupa pola gerak atau psikomotor pada peserta didik.

Di era milenial seperti ini olahraga renang sangat berkembang sangat pesat dan banyak digemari oleh masyarakat. Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terdapat pembelajaran renang yang memiliki aktivitas fisik yang banyak. Dalam proses pembelajaran renang terdapat beberapa macam gaya yaitu gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya dada (*breast stoke*), gaya punggung (*back crawl stoke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stoke*). Olahraga renang merupakan olahraga yang membutuhkan ketenangan berpikir dan bertingkah, karena semakin tergesa-gesa dalam bergerak maka badan akan tenggelam. Pada teknik renang gaya dada terdapat beberapa bagian yang harus dimengerti oleh peserta didik yaitu teknik dasar pernafasan, ayunan tangan, ayunan kaki dan gerakan koordinasi antara tangan dan kaki. Peserta didik harus

mengetahui teknik dasar renang gaya dada tersebut, untuk mendapatkan gerakan yang maksimal dalam melakukan renang gaya dada, karena sebagian peserta didik melakukan renang gaya dada dengan gerakan yang tidak tepat terhadap teknik dasar renang gaya dada. Hal ini yang menyebabkan gerakan yang dilakukan peserta didik tidak maksimal dalam melakukan renang gaya dada pada saat pembelajaran berlangsung. Kurangnya pemahaman peserta didik membuat rangkaian gerakan pada renang gaya dada yang dilakukan peserta didik tidak maksimal. Dalam beberapa pengertian yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat diartikan pendidikan memiliki dua kata kunci yaitu tanggung jawab moral dan kedewasaan, dua pengertian sudah dijelaskan saling memiliki keterkaitan satu dengan yang lainnya. Pendidikan yang memiliki peran penting untuk menjadikan manusia seutuhnya adalah melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Kristiyandaru, 2010:34).

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). Dari kedua pernyataan tersebut peneliti berpendapat bahwa renang dapat dilakukan oleh seluruh kalangan dan memberikan relaksasi pada tubuh seseorang.

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. Penjabaran mengenai renang gaya dada terdapat pada peraturan FINA dalam (Shava, Kusuma, & Rustiadi, 2017:267) 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 (Salman, 2018:22). Adanya teknik yang dilakukan dengan baik dan benar maka akan terjadi gerakan koordinasi yang optimal. Gerakan koordinasi adalah kemampuan menggabungkan atau menjadikan satu gerakan dari beberapa gerakan sistem saraf yang terpisah dengan menjadikan satu gerakan yang padu

atau menjadikannya gerakan yang efisien (Ismoko & Sukoco, 2013:3).

Renang gaya dada merupakan gaya yang mudah untuk dilakukan oleh orang yang baru saja belajar karena gerakan pernafasan dapat dipelajari dengan *relative* mudah (Nakashima, Terauchi, & Wakayoshi, 2012:736). Gaya dada juga memiliki pengertian sebagai gaya penyelamatan diri, karena dalam gerakan renang gaya dada hanya melakukan gerakan lengan dan tungkai secara simetris. (Special Olympics, 2009:40). Adanya perubahan pada proses dan motivasi belajar sangat penting dalam proses pembelajaran (Burbules, Fan, & Repp, 2020:3). Proses pembelajaran yang dapat di modifikasi yaitu dengan metode pembelajarannya, membuat hal yang baru membuat peserta didik tertarik pada saat pembelajaran berlangsung. Firmansyah, Hariyanto, dan Kurniawan dalam (Taufik & Gaos, 2019:46) memberikan penjelasan bahwa media merupakan alat yang digunakan untuk mengirimkan pesan dengan tujuan untuk memberikan rangsangan pada pemikiran, perhatian, perasaan, serta minat.

Pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung peneliti melihat cara mengajar guru dari SMAN 18 Surabaya yang menjelaskan kepada peserta didik dengan cara ceramah di samping kolam renang dan tanpa memperagakan di dalam kolam. Peserta didik kurang memahami pada saat melakukan instruksi yang diberikan oleh guru. Permasalahan yang muncul adalah peserta didik melakukan gerakan renang gaya dada tidak sesuai dengan apa yang telah di arahkan oleh guru. Pada teknik renang gaya dada terdapat beberapa bagian yang harus di mengerti oleh peserta didik yaitu pernafasan, ayunan tangan, ayunan kaki dan gerakan koordinasi antara tangan dan kaki. Peserta didik harus mengetahui teknik dasar renang gaya dada tersebut, untuk mendapatkan gerakan yang maksimal dalam melakukan renang gaya dada, karena sebagian peserta didik melakukan renang gaya dada dengan gerakan yang tidak beraturan. Hal itu yang membuat gerakan yang dilakukan peserta didik tidak maksimal dalam melakukan renang gaya dada pada saat pembelajaran berlangsung. Pemahaman awal yang minim membuat rangkaian gerakan renang gaya dada yang dilakukan peserta didik kurang maksimal.

Melihat dari masalah yang didapat peneliti ingin memberikan hal yang berbeda dalam cara mengajar dengan alat bantu pengajaran berbentuk media presentasi. Guru dituntut untuk berpikir secara kreatif dalam memberikan materi agar pada saat pembelajaran peserta didik tidak bosan dalam menerima materi. Penulis ingin membuat cara menyampaikan materi renang gaya dada dengan menggunakan media presentasi *power point* dan *audio visual*

Media *Audio* dan *Visual* adalah media untuk menyampaikan informasi yang mempunyai arti *Audio* (suara) dan *Visual* (gambar). Dapat dikatakan media *Audio Visual* cukup baik dalam penyampaian informasi karena memiliki dua karakteristik yang menjadi satu yaitu suara dan gambar. *Audio Visual* dapat dibedakan menjadi dua yaitu (Haryoko, 2011:3).

1. Audio visual diam

Audio visual diam merupakan media dalam proses penampilan berupa sebuah gambar atau urutan gambar dan suara diam seperti *slide show*).

2. Audio visual gerak

Audio visual gerak merupakan media yang pada saat ditampilkan berupa gambar atau deretan gambar atau kumpulan gambar dan suara menjadi satu dan bergerak seperti video pendek.

Media *Audio Visual* cukup membantu pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. *Audio Visual* memiliki sisi positif yang banyak dalam proses pembelajaran, melalui media *Audio Visual* dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam proses pembelajaran berlangsung (Omodara and Adu, 2014:51).

Menurut Harsono (dalam Rizkiyansyah dan Mulyana, 2019: 113) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas yang terjadwal dari bekerja atau berlatih, yang dilakukan secara berulang kali, dengan terus bertambah dalam intensitas beban latihannya atau beban kerjanya. Menurut Kent (dalam Diputra, 2015:44) berpendapat bahwa *training* atau latihan merupakan suatu program latihan fisik yang telah direncanakan untuk memperbaiki kesegaran jasmani, mempelajari keterampilan, dan yang paling utama adalah untuk mempersiapkan diri dalam sebuah pertandingan yang sudah dijadwalkan. Dari kedua pendapat tersebut peneliti dapat mengambil inti sari yaitu latihan adalah kegiatan fisik yang sistematis atau sudah terprogram dengan baik dengan intensitas terus bertambah dari hari ke hari. Dengan adanya latihan *drill* ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pada peserta didik untuk memahami dan dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi-experiment*) yang menggunakan pendekatan secara kuantitatif, karena peneliti tidak memberikan perlakuan (*control*) terhadap sampel penelitian. Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang dilaksanakan dengan teliti atau ketat supaya membuktikan sebab dan akibat dalam sebuah kasus (Maksum, 2018:79). Desain penelitian yang digunakan untuk mendapatkan hasil yang optimal dari

penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMAN 18 Surabaya dengan jumlah total 281 orang. Terdapat 8 kelas XI. Cara menentukan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *cluster random sampling* (kelompok kecil). Peneliti akan memilih satu kelas dari 8 kelas yang ada di SMA Negeri 18 Surabaya untuk dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian diambil secara acak dan didapatkan kelas XI MIA 3 yang menjadi sampel penelitian dengan jumlah 33 orang.

