

BAB II

SMASH BOLA VOLI DAN MEDIA AUDIO VISUAL

A. Permainan Bola Voli

1. Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan pada penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Suharno H.P. (1993:12), bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, di samping kondisi fisik, taktik dan mental.



Gambar 2.1 Bola Voli M, Sumber Yunus. 1992 : 30

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik wanita maupun pria. Permainan bola voli

pada dasarnya berpegang pada dua prinsip, yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan dengan pemain mem-voli bola dengan bagian pinggang ke atas secara hilir mudik di udara melewati atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik. (Suharno H.P; 1993:1).

2. Sejarah Perkembangan Bola Voli

Pada tahun 1893, di negara Jerman telah dikenal suatu bentuk permainan yang dinamakan "*Faustball*", yaitu suatu permainan dengan menggunakan bola besar, dan cara memainkannya dengan meninju-ninjukan bola ke udara tanpa dibatasi jumlah persentuhan, dan boleh menyentuh atau memantulkan pada tanah sebanyak dua kali pantulan. Dimainkan oleh 5 orang tiap regu, dalam lapangan yang berukuran 5x20 meter. Lapangan tersebut terbagi dua sama besar oleh seutas tali setinggi tujuh kaki. Dua tahun kemudian, William G. Morgan, direktur pendidikan jasmani *Young Men Christian Association (YMCA)* di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat, memberikan peraturan dan variasi-variasi ke dalam dasar-dasar permainan Jerman itu, dan kemudian diberi nama "*Minonette*".

Pembaharuan pokok yang diciptakan oleh William G. Morgan ialah bahwa bola yang dimainkan itu harus dilambungkan ke udara tanpa menyentuh tanah, jadi berbeda dengan permainan *faustball*. Selain itu Morgan juga menemukan suatu gagasan baru tentang penggunaan sebuah net dalam permainan *mintonette*. Permainan itu hampir serupa permainan badminton.

Jumlah pemain di sini tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula, yaitu sebagai olahraga rekreasi untuk mengembangkan kebugaran jasmani bagi para buruh, di samping bersenam umum.

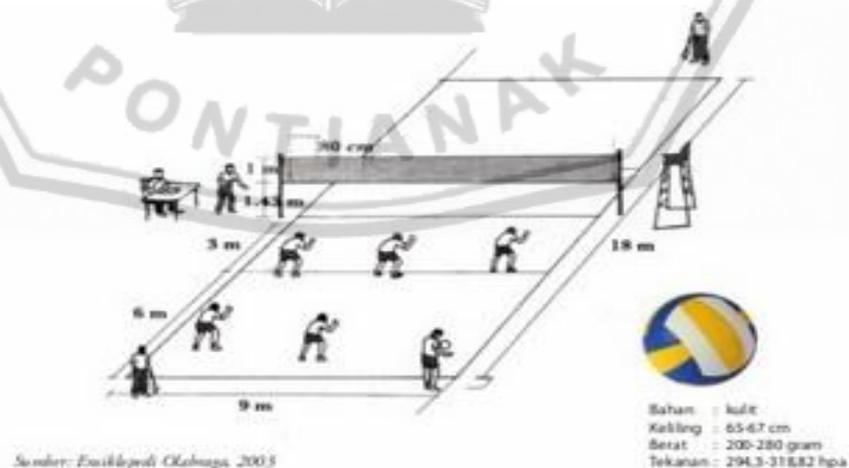
Kemudian atas usul dan saran dari Dr. Alfred T. Halstead, seorang dosen dari college YMCA di Springfield, Massachusetts, nama *mintonette* diubah menjadi *Volley Ball*, yang juga mengalami beberapa perubahan peraturan. Saran Dr. Alfred T. Halstead tersebut didasarkan atas pengamatannya, bahwa dasar yang dipergunakannya dalam permainan *mintonette* itu ialah mem-voli (melambungkan) bola ke udara berganti-ganti. Sedang mem-voli itu berarti memukul atau menyentuh bola kembali ke udara sebelum bola itu menyentuh tanah. Berkat usaha Morgan pada waktu itu maka perkembangan bola voli di Amerika Serikat berjalan pesat.

Pada tahun 1922 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada saat Perang Dunia I dan II, tentara-tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke negara-negara Eropa dan Asia, terutama negara-negara Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Cekoslowakia, Rumania, Jerman, Jepang, Cina, India dan Filipina.

