

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Hakikat Proses Belajar Gerak**

Proses belajar gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umumnya. Belajar gerak melalui praktik atau pengalaman belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri. Belajar gerak secara sederhana dapat digambarkan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan

Menurut Endang Rini, proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam tiga fase belajar yaitu:

##### **a. Fase Kognitif**

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar adalah pelajar tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam tahap mencoba gerakan

b. Fase Asosiatif

Fase asosiatif juga fase menengah. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar sudah mampu melakukan gerakan – gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat – sendat pelaksanaannya.

c. Fase Otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis<sup>1</sup>

Berkaitan dengan ketiga fase tersebut, belajar gerak pada awalnya membutuhkan tahapan pemahaman akan konsep dasar gerakan tersebut. Pada tahap selanjutnya pemahaman konsep gerakan yang didapat melalui indra penglihatan, diserap dan diekspresikan kembali melalui gerakan yang dipraktikkan secara langsung. Setelah proses tersebut berjalan dengan baik, maka pada akhirnya gerakan tersebut akan dikuasai penuh dan akan menghasilkan refleks yang baik pada berbagai kondisi.

Menurut Schmidt, pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah kepada

---

<sup>1</sup> Endang Rini, Diktat Perkembangan Motorik, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2001), h. 4.

perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.<sup>2</sup>

Untuk belajar gerak, seseorang harus mampu menguasai konsep dasar gerak tersebut sedemikian sehingga keterampilan tersebut terinternalisasi dalam dirinya dan menghasilkan suatu keterampilan yang bersifat permanen. Belajar gerak memiliki tujuan jangka panjang, bukan sekedar temporer atau sementara.

Ma'mun dan Saputra mengemukakan bahwa belajar gerak (motorik) adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.<sup>3</sup>

Pada hakikatnya, belajar gerak memerlukan latihan dan praktek yang terus menerus hingga tercapai kemampuan penguasaan gerak yang bersifat permanen. Dalam hal ini, latihan yang dilakukan dimulai dari pemahaman akan konsep dasar gerak melalui indera penglihatan yang kemudian diserap dan dipraktikkan kembali secara terus menerus hingga kemampuan penguasaan gerak dikuasai sepenuhnya dengan baik.

---

<sup>2</sup> Richard Schmidt, *Motor Learning and Performance from Principle into Practice*, (Illinois: Human Kinetics, 1991), h.80

<sup>3</sup> Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak* (Jakarta: Depdikbud, 2000), h.73

## 2. Hakikat Efektifitas Pembelajaran

Efektifitas pembelajaran sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sarannya. Pembelajaran yang efektif merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk belajar dengan mudah, menyenangkan, dan dapat mencapai pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian, pembelajaran dikatakan efektif apabila tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai.

Menurut Harry Firman keefektifan program pembelajaran ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berhasil menghantarkan siswa mencapai tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan.
- b. Memberikan pengalaman belajar yang atraktif, melibatkan siswa secara aktif sehingga menunjang pencapaian tujuan intruksional.
- c. Memiliki sarana-sarana yang menunjang proses belajar mengajar.<sup>4</sup>

Keefektifan program pembelajaran tidak hanya ditinjau dari segi tingkat prestasi belajar saja, melainkan harus pula ditinjau dari segi proses dan sarana penunjang.

Aspek hasil meliputi tinjauan terhadap hasil belajar siswa, setelah mengikuti program yang mencakup kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif. Aspek proses meliputi pengamatan terhadap keterampilan siswa, motivasi, respon, kerjasama, partisipasi aktif, waktu serta teknik pemecahan masalah yang ditempuh siswa dalam menghadapi kesulitan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Aspek sarana penunjang meliputi

---

<sup>4</sup> Harry Firman, Efektifitas Pembelajaran (Jakarta: PT.Gramedia, 1987), h.24

fasilitas fisik dan bahan serta sumber yang diperlukan siswa dalam proses belajar mengajar seperti ruang kelas, laboratorium, media pembelajaran dan buku teks.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa pengertian efektifitas pembelajaran adalah ukuran keberhasilan dari suatu proses interaksi antar siswa maupun antara siswa dengan guru dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Efektifitas dapat dilihat dari aktifitas siswa selama pembelajaran berlangsung, respon siswa terhadap pembelajaran dan penguasaan konsep siswa.

