

## **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BISA (*BULDING INTEGRATED SAFETY ASSESMENT*) DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG**

**Raja Bani Pilitan<sup>1\*</sup>, Deka Ismi Mori Saputra<sup>2</sup>, Ikhsan Maulana Putra<sup>3</sup>, Meta Nur Afni<sup>4</sup>**  
Universitas Muhammadiyah Muara Bungo<sup>1234</sup>

**E-mail:** [rajabanipilitan@gmail.com](mailto:rajabanipilitan@gmail.com)<sup>1</sup>, [dekaismimori@gmail.com](mailto:dekaismimori@gmail.com)<sup>2</sup>, [maulana.ikhsan101@gmail.com](mailto:maulana.ikhsan101@gmail.com)<sup>3</sup>, [metanurafni@gmail.com](mailto:metanurafni@gmail.com)<sup>4</sup>

### **Abstrak**

Pembelajaran renang dasar di perguruan tinggi masih menghadapi berbagai kendala, seperti rendahnya kemampuan mahasiswa dalam menguasai teknik dasar renang, kurangnya koordinasi gerak, serta rendahnya kepercayaan diri saat berada di air. Selain itu, model pembelajaran yang digunakan masih cenderung konvensional dan belum terstruktur secara sistematis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi model pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aspek teknik, keselamatan, dan evaluasi secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model pembelajaran BISA (*Building, Integrated, Safety, Assessment*) dalam meningkatkan keterampilan renang dasar mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Setelah model dikembangkan, dilakukan uji efektivitas menggunakan desain eksperimen pretest-posttest control group design. Subjek penelitian berjumlah 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi semester II yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 15 mahasiswa. Instrumen penelitian meliputi lembar validasi ahli, angket respon mahasiswa, lembar observasi, dan tes keterampilan renang dasar. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, Independent Sample t-test, N-Gain, dan effect size.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran BISA memperoleh skor validasi ahli sebesar 88,5% dengan kategori sangat layak. Rata-rata nilai kelompok eksperimen meningkat dari 65,20 pada pretest menjadi 82,40 pada posttest, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 64,80 menjadi 72,10. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), nilai N-Gain sebesar 0,62, dan effect size sebesar 1,25. Dengan demikian, model pembelajaran BISA terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan renang dasar mahasiswa serta dapat digunakan sebagai alternatif inovasi pembelajaran renang di perguruan tinggi.

458

Pilitan, R. B., Saputra, D. I. M., Putra, I. M., & Afni, M. N (2026). Pengembangan Model Pembelajaran Bisa (*Bulding Integrated Safety Assesment*) Dalam Meningkatkan Keterampilan Renang. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Teknologi Informasi (JIPTI)*, 7(1), 458-467. <https://doi.org/10.52060/d326x354>

<http://ejournal.ummba.ac.id/index.php/JIPTI/>

---

**Kata Kunci:** Model Pembelajaran; BISA; Renang Dasar; Keterampilan Motorik; Pendidikan Jasmani.

*Abstrack*

*Basic swimming instruction at university level still faces various challenges, such as students' poor mastery of basic swimming techniques, a lack of motor coordination, and low self-confidence in the water. Furthermore, the teaching models used tend to be conventional and lack systematic structure. These conditions highlight the need for an innovative teaching model capable of comprehensively integrating technical, safety and assessment aspects. Therefore, this study aims to analyse the effectiveness of the BISA (Building, Integrated, Safety, Assessment) learning model in improving students' basic swimming skills.*

*This study employs a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model, which comprises the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. Once the model was developed, an effectiveness test was conducted using a pretest-posttest control group experimental design. The research subjects comprised 30 second-semester students from the Physical Education, Health, and Recreation programme, divided into an experimental group and a control group, each consisting of 15 students. The research instruments included an expert validation sheet, a student response questionnaire, an observation sheet, and a basic swimming skills test. Data analysis was performed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, the Independent Samples t-test, N-Gain, and effect size.*