Pada pengambilan data penelitian, peneliti mengambil data sekunder yang telah dimiliki oleh guru mata pelajaran PJOK SMA Negeri 18 Surabaya. Dengan menggunakan data sekunder yang telah dimiliki oleh guru mata pelajaran PJOK yang berisikan nilai dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung (*pretest* dan *posttest*). Nilai yang diambil sesuai kompetensi dasar dan indikator yang sudah ditentukan oleh guru mata pelajaran PJOK pada sekolah tersebut, yaitu mengambil nilai renang gaya dada, dengan proses pembelajaran dibantu dengan media *audio visual* dan latihan *drill*. Nilai dalam proses pembelajaran (*pretest* dan *posttest*) yang dimiliki oleh guru pendidikan PJOK meliputi kognitif dan psikomotor peserta didik mengenai renang gaya dada. Kemudian nilai dalam proses pembelajaran (*pretest* dan *posttest*) tersebut akan diolah peneliti sebagai data sekunder.

Tes yang digunakan untuk mendapatkan data yaitu berupa tes kognitif dan psikomotor renang gaya dada. Dengan menggunakan data sekunder, tes kognitif yang dapat dilakukan yaitu memberikan peserta didik soal sebanyak 10 nomor mengenai renang gaya dada. Pemberian soal dilakukan sebanyak 2 kali. Yaitu *pretest* kognitif dan *posttest* kognitif. Dengan adanya 2 nilai akhir yang telah didapat oleh guru mata pelajaran PJOK SMA Negeri 18 Surabaya. Untuk tes psikomotor yang didapat dengan menggunakan data sekunder yaitu guru mata pelajaran PJOK SMA Negeri 18 Surabaya melakukan *pretest* dan *posttest* renang gaya dada sejauh 25 meter dengan teknik dasar dan mendapatkan nilai akhir. Dalam melakukan penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji deskriptif, uji normalitas, uji beda dan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian akan disajikan dengan uraian data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang pengaruh media *audio visual* dan latihan *drill* terhadap hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas XI SMAN 18 Surabaya. Berikut adalah hasil yang didapatkan dari analisis data yang mewakili seluruh nilai dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test Pengetahuan

Test	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	78	1,919	73	81
Post-test	88	1,737	85	93

Dari tabel 1 diketahui hasil analisis data *pre-test* pengetahuan yang didapatkan dari tes tulis mengenai pemahaman renang gaya dada yang tidak mendapatkan materi sebelum melakukan tes tulis, namun setelah diberikan *treatment* dengan cara memberikan pemaparan materi renang gaya dada menggunakan *audio visual* hasil yang diperoleh meningkat signifikan dari hasil yang didapatkan sebelum menerima *treatment* dengan cara memberikan pemaparan materi renang gaya dada menggunakan *audio visual*.

Tabel 2. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test Keterampilan

Test	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	71	7,608	63	88
Post-test	84	6,364	69	94

Dari tabel 2 diketahui hasil analisis data *pre-test* keterampilan yang didapatkan dari tes renang gaya dada dengan jarak 20 meter yang tidak mendapatkan materi sebelum melakukan tes renang gaya dada sejauh 20 meter, namun setelah diberikan *treatment* dengan cara memberikan pemaparan materi renang gaya dada menggunakan *audio visual* dan latihan *drill* hasil yang diperoleh meningkat signifikan dari hasil yang didapatkan sebelum menerima *treatment* dengan cara memberikan pemaparan materi renang gaya dada menggunakan *audio visual* dan latihan *drill*.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Tes	Sig	Keterangan
Pengetahuan	Pre-test	0.309	Normal
	Post-test	0.517	Normal
Keterampilan	Pre-test	0.067	Normal
	Post-test	0.063	Normal

Berdasarkan table 3 dapat diketahui tes yang dilakukan mendapatkan nilai Sig pada distribusi data diketahui normal. Data dinyatakan normal memiliki ketentuan pengujian dan pengolahan jika nilai dari signifikansi nilai hitung *Kolmogorov-Smirnov* jika *Asympt. Sig. (2-tailed)* diatas nilai *alpha* (5%). Hasil distribusi data yang normal akan dilakukan uji beda menggunakan uji analisis parametrik yaitu uji *paired sampel t-test*.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Beda