### **3. Hakikat Hasil Belajar Passing Bola Voli**

#### **a. Hasil belajar**

Belajar merupakan kegiatan sehari – hari bagi siswa di sekolah. Kegiatan belajar tersebut dapat dilakukan di sekolah, di rumah, dan di tempat lainnya. Belajar merupakan masalah setiap orang, sehingga tidak mengherankan bila belajar merupakan istilah yang tidak asing lagi bagi masyarakat sekitar, seperti yang dikemukakan oleh Yusmawati bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena faktor keturunan atau kematangan.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>Yusmawati, Interaksi Belajar Mengajar: Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2007),h.2

Belajar menurut Ali Imron adalah mengumpulkan sejumlah pengetahuan.<sup>6</sup> Sementara belajar menurut Gagne, seperti dikutip oleh Willis dahar, dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman.<sup>7</sup> Untuk mendapatkan hasil dalam proses belajar-mengajar guru harus mempunyai kemampuan di bidangnya dan terampil dalam penyampaian pesan atau materi kepada siswa.<sup>8</sup>

Menurut Widiastuti, “belajar dapat pula dikatakan sebagai komunikasi terencana yang menghasilkan perubahan atas sikap, keterampilan dan pengetahuan dalam hubungan dengan sasaran khusus yang berkaitan dengan pola berperilakuyang diperlukan individu untuk mewujudkan secara lengkap tugas atau pekerjaan tertentu”<sup>9</sup>. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Syaifuddin:

“Belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang (anak/murid/siswa) dalam usahannya untuk memperoleh berbagai pengalaman hingga menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya, yang ditunjukan dalam berbagai bentuk, seperti berubah dalam bentuk pengetahuannya, berubah dalam bentuk nilai dan sikapnya, berusaha dalam bentuk keterampilannya (kognitif, afektif, psikomotor)”.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Ali Imron, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya, 1996) h.2

<sup>7</sup> Ratna Willis Dahar, Teori Teori Belajar, (Jakarta: Erlangga, 1989) h.11

<sup>8</sup> op.cit.,h.5

<sup>9</sup> Widiastuti, Diktat Belajar Motorik (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta,2001), h. 3

<sup>10</sup> Aip Syaifuddin, Dasar-dasar di Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani, (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1994),h.5

Kemampuan manusia untuk belajar adalah ciri penting yang membedakan manusia dari makhluk jenis lainnya. Kemampuan belajar itu memberikan manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat yang berbeda disekitarnya. Menurut Nana Sudjana hasil belajar adalah kemampuan – kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya.<sup>11</sup>

Gagne mengemukakan lima kategori tipe hasil belajar yakni: (a) *verbal information*, (b) *intelektual skill*, (c) *cognitive strategy*, (d) *attitude*, (e) *motor skill*.<sup>12</sup>

Pembelajaran *passing* bola voli diperlukan *motor skill* atau keterampilan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerak otot secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar, maka akan menghasilkan hasil belajar *passing* bawah yang baik apabila siswa mempunyai keterampilan gerak yang baik.

### **b. Hakekat Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang dari sekian banyak cabang olahraga yang banyak diminati semua kalangan masyarakat di Indonesia baik tua maupun anak – anak, perkembangan olahraga Bola Voli di

---

<sup>11</sup> Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1989)h.22

<sup>12</sup>Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar, (Bandung: CV. Sinar Baru, 1989) h.45

Indonesia semakin hari semakin menunjukkan tingkat kemajuan yang pesat berbagai macam peraturan telah banyak mengalami perubahan. Seperti diketahui olahraga Bola Voli merupakan olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing – masing, dengan dibatasi oleh net bola dimainkan oleh satu atau dua tangan ataupun dengan menggunakan anggota lain hilir-mudik atau bolak – balik melintasi net secara teratur sampai bola menyentuh lantai ( bola mati ) di petak lawan dengan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Muhajir mendefinisikan Bola Voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga untuk memperlakukan bola dan apabila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan mengalami kesalahan teknik.<sup>13</sup>

### **c. *Passing* Bawah Bola Voli**

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik pertahanan dengan penerimaan bola. *Passing* merupakan teknik mengoper bola pada temannya dengan teman seregunya, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.<sup>14</sup> *Passing* bawah telah berkembang dengan pesat sekali, dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan.

---

<sup>13</sup> Muhajir

<sup>14</sup> Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, ( Jakarta: Yudistira 2007 ), h.17



*Passing* bawah merupakan salah satu teknik untuk menerima servis yang sulit, hanya dengan cara ini akan bisa berkesempatan mengarahkan bola ke pengumpan. Ini sesuai dengan pendapat *passing* bawah yang paling top selama permainan berlangsung adalah dengan cara penerimaan *passing* bawah berbagai kesulitan yang akan dihadapi.

Sikap yang benar pada saat *passing* bawah bola voli adalah tumit diangkat sedikit pada waktu berdiri, berat badan bertumpu pada ujung kaki. Lutut ditekuk dan penempatan tungkai boleh silang atau sejajar. Sikap badan mulai punggung agak dicondongkan dan seluruh tubuh rileks.

Jenis *passing* dalam permainan bola voli ada dua, antara lain :

1. *Passing* bawah. Pada umumnya *passing* dari bawah tidak melibatkan jari – jari, akan tetapi bola menyentuh bagian di atas pergelangan tangan, bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan.
2. *Passing* Atas. *Passing* dan umpan dari atas pada umumnya melibatkan jari – jari tangan.<sup>15</sup>

Pada umumnya orang melakukan *passing* atas untuk mengumpan kepada pemukul yang kemudian melakukan serangan dengan cara *smash* bola tersebut ke daerah lawan, penyerangan akan dapat berhasil bila bola yang diberikan oleh pengumpan baik.

Penguasaan teknik *passing* atas sangat penting dikarenakan *passing* atas dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut

---

<sup>15</sup> Samsudin, Teori dan Praktek Bola Voli ( Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2007 )h.83

menentukan menang kalahnya satu regu. Setiap pembelajaran baik pemuda setingkat SLTP, SMU maupun Perguruan Tinggi sering kali menjumpai kelemahan – kelemahan yang meliputi siku terlalu rapat dengan badan sehingga jari – jari menunjuk ke atas, ibu jari menunjuk ke depan, jari – jari lemas dan rapat, bola kena telapak tangan, menggerakkan pergelangan tangan ke depan, gagal menempatkan diri di bawah bola, gagal meluruskan badan dan lengan, dan gagal menyentuh bola dengan tepat.

**d. Sikap tangan *passing* bawah**

kita harus berdiri rileks, kedua kaki dibuka lebar dengan posisi sejajar ( dapat juga salah satu posisi kaki di depan ), pandangan di arah kan pada bola.

Tekuk kedua lutut sedikit dan tepat kan kedua lengan lurus ke depan badan dengan kedua tangan saling bertautan. Ayun kedua tangan dari bawah ke atas ( ke bola ) di bantu dengan meluruskan kedua tungkai.

**e. Tahapan gerak *passing* bawah**

Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting, kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- Untuk menerima bola servis.

- Untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash.
- Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net.
- Untuk menyelamatkan bola yang kadang – kadang terpental jauh diluar lapangan permainan.
- Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.



Sumber Buku: Barbera (1980) Olahraga Pilihan Bola Voli gambar 1.

Adapun beberapa teknik *passing* bawah sebagai berikut:

### 1. Persiapan

- Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- Genggam jari tangan
- Kaki dalam posisi merengang dengan santai, di bahu terbuka lebar
- Tekuk lutu, tahan tubuh dalam posisi rendah
- Bentuk landasan dengan lengan
- Sikut terkunci
- Lengan sejajar dengan paha
- Pinggang lurus
- Pandangan ke arah bola

## 2. Pelaksanaan

- a) Terima bola di depan badan
- b) Kaki sedikit di ulurkan
- c) Berat badan dialihkan ke depan
- d) Pukullah bola jauh dari badan
- e) Pinggul bergerak ke depan
- f) Perhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku

## 3. Gerakan lanjutan

- a) Jari tangan tetap di genggam
- b) Sikut tetap terkunci
- c) Landasan mengikuti bola ke sasaran
- d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran<sup>16</sup>

Berdasarkan teori diatas maka peneliti menyimpulkan *passing* bawah merupakan salah satu teknik permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain, dengan tahapan gerakan kedua kaki dibuka lebar menekuk sedikit kedua lutut, tempatkan kedua lengan lurus dengan badan, tangan saling bertautan, ayun, kedua tangan dari bawah keatas dibantu meluruskan kedua tungkai.

## 4. Hakikat Media

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata "*medium*", yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur

---

<sup>16</sup> Nurul Ahmadi, Panduan Olahraga Bola Voli ( Surakarta, Era Pustaka Utama 2007 )h.23

pesan.<sup>17</sup> Menurutnya berbagai bentuk yang dapat menyalurkan informasi atau pesan itu dapat dikategorikan sebagai media. Dalam belajar diperlukan media untuk menyalurkan pesan atau informasi pembelajaran yang ingin disampaikan. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografi atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.<sup>18</sup>

Media merupakan alat yang cukup baik untuk penyampaian materi pembelajaran, agar siswa yang menerima lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Hal ini juga harus dilakukan strategi mengajar yang baik agar penyampaian materi pembelajaran lebih menarik dengan menggunakan media video.

Menurut Arief S Sadirman dkk, media didefinisikan sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual dan peralatannya, dengan demikian media dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, atau dibaca.<sup>19</sup> Dalam hal ini, media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa media merupakan segala sesuatu yang menjadi perantara atau pengantar dalam

---

<sup>17</sup>Syaiful B.D & Aswan Zain, Strategi Belajar Mengajar, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 120

<sup>18</sup>Arsyad Azhar, Media Pembelajaran, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007) h. 3

<sup>19</sup>Arief Sadiman dkk, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada)h. 7

menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada penerima. Pesan tersebut berupa ide, gagasan ataupun pendapat. Dari sinilah kita bisa mengetahui bahwa media sangat dibutuhkan dalam pembelajaran. Karena media sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan atau informasi. Dalam hal ini pelatih berupaya menampilkan rangsangan yang dapat diproses dengan berbagai indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima dan mengolah informasi semakin besar informasi tersebut dimengerti dan dapat dipertahankan dalam ingatan. Dengan demikian siswa diharapkan dapat menerima dan menyerap dengan mudah dari pesan dalam materi yang disajikan melalui media.

#### **a. Gambar**

Gambar merupakan salah satu media pembelajaran yang paling luas digunakan khususnya untuk keperluan pendidikan, termasuk dalam belajar gerak. Gambar dapat menyuguhkan elaborasi yang menarik tentang struktur atau organisasi suatu hal, sehingga memperkuat ingatan, gambar dapat menumbuhkan minat siswa dan memperjelas hubungan antara isi materi pembelajaran dengan dunia nyata. Untuk memperoleh kemanfaatan yang sebesar – besarnya dalam penggunaan media gambar dalam pembelajaran ini, maka ia harus dirancang dengan sebaik – baiknya.

Menurut Arif sudiman dkk media grafis visual sebagaimana halnya dengan media yang lain. Media grafis untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima pesan. Saluran yang dipakai menyangkut indra penglihatan.

Pesan yang akan disampaikan dituangkan ke dalam simbol – simbol komunikasi visual<sup>20</sup> Menurut Oemar Hamalik, gambar adalah segala sesuatu yang diwujudkan secara visual dalam bentuk dua dimensi sebagai curahan perasaan atau pikiran.<sup>21</sup>

Adapun, dalam penelitian kali ini, media gambar yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan posisi badan siap saat akan melakukan *passing* bawah



Gambar 2.1. Sikap awal saat melakukan *passing* bawah

Sumber peraga : Rengga E.P, foto pribadi pada hari rabu jam 15:30 aula SMP 4 Parungpanjang

---

<sup>20</sup> Ibid, h.10

<sup>21</sup> Oemar Hamalik, Media Gambar (Bandung: Citra Aditia Bhakti, 2000), h.43

- 2) Gerakan awal kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan



Gambar peneliti 2.2 Gerakan awal passing dengan media gambar

Sumber Peraga : Rengga E.P, foto pribadi pada hari rabu jam 15:30 aula SMP 4 Parungpanjang



- 3) Gerak pelaksanaan ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul – betul dalam keadaan lurus.



Gambar Peneliti 2.3 gerakan passing dengan media gambar

sumber : Rengga E.P, foto pribadi pada hari rabu jam 15:30 aula SMP 4 Parungpanjang

Dari gambar-gambar yang ditampilkan tersebut, tahapan keterampilan gerakan dasar *passing* bawah di rinci langkah demi langkahnya. Dengan memahami gerakan dasar tersebut melalui indra penglihatan yang dituangkan dalam bentuk media gambar, diharapkan siswa dapat menginternalisasinya untuk kemudian mempraktekan gerakan yang dipahaminya tersebut melalui latihan-latihan yang terus menerus hingga pada akhirnya diharapkan dapat menguasai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

## **b. Hakikat Pembelajaran Media Video**

Selain media gambar, media video merupakan salah satu jenis media pembelajaran yang juga luas digunakan dalam belajar gerak, terutama karakteristiknya yang merupakan media audio visual. Media ini sudah banyak dikembangkan untuk keperluan pembelajaran. Video sebagai media audio visual yang menampilkan gerak semakin lama semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bersifat fakta (kejadian/ peristiwa penting, berita), maupun fiktif (seperti cerita) yang biasa bersifat informatif, edukatif, instruksional.

Pemanfaatan video dalam proses pembelajaran disekolah bukan lagi sesuatu yang aneh. Saat ini banyak sekolah yang telah memiliki dan memanfaatkan program video untuk pembelajaran disekolah sebagai media audio visual. Video dapat menampilkan suara, gambar dan gerakan sekaligus. Berdasarkan uraian di atas media video dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran *passing* dalam permainan voli.

Media video merupakan suatu sistem didalam penggunaannya sebagai peralatan pemutar ulang (*play back*) yang terdiri dari video, *tape recorder*, video kaset dan layar monitor. Gambar yang ditayangkan pada layar monitor merupakan gambar dengan objek bergerak atau gambar hidup

yang menggambarkan secara jelas tentang suatu cara atau kejadian serta bersuara.<sup>22</sup>

Setiap media yang digunakan mempunyai kelebihan dan kekurangan.

Menurut Arief S. Sadiman dkk kelebihan media pembelajaran video adalah :

- 1) Dapat menarik perhatian untuk periode – periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- 2) Dengan alat perekam pita video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis.
- 3) Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu mengajar guru bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya.
- 4) Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.
- 5) Kamera TV bisa mengamati lebih dekat obyek yang lagi bergerak atau obyek yang berbahaya seperti harimau.
- 6) Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar.
- 7) Gambar proyeksi biasa di-“beku”-kan untuk diamati dengan seksama. Guru bisa mengatur dimana dia akan menghentikan gerakan gambar tersebut.<sup>23</sup>

Kelebihan yang telah disebutkan di atas dapat direalisasikan dengan peran aktif guru dalam mencapai proses pembelajaran yang efektif. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa dengan kelebihan yang ada dalam media video sebagai gambar bergerak dapat membantu daya tarik bagi siswa dengan gambar yang menampilkan keadaan realita, sehingga dapat menambah keterampilan belajar.

