

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Belajar

Belajar adalah proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada diri individu yang belajar.¹

Belajar merupakan sebuah proses kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi hingga ke liang lahat nanti.²

Belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya.³

¹ Nana Sudjana, Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar dan Mengajar, (Bandung: Sinar Baru, 1989), h.9.

² Dr. Arief S. Sadiman, M.Sc., Dkk. Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya (Jakarta: Pustekkom Dikbud dan PT RajaGrafindo, 2003), h.1.

Pengertian belajar dalam perspektifnya yang lebih detail. (Belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu pada dirinya sendiri, mendengar dan mengikuti aturan.⁴ Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang relatif menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan/direncanakan.⁵ Belajar merupakan proses terbentuknya tingkah laku baru yang disebabkan individu merespon lingkungannya, melalui pengalaman pribadi yang tidak termasuk kematangan, pertumbuhan atau instink, belajar sebagai proses akan terarah kepada tercapainya tujuan dari pihak siswa maupun pihak guru⁶.

Belajar mengandung arti sebagai perubahan perilaku pribadi seseorang yang bertahan lama yang dihasilkan dari pengalaman yang disusun secara sengaja dalam situasi dan tujuan tertentu. Perubahan perilaku itu mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Perubahan tersebut terjadi sebagai akibat interaksi dengan lingkungannya, baik yang tidak direncanakan maupun yang direncanakan, sehingga menghasilkan perubahan yang bersifat relatif menetap.

³ Prof.Dr. Azhar Arsyad, M.A, Media pembelajaran, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2003),h.1.

⁴ Samsudin, Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani_ Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, h.27.

⁵ Eveline – Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2007), h. 2.

⁶ Prof.Dr. Syaiful sagala, M.Pd. Konsep dan Makna Pembelajaran, (Bandung : Afabeta,Cv. 2012), h.39.

Jadi, dapat disimpulkan belajar adalah upaya mengadakan perubahan tingkah laku yang disengaja, baik yang berupa pengetahuan, nilai dan sikap, maupun keterampilan melalui proses pembelajaran yang bersifat relatif menetap.

2. Hakikat Hasil Belajar

Pada hakikatnya hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.⁷

Hasil belajar yang dimiliki siswa diharapkan mampu membantu dalam menghadapi situasi yang baru dan mampu menyelesaikan permasalahan yang timbul. Hasil belajar membuat siswa mengetahui prestasi belajarnya sehingga mereka mendapatkan kepuasan dan ketenangan. Hasil belajar juga dapat membantu guru untuk menempatkan anak didik pada tempatnya dan mengetahui kemampuan anak diantara teman-temannya.

Hasil belajar menjadi lima kategori, yaitu:

1. Keterampilan intelektual adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya dengan menggunakan simbol.

⁷ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1999), h. 22.

2. Informasi verbal adalah kemampuan seseorang menyatakan atau menceritakan suatu fakta atau peristiwa secara lisan atau tertulis.
3. Strategi kognitif adalah kemampuan seseorang untuk mengatur proses belajarnya sendiri, mengingat dan berpikir.
4. Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan secara teratur dalam urutan tertentu sehingga menjadi otomatisasi gerak.
5. Sikap adalah keadaan mental yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan pilihan-pilihan dalam bertindak.⁸

Hasil belajar menjadi tiga ranah, yaitu:

1. Kognitif yang berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yaitu pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.
2. Afektif yang berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yaitu penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Psikomotorik yang berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotorik, yaitu gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan inter pretatif.⁹

⁸Ibid., h. 5-6.

⁹ Ibid., h. 22-23.

Pengelompokkan ketiga ranah hasil belajar oleh Benyamin Bloom merupakan tujuan pendidikan secara garis besar. Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani pun bermuara pada tiga domain tersebut, namun ada satu keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal pengembangan domain psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.¹⁰

Berdasarkan penjabaran teori di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah segala bentuk perubahan tingkah laku baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif) yang diperoleh dari suatu proses belajar.