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951 hingga sekarang, bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan menunjuk W. Y. Latumenten sebagai formatur

untuk menyusun pengurus (Herry Koesyanto, 2003:7).

Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir, kemauan dan perasaan. Di samping itu kepribadian berkembang dengan baik, terutama *self control*, disiplin, rasa kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya. Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 meter x 9 meter, lapangan dibagi dua ukuran yang sama oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 meter untuk pemain putra dan 2,24 meter untuk pemain putri, dan terdapat dua garis serang pada masing-masing petak yang berjarak 3 meter dari garis tengah. Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lain sebagai cadangan.



Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli, Sumber: M.Yunus 1992:33

B. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Menurut Suharno HP (1993:12), mengatakan bahwa Teknik adalah suatu cara atau metode dalam melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencari tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai arti yaitu suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli.

Teknik dasar dalam permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi. Adapun teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain bola voli, terdiri dari teknik dasar *service* (servis), *pasing* (*pasing* atas dan *pasing* bawah), *set up* (*umpan*), *smash* (*spike*), dan *block* (*bendungan*).

1. Teknik Gerak Dasar Tanpa Bola

Gerak dasar tanpa bola menjadi landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola voli, antar lain gerakan maju, mundur, samping kiri, samping kanan, dan melompat.

2. Teknik Gerak Dasar dengan Bola

Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola merupakan satu kesatuan dalam satu rangkaian gerakan. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melakukan gerak dasar dengan bola.

3. Teknik Dasar Smash Bola Voli

Smash atau spike adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Aip Syarifuddin, 1997 : 58). Pada teknik smash inilah letak seninya permainan bola voli , apabila pemain hendak memenangkan pertandingan maka mau tidak mau mereka harus menguasai teknik smash. Pemain yang pandai melakukan smash atau dengan istilah smasher harus memiliki kelincahan, daya ledak, timing yang tepat dan mempunyai kemampuan memukul bola yang sempurna. Pemain bola voli akan dapat melakukan berbagai variasi smash apabila pemain tersebut menguasai teknik dasar smash secara baik dan benar.

Menurut Bonnie Robinson (1985:29), yaitu: “Smash adalah memukul bola ke bawah dengan kekuatan keras”. Selanjutnya Roesdiyanto (1985:30), menjelaskan bahwa *smash* adalah: “Suatu teknik melakukan serangan terhadap regu lawan dengan mengadakan pukulan di atas *net*”.

Dari kedua teori di atas dapat disimpulkan bahwa *smash* dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik penguasaan bola yang berfungsi sebagai teknik penyerangan ke daerah lawan, dan secara umum *smash* dilakukan dengan cara melakukan lompatan yang dilanjutkan dengan pukulan terhadap bola hasil umpan seorang teman (*tosser*).

Setelah kita mengetahui dan menguasai dasar-dasar bermain bola voli, maka langkah selanjutnya yang hendak dicapai adalah hasil

yang baik setelah sebelumnya melakukan berbagai rutinitas latihan. Salah satu cara yang paling efektif adalah melakukan serangan bervariasi. Serangan *smash* yang bervariasi pada perkembangan selanjutnya ternyata berkembang sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Perkembangan itu sesuai dengan alur dan putaran/arah bola. Menurut alur bolanya, *smash* dibedakan dalam lima macam, yaitu *normal smash/ open smash*, *semi smash*, *quick smash pool*, *push smash*, dan *pool straight smash* (Engkos Kosasih, 1985).

Pembahasan di bab ini hanya dibatasi pada *smash* normal karena jenis *smash* yang satu ini sangat mudah dipelajari oleh para pemain pemula, dan dasar dari segala bentuk *smash* seperti yang ada sekarang ini. Oleh sebab itu penulis memberikan tes *smash* kepada siswa (*testee*) yang mengacu pada buku Keterampilan Bermain Bola Voli dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (PKJR) Depdikbud RI Jakarta, dengan teknik pelaksanaan dilakukan sebanyak lima kali kesempatan melakukan *smash*.

Dalam permainan bola voli, istilah *smash* sering juga disebut *spike*. Penggunaan istilah *smash* atau *spike* sebenarnya sama saja, selama tidak merubah atau menggeser pengertian yang ada di dalamnya.

