

**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL (VIDEO) TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI
(Studi pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri)**

Bambang Priyantoro

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, priyantorobambang@yahoo.com

Junaidi Budi Prihanto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Media pembelajaran merupakan suatu komponen yang mempunyai peranan penting dalam proses belajar mengajar. Media audio visual adalah suatu alat untuk merangsang pikiran, perhatian dan minat siswa dalam menerima informasi dan menyampaikan informasi dengan baik. Dengan diterapkannya media siswa menjadi antusias dalam mengikuti proses belajar mengajar sehingga hasil belajar bisa lebih meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh hasil belajar *passing* bawah bolavoli sebelum dan sesudah penerapan media audio visual (video) dalam pembelajaran bola voli di SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri (2) Untuk mengetahui seberapa besar penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif desain penelitian *pre-test post-test design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, karena sampel dipilih secara acak. Kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli dapat dilihat dari hasil belajar siswa melalui tes keterampilan psikomotor yang diukur dalam *Brumbach forearms pass wall-volly test*. Hasil penelitian yang diperoleh dari hasil perhitungan uji *wilcoxon test*, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri. Dapat dilihat dari hasil *z* hitung > dari *z* tabel *df* 27 yaitu $-4,764 > -1,96$ maka data dinyatakan terdapat pengaruh. Dari hasil perhitungan dapat dijelaskan bahwa besarnya pengaruh *treatment* 49,57% dari hasil selisih *pre-test* dan *post-test* dibagi *mean pre-test* lalu dikalikan 100%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli dari studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri.

Kata Kunci : Media Audivisual, *Passing* Bawah Bolavoli.

Abstract

Learning media is a component that has an important role in the learning process. Audio visual media is a tool to stimulate student's mind, attention, and interest in well receiving and communicate information. The implementation of the media can make student enthusiastic to follow the learning process so that can increasing the study result. This research aims to determine whether there is influence before and after audio-visual media application in learning under passing volleyball at SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri, to find out how much the application of audio-visual media (video) on the ability of learning under passing volleyball in 8th grade at SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri. The type of this research is experimental which approach to quantitative descriptive and pre-test post-test research design. The sampling technique that used in this research is cluster random sampling because the sample was randomly selected. Ability of under passing in volleyball can be seen from the result of student's psychomotor skills test that measured in Brumbach forearms pass wall-volly test. The research's result that obtained from the result of Wilcoxon test was explained that there are significant influence in audio-visual media application on the ability of under passing volleyball in 8th grade at SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri. The result can be seen from *Z* count > *Z* table *df* 27 that $-4,764 > -1,96$ so it can be stated there are significant influence. From the result's calculation can be explained that the magnitude of the treatment effect is 49,57% which that percentage result obtained from the pre-test minus post-test, then divided with mean pre-test and multiplied by 100%. From these data, it can be concluded that there is influence of audio-visual media

(video) on the student's ability of learning under passing volleyball in 8th grade at SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri.

Keywords : Audio-visual media, under passing volleyball

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan, hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia (Rahayu, 2013:1).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang menjadikan olahraga sebagai suatu media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, salah satunya olahraga yang dijadikan adalah materi pembelajaran bolavoli. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang baik untuk melakukan semua gerakan dalam permainan bolavoli. Walaupun begitu, permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas *servis*, *passing*, *block* dan *smash*.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti ketika ingin mengetahui kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli menunjukkan bahwa pada siswa-siswi kelas VIII F di SMP Negeri 1 Purwoasri dalam proses belajar mengajar PJOK menurut guru PJOK kemampuan siswa-siswinya dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah bisa dikatakan kurang baik. Selain itu, dalam pembelajaran penjasorkes pada materi *passing* bawah guru PJOK belum pernah menajajar dengan menggunakan media audio visual (video). Untuk itu penulis berinisiatif menerapkan media audio visual pada siswa kelas VIII tersebut. Karena Menurut Permendiknas No. 22 tahun 2006 yang berisi tentang kurikulum kelas

