

## EFEKTIVITAS MEDIA VIDEO TUTORIAL DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA DAN PENYELAMATAN AIR PADA SISWA KELAS V SD MUHAMMADIYAH 56

Achmad Bilal Isra<sup>1</sup>, Hermawan sunarya<sup>2</sup>, Angga Eka Saputra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

\*e-mail: [achmadbilalabi20@gmail.com](mailto:achmadbilalabi20@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penggunaan media video tutorial terhadap peningkatan keterampilan renang gaya dada dan pemahaman simulasi penyelamatan air (water rescue) pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 56. Rendahnya literasi akuatik dan keterbatasan metode demonstrasi konvensional menjadi latar belakang utama penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Quasi-Experimental (Nonequivalent Control Group Design). Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang diambil melalui teknik purposive sampling, terbagi menjadi kelompok eksperimen (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Instrumen pengumpulan data meliputi tes unjuk kerja (rubrik penilaian) dan tes tulis kognitif. Hasil analisis data menggunakan Independent Sample T-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang sangat signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mencapai nilai rata-rata post-test sebesar 82,4 pada keterampilan renang dan 86,33 pada penyelamatan air, jauh melampaui kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini adalah media video tutorial sangat efektif sebagai jembatan kognitif dan model visual yang presisi dalam pembelajaran akuatik, serta mampu menurunkan kecemasan siswa melalui visualisasi skenario yang aman.

Kata Kunci : Video Tutorial, Renang Gaya Dada, Penyelamatan Air, Pendidikan Jasmani

### Abstract

This study aims to measure the effectiveness of using video tutorial media on improving breaststroke swimming skills and understanding water rescue simulations among fifth-grade students at SD Muhammadiyah 56. The primary background of this research is low aquatic literacy and the limitations of conventional demonstration methods. The research method used was quantitative with a Quasi-Experimental design (Nonequivalent Control Group Design). The research sample consisted of 30 students selected through purposive sampling, divided into an experimental group (n=15) and a control group (n=15). Data collection instruments included performance tests (assessment rubrics) and cognitive written tests. Data analysis using the Independent Sample T-test showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a highly significant difference between the two groups. The experimental group achieved post-test mean scores of 82.4 for swimming skills and 86.33 for water rescue, significantly outperforming the control group. This study concludes that video tutorial media is highly effective as a cognitive bridge and a precise visual model in aquatic learning, and is capable of reducing student anxiety through safe scenario visualization.

Keywords : Video Tutorial, Breaststroke, Water Rescue, Physical Education.

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membangun literasi fisik dan karakter peserta didik sejak dini. Salah satu kompetensi paling esensial dalam PJOK adalah aktivitas akuatik, khususnya renang, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran jasmani tetapi juga sebagai kecakapan hidup (life skill). Renang menjadi keterampilan dasar yang krusial untuk mencegah risiko tenggelam, yang menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merupakan salah satu penyebab utama kematian tidak disengaja pada anak-anak secara global. Fakta ini menunjukkan bahwa pembelajaran renang di sekolah dasar bukan sekadar kebutuhan kurikuler, melainkan intervensi preventif terhadap masalah keselamatan anak. Namun, praktik pembelajaran renang di sekolah masih menghadapi berbagai kendala, baik dari sisi teknis maupun pedagogis. Banyak siswa sekolah dasar mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan motorik kasar di dalam air, yang diperparah oleh rasa takut dan kecemasan. Kondisi ini menghambat proses belajar dan menurunkan efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, inovasi strategi pembelajaran akuatik menjadi kebutuhan mendesak agar siswa tidak hanya mampu berenang, tetapi juga memahami prinsip keselamatan diri di lingkungan air. Sejalan dengan hal tersebut, Mashud et al. (2023) menegaskan bahwa penguasaan keterampilan renang harus menjadi prioritas global dalam kurikulum sekolah untuk menekan angka mortalitas akibat kecelakaan air.