---

<sup>22</sup> Amir Hamzah Sulaeman, Media Audio Visual, (Jakarta : PT. Gramedia, 1985) h. 180

<sup>23</sup> Arier S. Sadiman dkk op.cit., h. 74

Di samping mempunyai kelebihan, media video juga memiliki kelemahan, yaitu:

- 1) Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna.
- 2) Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.<sup>24</sup>

Perlu diingat bahwa media video itu merupakan alat bantu atau sarana dalam mencapai tujuan pembelajaran. Pada intinya komunikasi antara guru dan siswa merupakan elemen paling penting dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga umpan balik dari penggunaan media dapat tercapai.

Berdasarkan uraian diatas maka yang dimaksud pembelajaran media video dalam penelitian ini, merupakan media audio visual yang menyajikan materi yang berbentuk gambar disertai dengan suara, selain itu dengan segala karakteristiknya, media video dapat menarik perhatian siswa dalam belajar. Video merupakan media yang dibuat untuk memproduksi gambar yang nyata. Dengan menggunakan media video dapat menunjukkan contoh cara-cara bersikap dalam suatu penampilan, khususnya yang menyangkut interaksi siswa. Sehingga, media video yang memiliki sifat dinamis memiliki kelebihan dari sekedar media gambar yang bersifat statis. Pada prakteknya, siswa dapat mengikuti gerakan yang terdapat dari video secara kontinu, sedangkan dalam media gambar, konsep dasar gerak hanya tervisualisasi

---

<sup>24</sup>Ibid. h. 75

langkah demi langkah. Namun, gerakan ayunan misalnya, yang tidak dapat divisualisasikan dengan baik melalui media gambar dapat disajikan dengan baik dalam media video ini.

## **5. Karakteristik siswa SMP**

Perkembangan tidak dapat dipisahkan dari pertumbuhan. Pertumbuhan suatu materi jamaniah dapat menumbuhkan fungsi dan bahkan perubahan fungsi pada materi jasmaniah itu. Perubahan fungsi jasmaniah dapat menghasilkan kematangan atas fungsi itu. Kematangan fungsi – fungsi jasmaniah sangat mempengaruhi gerakan anak.

### **a. Perkembangan Aspek Psikomotor**

Bloom dan Kratochvil berpendapat bahwa aspek psikomotor menyangkut jasmani, keterampilan motorik yang mengintegrasikan secara harmonis sistem syaraf dari otot – otot. Wuest dan Lombardo menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa.<sup>25</sup> Perubahan lain yang dialami siswa adalah pubertas dan pematangan seksual. Perubahan jasmani yang cepat dan beragam akan menyebabkan kecemasan bagi sebagian siswa. Salah satu perubahan yang luar biasa adalah perubahan tinggi badan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang

---

<sup>25</sup> Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Litera, 2008) h. 23

biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat. Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot dan organ tubuh serta proporsi lemak tubuh.

Perubahan penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

#### b. Perkembangan Aspek Kognitif

Bloom dan Krathwohl mengatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan dan keterampilan berpikir.<sup>26</sup> Periode remaja adalah masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa. Periode ini dianggap sebagai masa-masa yang amat penting dalam kehidupan seseorang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu.<sup>27</sup>

Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik, perbendaharaan kata lebih

---

<sup>26</sup>Ibid, h.23

<sup>27</sup>Irwanto, Psikologi Umum, (Jakarta: APTIK PT. Prenhallindo, 2002) h. 54

banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis. Karena, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

c. Perkembangan Aspek Afektif

Perkembangan afektif adalah perkembangan sikap atau tingkah laku. Menurut Wuest dan Lombardo, yaitu mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain.<sup>28</sup> Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Siswa mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan penampilan, tindakan dan perasaan, perhatian, penampilan dan tindakan diri sendiri. Siswa mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kognitif.

Persepsi diri akan berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang sangat kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri. Selain itu, guru keberhasilan dalam

---

<sup>28</sup>op.cit., h. 23

melakukan berbagai tugas, sehingga kepuasan diri siswa akan tumbuh. Kepuasan diri mengalami perkembangan yang pesat selama masa remaja. Secara emosional, siswa mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya. Remaja belajar untuk mengatur emosi, dengan cara mampu mengekspresikan emosi dan mengetahui waktu dan tempat mengekspresikannya.

