

EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN MEDIA CERMIN TERHADAP HASIL BELAJAR MEMUKUL BOLA *SOFTBALL*

Taufik Rihatno¹, Vicky Satria Gunawan²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Olahraga Pendidikan, Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta Jl. Pemuda No.10, Rawamangun, Jakarta Timur
e-mail: taufikrihatno@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung. Pengambilan data dilakukan bulan Desember 2013 sampai bulan Januari 2014 di lapangan LPMP Rangkasbitung dan Sanggar senam Rangkasbitung, Lebak, Banten. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel 24 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan statistik uji-t. Hasil pengolahan data didapat bahwa pada kelompok yang menggunakan pembelajaran media video nilai rata-rata 8,91 dan media cermin nilai rata-rata 12,25 sedangkan untuk nilai t hitung 3,67 dan nilai t tabel 2,07 jadi t hitung > t tabel maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_1) diterima. Dengan demikian metode media cermin lebih efektif daripada metode media video terhadap hasil belajar memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung, Lebak Banten.

Kata Kunci: Media Video, Media Cermin, Hasil Belajar

Abstract

The purpose of this research is to improve the study result of hitting the ball at softball extracurricular students in SMA Negeri 1 Rangkasbitung. The data was taken at December 2013 to January 2014 in LPMP Rangkasbitung and Sanggar Senam Rangkasbitung, Lebak, Banten. This research used the purposive sampling and taken 24 students as the samples. Then, it took experiment method and used T-test to analysis the data. The result of this research explained that the group who used video as media learning reached the rate of mark is 8,91. On the other hand, students who used mirror as media learning reached the rate of mark is 12,25. Meanwhile, the statistic process draw that t-score 3,67 and t-table 2,07, so t-score > t-table. Therefore, the nihil hypothesis (H_0) is refused and H_1 is accepted. The conclusion of this research is the mirror as media learning more effective than the video as media learning to improve the study result of hitting the ball at softball extracurricular students in SMA Negeri 1 Rangkasbitung.

Key words: Media Video, Media Mirror, Study Result

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan serta kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional. Dengan adanya beberapa cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum di sekolah guna untuk dapat meningkatkan keterampilan dan kesegaran jasmani siswa. Salah satu contohnya permainan *softball* yang sekarang sudah masuk ke dalam kurikulum di

sekolah. Dengan demikian, selain harapan di atas, permainan *softball* dapat pula diketahui masyarakat, khususnya bagi siswa di sekolah. Hingga kini, sudah banyak sekolah yang mulai mengaktifkan ekstrakurikuler *softball* di sekolah-sekolah, baik di tingkat SMA maupun SLTP.

Perkembangan olahraga ini mulai luas tidak hanya di Jakarta, tetapi banyak di daerah seluruh Indonesia yang sudah mengaktifkannya baik sebagai ekstrakurikuler, klub maupun di unit kegiatan mahasiswa. Pembinaan pemain *softball* di Indonesia sudah mulai menyebar. Daya saing yang tinggi juga sudah mulai terlihat dari berbagai daerah, aspirasi dari pemerintah dan pengurus untuk mengembangkan olahragasoftball. Salah satu contohnya, mengadakan kejuaraan-kejuaraan dari tingkat daerah sampai nasional. Hal ini merupakan salah satu keseriusan pemerintah untuk mengembangkan olahraga ini.

Permainan *softball* mempunyai beberapa teknik dasar seperti lempar, tangkap, dan memukul. Untuk para pemula, teknik tersebut yang harus diajarkan terlebih dahulu, khususnya teknik memukul. Memukul adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam olahraga ini. Ketika tidak mempunyai keterampilan memukul maka pemain tidak akan mendapatkan poin. Hal ini yang membuat para pelatih *softball* menekankan pemainnya lebih sering melatih keterampilan memukul dari pada keterampilan yang lain. Hal itu karena dalam mengajarkan memukul memerlukan jangka waktu yang cukup lama untuk melatihnya, agar keterampilan ini dapat dikuasai dengan baik. Namun, berdasarkan pengamatan dari berbagai pertandingan tingkat pelajar serta saat latihan, tidak sedikit siswa melakukan memukul yang kurang sempurna.

Ada dua metode yang dapat diajarkan untuk memproses pembelajaran dari hasil belajar memukul bola *softball* yaitu:

a. Media video

Media video merupakan cara untuk melatih hasil belajar memukul *softball* dengan melihat gerakan memukul yang benar. Kemudian siswa melakukan gerakannya seperti di video dengan intensitas latihan yang ditentukan. Metode ini digunakan agar siswa dapat melihat gerakan yang benar dan melakukannya dengan baik.

b. Media Cermin

Media cermin adalah metode kedua untuk melatih hasil belajar memukul. Siswa melihat gerakan yang dicontohkan oleh peneliti dengan teknik yang benar. Kemudian siswa melakukan di depan kaca cermin dengan intensitas yang ditentukan. Metode ini

digunakan agar siswa dapat mengoreksi gerakannya sendiri sehingga dapat melakukan dengan baik.

Berdasarkan dua metode di atas peneliti ingin mengetahui metode apa yang efektif terhadap hasil belajar memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung, dilihat dari sikap pandangan, posisi lengan, posisi badan dan posisi tungkai.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *pre-test dan post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung berjumlah 30 siswa, diambil sebagai sampel sebanyak 24 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini adalah tes keterampilan memukul bola *softball* yang dinilai oleh 3 orang juri. Teknik analisis data yang digunakan teknik statistik uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir memukul bola *Softball* menggunakan media video. Hasil tes awal (X_1) diperoleh rentangan nilai dari 4 sampai 11, sedangkan hasil tes akhir (X_2) diperoleh nilai 6 sampai 13.

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir memukul bola *softball* menggunakan media cermin. Hasil tes awal (Y_1) diperoleh rentangan nilai dari 4 sampai 10, sedangkan hasil tes akhir (Y_2) diperoleh nilai 10 sampai 14.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok media video dan media cermin diperoleh nilai t hitung sebesar 3,67 selanjutnya diuji dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2= 22$ diperoleh t tabel sebesar 2,07 yang berarti nilai H_0 ditolak jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil media videodan media cermin sudah ada peningkatan yang signifikan secara data statistik, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi hasil pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah menggunakan media video dan media cermin, keterampilan memukul bola *softball* masing-masing kelompok sama-sama mengalami peningkatan.

Melihat dari hasil tes awal dan tes akhir dari media video dan media cermin terhadap keterampilan memukul bola *softball* pada siswa SMA Negeri 1 Rangkasbitung, bahwa

sudah ada peningkatan diantara keduanya, hal ini terbukti pada hasil statistik tes akhir menggunakan media video rata-ratanya yaitu 8,91 sedangkan untuk hasil statistik media cermin tes akhirnya 12,25. Dari hasil tes di atas dapat dinyatakan bahwa kedua media tersebut dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar memukul bola *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung. Media cermin lebih efektif untuk pembelajaran keterampilan memukul bola *softball* secara statistik.

Efektifitas pembelajaran sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarannya. 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, lebih lanjut Ahmad Muhli (2013) dalam tulisannya mengutip pendapat Harry Firman, bahwa keefektifan program pembelajaran ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Berhasil menghantarkan siswa mencapai tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan.
2. Memberikan pengalaman belajar yang atraktif, melibatkan siswa secara aktif sehingga menunjang pencapaian tujuan intruksional.
3. Memiliki sarana-sarana yang menunjang proses belajar mengajar.

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, tingkat kesulitan pada penggunaan media, waktu serta teknik pemecahan masalah yang ditempuh siswa dalam menghadapi kesulitan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Aspek sarana penunjang meliputi fasilitas fisik dan bahan serta sumber yang diperlukan siswa dalam proses belajar mengajar seperti ruang kelas, laboratorium, media pembelajaran dan buku teks.

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. Menurut Yusmawati (2007) belajar adalah proses

perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena faktor keturunan atau kematangan.

Belajar menurut Ali Imron (1996) adalah mengumpulkan sejumlah pengetahuan, kemudian belajar menurut Ratna Wilis Dahar (1989) mengutip dari pendapat Gagne, bahwa belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Untuk mendapatkan hasil dalam proses belajar-mengajar guru harus mempunyai kemampuan di bidangnya dan terampil dalam penyampaian pesan atau materi kepada siswa.

Menurut Widiastuti (2007) yang mengutip pendapat dari Bramley, bahwa belajar dapat pula dikatakan sebagai komunikasi terencana yang menghasilkan perubahan atas sikap, keterampilan dan pengetahuan dalam hubungan dengan sasaran khusus yang berkaitan dengan pola berperilaku yang diperlukan individu untuk mewujudkan secara lengkap tugas atau pekerjaan tertentu.

Menurut Aip Syarifuddin (1994) 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 ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti berubah dalam bentuk pengetahuannya, berubah dalam bentuk nilai dan sikapnya, berusaha dalam bentuk keterampilannya (kognitif, afektif, psikomotor).

Dengan demikian 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. Dalam mencapai hasil belajar diperlukan kemampuan pengalaman seseorang dari proses belajarnya. Dan hasil belajar merupakan hasil yang diperoleh atau disebabkan dari adanya proses belajar mengajar yang dirancang atau disusun oleh guru secara sistematis dengan alat bantu.

Menurut Nana Sudjana (1989) hasil belajar adalah kemampuan – kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya, kemudian lebih lanjut Nana Sudjana (1989) mengutip pendapat dari Gagne mengemukakan ada lima kategori tipe hasil belajar yakni: (a) *verbal information*, (b) *intelektual skill*, (c) *cognitive strategy*, (d) *attitude*, (e) *motor skill*.