Di antara berbagai gaya renang yang diajarkan di sekolah dasar, gaya dada (breaststroke) umumnya menjadi pilihan utama karena posisi kepala yang relatif stabil di atas air sehingga memudahkan pernapasan bagi siswa pemula. Meskipun demikian, gaya dada memiliki tingkat kompleksitas koordinasi yang tinggi karena menuntut sinkronisasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan secara presisi. Kesalahan yang sering muncul pada siswa pemula antara lain gerakan kaki yang tidak simetris, fase meluncur (gliding) yang terlalu singkat, serta koordinasi napas yang tidak selaras dengan tarikan lengan. Kesalahan-kesalahan ini menyebabkan hambatan air meningkat dan energi cepat terkuras, sehingga siswa mudah lelah dan kehilangan motivasi. Metode pengajaran konvensional yang mengandalkan instruksi verbal dan demonstrasi singkat guru di pinggir kolam sering kali tidak cukup memberikan gambaran visual yang jelas. Siswa kesulitan membayangkan posisi tubuh dan arah gerakan di bawah permukaan air, terutama ketika demonstrasi tidak dapat diulang secara konsisten. Akibatnya, pembentukan skema motorik yang benar berlangsung lambat. Penelitian Kurniawan et al. (2025) menegaskan bahwa tanpa dukungan visual konkret, siswa sekolah dasar cenderung mengalami hambatan signifikan dalam mempelajari teknik gaya dada yang menuntut presisi tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya media pembelajaran yang mampu menyajikan visualisasi gerak secara jelas, detail, dan berulang.

Selain penguasaan teknik renang, aspek edukasi penyelamatan air (water rescue) merupakan komponen penting yang sering terabaikan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Banyak siswa yang mampu berenang secara teknis, tetapi tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar untuk menghadapi situasi darurat di air, seperti kram, kelelahan, atau melihat orang lain dalam kondisi tenggelam. Padahal, keterampilan water rescue mencakup kemampuan self-rescue dan basic rescue yang harus dilakukan tanpa membahayakan diri sendiri. Dalam praktiknya, keterbatasan waktu dan fasilitas membuat

materi ini sering hanya disampaikan secara teoritis di kelas, tanpa simulasi yang memadai. Akibatnya, siswa tidak memiliki gambaran nyata mengenai prosedur penyelamatan seperti reach, throw, dan row. Minimnya media pembelajaran yang mampu memvisualisasikan skenario bahaya secara aman menyebabkan rendahnya kesadaran risiko dan kesiapsiagaan siswa di lingkungan akuatik. Pembelajaran penyelamatan air sejatinya membutuhkan media yang mampu mensimulasikan situasi berisiko tanpa menempatkan siswa dalam bahaya fisik secara langsung. Prawira et al. (2024) menekankan bahwa optimalisasi edukasi keselamatan air di sekolah dasar harus didukung oleh media visual yang realistis dan aman, agar siswa dapat memahami prosedur penyelamatan secara komprehensif sebelum praktik langsung dilakukan.

Metode demonstrasi langsung oleh guru selama ini dianggap sebagai pendekatan utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk renang. Namun, dalam konteks aktivitas akuatik, metode ini memiliki keterbatasan visual dan fisik yang signifikan. Demonstrasi di dalam air sering kali sulit diamati oleh siswa karena gangguan refraksi cahaya, riak air, serta sudut pandang yang tidak sejajar. Detail penting seperti sudut putaran kaki saat whip kick atau posisi tangan saat fase pull menjadi sulit terlihat secara jelas. Demonstrasi di luar air pun tidak sepenuhnya efektif karena kehilangan konteks resistensi air dan posisi tubuh streamline yang sebenarnya. Selain itu, demonstrasi bersifat sementara dan tidak dapat diulang sesuai kebutuhan siswa. Keterbatasan ini semakin terasa pada kelas dengan jumlah siswa yang besar, di mana tidak semua siswa memperoleh akses visual yang optimal. Kondisi tersebut menimbulkan kesenjangan pemahaman teknik yang berdampak pada rendahnya kualitas pembelajaran. Naratama (2023) menegaskan bahwa visualisasi digital memiliki keunggulan dalam menyampaikan detail biomekanika renang secara akurat karena bebas dari distorsi lingkungan dan dapat diputar ulang sesuai kebutuhan siswa.