Remaja adalah seorang idealis, ia memandang dunianya seperti apa yang ia inginkan. Mempunyai banyak impian yang sering membuatnya marah, cepat tersinggung atau frustrasi.

Periode remaja adalah periode pemantapan identitas diri. Pengalaman – pengalaman pribadinya akan menentukan pola perilakunya sebagai orang dewasa. Pemantapan identitas diri ini tidak selalu mulus, tetapi sering melalui proses yang panjang.

### **B. Kerangka Berpikir**

Passing merupakan salah satu cara untuk mengembalikan bola dari servis lawan. Ada beberapa cara melakukan teknik *passing* bawah agar memiliki kualitas teknik *passing* bawah yang benar, diantaranya adalah menggunakan media video dan gambar. Latihan ini bisa terlihat hasilnya apabila dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan latihannya masing-masing agar menjadi otomatisasi dalam suatu gerakan *passing*.



Latihan menggunakan gambar merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mempelajari gerakan *passing* bawah bola voli. Dengan cara siswa melihat gambar gerakan yang benar dan melakukannya berulang-ulang. Bentuk latihan ini merupakan latihan yang melihat gerakan sendiri, sehingga dapat mengoreksi gerakan yang salah dan langsung memperbaikinya. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang dengan menggunakan gambar sebagai referensi dan acuan gerakan yang dipelajari, agar tercipta otomatisasi.

Latihan menggunakan media video juga merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk belajar *passing* bawah bola voli, yaitu dengan memberikan latihan menggunakan video maka siswa dapat melihat secara langsung gerakan yang benar dan dilakukan berulang-ulang dengan melihat video tersebut. Latihan media video ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan melakukan gerakan yang sama dengan referensi model langsung yang memperagakan gerakan secara lengkap dan visualisasi yang ditampilkan bersifat kontinu. Adapun kekurangan dan kelebihan masing-masing media ditampilkan dalam tabel berikut:

**Tabel. 2.1. Kelebihan dan Kekurangan Gambar dan Media Video**

<b>Kelebihan Media Gambar</b>	<b>Kelebihan Media Video</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Individu dapat mengoreksi gerakannya sendiri</li> <li>2. Dapat diperbaiki secara langsung dengan melihat ke gambar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat menarik perhatian untuk periode – periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.</li> <li>2. Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.</li> <li>3. Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar.</li> <li>4. Bersifat dinamis dimana visualisasi bersifat kontinu sehingga tidak ada gerakan yang terputus</li> </ol>
<b>Kekurangan Media Gambar</b>	<b>Kekurangan Media Video</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan gerakan yang sama dan hanya melihat gerakan sendiri, tanpa melihat gerakan atau modifikasi gerakan yang lain</li> <li>2. Bersifat statis</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memerlukan media penunjang untuk memutarinya di kelas.</li> </ol>

Sehingga, media video yang memiliki sifat dinamis memiliki kelebihan dari sekedar media gambar yang bersifat statis. Pada prakteknya, siswa dapat mengikuti gerakan yang terdapat dari video secara kontinu, sedangkan dalam media gambar, konsep dasar gerak hanya tervisualisasi langkah demi langkah. Namun, gerakan ayunan misalnya, yang tidak dapat divisualisasikan dengan baik melalui media gambar dapat disajikan dengan baik dalam media video ini.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki pandangan bahwa kedua media tersebut dapat digunakan sebagai media yang efektif dalam belajar gerak passing bawah bola voli pada siswa SMP. Namun demikian, berdasarkan karakteristik kedua media tersebut, dapat diharapkan bahwa media video memiliki efektifitas yang lebih baik daripada media gambar.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua metode menggunakan media tersebut maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut:

1. Pembelajaran menggunakan media gambar diduga berpengaruh terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Parungpanjang.

2. Pembelajaran menggunakan media video diduga berpengaruh terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Parungpanjang.
3. Pembelajaran menggunakan media video diduga lebih efektif jika dibandingkan dengan media gambar terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Parungpanjang.