3. Hakikat Karakteristik Belajar Pada anak SMA

Masa usia sekolah, khususnya antara umur 12 tahun sampai dengan 18 – 20 tahun, atau yang disebut dengan masa remaja ditandai dengan

¹⁰ Adang Suherman – Agus Mahendra, *Menuju Perkembangan Menyeluruh Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Disekolah Menengah Umum*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah Umum Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h. 65.

adanya aneka perubahan, perubahan itu nampak pada fisik dan psikis, yang dapat menimbulkan masalah tertentu bagi mereka yang sedang bersekolah.

Adolesensi atau remaja adalah individu-individu yang berusia 10-18 tahun untuk perempuan atau berusia 12 sampai 20 tahun untuk laki-laki. Masa adolesensi merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak untuk menjadi dewasa.¹¹

Perkembangan kemampuan fisik yang pada masa adolesensi yang paling menonjol adalah dalam hal : kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardiorespiratori. Kekuatan meningkat sejalan dengan perkembangan jaringan otot yang cepat. Kekuatan berhubungan dengan besarnya penampang lintang otot. Adolesensi yang menampakkan kecenderungan makin berotot, berarti semakin kuat pula.

Masa adolesensi merupakan masa pematangan organ-organ reproduksi yang berarti juga pematangan seksual. Pada awal masa adolesensi mulai berkembang tanda-tanda kelamin sekunder. Laki-laki tumbuh jakun, rambut ketiak dan rambut kelamin. Perempuan tumbuh buah dada, rambut ketiak dan rambut kelamin.

Masa penyempurnaan kemampuan gerak dan peningkatan kemampuan fisik umum. Laki-laki mencapai kemampuan gerak dan kemampuan fisik umum lebih baik dibanding perempuan.

¹¹ Dr. Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h 27.

Tugas – tugas perkembangan berkenaan dengan sikap, perilaku dan keterampilan idealnya harus dikuasai dan diselesaikan sesuai dengan fase usia perkembangannya.

Tabel 2.1. Tugas – tugas perkembangan individu bersumber pada faktor – faktor kematangan fisik, tuntutan kultural kemasyarakatan, cita – cita, dan norma – norma agama.

Periode Perkembangan	Tugas – tugas Perkembangan
Tingkat SMA/Sederajat (<i>Depdiknas, 2003</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mencapai kematangan dalam hubungan teman sebaya, serta kematangan dalam perannya sebagai pria dan wanita. • Mencapai kematangan pertumbuhan Jasmaniah yang sehat. • Mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi, dan kesenian sesuai dengan program kurikulum, persiapan karier dan melanjutkan pendidikan tinggi serta berperan dalam kehidupan masyarakat yang lebih luas. • Mencapai kematangan dalam pilihan karier. • Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi. • Mengembangkan kemampuan komunikasi sosial dan intelektual serta apresiasi seni • Mencapai kematangan dalam sistem etika dan nilai.¹²

4. Hakikat Renang Gaya Dada

Olahraga renang terdiri dari empat macam gaya yaitu, gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada.¹³ Gaya dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap kepermukaan air, batang tubuh

¹² Prof. Dr Sudarwan Danim, Dr. H. Khairil, Psikologi Pendidikan, (Bandung: ALFABETA, cv, 2010),h. 88.

¹³ Marta Dinata, *Belajar Renang*, (Jakarta: Cerdas Jaya, 2003), h. 5.

selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan didepan.¹⁴ Gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar.¹⁵Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling disenangi untuk dipelajari dan mempunyai banyak penggemar.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas.

Akan tetapi, bukan berarti bahwa di sini peranan teknik gerakan renang gaya dada yang lain diabaikan, penggunaan teknik gerakan kaki dalam renang gaya dada mutlak harus diimbangi dengan penggunaan teknik gerakan lengan, posisi badan/tubuh, dan pengambilan nafas. Renang gaya dada harus dilakukan dengan koordinasi yang baik antara gerakan lengan, gerakan kaki, dan pengambilan nafas.