Bonnie Robinson (1985:31) menjelaskan tentang pengertian *smash/ spike* adalah memukul bola ke bawah dengan kekuatan yang keras.

Spike atau *smash* merupakan teknik yang digunakan untuk menyerang di atas *net*, dimana serangan ini sangat menentukan sekali dalam pencapaian nilai untuk kemenangan regu. Bentuk penyerangan ini dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan lompatan yang setinggi-tingginya, kemudian memukul bola yang posisinya lebih tinggi dari *net* dengan tenaga-tenaga ke daerah lawan (Soekardjo, 1983).

Dari beberapa definisi *smash* di atas, dapat disimpulkan bahwa *smash* merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan

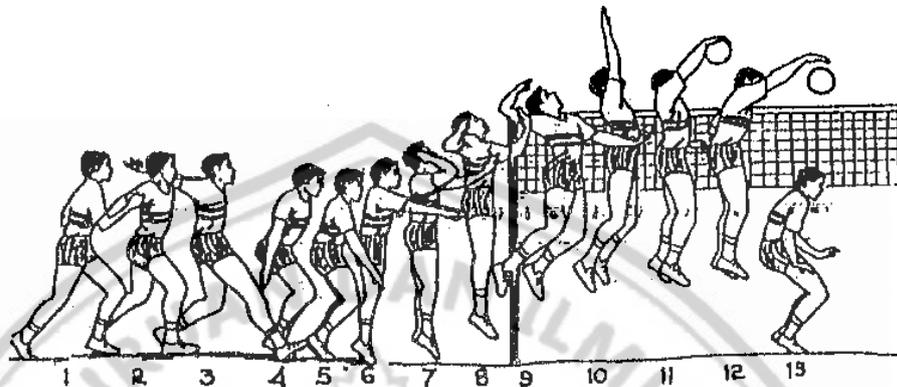
untuk menyerang pertahanan lawan. Smash juga merupakan bentuk serangan yang efektif untuk mendapatkan kemenangan dalam bola voli. Ada hal yang perlu mendapat perhatian dalam melakukan smash, yaitu: awalan, tolakan, saat bola di atas net, dan pendaratan. Adapun cara sederhana melakukan teknik dasar smash sebagai berikut

- a. Berdiri sikap melangkah menghadap ke arah net.
- b. Berat badan pada kaki depan, Pandangan ke arah depan
- c. Gerak awalan, melangkah sebelum melakukan tolakan biasanya dilakukan paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar
- d. Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan
- e. Gerakan saat bola di atas net, bola dipukul dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.
- f. Gerakan mendarat, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki bersamaan, kedua lutut mengeper, kedua lutut direndahkan, berat badan dibawa ke depan. Kedua lengan di depan samping badan.



Gambar 2.3 Tahapan gerakan *smash* bola voli
Sumber Soekardjo 1983 : 44

4. Analisis Gerakan Dalam *Smash* Normal



Gambar 2.4: Gerakan teknik smash/ spike, Sumber Soekardjo 1983 : 46

Gambar di atas menjelaskan tentang proses gerakan dalam melakukan *smash/ spike*. Lebih lanjut, berikut penulis uraikan satu per satu teknik dalam melakukan *smash/ spike* berdasarkan gambar di atas.

a. Sikap permulaan

Smasher mengambil sikap siap normal berjarak 3–4 meter sedikit bersudut atau tegak lurus dengan *net*. Badan harus setimbang labil dan perhatian harus selalu ke arah bola.

b. Awalan

Setelah bola yang diumpun mencapai titik tertinggi, mulailah langkah awalan ke arah bola. Awalan ini untuk menambah tinggi lompatan ke atas, menentukan tempat yang tepat untuk menolak ke atas, dan penyesuaian jarak *smasher* dengan bola agar.

Awalan dilakukan tiga langkah dengan irama dari lambat ke cepat. Langkah terakhir merupakan lompatan kecil dua kaki

diteruskan meloncat ke atas secara kontinyu dan tidak boleh terputus. Arah dan kecepatan awalan ditentukan oleh letak, kecepatan, dan parabol jalannya bola. *Smasher* yang tidak kidal awalan dimulai langkah kaki kiri. Kedua lengan saat melakukan awalan diayunkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan. Pada saat langkah akhir kaki kanan, kedua lengan diayunkan ke belakang, sedikit membengkok dan agak diputar ke kanan, kemudian segera disusul dengan cepat oleh kaki kiri yang letaknya sedikit di depan kaki kanan.