Dari sudut pandang psikologis dan pedagogis, siswa kelas V sekolah dasar berada pada tahap transisi perkembangan kognitif dari operasional konkret menuju operasional formal. Pada fase ini, kemampuan memahami instruksi verbal abstrak masih terbatas, sehingga siswa membutuhkan stimulus visual konkret untuk membangun pemahaman. Pembelajaran motorik pada anak sangat bergantung pada proses observasi dan peniruan model. Gerakan kompleks seperti renang gaya dada yang tidak lazim dilakukan di darat memerlukan representasi visual yang konsisten agar mudah ditiru. Media video tutorial berfungsi sebagai scaffolding kognitif yang menjembatani konsep abstrak menjadi visual yang konkret dan terstruktur. Video memungkinkan pemecahan gerakan kompleks menjadi bagian-bagian sederhana sesuai kapasitas memori kerja siswa. Selain itu, karakteristik siswa sebagai digital native membuat mereka lebih responsif terhadap media berbasis teknologi. Integrasi video tutorial bukan sekadar mengikuti tren, melainkan bentuk adaptasi pedagogis terhadap gaya belajar visual siswa sekolah dasar. Hal ini diperkuat oleh Sugiantara, Suwiwa, dan Adnyana (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan video tutorial secara signifikan meningkatkan pemahaman konsep gerak karena selaras dengan kebutuhan belajar siswa pada tahap perkembangan tersebut.

Pemanfaatan video tutorial dalam pembelajaran renang juga memiliki landasan teoritis kuat dalam Teori Belajar Sosial Bandura, yang menekankan peran observasi model dalam pembentukan perilaku. Melalui video, siswa dapat mengamati model ideal yang

menampilkan teknik renang dan prosedur penyelamatan air secara benar dan konsisten. Hal ini sangat penting mengingat guru tidak selalu mampu mendemonstrasikan gerakan dengan kualitas optimal secara berulang akibat kelelahan fisik. Lebih jauh, video memungkinkan simulasi skenario penyelamatan air yang berbahaya tanpa risiko nyata bagi siswa. Siswa memperoleh pengalaman vicarious yang membantu mereka memahami situasi darurat dan pengambilan keputusan yang tepat. Dengan demikian, video tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan kognitif dan afektif siswa. Araiza-Alba et al. (2024) menegaskan bahwa penggunaan video dan teknologi imersif sangat efektif dalam menanamkan kompetensi keselamatan air yang sulit diajarkan melalui metode konvensional.

Keunggulan teknis lain dari video tutorial adalah kemampuannya dalam manipulasi waktu melalui fitur slow-motion dan pengulangan. Dalam renang gaya dada, gerakan kaki berlangsung sangat cepat sehingga sulit diamati secara detail. Melalui slow-motion, siswa dapat melihat perubahan sudut sendi, posisi telapak kaki, dan timing gerakan secara lebih jelas. Fitur pengulangan memberi kesempatan kepada siswa untuk mempelajari bagian yang sulit tanpa tekanan waktu. Proses repetisi visual ini memperkuat jalur saraf dan membantu latihan mental sebelum praktik fisik dilakukan. Fleksibilitas tersebut memungkinkan pembelajaran berlangsung sesuai kecepatan masing-masing siswa (self-paced learning). Hnedrawati et al. (2024) menyatakan bahwa manipulasi pemutaran video secara signifikan membantu siswa mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan teknik yang sering terlewatkan dalam pembelajaran konvensional.