Variabel	Tes	Mean	Selisih	Peningkatan	Sig
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	78	10	12,8%	0,00
	<i>Post-test</i>	88			
Keterampilan	<i>Pre-test</i>	71	13	18,3%	0,00
	<i>Post-test</i>	84			

Berdasarkan tabel 4 dari uji beda dua sampel berpasangan sehingga dalam analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*. Analisis dari data diatas menunjukkan hasil penerapan media *audio visual* dan latihan *drill* memiliki pengaruh terhadap hasil belajar renang gaya dada. Hal ini sudah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya oleh Ermawan Susanto dengan judul penelitian media *audio visual* akuatik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran renang dengan mengatakan bahwa dengan metode pembelajaran menggunakan media *audio visual* dapat membantu meningkatkan pemahaman dalam proses pembelajaran dengan dibuktikan meningkatnya pemahaman peserta didik. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa dengan cara menerapkan metode pembelajaran menggunakan media *audio visual* dan latihan *drill* dapat meningkatkan beberapa factor yang didapatkan selama proses pembelajaran disekolah, diantaranya adalah dengan meningkatnya hasil belajar pengetahuan dan keterampilan peserta didik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh pemberian materi *audio visual* dan latihan *drill* terhadap hasil belajar renang gaya dada yang sudah dilakukan peserta didik dalam ranah pengetahuan maupun ranah keterampilan ($p < 0,05$).
2. Memiliki pengaruh yang signifikan dalam pemberian materi *audio visual* dan latihan *drill* terhadap hasil belajar yang sudah dilakukan peserta didik mengenai renang gaya dada kelas XI SMA Negeri 18 Surabaya. Adalah dengan memiliki peningkatan hasil belajar kognitif sebesar 12,8 % dan peningkatan hasil belajar psikomotor sebesar 18,3%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, adapun beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk guru PJOK supaya dapat memberikan berbagai cara yang kreatif untuk menunjang ketertarikan peserta didik untuk memahami materi yang diberikan oleh guru PJOK.
2. Untuk peserta didik agar terus aktif dalam proses pembelajaran yang diberikan oleh guru PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnashri, A. A. (2015). Application Reality of Knowledge Management Processes Practice in Learning Resources Centres: Case Study of Learning Resources Centres in Makkah Al-Mukarramah Schools in Saudi Arabia. *Procedia Computer Science*, 65, 192-202.
- Burbules, N. C., Fan, G., & Repp, P. (2020). Five Trends of Education and Technology in a Sustainable Future. *Geography and Sustainability*. 21(40), 93-97
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Haryoko, S. (2011). Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. *Jurnal Edukasi Elektro*, 5(1), 1-10.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Kristiyandaru, Advendi. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: Unesa University Press
- Lvhua, T. (2011). Multimedia Application Research In Sport Education. *Procedia Engineering*, 15, 4246-4250.
- Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*: Unesa University Press
- Mashuri, H., Hanief, Y. N., & Subekti, T. B. A. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Melalui Permainan 3 on 3 Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 161-166.
- Nakashima, M., Terauchi, H., & Wakayoshi, K. (2012). Simulation Analysis of The Influence of Breathing On The Performance In Breaststroke. *Procedia Engineering*, 34, 736-741.
- Omodara, O. D., & Adu, E. I. (2014). Relevance of Educational Media and Multimedia Technology For Effective Service Delivery In Teaching and Learning Processes. *IQSR Journal of Research & Method in Education*, 4(2), 48-51.

- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 11*(2), 112-123.
- Salman, E. (2018). Kontribusi VO2 Max terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1*(2), 21-31.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & 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.
- Special Olympic Indonesia. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Renang Special Olympic: Pengurus Pusat Special Olympic Indonesia*
- Sungkowo, S., & Rahardjo, H. P. (2012). Pengembangan Pembelajaran Renang Melalui Pendekatan Bermain Motor Boat Estafet. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 1*(5), 243-245.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1*(2), 64-73.
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), 3*(1), 43-54.