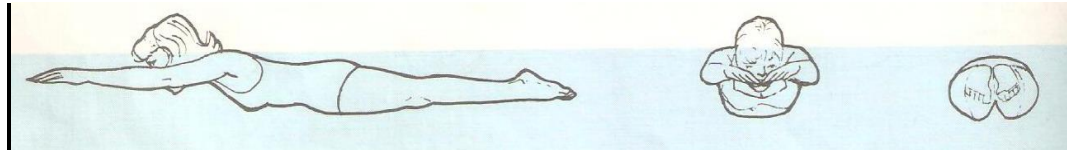
A. Posisi Tubuh

Saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada di permukaan air (sikap tubuh hampir *streamline*).¹⁶

¹⁴ Teguh Susanto, Buku Pintar Olahraga, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press), h.153.

¹⁵ David Haller, Belajar Berenang, (Bandung:Pionir Jaya, 2015), h.16.

¹⁶ _____, *Tehnik Dasar Olahraga Renang*, (Jakarta: Pemerintah Provinsi DKI Jakarta Disorda, 2006), h. 36.

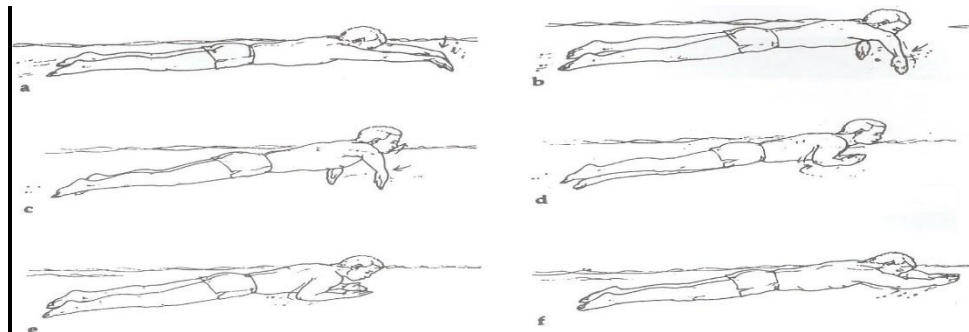


Gambar 2.1. Posisi tubuh

Sumber : _____, *The Swimming and Aquatic Safety*, (Washington: The American National Red Cross, 1981), h. 66.

B. Gerakan Lengan

Ketika posisi mengapung telungkup, tangan terjulur ke depan. Lenturkan pergelangan tangan, jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah dan angkat siku. Hadapkan telapak tangan sedikit keluar. Angkat dagu saat menggerakkan masing-masing tangan dalam gerakan mengayuh setengah lingkaran-ke luar, ke belakang, dan ke dalam dengan sikut ditekuk 90° dan ujung jari menunjuk ke bawah. Ambil nafas pada saat menyelesaikan kayuhan dengan sikut keluar dan telapak tangan menghadap ke atas pada posisi di bawah dagu. Untuk pemulihan, masukkan kembali wajah ke dalam air, gerakkan sikut ke samping tubuh, dan hadapkan telapak tangan ke bawah dan sentakkan telapak tangan ke depan tepat di bawah permukaan air, dengan ujung jari lurus ke depan, sehingga tangan kembali dalam posisi terjulur ke depan.¹⁷



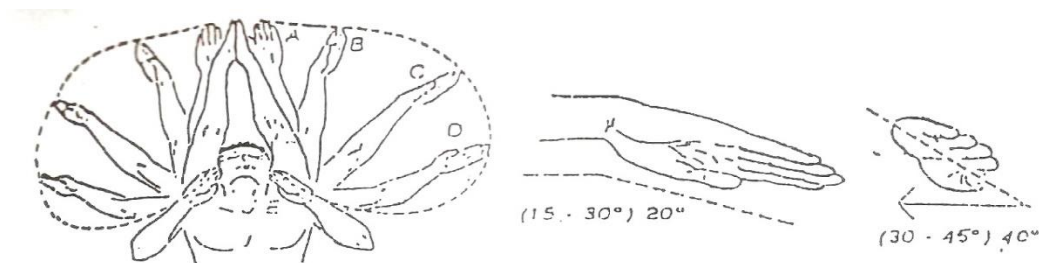
Gambar 2.2. Gerakan lengan

Sumber : David G. Thomas, *Renang Tingkat Mahir*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h. 100.