Jarak kedua kaki berkisar antara 30–40 cm. Makin besar tenaga awalan, letak kaki kiri makin di depan kaki kanan untuk membeban gerakan di depan badan dan mengubah gerakan horizontal ke vertikal.

c. Tolakan

Setelah menumpu dua kaki, badan merendah, lutut ditebuk bersudut antara 90° – 108° , kedua lengan terletak di samping belakang badan, segeralah kedua kaki menolak ke atas secara eksplosif dengan bantuan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas.

Sebelum meloncat, badan diputar sedikit ke arah tangan pemukul agar tangan pemukul mempunyai *amplitude* gerakan sendi bahu dalam ayunan yang besar dan luas.

Pada saat meloncat, pinggang diluruskan, dada ke depan sehingga badan membuat busur untuk menambah lentingan dan lecutan pada saat mencambuk bola.

d. Sikap saat di udara

Perlu diperhatikan, setelah kaki menolak ke atas maka kedua

kaki dalam keadaan rileks. Tangan pemukul berada di samping atas, kepala agak ke belakang dalam keadaan rileks siap untuk mencambuk bola. Siku tangan pemukul di atas samping telinga dan agak ditekuk sedikit. Tangan kiri diangkat di depan atas sampai kepala untuk menjaga keseimbangan badan selama melayang di udara. Sikap pada saat di udara diusahakan sedemikian rupa bola berada di depan atas *smasher* dengan jari-jari sejangkauan lengan pemukul. Segeralah tangan dilecutkan pada bola bagian atas belakang dengan pola aktif.

Lecutan diusahakan setinggi dan secepat mungkin. Lecutan lengan yang berpangkal di sendi bahu dan yang lebih aktif di siku dan polspun ditambah putaran badan ke kanan sedikit yang dapat menambah *amplitude* ayunan lengan, mengakibatkan tenaga lecut lengan menjadi lebih besar. Perkenaan bola dengan tapak tangan yang berbentuk cekungan pada bagian atas belakang bola disusul gerakan pola yang aktif.

Pukulan yang betul mengakibatkan bola *top spin*, serta secepatnya bergerak menurun. Hasil pukulan akan lebih baik lagi jika lecutan lengan diikuti membungkukkan badan, sendi siku dan pola aktif dalam proses melecut. Gerakan lecutan tangan, pola, dan badan lurus ialah kesatuan gerakan yang selaras, utuh, terkoordinir, sehingga menghasilkan *power*. Lengan pemukul saat perkenaan bola dalam melecut membuat sudut $\pm 45^{\circ}$ dengan garis horizontal tanah.

e. Sikap Akhir

Setelah bola berhasil dipukul, maka *smasher* akan segera mendarat kembali di tanah. Perlu diperhatikan bahwa saat mendarat harus dengan dua kaki dan dalam keadaan lentur atau mengeper. Tempat mendarat diusahakan sedekat mungkin/ pada tempat melakukan tolakan. *Smasher* segera mengambil sikap normal untuk memainkan bola kembali setelah mendarat.

C. Mengajar dan Pembelajaran

1. Pengertian Mengajar

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan atau ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Untuk memberikan batasan mengajar, berikut ini disajikan defenisi mengajar yang dikemukakan oleh beberapa ahli :

- a. Menurut Rusli lutan(1988:376) pengajaran merupakan seperangkat kegiatan sengaja dan berencana dari seorang atau person (P) yang memiliki kelebihan pengetahuan atau keterampilan untuk disampaikan kepada orang lain sebagai sasaran atau obyek (O), yang belum berkembang pengetahuan, keterampilan atau bahkan sifat-sifat biologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui saluran

atau metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari objek sekaligus berperan sebagai subyek.

- b. Menurut Chauhan (dalam Husdarta & Yudha M. Saputra,2000:3) mengajar adalah upaya guru dalam memberikan ransangan, bimbingan pengarahannya, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar.