Dalam pembelajaran memukul bola *softball* 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 memukul yang baik apabila siswa mempunyai keterampilan gerak yang baik, kemudian Parno (1992) mengemukakan, bahwa dalam permainan *softball* memukul adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain *softball*. Memukul dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelempar yang berada di tengah lapangan, biasa disebut dengan *pitcher*.

Tujuan dari memukul adalah untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya agar masuk ke dalam tempat berhenti pertama (*base 1*) sampai ke *base* berikutnya. Memukul salah satu teknik dasar menyerang yang mempunyai kontribusi yang besar. Oleh karena itu teknik memukul harus dilatih secara rutin untuk menghasilkan pukulan yang baik karena didalamnya membutuhkan kordinasi mata, lengan, badan dan tungkai. Dalam hal ini memukul bola adalah suatu keterampilan yang sukar dilakukan bagi anak remaja, demikian juga halnya bagi anak-anak. Oleh sebab itu, pemain pemula harus mengembangkan keterampilan kordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola.

Media video merupakan salah satu jenis 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 ekstrakurikuler di sekolah bukan lagi sesuatu yang aneh. Saat ini banyak sekolah yang telah memiliki dan memanfaatkan program video untuk pembelajaran di sekolah sebagai media audio visual. Video dapat menampilkan suara, gambar dan gerakan sekaligus. Berdasarkan uraian di atas media video dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran memukul dalam permainan *softball*.

Pembelajaran media video dalam penelitian ini, merupakan media audio visual yang menyajikan materi yang berbentuk gambar disertai dengan suara, selain itu media video merupakan unsur pembawa hiburan bagi siswa sehingga dapat menarik perhatian 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.

Cermin merupakan salah satu benda yang bisa digunakan untuk melakukan proses belajar mengajar secara audio visual dan dapat menarik sistem pembelajaran untuk siswa. Cermin ini disebut “sepuh belakang”, di mana permukaan memantul dilihat melalui kepingan kaca.

pembelajaran media cermin dapat digunakan sebagai alat untuk pembelajaran memukul bola *softball*. Memukul dalam permainan *softball* merupakan teknik yang harus dikuasai setiap pemain, cara memukul dan teknik-teknik yang baik. Pembelajaran dilakukan dengan cara menghadap ke cermin, dan dilakukan siswa sesuai intruksi pelatih yang telah diatur sedemikian rupa. Pelaksanaan latihan menggunakan media cermin yaitu pelatih mencontohkan gerakan memukul seperti sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir yang benar. Kemudian siswa mengikuti dengan menghadap cermin agar mereka melihat gerakan mereka sendiri di cermin dan dapat mengoreksi gerakan yang benar dan salah. Latihan ini dilakukan dengan cara bersamaan.

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Media Video dan Media Cermin

Kelebihan Media Video	Kelebihan Media Cermin
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat menarik perhatian untuk periode – periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya. 2. Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang. 3. Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu dapat mengoreksi gerakannya sendiri 2. Dapat diperbaiki secara langsung dengan melihat ke cermin 3. Siswa lebih tertarik karena rasa ingin tahu lebih besar dengan gerakan yang benar. 4. Melihat gerakannya dan mengikuti arahan dari pelatih. 5. Menggunakan indera ganda indera pandang dan dengar.
Kekurangan Media Video	Kekurangan Media Cermin
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna. 2. Memerlukan peralatan yang mahal dan komplek 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan gerakan yang sama dan hanya melihat gerakan sendiri, tanpa melihat gerakan atau modifikasi gerakan yang lain

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung adalah: Pembelajaran menggunakan media cermin lebih efektif jika dibandingkan dengan media video terhadap hasil belajar memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Rangkasbitung.

SARAN

Dalam kesempatan ini penelitian ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para pelatih *softball* khususnya di SMA Negeri 1 Rangkasbitung, hendaknya media video dan media cermin dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar memukul bola *softball*.
2. Media cermin dapat diterapkan pada siswa SMA Negeri 1 Rangkasbitung untuk meningkatkan hasil belajar gerak memukul bola *softball* secara otomatisasi yang lebih baik.
3. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar dengan jumlah pertemuan serta latihan yang lebih bervariasi, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektifitas media video dan media cermin.
4. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti program latihan, kehadiran sampel dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1994. *Dasar-dasar di dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: FPOK IKIP
- Ali Imron. 1996. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dunia Pustaka Jaya.
- Nana Sudjana. 1989. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- , 1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV. Sinar Baru
- Parno. 1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Ratna Willis Dahar. 1989. *Teori teori Belajar*. Jakarta: Erlangga

Widiastuti. 2007. *Diklat Belajar Motorik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Yusmawati. 2007. *Interaksi Belajar Mengajar, Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta.

Ahmad Muhli “*Efektifitas Pembelajaran*”, diakses dari <http://ahmadmuhli.wordpress.com/2011/08/02/efektifitaspembelajaran>, pada tanggal 12 Desember 2013 pukul 14:24.