¹⁷ David G. Thomas, *Renang Tingkat Mahir*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h. 99.

Rotasi gerak tangan gaya dada dengan rangkaian gerak fase membuka dan menangkap (*outward and catch*) – fase menarik (*pull*) – fase mendorong (*push*) – fase istirahat (*recovery*).

1. Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
2. Fase membuka keluar (*outward*), saat kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antara telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah $30 - 45^\circ$ dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah $15 - 30^\circ$.
3. Fase mendorong ke dalam (*push*), fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase mendorong ke dalam kedua telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dan lengan juga menutup hingga keduanya bertemu pada satu garis lurus di bawah dagu.¹⁸



Gambar 2.3. Rotasi gerak tangan

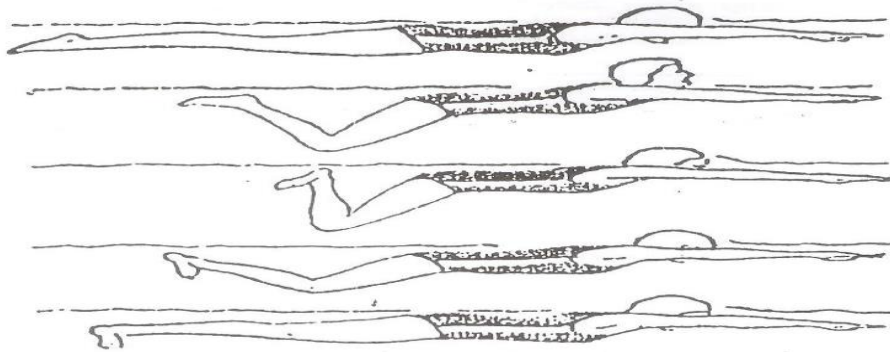
Sumber: _____, *Teknik Dasar Olahraga Renang*, (Jakarta: Pemerintah Provinsi DKI Jakarta Disorda, 2006), h. 41.

C. Gerakan Tungkai

Ketika kedua lengan terjulur kedepan dengan kedua punggung tangan saling bersinggungan dan telapak tangan menghadap keluar, jari-jari disatukan rapat. Dari posisi ini gerakan lengan keluar dan ke bawah ke sisi, dengan gerakan melingkar yang tidak terlalu dalam, teruskanlah gerakan ini sampai lengan mencapai bagian depan bahu dan terpancang di sisi kiri kanan tubuh.¹⁹

¹⁸Ibid., h.41.

¹⁹ Ibid., h.18.

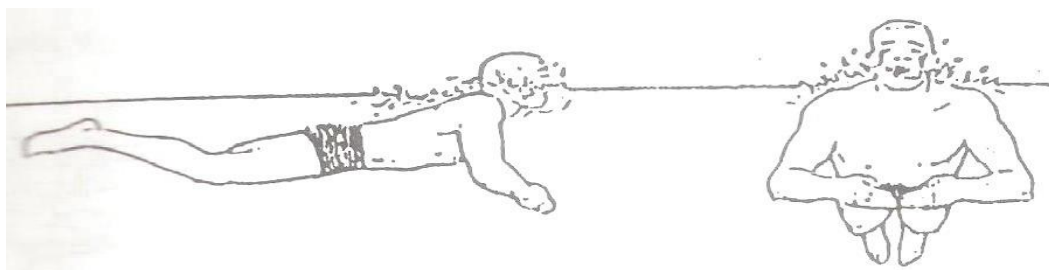


Gambar 2.4. Gerakan tungkai

Sumber: Soejoko Hendromartono, Olahraga Pilihan Renang, (Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 68.