Berdasarkan batasan-batasan mengajar diatas dapat disimpulkan bahwa, mengajar merupakan suatu kegiatan yang kompleks yang didalamnya terdapat beberapa komponen yang saling berkaitan yang bertujuan untuk mempengaruhi atau meningkatkan pengetahuan atau keterampilan siswa menjadi lebih baik. Ditinjau dari pelaksanaannya, unsur pokok dalam proses mengajar terdiri beberapa elemen yaitu “ (1) guru yang berpengalaman dan terampil, (2) siswa yang sedang berkembang (3) informasi atau keterampilan, (4) saluran atau metode penyampaian informasi dan (5) respon atau perubahan perilaku pada siswa (Rusli Lutan,1988:376). Hal yang terpenting dan diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru guru harus mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas ajar yang diberikan. Apabila siswa aktif melaksanakan tugas ajar yang diberikan, maka akan menjadi perubahan-perubahan kearah positif dan tujuan mengajar akan tercapai dengan baik.

2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses, cara, menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Sedangkan belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berubah tingka laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. (KBBI, 1996: 14). Sependapat dengan pernyataan tersebut

Sutomo (1993: 68) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah proses pengelolaan lingkungan seseorang yang dengan sengaja dilakukan sehingga memungkinkan dia belajar untuk melakukan atau mempertunjukkan tingkah laku tertentu pula. Sedangkan belajar adalah suatu proses yang menyebabkan perubahan tingkah laku yang bukan disebabkan oleh proses pertumbuhan yang bersifat fisik, tetapi perubahan dalam kebiasaan, kecakapan, bertambah, berkembang daya pikir, sikap dan lain-lain. (Soetomo, 1993: 120).

Pasal 1 Undang-undang No. 20 tahun 2000 tentang pendidikan nasional menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Jadi pembelajaran adalah proses yang disengaja yang menyebabkan siswa belajar pada suatu lingkungan belajar untuk melakukan kegiatan pada situasi tertentu.

Istilah pembelajaran atau proses pembelajaran dalam keseharian di sekolah-sekolah sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar dimana didalamnya ada interaksi pendidik dan peserta didik dan antara sesama peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik. Pembelajaran mengubah masukan yang berupa peserta didik yang belum terdidik menjadi peserta didik yang terdidik.

Pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah instruction, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran (Sadiman dalam Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subyek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subyek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien.

Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (education) tetapi juga dalam pelatihan (training) (Depdiknas, 2003: 7).

Permendiknas No.41 Tahun 2007 tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah yang dikutip oleh Widodo (2008: 15) pembelajaran diartikan sebagai suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran yang terjadi pada setiap satuan pendidikan dasar dan menengah harus interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

3. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku atau penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk menggambarkan hasil belajar yang diharapkan. Proses pembelajaran adalah proses membantu siswa belajar, yang ditandai dengan perubahan perilaku baik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Seorang guru hanya dapat dikatakan telah melakukan kegiatan pembelajaran jika terjadi perubahan perilaku pada diri peserta didik sebagai akibat dari kegiatan tersebut. Ada hubungan fungsional antara perbuatan guru dengan perubahan perilaku peserta didik (Kartadinata, 1997: 75).

Ketercapaian tujuan pembelajaran dapat dikatakan sebagai dampak dari proses pembelajaran. Dampak pembelajaran adalah hasil belajar yang segera dapat diukur, yang terwujud dalam hasil evaluasi pembelajaran. Dampak pembelajaran dapat dibedakan atas dampak intruksional (instructional effect) dan dampak tak langsung atau dampak iringan (nurturant effect). Dampak langsung adalah dampak yang ditimbulkan oleh kegiatan pembelajaran yang telah diprogramkan sebelumnya, sedangkan dampak iringan muncul sebagai pengaruh atau terjadi sebagai pengalaman dari lingkungan belajar. Menurut (Kartadinata (1997), dampak iringan bisa berwujud dalam bentuk pemahaman, apresiasi, sikap, motivasi, kesadaran, keterampilan sosial, dan perilaku sejenis lainnya.

Di dalam proses pembelajaran guru tidak sekedar bertugas mentransfer pengetahuan, sikap dan keterampilan. Proses pembelajaran dipandang sebagai proses membantu peserta didik belajar, membantu peserta didik mengembangkan dan mengubah perilaku (kognitif, afektif dan psikomotorik); membantu menerjemahkan semua aspek tersebut ke dalam perilaku-perilaku yang berguna dan bermakna.

Merujuk pada tulisan Hamzah B. Uno (2008) berikut ini dikemukakan beberapa pengertian tujuan pembelajaran yang dikemukakan oleh para ahli, yaitu sebagai berikut:

- a. Robert F. Mager (1962) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran adalah perilaku yang hendak dicapai atau yang dapat dikerjakan oleh siswa pada kondisi dan tingkat kompetensi tertentu.

- b. Kemp (1977) dan David E. Kapel (1981) menyebutkan bahwa tujuan pembelajaran suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku atau penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk menggambarkan hasil belajar yang diharapkan.
- c. Henry Ellington (1984) bahwa tujuan pembelajaran adalah pernyataan yang diharapkan dapat dicapai sebagai hasil belajar.
- d. Oemar Hamalik (2005) menyebutkan bahwa tujuan pembelajaran adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsung pembelajaran.

Upaya merumuskan tujuan pembelajaran dapat memberikan manfaat tertentu, baik bagi guru maupun siswa. Nana Syaodih Sukmadinata (2002) mengidentifikasi 4 (empat) manfaat dari tujuan pembelajaran, yaitu:

- a. Memudahkan dalam mengkomunikasikan maksud kegiatan belajar mengajar kepada siswa, sehingga siswa dapat melakukan perbuatan belajarnya secara lebih mandiri;
- b. Memudahkan guru memilih dan menyusun bahan ajar;
- c. Membantu memudahkan guru menentukan kegiatan belajar dan media pembelajaran;
- d. Memudahkan guru mengadakan penilaian.

Dalam Permendiknas RI No. 52 Tahun 2008 tentang Standar Proses disebutkan bahwa tujuan pembelajaran memberikan petunjuk untuk memilih isi mata pelajaran, menata urutan topik-topik, mengalokasikan waktu, petunjuk dalam memilih alat-alat bantu pengajaran dan prosedur pengajaran,

serta menyediakan ukuran (standar) untuk mengukur prestasi belajar siswa.

4. Hasil Belajar

Setiap proses belajar yang dilaksanakan oleh peserta didik akan menghasilkan hasil belajar. Di dalam proses pembelajaran, guru sebagai pengajar sekaligus pendidik memegang peranan dan tanggung jawab yang besar dalam rangka membantu meningkatkan keberhasilan peserta didik dipengaruhi oleh kualitas pengajaran dan faktor intern dari siswa itu sendiri.

Dalam setiap mengikuti proses pembelajaran di sekolah sudah pasti setiap peserta didik mengharapkan mendapatkan hasil belajar yang baik, sebab hasil belajar yang baik dapat membantu peserta didik dalam mencapai tujuannya. Hasil belajar yang baik hanya dicapai melalui proses belajar yang baik pula. Jika proses belajar tidak optimal sangat sulit diharapkan terjadinya hasil belajar yang baik.

Menurut Amirin (2000:159) bahwa hasil belajar menunjukkan kepada prestasi belajar, sedangkan prestasi belajar itu merupakan indikator adanya derajat perubahan tingkah laku siswa. Sedangkan menurut Modjiono dan Dimiyati (2002:36) hasil belajar adalah hasil yang ditunjukkan dari suatu interaksi tindak belajar dan biasanya ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan guru.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan hasil yang diperoleh siswa setelah terjadinya proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan oleh guru setiap selesai

memberikan materi pelajaran pada satu pokok bahasan.

Hasil belajar siswa dapat diukur langsung dengan menggunakan tes hasil belajar. Tes hasil belajar adalah suatu tes yang dapat mengukur prestasi seseorang dalam bidang tertentu sebagai hasil dari proses belajar yang dilakukan secara sengaja dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai dan sikap Menurut Benyamin S. Bloom (dalam Sumadi, Suryabrata. 1998.), aspek dalam penilaian hasil belajar meliputi berbagai aspek yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Amirin (2000:127) membedakan hasil belajar menjadi tiga macam yaitu:

1. Hasil belajar yang berupa kemampuan, keterampilan atau kecakapan di dalam melakukan atau mengerjakan suatu tugas, termasuk di dalamnya keterampilan menggunakan alat.
2. Hasil belajar yang berupa kemampuan penguasaan ilmu pengetahuan tentang apa yang dikerjakan, dan
3. Hasil belajar yang berupa perubahan sikap dan tingkah laku.

5. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Siedentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan

sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani".

Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa:

„Manakalah pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik... melalui pemahaman sisi kealamiah fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.’

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain. Rink (1985) juga mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", seperti:

‘Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisik-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.’

Pendapat lain namun dalam ungkapan yang senada, seperti diungkapkan. Barrow (2001; dalam Freeman, 2001) adalah bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot. Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman - pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Manakala pengalaman dalam pendidikan jasmani tidak memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya.

James A.Baley dan David A.Field (2001; dalam Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa:

'Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.'

Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

- a. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
- b. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
- c. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non-fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Secara utuh, pemahaman yang harus ditangkap adalah: pendidikan jasmani menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada matapelajaran lain, karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja.

Tentu, pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan

kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, Syer & Connolly (1984); Clancy (2006); Begley (2007), menyebutkan hal senada bahwa “tubuh adalah tempat bersemayamnya pikiran.” Ada unsur kesatuan pemahaman antara tubuh dengan pikiran.

D. Media Audio Visual

1. Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang secara harafiah berarti “perantara atau penyalur”. Menurut Yusuf Hadi Miarso seperti dikutip Dwi Rianarwati (2006: 8), media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan siswa sehingga bisa mendorong terjadinya proses belajar pada siswa.

Sedangkan menurut Gagne (Arief S. Sadiman, 2007: 6), media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar. Selain itu media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Maka dapat disimpulkan bahwa media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna merangsang pikiran,

perasaan, dan kemauan siswa untuk belajar. Media pembelajaran banyak sekali jenis dan macamnya, salah satunya adalah media visual yaitu media gambar.

Di antara media pembelajaran, media gambar adalah media yang paling umum dipakai. Dia merupakan bahasa yang umum, yang dapat dimengerti dan dinikmati dimana-mana (Arief S. Sadiman, 1986: 29). Menurut Sudjana (2007: 68), pengertian media gambar adalah media visual dalam bentuk grafis. Media grafis didefinisikan sebagai media yang mengombinasikan fakta dan gagasan secara jelas dan kuat melalui suatu kombinasi pengungkapan kata-kata dan gambar-gambar.

Sedangkan Azhar Arsyad (1995: 83), mengatakan bahwa media gambar adalah berbagai peristiwa atau kejadian, objek yang dituangkan dalam bentuk gambar-gambar, garis, kata-kata, simbol-simbol, maupun gambaran. Menurut Azhar Arsyad (2009: 2), disamping mampu menggunakan alat-alat yang tersedia, guru juga dituntut untuk dapat mengembangkan ketrampilan membuat media pembelajaran yang akan digunakannya apabila media tersebut belum tersedia. Untuk itu guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang pengembangan media pembelajaran

2. Media Audio Visual

Metode audio visual yaitu : suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan menggunakan alat-alat media pengajaran yang dapat memperdengarkan, atau memperagakan bahan-bahan tersebut sehingga

siswa / murid-murid dapat menyaksikan secara langsung, mengamati secara cermat, memegang / merasakan bahan-bahan peragaan itu. Pada setiap kali penyajian bahan pelajaran semestinya guru menggunakan media pengajaran, seperti lembaran balik, papan panel, proyektor, dan lain sebagainya. Metode audio visual dikenal dengan keharusan penggunaan audio visual aids atau audio visual material

Kelebihan-kelebihan audio visual adalah :

- a) Siswa dapat menyaksikan, mengamati serta mengucapkan langsung sekaligus
- b) Dengan memeragakan bendanya secara langsung tersebut, hal ini sangat menarik perhatian siswa
- c) Pengetahuan siswa menjadi integral, fungsional dan dapat terhindar dari pengajaran verbalisme
- d) Pengajaran menarik minat dan perhatian siswa

Kekurangan-kekurangan metode audio visual adalah :

- a) Memerlukan waktu dan perencanaan yang matang
- b) Tugas guru menjadi berat, sebab disamping harus merencanakan materi pelajaran yang akan disajikan juga harus menguasai berbagai alat sarana peragaan / media pengajaran berbagai alat sarana peragaan serta alat komunikasi lainnya.
- c) Pengadaan alat sarana peragaan memerlukan biaya dan pemeliharaan yang cukup memadai

- d) Kecenderungan menganggap bahwa pengajaran melalui berbagai macam alat / media pengajaran bersifat pemborosan, bahkan memakan / menyita waktu yang banyak.