VIII mengenai SK-KD (Standart Kompetensi-Kompetensi Dasar) menjelaskan bahwa SK (Standart Kompetensi) 7 yang berbunyi mempraktikkan berbagai tehnik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan KD 7.1 berbunyi mempraktikkan variasi dan kombinasi tehnik dasar salah satu permainan bola besar (bolavoli) lanjutan dengan kordinasi, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Penggunaan media yang dipakai penulis bertujuan untuk membuat pembelajaran dengan menggunakan media pada proses belajar dapat menarik minat siswa, memotivasi siswa dan menjadikan siswa yang berawal dari tidak bisa melakukan gerakan *passing* bawah menjadi bisa dalam melakukannya.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya tehnik *passing* bawah. *Passing* bawah adalah salah satu keterampilan dasar dalam permainan bolavoli dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting dalam permainan bolavoli guna untuk penerimaan bola servis dari lawan, penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau smash, pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran (Rahayu, 2013:2).

Penyajian materi pelajaran pada pokok bahasan dengan media audio visual yang menggunakan video diharapkan menarik minat siswa. Guru seharusnya tidak hanya menguasai materi akan tetapi juga harus pandai memanfaatkan media dalam menunjang pembelajaran yang akan dilakukan, karena materi akan lebih mudah tersampaikan. Oleh karena itu guru hendaknya mampu memilih media yang tepat dan sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Hal tersebut sering menghambat dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di dalam kelas maupun di luar kelas atau dilapangan.

Video, sebagai media audio-visual yang menampilkan gerak semakin lama semakin populer dalam masyarakat kita. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta (kejadian/ peristiwa penting, berita) maupun fiktif seperti misalnya cerita bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Kelebihan media audio visual (video) antara lain:

1. Pengajaran akan menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran *passing* bawah pada permainan bolavoli dan menumbuhkan motivasi dalam belajar
2. Memudahkan guru dalam menyampaikan materi *passing* bawah
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal saja sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga.
4. Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan dari guru saja, tetapi juga melakukan aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan lain-lain (Sadiman, 2010:48).

METODE

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, Menurut Maksom (2012: 67) dalam penelitian eksperimen, bila terdapat 4 hal seperti pemberian perlakuan, menggunakan mekanisme kontrol, terdapat randomisasi dan terdapat ukuran keberhasilan maka dapat dikatakan eksperimen murni.

Dalam penelitian hanya terdapat pemberian perlakuan dan terdapat ukuran keberhasilan. Oleh sebab itu penelitian ini disebut dengan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian ini dilakukan untuk mencari suatu pengaruh serta untuk mengetahui besar peningkatan pada penerapan model pembelajaran tutor sebaya.

Desain dalam penelitian ini merupakan desain penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel (Maksom, 2012: 65). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli. Oleh karena itu desain penelitian yang dipilih adalah *One Group pretest-posttest design*.

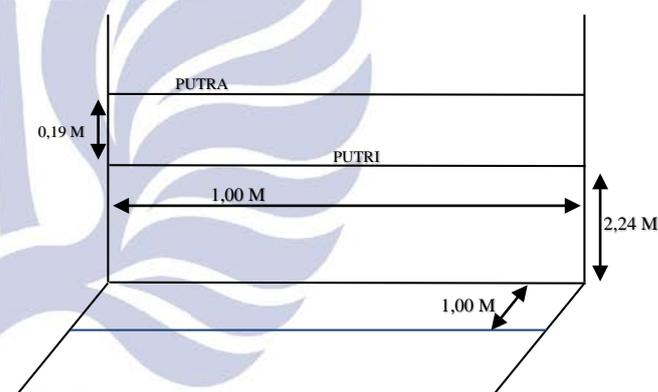
Menurut Maksom (2012:53), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri dengan jumlah rata-

rata perkelas 28 dengan jumlah kelas ada 8 kelas. Jadi populasinya adalah 375 siswa untuk kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri. Menurut Maksom (2012: 53) sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Pada penelitian ini dalam menentukan sampel peneliti menggunakan *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel yang diambil bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksom,2012:57). Cara melakukannya dengan mengumpulkan 1 perwakilan dari tiap-tiap kelas di kelas VIII. Setiap perwakilan masing-masing kelas mengambil undian yang telah disediakan. Perwakilan kelas yang mendapat undian dengan tulisan sampel itulah yang akan menjadi kelompok sampel.

Menurut Maksom (2012:111) instrument adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur psikomotor.)