*The research results indicate that the BISA learning model achieved an expert validation score of 88.5%, classified as 'highly suitable'. The average score of the experimental group increased from 65.20 in the pre-test to 82.40 in the post-test, whilst the control group's score rose from 64.80 to 72.10. The t-test results showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), an N-Gain value of 0.62, and an effect size of 1.25. Thus, the BISA learning model has been proven effective in improving students' basic swimming skills and can be used as an innovative alternative for swimming instruction in higher education.*

**Keywords:** Learning Model; BISA; Basic Swimming; Motor Skills; Physical Education.

---

**Submitted:** 2026-04-25. **Revision:** 2026-04-28. **Accepted:** 2026-04-29. **Publish:** 2026-04-30.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani yang terencana. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, sosial, dan psikomotorik peserta didik. Menurut Lutan

(2013), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan membentuk manusia yang sehat, terampil, cerdas, dan berkarakter. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki kontribusi strategis dalam mengembangkan sumber daya manusia yang unggul dan bermutu.

Perguruan tinggi memiliki peran penting, pendidikan jasmani menjadi bagian

penting dalam pembentukan kompetensi mahasiswa, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Mahasiswa PJKR dipersiapkan menjadi calon guru pendidikan jasmani, pelatih olahraga, instruktur kebugaran, maupun tenaga profesional di bidang olahraga. Oleh sebab itu, mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai teori, tetapi juga keterampilan praktik berbagai cabang olahraga, termasuk renang.

Renang adalah cabang olahraga yang memberikan banyak manfaat, seperti meningkatkan kesehatan fisik, mengembangkan koordinasi gerak, serta membantu mengenal cara bermain aman di air. (Latuheru et al., 2026). Aktivitas di air juga membantu memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan motorik karena membutuhkan kontrol penuh terhadap posisi dan gerakan tubuh. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang memiliki ciri khas sendiri karena dilaksanakan di lingkungan berupa air. Aktivitas di air membutuhkan kemampuan adaptasi, koordinasi gerak, pengaturan pernapasan, keseimbangan tubuh, serta keberanian.

Renang merupakan salah satu olahraga yang sudah berkembang di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian dalam usaha pembinaan sehingga renang ikut berperan serta di dalam mengharumkan nama bangsa di kancah internasional (Nilhakim, 2022). (Sukadiyanto, 2018), renang adalah aktivitas gerak tubuh di air yang menuntut kemampuan fisik dan teknik secara terpadu. Mata kuliah renang dasar bertujuan memberikan kemampuan dasar berenang kepada mahasiswa, terutama gaya dada dan

gaya bebas, serta membekali pemahaman keselamatan saat berada di kolam renang.

Kemampuan renang memiliki manfaat yang luas. Selain sebagai keterampilan olahraga, renang juga bermanfaat untuk kebugaran, kesehatan, rekreasi, dan keselamatan diri. Mahasiswa PJKR yang memiliki keterampilan renang akan lebih siap menjadi pendidik atau pelatih yang profesional. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak menguasai renang akan mengalami keterbatasan kompetensi ketika memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, pembelajaran renang dasar di perguruan tinggi perlu dilaksanakan secara efektif dan berkualitas. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran renang dasar masih menghadapi berbagai kendala.

Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengapung dengan baik, belum mampu mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, serta mengalami kesulitan dalam pengaturan pernapasan. Sebagian mahasiswa juga menunjukkan rasa takut terhadap air, cemas saat masuk kolam, dan kurang percaya diri ketika melakukan praktik renang. Kondisi tersebut menyebabkan hasil belajar renang mahasiswa belum optimal.

Permasalahan lain adalah model pembelajaran yang digunakan dosen masih cenderung konvensional. Pembelajaran lebih banyak menggunakan metode demonstrasi dan latihan berulang tanpa tahapan yang sistematis. Menurut (Rusman, 2020), pembelajaran konvensional cenderung menempatkan dosen sebagai pusat pembelajaran, sehingga mahasiswa kurang aktif dan kurang memperoleh pengalaman

belajar yang bermakna. Dalam pembelajaran renang, model seperti ini kurang efektif karena keterampilan renang memerlukan tahapan belajar yang progresif dan individual.