Selain aspek teknis, pembelajaran renang di sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, terutama kecemasan dan ketakutan terhadap air. Ketidaktahuan mengenai apa yang akan dihadapi di dalam air memicu respons stres yang berdampak pada kekakuan otot dan kesulitan mengapung. Video tutorial berfungsi sebagai media desensitisasi yang menurunkan kecemasan dengan memberikan gambaran visual yang jelas dan terprediksi. Dengan mengetahui urutan aktivitas dan melihat model yang tenang, siswa menjadi lebih percaya diri. Penurunan kecemasan memungkinkan siswa beralih dari survival mode ke learning mode. Bagaskoro et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media audio-visual berhubungan erat dengan penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi intrinsik siswa dalam pembelajaran renang.

Meskipun penelitian tentang renang cukup banyak, masih terdapat kesenjangan riset terkait pembelajaran gaya dada dan penyelamatan air berbasis video pada siswa sekolah dasar. Sebagian besar penelitian berfokus pada renang gaya bebas atau atlet kompetitif, sementara integrasi teknik renang dengan edukasi keselamatan air masih jarang dikaji. Padahal, kombinasi kedua aspek ini merupakan inti dari survival swimming. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menawarkan pendekatan pembelajaran terpadu yang menggabungkan teknik gaya dada dan keterampilan water rescue melalui media video. Analisis tren penelitian olahraga air menunjukkan perlunya diversifikasi topik ke arah pembelajaran keselamatan berbasis teknologi untuk populasi non-atlet (Arhesa, 2025).

Secara keseluruhan, integrasi video tutorial dalam pembelajaran renang dan penyelamatan air sejalan dengan tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan digitalisasi, kemandirian belajar, dan pembelajaran berpusat pada peserta didik. Video memungkinkan penerapan flipped classroom sehingga waktu praktik di kolam dapat

dimaksimalkan (Purnomo 2023). Peran guru pun bergeser menjadi fasilitator yang lebih fokus pada koreksi individual dan pendampingan siswa (Jurnal Keolahragaan, 2024). Dengan dukungan teori kognitif dan neurosains yang menekankan pentingnya peta mental dan mirror neuron system (Valentino Bagus, 2025), penelitian ini bertujuan menguji efektivitas video tutorial sebagai solusi pedagogis. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi praktis dan ilmiah bagi pengembangan pembelajaran PJOE di sekolah dasar yang aman, efektif, dan relevan dengan tantangan abad ke-21.

Rumusan masalah dalam jurnal ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan media video tutorial terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan simulasi penyelamatan air (*water rescue*) pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 56?
2. Seberapa besar efektivitas penggunaan media video tutorial dibandingkan dengan metode demonstrasi konvensional dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SD Muhammadiyah 56?

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Quasi-Experimental Design* (Eksperimen Semu), secara spesifik menerapkan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara acak (*random*), melainkan menggunakan kelas yang sudah terbentuk (*intact group*), yaitu kelas VA sebagai kelompok eksperimen dan kelas VB sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) berupa pembelajaran renang dan penyelamatan air menggunakan media video tutorial yang telah divalidasi oleh ahli, sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode konvensional berupa demonstrasi langsung oleh guru dan ceramah. Desain ini dipilih untuk mengukur hubungan sebab-akibat antara variabel bebas (video tutorial) dan variabel terikat (keterampilan renang dan penyelamatan air) dalam situasi pendidikan yang alami tanpa mengganggu stabilitas kelas. Penggunaan desain ini sangat relevan dalam penelitian pendidikan jasmani untuk membandingkan efektivitas intervensi model pembelajaran baru terhadap hasil belajar psikomotorik siswa (Sugiantara et al., 2025).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Muhammadiyah 56 pada tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dengan total sampel sebanyak 30 siswa yang terbagi rata ke dalam dua kelompok (15 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol). Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua jenis tes: tes unjuk kerja (*performance test*) dan tes tulis kognitif. Tes unjuk kerja menggunakan rubrik penilaian standar gaya dada (posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, pernapasan, koordinasi) dan simulasi penyelamatan air yang dinilai oleh dua orang *rater* (penilai) ahli untuk menjaga objektivitas. Validitas instrumen diuji menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) oleh ahli materi renang dan ahli media, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan *Inter-rater Reliability*. Pentingnya penggunaan instrumen yang tervalidasi dalam mengukur keterampilan gerak

kompleks seperti renang ditegaskan agar data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan kemampuan siswa yang sesungguhnya (Naratama, 2023).