D. Pengambilan Nafas

Para perenang harus mengeluarkan nafas dari hidung dan mulut saat lengan berada pada posisi terjulur kedepan sebelum memulai satu gerakan yang baru, kemudian tariklah siku ke depan dada dan kembalikan tangan anda didepan wajah, ambil nafas dalam-dalam, sementara mulut di atas permukaan air. Ketika mulut berada dalam dibawah permukaan air pada saat maju ke depan untuk melakukan gerakan sesungguhnya, keluarkan nafas itu dengan cara eksplosif dan bersiap untuk menarik nafas berikutnya ketika gerakan akan berakhir.²⁰



Gambar 5. Pengambilan nafas

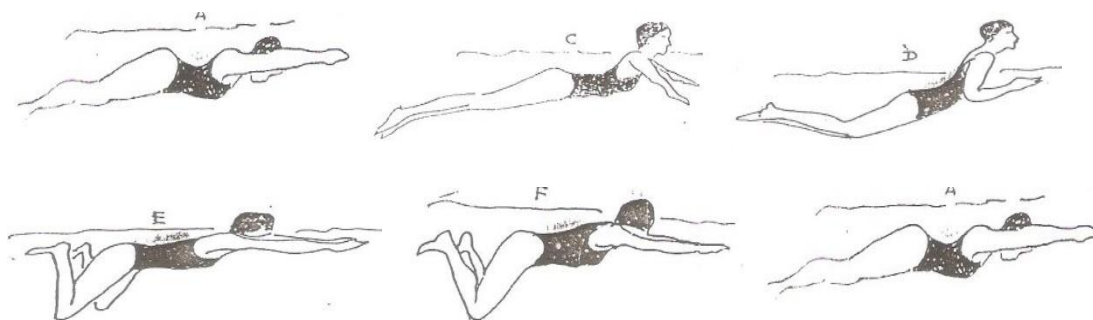
Sumber: Soejoko Hendromartono, Olahraga Pilihan Renang, (Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 77.

²⁰ Ibid., h. 21.

E. Koordinasi Gerakan Lengan, Tungkai dan Pernapasan

Teknik koordinasi renang gaya dada dimulai dari gerakan tangan – kepala – bahu – dan selanjutnya bagian kaki mengikutinya. Ini disebabkan tangan dan kepala merupakan kemudi dari gerakan-gerakan lain selanjutnya.²¹

Koordinasi gerakan renang gaya dada adalah mulai dari posisi mengapung – telungkup, mulai kayuhan tangan gaya dada dan kepala dalam posisi terangkat. Pada saat mengayuh dan mengangkat kepala, angkat tumit ke belakang tubuh sesuai dengan gerakan pemulihan kaki gaya dada. Hirup nafas secepatnya dan pada saat tangan berputar sewaktu menekan sikut, telapak kaki harus berputar keluar sebagai persiapan untuk mendorong. Jatuhkan wajah ke air pada saat mendorong tangan ke depan dan mengayunkan kaki sekuat tenaga, luruskan tubuh dan meluncurlah dengan lama sambil menghembuskan nafas.²²



Gambar 6. Koordinasi gerakan renang gaya dada

Sumber : Dumadi-Kasiyo, *Renang Materi Metode Penilaian*, (Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 81.

²¹ Soejoko Hendromartono, *Olahraga Pilihan Renang*, (Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 75.

²² David g. Thomas, *Renang Tingkat Pemula*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h. 143-144.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa renang gaya dada adalah suatu gaya renang yang dimulai saat posisi tubuh mengapung – telungkup, mulai gerakan lengan memutar setengah lingkaran-ke luar, ke belakang, dan ke dalam dan kepala dalam posisi terangkat untuk mengambil nafas dengan dagu berada di permukaan air saat kedua lengan bertemu di bawah dagu diikuti dengan gerakan menarik kedua kaki mendekati pinggul dan paha lalu putarkan pergelangan kaki keluar, dilanjutkan dengan masukkan kembali muka ke dalam air, dorong kedua lengan ke depan dan kaki melakukan tendangan ke belakang rapat dan lurus untuk meluncur sesuai aturan/siklus dengan sekali tarikan tangan, sekali mengambil nafas, dan sekali tendangan kaki.

5. Hakikat Media Pembelajaran

Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. media pendidikan jasmani artinya sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media pendidikan jasmani secara umum juga bisa disampaikan melalui berbagai macam media seperti berikut : surat kabar, majalah, radio,

televisi, film, video, OHP, kaset, VCD, gambar-gambar dan sebagainya.²³ Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan pembentukan sikap serta kepercayaan pada peserta didik.