1. Tes Keterampilan

Tes yang digunakan untuk ketrampilan pada penelitian ini adalah tes dari *Brumbach forearm pass wall-volly test* akan dijelaskan pada gambar 1 dan tabel 1 sebagai berikut :



Gambar 1 : Test Brumbach forearm pass wall-volly test (Yunus, 1992 :205)

Ketentuan pelaksanaan tes *Brumbach forearm pass wall-volly test* adalah sebagai berikut :

Tujuan :

Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan mem-voli ke dinding.

Alat/perlengkapan :

Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran setinggi 2,24 m dari lantai, *stop watch*, bola voli, blangko penilaian, dan meteran.

Petunjuk pelaksanaan :

Testee dengan bolavoli di tanagn siap menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” dari petugas, bola dilambungkan ke dinding sasaran, bola dipantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya selama satu menit. Jika bola mati

atau sulit dikuasai, bola ditangkap kemudian diteruskan kembali. Batas *testee* sejauh 1 m dari tembok.

Skor :

Testee melakukan 3 kali percobaan, nilai setiap percobaan adalah jumlah pantulan yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis dianggap masuk. Skor akhir adalah dengan merata-rata dari 2 kali percobaan terbaik. Pantulan pertama tidak dihitung.

Reabilitas :

Borenvik (1969) dalam *Cox Richard H*, 1980: 102 melaporkan bahwa reabilitas setinggi 896.

Objektifitas :

Tak seorangpun melaporkan koefisien objektifitas, namun dianggap tinggi karena sifat tugas.

Validitas :

Cox (1977) dalam *Cox Richard H*, 1980:102 melaporkan koefisien validitasnya 80 dengan ketrampilan passing dalam situasi permainan sebagai kriteria

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu lembar kuisisioner FCE (*Formative Class Evaluation*) dan Lembar Observasi Kelas Dikjasor.

Tabel 1 Norma Penilaian Passing Bawah Dari Brumbach

Persentil	Jenis umur	Putra				Putri			
		9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		17	23	32	48	17	23	41	44
80		13	19	28	42	13	19	34	37
70		10	16	25	39	10	16	30	33
60		8	14	23	37	8	14	27	29
50		6	12	21	34	6	12	24	26
40		4	10	19	31	4	10	21	23
30		2	8	17	29	2	8	18	19
20		0	5	14	26	0	5	14	15
10		0	1	10	20	0	1	7	10

Sumber : Yunus(1992: 201)

Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan pada tanggal 23, 30 dan 6 Mei 2015. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Purwoasri Kediri. JL Raya Mranggen Purwoasri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pengambilan data *pre-test* pada pertemuan 1. Menggunakan *test brumbach*.

2. Memberikan perlakuan (*treatment*) berupa pembelajaran *passing* bawah bolavoli menggunakan media audio visual.

3. Pada pertemuan 3 setelah pemanasan selesai akan dilakukan pengambilan data *post-test*.

Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah dengan menggunakan rumus rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan uji beda untuk sampel sejenis (uji *Wilcoxon*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Tabel 2 Hasil Pre-test

Hasil Pre-test	
N (Jumlah Data)	228
Nilai Maksimum	660
Nilai Minimum	330
Rata-rata	443,93
Standar deviasi	88,75
Varian	776,59

Pada tabel di atas dapat diketahui hasil *pre-test* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri diperoleh nilai nilai dengan jumlah data (N) 28, nilai maksimum 60, nilai minimum 30, nilai rata-rata sebesar 43,93. Hasil dari standar deviasi sebesar 8,75 dengan varian sebesar 76,59.

Tabel 3 Hasil Post-test

Hasil Post-test	
N (Jumlah Data)	28
Nilai Maksimum	80
Nilai Minimum	50
Rata-rata	65,71
Standar deviasi	9,59
Varian	92,06

Pada Tabel 2 di atas dapat diketahui hasil *post-test* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri dengan jumlah data (N) 28 siswa diperoleh nilai maksimum 80, nilai minimum 50, nilai rata-rata sebesar 65,71. Hasil dari standar deviasi sebesar 9,59 dengan varian sebesar 92,06.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data

<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	28	28
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,051	0,025
Jenis Distribusi Data	Normal	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa:

Pada data *pre-test* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* mendapatkan hasil sebesar $0,051 > 0,05$. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut normal. Dari hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa data siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri berdistribusi tidak normal untuk *post-test* sedangkan *pre-test* nya normal.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon

Data	Z _{hitung}	Z _{tabel}	Keterangan
<i>Pre-test</i>	-4,764	-1,96	Signifikan
<i>Post-test</i>			

Setelah mengetahui besarnya nilai Z_{hitung} dan nilai Z_{tabel}, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak karena nilai Z_{hitung} (-4,764) > nilai Z_{tabel} (-1,96). Jadi artinya ada pengaruh penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pemebelajaran bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri.