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam enam kali pertemuan, meliputi *pre-test*, empat kali pertemuan *treatment*, dan *post-test*. Pada kelompok eksperimen, video tutorial ditayangkan di awal sesi menggunakan proyektor portabel di sisi kolam dan dapat diakses siswa melalui gawai di rumah untuk dipelajari kembali (*rehearsal*). Video tersebut memuat teknik *slow-motion* dan *close-up* pada detail gerakan kaki gaya dada serta skenario penyelamatan air. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif untuk mencari rata-rata (*mean*) dan standar deviasi, serta statistik inferensial menggunakan uji prasyarat (uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene). Penggunaan uji Shapiro-Wilk dipilih karena lebih akurat untuk ukuran sampel kecil ( $n < 50$ ). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0.05$ ). Metode analisis ini dipilih untuk membuktikan secara statistik apakah perbedaan peningkatan hasil belajar antara kedua kelompok bersifat signifikan atau hanya kebetulan (Damarjati & Saputra, 2024).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Hasil Kemampuan Penyelamatan Air (Water Rescue)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor kemampuan penyelamatan air pada kedua kelompok setelah perlakuan. Ringkasan hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Water Rescue**

Kelompok	Mean Pre-test	Mean Post-test	N-Gain (%)	Kategori
Eksperimen	42,67	86,33	76,16	Efektif
Kontrol	43,50	65,00	38,05	Kurang Efektif

Hasil uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal (Shapiro-Wilk,  $p > 0,05$ ) dan homogen (Levene,  $p > 0,05$ ). Uji Independent Sample T-Test menghasilkan nilai signifikansi  $p < 0,001$ , yang menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *water rescue* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Besaran pengaruh dihitung menggunakan Cohen's d, dengan hasil  $d = 1,85$ , yang termasuk dalam kategori effect size besar.

##### 2. Hasil Keterampilan Renang Gaya Dada

Hasil pengukuran keterampilan renang gaya dada juga menunjukkan perbedaan peningkatan yang signifikan antara kedua kelompok. Ringkasan hasil disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Keterampilan Renang Gaya Dada**

Kelompok	Mean Pre-test	Mean Post-test	N-Gain (%)	Kategori
Eksperimen	45,20	82,40	71,89	Tinggi
Kontrol	46,10	66,30	39,12	Sedang

Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai  $t = 7,421$ ;  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan perbedaan peningkatan keterampilan renang gaya dada yang signifikan.

Nilai Cohen's  $d = 1,72$ , yang menunjukkan pengaruh media video tutorial berada pada kategori sangat besar.

## B. Pembahasan

### 1. Pengaruh Video Tutorial terhadap Kemampuan Penyelamatan Air (Water Rescue)

Hasil penelitian menunjukkan adanya transformasi pengetahuan dan keterampilan simulasi penyelamatan air yang signifikan pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 56. Skor rata-rata *pre-test* kelas eksperimen dan kontrol awalnya rendah, menunjukkan literasi keselamatan air siswa masih terbatas (Mashud et al., 2023).

Peningkatan signifikan pada kelas eksperimen dipengaruhi oleh penggunaan video tutorial yang memvisualisasikan skenario bahaya secara realistis, termasuk teknik *Reach, Throw, Row*. Media ini memungkinkan siswa mengingat urutan penyelamatan melalui pengulangan visual, membangun struktur pengetahuan yang lebih kokoh dibandingkan ceramah konvensional (Hnedrawati et al., 2024).