Pembelajaran merupakan suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi.²⁴ Pembelajaran dimaksudkan untuk menghasilkan belajar, situasi eksternal harus dirancang sedemikian rupa untuk mengaktifkan, mendukung dan mempertahankan proses internal yang terdapat dalam setiap proses belajar.²⁵

Pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan nilai yang baru. Proses pembelajaran pada awalnya meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasarnya,

²³ Samsudin, *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, h.66.

²⁴ Prof.Dr. Syaiful sagala, M.Pd. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, (Bandung : Afabeta,Cv. 2012), h.64.

²⁵ Samsudin, *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, h.34.

motivasi, latar belakang akademisnya, latar belakang ekonominya, dan lain sebagainya. kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran

Proses pembelajaran yang efektif sesuai dengan karakteristik peserta didik diperlukan suatu strategi dan metode yang dapat dijadikan acuan dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetap pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh

kepada norma-norma pendidikan. Dasar-dasar pendidikan merupakan pegangan pelaksanaan tugas.²⁶ Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran merupakan proses belajar dan mengajar yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang menjadi kearah yang lebih baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga hendaknya menyediakan berbagai fasilitas untuk menunjang berbagai program aktivitas yang akan diajarkan.

Media adalah perantara atau pengantar pesan pengirim ke penerima pesan. Banyak batasan yang diberikan orang tentang media. (*Asosiasi and Communication Technology/ AECT*) di america misal nya, membatasi media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan/informasi. Apa pun batasan yang diberikan, ada persamaan-persamaan diantaranya yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Media pembelajaran adalah sumber belajar yang dipakai dalam pendidikan atau latihan yang merupakan suatu sistem yang terdiri dari sekumpulan

²⁶ Prof.Dr.Sukintaka, Teori Pendidikan Jasmani (Bandung : Penerbit Nuansa, 2004), h.36.

bahan atau situasi yang diciptakan dengan sengaja dan dibuat agar memungkinkan siswa belajar secara individual.

6. Hakikat media vcd

Ada 7 macam pengelompokan media, yaitu benda untuk didemonstrasikan, komunikasi lisan, media cetak, gambar diam, gambar gerak, film bersuara, dan mesin belajar.²⁷Media pembelajaran digunakan untuk mencapai tujuan atau kompetensi dasar. Dilihat berdasarkan jenisnya, ada beberapa macam media yang digunakan dalam pembelajaran, yaitu media *audio*, media *visual*, media *audio visual*, dan peraga (manusia).

Media video merupakan suatu system yang didalam penggunaanya sebagai peralatan peralatan pemutaran ulang yang terdiri dari video, tape recoder, video kaset dan layar monitor merupakan gambar dengan objek bergerakatau gambar hidup yang menggambarkan secara jelas tentang suatu cara atau kejadian serta bersuara.²⁸

Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan materi pengajaran, yang terdiri dari antara lain buku, tape recoder, kaset, video kamera, video recoder, film, slide, foto, gambar, grafik, televisi dan komputer.²⁹

²⁷ Dr. Arief S. Sadiman, M.Sc., Dkk. Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya (Jakarta: Pustekkom Dikbud dan PT RajaGrafindo,2010),h.23

²⁸ Amir Hamzah Sulaeman, Media Audio-visual, (Jakarta: PT. Gramedia, 1985), h.180.

²⁹ Azhar arsyad, Media Pembelajaran, (Jakarta: PT Raja Grasindo, 2006),h.4.

- a. Media *audio* adalah media yang mengandung pesan dalam bentuk *auditif* (hanya dapat didengar) yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan para siswa untuk mempelajari bahan ajar. Bentuk dari media *audio* adalah *tape audio* beserta kaset suara, dan radio.
- b. Media *visual* adalah media yang hanya mengandalkan indera penglihatan. Media ini menampilkan gambar diam seperti foto, gambar atau lukisan, dan cetakan.
- c. Media *audio visual* adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Contohnya dari media *audio visual* antara lain: televisi dan video.