Mahasiswa memiliki kemampuan awal yang berbeda-beda. Beberapa mahasiswa yang sudah bisa berenang sejak duduk di bangku sekolah, tetapi ada pula yang sama sekali belum pernah belajar renang. Perbedaan kemampuan awal tersebut menuntut dosen menggunakan model pembelajaran yang adaptif dan mampu mengakomodasi keragaman peserta didik. Jika dosen menggunakan pendekatan yang sama kepada seluruh mahasiswa, maka hasil belajar cenderung tidak merata.

Pada pembelajaran keterampilan motorik, latihan yang sistematis, bertahap, dan berulang sangat diperlukan. (Amri et al., 2022; Djoko, 2017) menyatakan bahwa keterampilan olahraga akan berkembang optimal apabila latihan dilakukan sesuai prinsip latihan, progresif, dan berkesinambungan. Ujian dalam pendidikan akan tercapai apabila terjalin suatu interaksi yang baik antar guru dan siswa sehingga proses belajar mengajar berjalan dengan baik (Daya & Saputra, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran renang tidak cukup hanya dengan demonstrasi, tetapi memerlukan model pembelajaran yang terstruktur.

Selain aspek teknik, pembelajaran renang juga harus memperhatikan keselamatan. Aktivitas di air memiliki risiko lebih tinggi dibanding pembelajaran olahraga di darat. Pengawas kolam renang harus mengerti dan paham makna dari

keselamatan, sehingga pengunjung kolam renang akan lebih kecil menerima kecelakaan (Sundoro & Vera, n.d.). Menurut (Kemenpora RI, 2021), pembelajaran olahraga air wajib mengutamakan keselamatan peserta didik melalui edukasi prosedur keamanan, pengawasan, dan kesiapan instruktur. Mahasiswa yang merasa aman akan lebih percaya diri dan lebih fokus mengikuti pembelajaran.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani (Stallman et al., 2017). Model cooperative learning, problem based learning, dan student centered learning terbukti meningkatkan partisipasi dan keterampilan mahasiswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan kesiapan mental, teknik gerak, keselamatan, dan evaluasi berkelanjutan dalam pembelajaran renang dasar masih sangat terbatas.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya pengembangan model pembelajaran yang lebih komprehensif. Model pembelajaran yang ideal untuk renang dasar seharusnya tidak hanya mengajarkan teknik berenang, tetapi juga membangun kesiapan mental mahasiswa, memberikan pengalaman belajar bertahap, menanamkan keselamatan, dan melakukan evaluasi berkelanjutan.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dikembangkan model pembelajaran BISA, yaitu Building, Integrated, Safety, dan Assessment. Tahap Building berfungsi membangun kesiapan mental, motivasi, dan kepercayaan diri mahasiswa. Tahap

Integrated menekankan pembelajaran teknik secara bertahap dari gerakan sederhana menuju koordinasi utuh. Tahap Safety berfokus pada penanaman prinsip keselamatan di air. Tahap Assessment bertujuan memberikan evaluasi dan umpan balik berkelanjutan selama proses pembelajaran.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan model pembelajaran renang dasar yang mengintegrasikan empat komponen utama dalam satu sintaks pembelajaran sistematis. Selain itu, model ini diuji efektivitasnya secara empiris melalui desain eksperimen untuk mengetahui pengaruhnya terhadap keterampilan renang mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas model pembelajaran BISA dalam meningkatkan keterampilan renang dasar mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang terdiri dari Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Menurut (Sugiyono, 2019), penelitian pengembangan bertujuan membuat produk tertentu dan mengecek apakah produk tersebut bekerja dengan baik. Model ADDIE dipilih karena memiliki langkah-langkah yang teratur dan cocok digunakan dalam membuat model pembelajaran.

Tahap Analysis dilakukan melalui studi kebutuhan pembelajaran renang dasar. Peneliti melakukan observasi lapangan,

wawancara dengan dosen pengampu, serta identifikasi karakteristik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan koordinasi gerak, rendahnya kepercayaan diri, serta belum adanya model pembelajaran yang sistematis.

Tahap Design dilakukan dengan merancang sintaks model pembelajaran BISA beserta perangkat pembelajaran, meliputi Rencana Pembelajaran Semester (RPS), lembar observasi, rubrik penilaian keterampilan renang, dan instrumen angket respon mahasiswa.

Tahap Development dilakukan melalui penyusunan produk awal model pembelajaran BISA, buku panduan model, serta perangkat evaluasi. Produk awal kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli pembelajaran untuk menilai kelayakan isi, sintaks, kepraktisan, dan keamanan.

Tahap Implementation dilakukan melalui uji coba lapangan menggunakan desain eksperimen pretest-posttest control group design. Mahasiswa dibagi menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan model BISA dan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional.

Tahap Evaluation dilakukan melalui analisis hasil implementasi, revisi model, dan penyempurnaan produk akhir berdasarkan data penelitian. Subjek penelitian ini dilakukan oleh 30 mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Bungo, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 15 mahasiswa pada kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Instrumen penelitian terdiri atas:

1. Lembar validasi ahli, untuk menilai kelayakan model pembelajaran.
2. Angket respon mahasiswa, untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap model BISA.
3. Lembar observasi, untuk mengamati keterlaksanaan pembelajaran.
4. Tes keterampilan renang dasar, untuk mengukur kemampuan mahasiswa melalui pretest dan posttest.

Uji validitas instrumen dilakukan melalui expert judgement. Reliabilitas instrumen diuji melalui uji konsistensi internal. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata dan persentase. Analisis inferensial menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji t independen, N-Gain, dan effect size.

Kriteria pengambilan keputusan pada uji t adalah apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil belajar, sedangkan effect size digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh model pembelajaran BISA terhadap keterampilan renang mahasiswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Tahap implementasi model pembelajaran BISA diawali dengan validasi produk oleh ahli materi dan ahli

pembelajaran. Validasi dilakukan agar mengetahui sejauh mana model tersebut memenuhi syarat sebelum diterapkan kepada para mahasiswa. Aspek yang dinilai meliputi kesesuaian materi, kejelasan sintaks pembelajaran, kepraktisan penggunaan, serta aspek keselamatan dalam pembelajaran renang. Hasil validasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli terhadap Model Pembelajaran BISA

No	Aspek Penilaian	Skor (%)	Kategori
1	Kesesuaian Materi	90	Sangat Baik
2	Kejelasan Sintaks	87	Sangat Baik
3	Kepraktisan Model	88	Sangat Baik
4	Aspek Keselamatan	89	Sangat Baik
<b>Rata-rata</b>		<b>88,5</b>	<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan Tabel 1, model pembelajaran BISA mendapatkan nilai rata-rata sebesar 88,5% dengan kategori sangat memuaskan. Ini menunjukkan bahwa model yang dibuat layak digunakan dalam mengajar renang dasar.

Setelah dinyatakan layak, model pembelajaran BISA diuji efektivitasnya melalui eksperimen pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum perlakuan, kedua kelompok diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal renang dasar mahasiswa. Setelah proses pembelajaran selesai, kedua kelompok

diberikan posttest. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest	Posttest	Peningkatan
Eksperimen	65,20	82,40	17,20
Kontrol	64,80	72,10	7,30

Berdasarkan Tabel 2, Kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 17,20 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 7,30 poin. Hasil belajar di kelompok eksperimen meningkat lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Sebelum Sebelumnya dilakukan uji hipotesis, data diuji terlebih dahulu untuk mengetahui normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian homogenitas juga menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat variasi yang sama.

Selanjutnya dilakukan uji Independent Sample t-test untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji t

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Posttest Eksperimen vs Kontrol	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, dilakukan analisis

peningkatan hasil belajar menggunakan N-Gain dan effect size.

Tabel 4. Nilai N-Gain dan Effect Size

Kelompok	N-Gain	Kategori
Eksperimen	0,62	Sedang
Kontrol	0,28	Rendah

Nilai effect size sebesar 1,25 yang termasuk kategori besar. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran BISA memiliki pengaruh kuat terhadap peningkatan keterampilan renang dasar mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran BISA efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar renang mahasiswa. Peningkatan hasil belajar yang lebih baik pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa model pembelajaran yang sistematis dan terstruktur lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional.

Tahap Building berperan dalam membangun kesiapan mental mahasiswa sebelum praktik renang dimulai. Banyak mahasiswa pemula mengalami rasa takut terhadap air, cemas, dan kurang percaya diri ketika memasuki kolam. Menurut (Agus, 2017), kesiapan psikologis merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri akan lebih berani mencoba gerakan dan lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar.

Pada penelitian ini, tahap Building dilakukan melalui pengenalan lingkungan

kolam, latihan adaptasi air, permainan sederhana di air, dan motivasi dari dosen. Kegiatan tersebut terbukti membantu mahasiswa lebih nyaman mengikuti pembelajaran. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa kelompok eksperimen menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik dibanding kelompok control (Endrawan et al., 2023; Khotimah & Heryadi, 2019).

Tahap Integrated menekankan pembelajaran teknik renang secara bertahap dan terintegrasi. Mahasiswa tidak langsung diajarkan gerakan penuh, tetapi dimulai dari gerakan kaki, gerakan tangan, latihan pernapasan, kemudian menggabungkannya menjadi koordinasi utuh. Menurut (Sukadiyanto, 2018), keterampilan olahraga kompleks akan lebih mudah dikuasai apabila diajarkan dari bagian sederhana menuju gerakan menyeluruh. Pendekatan ini membantu mahasiswa memahami teknik dengan lebih mudah.

Pada kelompok kontrol, pembelajaran lebih banyak menggunakan demonstrasi umum dan latihan berulang, sehingga sebagian mahasiswa masih mengalami kesalahan koordinasi gerakan. Sebaliknya, kelompok eksperimen memperoleh pembelajaran bertahap yang lebih jelas, sehingga hasil belajar meningkat secara signifikan.

Tahap Safety menjadi salah satu keunggulan utama model pembelajaran BISA. Dalam pembelajaran renang, aspek keselamatan sangat penting karena aktivitas dilakukan di lingkungan air yang memiliki risiko. Menurut (Kemenpora RI, 2021), pembelajaran olahraga air wajib

mengutamakan keamanan peserta didik melalui prosedur keselamatan yang jelas.

Pada tahap ini mahasiswa diberikan pemahaman mengenai cara masuk dan keluar kolam, posisi aman saat kelelahan, penggunaan alat bantu, serta pentingnya mengikuti instruksi dosen. Mahasiswa yang memahami aspek keselamatan cenderung merasa lebih aman dan fokus selama pembelajaran berlangsung.

Tahap Assessment memberikan evaluasi dan umpan balik berkelanjutan. Menurut (Adnyana, 2023; Invernizzi et al., 2021), Salah satu hal yang perlu dipahami oleh guru adalah bagaimana melakukan penilaian dalam pembelajaran. penilaian dalam pembelajaran berfungsi mengetahui perkembangan peserta didik dan menjadi dasar perbaikan proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, dosen memberikan koreksi langsung terhadap kesalahan gerakan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat segera memperbaiki tekniknya.

Umpan balik yang cepat sangat penting dalam pembelajaran keterampilan motorik. Mahasiswa yang mengetahui kesalahannya secara langsung akan lebih cepat menyesuaikan gerakan. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa nilai posttest kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Temuan penelitian ini sesuai dengan pendapat Rusman (2020) yang menyatakan bahwa model pembelajaran inovatif dapat meningkatkan partisipasi, semangat belajar, dan prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Cahayani et al. tahun 2024 menyebutkan bahwa metode pembelajaran yang berpusat pada peserta

didik lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran konvensional karena mahasiswa lebih aktif terlibat dalam proses belajar.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa model pembelajaran BISA tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik renang, tetapi juga membangun kesiapan mental, rasa aman, dan kedisiplinan mahasiswa. Dengan demikian, model BISA memiliki keunggulan yang lebih komprehensif dibanding pembelajaran biasa. Secara praktis, model pembelajaran BISA dapat digunakan oleh dosen pendidikan jasmani sebagai alternatif model pembelajaran renang dasar di perguruan tinggi. Model ini juga berpotensi diterapkan di sekolah menengah, klub renang pemula, maupun lembaga pelatihan olahraga air.

Implikasi akademik dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan model-model pembelajaran pendidikan jasmani lain yang berbasis kebutuhan peserta didik, keselamatan, dan evaluasi berkelanjutan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan pada sampel yang lebih besar atau cabang olahraga lainnya.

## KESIMPULAN

Model pembelajaran BISA terbukti layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran renang dasar mahasiswa. Model ini mampu meningkatkan keterampilan renang melalui pembelajaran yang sistematis, bertahap, terintegrasi dengan kesiapan mental, keselamatan, serta evaluasi berkelanjutan.

Mahasiswa yang belajar dengan metode pembelajaran BISA cenderung mencapai

peningkatan prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mengikuti metode pembelajaran biasa. Oleh karena itu, model pembelajaran BISA bisa menjadi pilihan inovasi untuk mengajar renang dasar di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan olahraga lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. K. S. (2023). *Penilaian pembelajaran bahasa indonesia dalam kurikulum merdeka*. 11, 343–359. <https://doi.org/10.59672/stilistika.v11i2.2849>
- Agus, M. (2017). *Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif*. Alfabeta.
- Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Pemula. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 138–144. <https://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9428>
- Daya, W. J., & Saputra, D. I. M. (2020). *MINAT SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DISMIP NEGERI 30 MUARO JAMBI*. 2(2), 239–248. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/jmo.v2i2.322>
- Djoko, P. I. (2017). *Dasar kepelatihan olahraga*. UNY Press.
- Endrawan, I. B., Martinus, M., Daryanto, Z. P., & Makorohim, M. F. (2023). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN RENANG MELALUI MEDIA APLIKASI ADOBE FLASH CS6. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 68–81. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i1.5243>
- Invernizzi, P. L., Rigon, M., Signorini, G.,

- Alberti, G., Raiola, G., & Bosio, A. (2021). Aquatic physical literacy: the effectiveness of applied pedagogy on parents' and children's perceptions of aquatic motor competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10847.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182010847>
- Kemenpora RI. (2021). *Pedoman keselamatan olahraga air*. Kemenpora RI.
- Khotimah, N., & Heryadi, A. (2019). *METODE PEMBELAJARAN KOPERATIF UNTUK KESIAPAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA MTS*. 3(1), 10–19.
- Latuheru, R. V., Hasanuddin, M. I., Hanafi, S., & Makassar, U. N. (2026). *PELATIHAN TEKNIK RENANG GAYA DADA UNTUK MENINGKATKAN*. 7(1), 790–796.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jpf.v2i2>
- Nilhakim. (2022). *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 11, 97–108.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19658>
- Rusman. (2020). *Model-model pembelajaran*. Rajagrafindo Persada.
- Stallman, R. K., Moran Dr, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 3.  
<https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. UNY Press.
- Sundoro, A. S., & Vera, S. S. (n.d.). *Tingkat*
- Pemahaman Keselamatan Air Pengawas Kolam Renang Jurnal Porkes ( Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi ).* 5(2), 581–597.  
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>