Secara psikologis, video tutorial berperan sebagai media desensitisasi, menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi simulasi darurat. Siswa tampak lebih tenang dan sistematis karena memiliki "*peta mental*" (*cognitive map*) yang jelas. Fitur *slow-motion* membantu mendeteksi detail penting, seperti posisi tubuh stabil saat menarik korban, yang sering terlewat pada demonstrasi langsung (Naratama, 2023).

Pemanfaatan teknologi ini mendukung efikasi diri siswa; mereka merasa lebih kompeten karena telah melihat prosedur berhasil di video sebelum praktik. Hal ini sejalan dengan teori belajar sosial Bandura dan temuan Araiza-Alba et al. (2024), bahwa observasi model meningkatkan keyakinan individu. Model *flipped classroom* juga meningkatkan efisiensi waktu kolam, memungkinkan guru fokus pada praktik dan koreksi (Purnomo, 2023). Secara keseluruhan, media video tutorial memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan water rescue siswa, dengan *effect size* besar ( $d = 1,85$ ). Peningkatan ini menunjukkan perbedaan bermakna secara praktis dan menekankan bahwa metode konvensional tidak lagi memadai untuk mengajarkan keterampilan kritis ini (Prawira et al., 2024).

### 2. Efektivitas Video Tutorial dibandingkan Metode Konvensional pada Renang Gaya Dada

Analisis hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikan ( $p < 0,05$ ), yang menandakan perbedaan efektivitas yang sangat signifikan antara kelas eksperimen dan kontrol. Video tutorial memungkinkan siswa melihat fase *whip kick* dan *gliding* dari perspektif bawah air, yang sulit dicapai melalui demonstrasi guru di pinggir kolam (Naratama, 2023).

Repetisi video mendukung *self-paced learning*, memperkuat jalur saraf untuk transisi dari pemahaman kognitif ke eksekusi fisik, dan mengaktifkan sistem saraf cermin yang mempersiapkan performa motorik lebih baik (Valentino Bagus, 2025). Guru berperan sebagai fasilitator, memberikan umpan balik individual, sementara video menyediakan model gerak ideal (Jurnal Keolahragaan, 2024).

Siswa digital native lebih antusias menggunakan media video, meningkatkan durasi keterlibatan aktif. Integrasi media ini sejalan dengan Kurikulum Merdeka dan literasi digital, memfasilitasi pembelajaran tidak terbatas oleh waktu dan ruang.

Efektivitas tinggi pada kelas eksperimen juga didukung fase *gliding* yang diperjelas dalam video. Banyak siswa kelas kontrol terburu-buru melakukan tarikan tangan sebelum fase

luncur selesai. Video *slow-motion* menekankan efisiensi hidrodinamika, sehingga skor gaya dada kelas eksperimen mencapai 82,4, jauh melebihi kelas kontrol (Kurniawan et al., 2025).

Perbedaan peningkatan signifikan dengan *effect size* besar ( $d = 1,72$ ) menunjukkan kontribusi nyata media video tutorial dalam pembelajaran keterampilan motorik kompleks. Video mendukung observasi detail biomekanika yang sulit ditangkap melalui demonstrasi langsung, sejalan dengan teori belajar observasional Bandura dan temuan Sugiantara et al. (2025).

Sebagai sintesis, penelitian ini membuktikan bahwa video tutorial jauh lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam aktivitas akuatik di sekolah dasar, mengatasi keterbatasan fisik guru, hambatan visual air, dan meningkatkan keterlibatan kognitif siswa secara simultan. Hasil ini merekomendasikan integrasi media video tutorial sebagai perangkat ajar utama untuk meningkatkan standar kompetensi renang dan keselamatan diri siswa.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media video tutorial memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik simulasi penyelamatan air (*water rescue*) pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 56. Efektivitas media ini bersumber pada kemampuannya menyajikan skenario darurat yang realistis namun aman, sehingga siswa dapat menginternalisasi prosedur penyelamatan secara sistematis tanpa hambatan psikologis. Selain pada aspek keselamatan, media video tutorial terbukti jauh lebih unggul dibandingkan metode demonstrasi konvensional dalam meningkatkan keterampilan teknik renang gaya dada. Melalui dukungan fitur manipulasi waktu dan sudut pandang bawah air, video tutorial berhasil membantu siswa membangun peta mental yang akurat mengenai biomekanika gerak yang kompleks, terutama pada sinkronisasi tungkai dan pernapasan. Secara pedagogis, integrasi teknologi ini tidak hanya mengoptimalkan manajemen waktu melalui model *flipped classroom*, tetapi juga mampu mentransformasi peran guru menjadi fasilitator yang lebih fokus pada koreksi gerakan individual. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media audio-visual yang terstruktur merupakan solusi inovatif yang esensial dalam memodernisasi pembelajaran aktivitas akuatik di tingkat sekolah dasar guna menciptakan generasi yang mahir berenang dan sadar akan keselamatan air.

#### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Berisi Informasi ucapan terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian yang dilakukan. Bisa kepada institusi penyedia anggaran maupun hibah (mencantumkan sumber dan skema hibah yang digunakan), pihak institusi tempat kegiatan Pengabdian dilakukan, narasumber, organisasi dan unsur masyarakat, serta sivitas akademika yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Araiza-Alba, P., Keane, T., Chen, W. S., & Kaufman, J. (2024). The potential of 360-degree virtual reality videos to teach water safety skills to children. *Journal of Safety Research*, 88, 112-121. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2023.12.005>
- Arhesa, S., Ma'mun, A., Lumba, AJF, Blegur, J., & Calunsag, BD (2025). *Analisis bibliometrik Jurnal Keolahragaan*, 13 (1), 63–78. <https://doi.org/10.21831/jk.v13i1.81223>
- Bagaskoro, S., Prasetyo, A., & Rizkanto, B. (2024). The Impact of Audio-Visual-Based Learning Media on Swimming Ability: Psychological and Motoric Perspectives. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 245-256. <https://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/822>
- Damarjati, M., & Saputra, S. A. (2024). Upaya Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Dada Menggunakan Metode Drill Bervariasi dan Media Digital. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(2), 70–82. <https://doi.org/10.33366/jayabama.v3i2.1120>
- Hnedrawati, H., et al. (2024). Audio-visual experience in physical education: A study on swimming skills and cognitive mapping. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(1), 45-52. <https://www.kheljournal.com>
- Kurniawan, A., et al. (2025). Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Dada Perenang Pemula: Systematic Literature Review. *PENJAGA: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 34-48. <https://jurnal.stkipppgtritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga>
- Mashud, M., et al. (2023). Global Trends in Swimming Education: A Bibliometric Analysis of Aquatic Literacy. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 88-102. [tautan mencurigakan telah dihapus]
- Naratama, A. C. (2023). *Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Model Visualisasi Terhadap Gerak Dasar Renang pada Siswa Sekolah Dasar*. [Skripsi/Tesis, Universitas Lampung]. Digital Repository UNILA. <http://digilib.unila.ac.id/72341/>
- Prawira, A. Y., et al. (2024). Optimizing Water Rescue and Rescue Swimming for Elementary School Physical Education Teachers. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1230-1242. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/gandrung/article/view/3120>
- Purnomo, E., Virama, LO, Ries, F., Naviri, S., & Fauzi. (2023). *Persepsi guru pendidikan jasmani terhadap hambatan dan kompetensi pedagogi dalam pembelajaran daring*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19 (2), 1–11. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.64162>
- Sugiantara, V. B., Suwiwa, I. G., & Adnyana, I. K. S. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Renang Gaya Dada. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 8-15. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/IIS/article/view/3041>

Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 56-67. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>

Valentino Bagus, S. (2025). Mirror neurons and cognitive mapping in aquatic motor skills. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 25(1), 210-218. <https://efsupit.ro>

WHO (World Health Organization). (2023). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. World Health Organization License.