Media audio visual adalah media yang mengandung pesan dalam auditif yang dapat merangsang penglihatan, gerakan, pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan para siswa untuk mempelajari bahan ajar, jenisnya seperti program kaset suara, CD audio dan program radio.³⁰

Menurut Gagne dan Briggs dalam Prof.Dr. Azhar Arsyad (2003) secara *implisit* mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri dari antara dari antara lain buku, tape recorder, kaset, video camera, video recorder, film, slide (gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi dan

³⁰ Drs. Herry Hermawan, M.Pd., Dkk, Media Pembelajaran Sekolah Dasar(Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2008),h.35.

Komputer.³¹ Media video merupakan salah satu jenis media audio visual. Jenis media audio visual ini misalnya film. Akan tetapi, yang akan dibicarakan disini hanyalah media video, karena media inilah yang sudah banyak dikembangkan untuk keperluan pembelajaran, sebagian besar fungsi film sudah dapat digantikan oleh media video.

Media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi intruksional dilingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Mengatakan bahwa multimedia digunakan untuk mendeskripsikan penggunaan berbagai media secara terpadu dalam menyajikan atau mengajarkan suatu topik mata pelajaran.³² Sistem multimedia mungkin terdiri dari kombinasi tradisional yang dihubungkan dengan komputer untuk menyajikan teks, grafis, gambar, suara, dan video.³³ Multimedia merupakan kegiatan interaktif yang sangat tinggi, mengajak pembelajaran untuk mengikuti proses pembelajaran dengan memilih dan mengendalikan layar diantara jendela informasi dalam penyajian media.

B. Kerangka Berpikir

Menguasai teknik renang gaya dada, maka harus dipahami konsep renang tersebut serta pembelajaran secara sistematis. Konsep gerak ini dapat berupa gagasan dan prinsip yang berhubungan erat dengan teknik

³¹ Prof. Dr. Azhar arsyad, M.A, Media Pembelajaran, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2003), h.4.

³² Samsudin, Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta,h.12.

³³ Ibid.,h.13.

gerakan gaya dada. Kategori gerak yang terdapat dalam gagasan dan prinsip dari gerakan berupa rangkaian gerak dan kualitas gerak. Untuk memudahkan siswa dalam mempelajari teknik-teknik gerakan renang gaya dada, maka guru memecah keterampilan menjadi beberapa bagian yaitu mulai dari posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas, sampai koordinasi gerakan renang gaya dada. Guru menerangkan teknik-teknik gerakan dan tugas-tugas siswa secara jelas melalui pengajaran yang aktif, sehingga guru dapat melihat dan menilai hasil belajar siswa sesuai dengan apa yang dipelajari oleh siswa.

Ketika proses pembelajaran, materi yang disampaikan kepada siswa adalah sama, tetapi pelaksanaan pembelajaran siswa menggunakan bantuan media, maka dapat diasumsikan akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil belajar renang gaya dada.

Pengajaran menggunakan tindakan kelas yang memanfaatkan media (*VCD*) membuat siswa menjadi aktif. Pembelajaran ini menggunakan media yang dapat membantu siswa menguasai teknik-teknik dasar renang gaya dada, yaitu bantuan media tetap, bantuan media *VCD*, dan bantuan media teman. Pembelajaran ini dapat dilakukan dengan sendiri dan berpasangan. Pembelajaran menggunakan bantuan media *VCD*, siswa mempunyai kesempatan untuk menentukan cara membuat keputusan sendiri setelah mendapatkan gambaran tentang gerakan yang disediakan oleh guru.

Peranan guru dalam pembelajaran ini adalah berperan sebagai pengelola proses pembelajaran dengan menentukan strategi pembelajaran. Salah satunya adalah memilih metode belajar sesuai dengan situasi saat pembelajaran menggunakan bantuan media, mengamati dan memberikan umpan balik jalannya proses pembelajaran, dan menilai hasil belajar siswa.

Proses pembelajaran menggunakan bantuan media (*vcd*) pada dasarnya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan renang gaya dada.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, pada bagian ini dibuat hipotesa tindakan yang merupakan jawaban sementara, yang selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian yang dilakukan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Pembelajaran menggunakan bantuan media (*VCD*) dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMK Farmasi 3 Taruna Terpadu I Bogor *center school*.