Tabel 6 Hasil Perhitungan Besarnya Pengaruh

Hasil Perhitungan	Persentase
Besarnya Pengaruh	49,57 %

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pengaruh penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli 49,57%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan media audio visual terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri. Dari nilai *pre-test* dan *post-test* atau nilai sebelum dan sesudah diberikan materi pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan media audio visual (video). Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran menggunakan media audio visual (video) siswa-siswinya lebih tertarik dengan melihat video atau gambar bergerak yang ditampilkan oleh guru oleh karena itu siswa cenderung tidak bosan dalam mengikuti proses belajar mengajar di dalam kelas dan dapat memahami bagaimana cara melakukan *passing* bawah yang baik dan benar.

Sudjana dan rivai (1992:2) (dalam Arsyad, 2009:24) berpendapat tentang manfaat media pembelajaran dalm proses belajar mengajar antara lain yaitu: pelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar, bahkan

pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat dipahami oleh siswa dan memungkinkan menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran. Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasi dan memerankan. Kesalahan siswa pada waktu *pretest* akan diperbaiki pada waktu *posttest* setelah melihat gerakan melalui media audio visual (video).

Dilihat dari hasil analisis data statitik Wilcoxon diketahui nilai Z_{hitung} (-4,764) > nilai Z_{tabel} (-1,96).

Dari penghitungan rumus besar peningkatan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri yang menggunakan test keterampilan *passing* bawah bola voli dari *brumbach* sebesar 49,57%. Hal ini menunjukkan bahwa dengan penerapan media audio visual (video) dapat meningkatkan psikomotor siswa pada materi *passing* bawah bolavoli. Ini dapat terjadi karena media audio visual (video) dapat menampilkan suatu bentuk media pembelajaran yang interaktif karena banyak sekali manfaat yang diperoleh dari penggunaan media selama proses belajar salah satunya yaitu penagajaran akan menjadi lebih menarik sehingga dapat menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar. Kemudian media sebagai bentuk alat fisik dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk lebih giat belajar. Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa, guru harus peka terhadap lingkungan dan kondisi perkembangan dalam pembelajaran seperti pemanfaatan media dalam pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran dan mencapai hasil yang lebih baik lagi.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri, dapat disimpulkan sbagai berikut:

1. Ada pengaruh penerapan media audio visual (video) dari hasil perhitungan wilcoxon terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri.
2. Besar pengaruh sesudah penerapan media audio visual (video) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoasri Kediri yaitu sebesar 49,57%.

Saran

Berdasarkan penemuan pada saat penelitian dan simpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan kepada semua pihak, khususnya guru penjasorkes sebagai berikut:

1. Agar pembelajaran berjalan efektif, perlu menerapkan media pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa bisa menyerap materi pembelajaran dengan baik.
2. Bagi guru sebaiknya lebih banyak menggunakan metode-metode baru dalam proses pembelajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga. Maka sebaiknya guru penjasorkes yang inovatif dan kreatif perlu menerapkan media audio visual (video) sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, Z. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada.

Maksum, A. 2012. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya. Unesa University Press

Permendiknas Nomor 22 tahun 2006 tentang Standart isi, diunduh 5 Mei 2015 <https://www.google.com/url?sa=t&rcct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCCgQGfjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.aidindonesia.or.i%2Fuploads%2F20130729141205.Permendiknas%20No%2022%20Th%202006.pdf%ei=TayQUouUDlyxrgfDAYH4Bw%usg=AFQjCNHa0yjNXh5vm5SGFAI9JacgmJIA&bvmbvm=bv.56988011.d.bmk>

Rahayu, E. T. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Sadiman, S, Arif, dkk. 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

UNESA, 2014, *Pedoman dan Penulisan Sripsi*:Unesa University Press

Wind, Ajeng. 2014. *Dunia Komputer*. Jakarta Timur.

Yunus, M.1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti