|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | JPJO 3 (1) (2018)**Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga**http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index |  |
| **Media Audio Visual Sebagai Solusi Efektif** **Pembelajaran Teknik Gerak** **Adi Sumarsono1, Anisa1**Universitas Musamus, Indonesia1, Guru PJOK SMPN 2 Merauke**1** |
| **Info Artikel**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Sejarah Artikel:*Diterima Januari 2018Disetujui Maret 2018Dipublikasikan April 2018\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Keywords:*Audio Visual, Teknik Gerak | **Abstrak**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran teknik gerak dengan menggunakan media audio visual. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah lembar *FCE*, lembar observasi, penilaian teknik gerak siswa dan tes *motor educability.* Berdasarkan hasil penelitian yang yang diperoleh yaitu, (1) menurut pendapat siswa penggunan media audio visual dalam pembelajaran teknik gerak masuk dalam kategori baik, (2) efektivitas pembelajaran teknik dasar gerak berdasarkan hasil pengamatan (observasi) guru terhadap siswa menunjukkan hasil dengan kategori baik, (3) efektifitas pembelajaran teknik gerak dengan menggunakan media audio visual menunjukkan hasil yang sangat baik. (4) efektivitas pembelajaran teknik gerak, dapat memberikan peningkatan yang positif kepada siswa sebesar 7,95%. Selanjutnya hasil perhitungan statistik diperoleh data bahwa *sig* hitung data *pretest* dan data *posttest* lebih kecil dari 0,05 maka menerima Ha dan menolak Ho yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan dalam menguasai teknik gerak sebelum dan sesudah penerapan penggunaan media audio visual. Hal ini sesuai dengan teori pemodelan yang didukung oleh teori pengkodean ganda yang dikemukakan oleh Paivio (2006) yaitu informasi yang diterima siswa dalam bentuk visual dan dikombinasikan dengan informasi dalam bentuk visual yang dikemas dalam media pembelajaran dapat menunjang memori dan pemahaman siswa terhadap materi sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif. Pengalaman pandangan dan penyimpanan memori dalam jangka pendek (*short term*) memori dapat digunakan dalam memperbaiki olah gerak yang dikarenakan pengaruh visualisasi yang diterima oleh indera penglihatan dan indera pendengaran**Abstract**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_This study aims to determine the effectiveness of learning techniques using motion audio visual media. This research is an experimental research. The instruments used are FCE sheets, observation sheets, assessment of student movement techniques and motor educability tests. Based on the result of the research, (1) in the opinion of the students using audio visual media in the learning of motion technique in good category, (2) the effectiveness of learning basic motion technique based on the observation result of the teacher to the students showed the result with good category, (3) the effectiveness of learning motion techniques by using audio visual media shows excellent results. (4) the effectiveness of learning motion techniques, can provide a positive improvement to students of 7.95%. Furthermore, the results of statistical calculations obtained data that sig calculate pretest data and posttest data smaller than 0.05 then receive Ha and reject Ho that reads there is a significant difference between the ability in mastering motion techniques before and after the application of the use of audio visual media. This is in accordance with the modeling theory supported by the double coding theory proposed by Paivio (2006) that the information received by students in visual form and combined with information in the form of visual packaged in the learning media can support the students' memory and understanding of the material so that learning becomes more effective. Experience of memory views and memory in the short term (short term) memory can be used in improving the movement of motion due to visualization received by the sense of sight and the sense of hearing© 2017 Universitas Pendidikan Indonesia |
|  Alamat korespondensi: E-mail: didin\_budiman@upi.edu | ISSN 2580-071X (online)ISSN 2085-6180 (cetak) |

## Pendahuluan

Tujuan dari proses pembelajaran adalah tersampaikannya materi kepada peserta didik, guru sebagai pemberi informasi wajib menguasai materi yang akan diberikan. Tersampaikannya materi dapat didukung dengan media yang beraneka ragam, pada pendidikan jasmani yang mengutamakan pendidikan melalui gerak mempunyai ciri khas yang tidak ada pada mata pelajaran lainnya. Salah satu media yang dapat digunakan guru dalam mengajarkan gerak adalah pemahaman teknik yang kombinasi menjadi lebih *simple* dan mudah dimengerti. Pada tingkatan keterampilan yang harus dikuasai oleh siswa dapat diajarkan dengan mengutamakan pembelajaran teknik gerak.

Berdasarkan kurikulum 2013, capaian kegiatan pembelajaran diharapkan siswa tidak hanya mengenal dan mempraktekkan saja, akan tetapi siswa betul-betul memahami secara detail yang dapat memungkinkan siswa melakukan pengembangan berdasar dari kreativitasnya. Guna mencapai dari tujuan pembelajaran yang ada di kurikulum 2013 maka seorang guru dituntut kreatif dalam menggunakan media pemebelajaran yang efektif dan efisien. Salah satu jenis media yang dapat digunakan dalam pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani adalah media audio visual. Dasar dari literasi penelitian-penelitian yang diungkapkan oleh (Al Mamun, 2014) banyaknya guru yang beralih dalam penggunaan dari media, gambar, klip audio, video, power point, dan poster dalam proses pembelajaran setelah dilakukan penelitian didapatkan data bahwa penggunaan media audio visual dapat membantu guru dan peserta didik dalam mengajar yang efektif. Penelitian (Kurniawan, 2016) menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan berbicara siswa dengan menggunakan Audio Visual Media (AVM), meliputi peningkatan dalam pengucapan, tata bahasa dan kosakata, akan tetapi tidak demikian dalam kelancaran dan pemahaman siswa. Selanjutnya (Syandri, 2015) menyatakan bahwa media visual yang digunakan dalam proses pembelajran sangat membantu dan sangat efektif. Media visual dapat pula digunakan sebagai cara untuk memotivasi, menghemat waktu, membuat siswa senang dan tertarik, hasilnya dari penelitaian yang sudah dilakukan siswa benar-benar bisa mengerti dengan materi yang diberikan. (Sediyani,et.al 2017) berdasar hasil penelitian pengitegrasian multimedia dan audio visual dalam pembelajaran anak berkebutuhan khusus, dapat meningkatkan kompetensi siswa. (Wamalwa & Wamalwa, 2014) sesuai teori kognitif, bahwa kesesuaian media yang dipilih dapat membantu pemahaman peserta didik, diantaranya melalui diagram, lembar cetak atau video. Alasan dari penggunaan media tersebut dapat mengurangi masalah dalam pemecahan konsep yang disajikan. Berdasarkan acuan pengetahuan diatas, penelitian ini memfokuskan pada penggunaan media audio visual yang digunakan sebagai media pembelajaran teknik gerak pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Keterbaruan penelitian ini adalah pembelajaran gerak diajarkan dengan media audio visual.

**Pembelajaran Teknik Gerak**

Sesuai dengan isi dari materi mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama, terdapat banyak materi pembelajaran yang mempelajari praktek. Sedangkan tuntutan siswa setelah mempelajari adalah bisa melakukan dan bisa mempraktekkan semua aktivitas gerak. Gerak dipelajari pada dasarnya sudah dilakukan oleh manusia sejak zaman dahulu kala. Gerak dilakukan manusia pada dasarnya digunakan untuk mencukupi kebutuhan manusia sehari-hari. Manusia melakukan gerak dengan harapan bisa dan mampu bertahan hidup. Pada akhirnya muncullah ilmu baru yang mempelajari tentang gerak, kegunaan dari ilmu gerak yaitu belajar motorik. Menurut Schmidt & A (1988:346) belajar gerak disebut juga belajar motorik atau *“motor learning”* yang didefinisikan *motor learning is a set of processes assiciated with practice or experience leading to relatively prmanent changes in the capability for responding”.* Atau yang diterjemahkan oleh (Sukoco, 2011) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Devinisi ini merupakan sintesis dari konsep belajar pada umumnya. Kosep belajar tersebut menyangkut empat aspek. *Pertama* belajar diartikan sebagai perangkat peristiwa kejadian atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan menjadi semakin terampil dalam melaksanakan kegiatan. *Kedua* belajar adalah hasil langsung dari praktek atau pengalaman, *ketiga*, belajar tidak dapat diukur secara langsung karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsng secara internal atau dalam diri manusia sehingga tak dapat diamati kecuali ditafsirkan berdasarkan perubahan perilaku. *Keempat*, belajar dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan, perubahan dalam perilaku yang menyebabkan perubahan pada suasana emosi motivasi atau keadaan internal tidak dianggap sebagai akibat belajar. Pandangan ini bertendensi aliran behaviorisme. Gerak dalam kehidupan sehari-hari selalu berkaitan dengan tujuan gerak itu sendiri. Untuk meningkatkan kualitas gerak manusia harus berupaya melakukan latihan-latihan.

Belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan daengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil. Dari ungkapan ini dapat disimpulkan tentang tiga hal yaitu belajar dipengaruhi latihan dan pengalaman, belajar tidak langsung dapat diamati, dan perubahan yang terjadi relatif menetap. Masing-masing dari pernyataan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Belajar dipengaruhi latihan dan pengalaman

Setiap manusia mengalami perubahan dalam hidupnya. Seiring dengan usia manusia yang bertambah kemampuannya, ini adalah hal yang sudah seharusnya yang diberikan oleh Tuhan Kepada Manusia. Jika diamati perkembangan manusia dalam hal kemampuan seiring dengan perkembangan dapat meingkatkan kemampuan ketingkat keterampilan, akan tetapi batasan dari keterampilan hanya sampai pada batas minimal terampil. Perubahan yang disebabkan karena perubahan usia tidak dapat dihatakan karena hasil dari suatu proses belajar. Dalam mempelajari ilmu gerak, morotik manusia tersebut berkembang secara alami dengan dikatakan bukan hasil dari suatu belajar. Salah satu contoh yang dapat dijelaskan dalam hal ini adalah kemampuan manusia untuk berjalan yang secara perlahan ditambah gerakan melayang dengan frekuensi tinggi yaitu berlari. Berlari manusia tidak akan mendapat kecepatan maksimal jika tidak ada unsur kesengajaan manusia untuk melatih atau dilatih lari. Keterampilan gerak manusia sejak kecil akan dipengaruhi keadaan stimulasi oleh lingkungan dan orang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Muda (2011:1) apabila seorang anak mempunyai keterampilan gerak yang baik, maka dia mempunyai kesempatan yang besar untuk dapat menguasai kecakapan hidup yang dibutuhkan. Tujuan dari peningkatan pembelajaran gerak yang menyebabkan manusia terampil adalah guna meningkatkan derajat keterampilan guna meningkatkan kecakapan hidup.

1. Belajar tidak langsung dapat diamati

Gerak yang sederhana jika sifatnya bertahap dapat dilakukan dengan cepat dan tepat jika orang yang melakukan terampil.Mendapatkan keterampilan yang bersifat menetap maka diperlukan pembelajaran gerak yang sifatnya berulang dan mempunyai beban bertahap. Pada tahap melakukan latihan gerak, banyak terjadi perubahan dalam syaraf pusat yang berada di otak. Pada saat perubahan syaraf terjadi perangkaian gerak dalam memori otak. Setelah kemampuan di otak sudah terjadi maka akan mempengaruhi perubahan yang relatif menentap. Proses dalam perubahan diotak ini biasanya tidak bisa langsung bisa diamati. Seorang yang mendampingi dalam melatihkan gerak dapat dengan pasti melihat perkembangan anak didiknya dengan perubahan pada gerak yang ditampilkan tampak menjadi lebih baik. Selain individu yang melakukan latihan gerak mengalami perubahan juga membuat manusai yang melakukan tugas gerak dan kreatif. Menurut Munandar dalam Suherman (2010:132) ciri-ciri kreatif adalah pibadi yang harus memiliki kelenturan, toleransi terhadap ketaksamaan dorongan untuk berprestasi dan mendapat pengakuan keuletan dan menghadapi rintangan dan pengambilan resiko yang moderat.

1. Perubahan yang terjadi relatif menetap

Perubahan dapat dikatakan sebagai hasil belajar jika perubahan tersebut bersifat menetap. Keberadaan perubahan yang relatif menetap dalam belajar gerak. Salah satu analogi seseorang yang sudah melakukan tugas belajar adalah perubahan telur sebelum dan sesudah direbus. Wujud dari telur jika dilihat dari luar akan sama dengan telur lainnya, akan tetapi isi dari telur akan berbeda jika dibuka kulitnya.

Untuk itulah jika mengetahui akan dasar teori motorik dan perkembangan motorik setiap siswa, guru pendidikan jasmani di sekolah akan dapat menemmpatkan diri sebagai pemberi materi yang sesuai, bukan membebani siswa dalam bentuk tugas gerak. Pengetahuan guru pendidikan jasmani akan membuat stimulus pembelajaran gerak yang terampil menstimulasi perkembangan dan pertumbuhan siswa. Begitu pentingnya peran dari guru pendidikan jasmani membuat peran pelajaran pendidikan jasmani membuat sangat penting guna menstimulasi usia perkembangan dan pertumbuhan siswa. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Kurdi (2014:169 bahwa penerimaan sebagai pengalaman gerak yang intensif melalui proses pembelajran motorik dalam pendidikan jasmani menjadi penting karena kemampuan keterampilan gerak tidak akan dapat dikuasai tanpa adanya proses belajar dan latihan atau pembekalan pengalaman pada individu untuk pada tingkat terampil.

Olahraga merupakan jenis kegiatan terukur, terstruktur dan selalu berkesinambungan. Gerak yang dilakukan dalam masing-masing kecabangan olahraga dapat dipelajari guna mendapatkan prestasi yang juara. Teknik gerak yang maksimal dapat digunakan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah mencapai informasi sensoris. Efek terakhir dalam mencapai tujuan adalah tercapainya gerak yang terampil. Seseorang yang terampil dapat menerima, memperkirakan dan memproses informasi secaraa cepat dan akurat serta melakukan gerak yang efektif dan efisien. Teknik yang bagus dapat mencapai jenis gerak dan penghematan waktu untuk menghasilkan tenaga atau jenis gerak yang maksimal. Teknik gerak adalah hal yang utama dipelajari setelah tingkatan dasar yaitu fisik sudah dikuasai. Fisik sudah diajarkan melalui pendidikan jasmani mulai sekolah dasar, gerak dalam aktifitas sehari-hari dan tambahan gerak dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Sedangkan teknik dasar gerak dapat dilakukan sebagai pembelajaran yang terstruktur dalam pendidikan jasmani. Teknik gerak yang bagus tidak dapat dipelajari dan dicapai secara instan. Teknik gerak dapat dicapai dengan pengulangan gerak yang bersifat kontinu dan tersistematis. Pencapaian gerak yang maksimal dapat ditunjang dengan jenis gerakan terpogram dalam bentuk latihan. Pengulangan dalam latihan dimaksudkan untuk mencapai jenis gerak yang terampil.

**Media Audio Visual dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Penggunaan media dalam proses mengajar sangat diperlukan guna mencapai tujuan dari pembelajaran. Pengertian media yang digunakan dalam proses pembelajaaran menurut Arsyad & Azhar (2011:9) adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar dan berfungsi untuk memperjelas makna pesan yang disampaikan, sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran. Dari pengertian itu dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah sarana untuk meningkatkan kegiatan proses belajar mengajar. Banyak dan beragamnya jenis pelajaran yang ada disekolah, maka setiap guru dituntut kreatif dalam menemukan, membuat dan melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa dan materinya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Kartika,et.al, (2014) salah satu langkah yang dilakukan oleh guru pembelajaran efektif dan efisien adalah memahami dan menguasai bahan pelajaran serta dapat menerapkan berbagai model pembelajaran sehingga aktivitas dan hasil belajar siswa dapat tercapai dengan optimal. Pendapat serupa duingkapkan (Wright & Andrew, 1989) menyatakan bahawa ada beberapa pertimbangan dalam memilih media. Pertama hasrus mudah disiapkan, kedua harus mudah diatur dikelas, ketiga seharusnya menarik bagi siswa dan guru, keempat aktivitas harus naik menjadi cukup jumlah bahasa untuk membenarkan kesimpulannya dalam bahasa. Untuk itu sebelum guru mengajar sebelumnya sudah harus disiapkan bahwa guru memang benar-benar menguasai materi. Hal ini menurut (Kurniawan, 2016) agar belajalan dengan baik dikelas, guru harus tahu potensi dan karakteristik siswa hal ini dikarenakan pemilihan media harus sesuai dengan tujuan interaksi materi yang akan disampaikan, materi yang bagus mengacu pada tantangan, komunikatif dan bahan yang menarik sesuai dengan lingkungan nyata yang dihadapi sehari hari.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menangah Atas. Karakteristik dari mata pelajaran pendidikan jasmani adalah dominasi gerak tubuh yang disesuaikan dengan materi pelajaran. Setiap siswa dituntut untuk melakukan tugas gerak masing-masing tanpa diwakilkan oleh siswa lain. Banyaknya jenis olah gerak yang dilakukan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan yang dijabarkan oleh kurikulum mengacu pada media gerak cabang olahraga. Tujuan dari pendidikan jasmani tidak menuntut siswa untuk berlari secepat-cepatnya, melompat setinggi-tingginya dan memukul atau menendang bola sekeras-kerasnya, akan tetapi pemberian pengalaman gerak yang dapat di stimulus guna mendukung kebutuhan gerak dalam modal berkehidupan sehari-hari. Guna mencapai tujuan itu dituntut peran serta guru dalam proses pembelajaran. Selain guru juga dituntut peran aktif dalam belajar. Hal ini sesuai yang disampaikan Rukmana (2008:9) dasar pengajaran terdapat kaitan yang erat antara berbagai unsur, seperti program strategi, kemampuan guru, keadaan murid, fasilitas dan sumber-sumber (*resource*) lainnya. Masing-masing unsur memegang peranan penting untuk keberhasilan pembelajaran.

Salah satu media yang dapat dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani oleh guru adalah melalui media audio visual. Kata audio adalah suara yanag dapat didengar olah manusia sedangkan visual adalah gambar yang dapat dilihat oleh mata. Perpaduan dari audio visual adalah sebuah media yang dapat dilihat sekaligus didengarkan oleh siswa. Dalam proses pembelajaran gerak siswa dapat melakukan visualisasi, Sukadiyanto (2006:32) pengertian visualisasi adalah proses membayangkan, degan penghayatan terhadap apa yang dilihat, didengar dan dirasakan untuk dimulculkan kembali sebagai aktivitas sesuai dengan kejadian sebelumnya. Hubungan media visual dengan pembelajaran seperti yang disampaikan Jatmika (2005:98) Pengobtimalan media visual memberikan dampak psikologis bagi guru, karena ia akan lebih memiliki rasa percaya diri dalam menyampaikan materi atau pesan kepada peserta didik. Pembelajaran gerak dengan menggunakan media visual dapat dilakukan dengan acuan pengalaman otak dalam merekam materi yang sebelumnya dilakukan dapat diungkapkan dalam bentuk aktivitas gerak. Mempelajari salah satu teknik gerak manusia terlebih dahulu melalui mengingat, membayangkan dan menghayati yang dilanjutkan dengan memunculkan kembali dalam bentuk gerak seperti yang dilakukan sebelumnya. hal ini sesuai dengan yang disampaikan (Sukadiyanto, 2006) visualaisasi adalah suatu proses mengingat, membayangkan dengan penghayatan terhadap apa yang pernah dilihat, didengar, dan dirasakan untuk dimunculkan kembali dalam aktivitas sesuai dengan kejadian sebelumnya. Berdasarkan wujudnya masih dari pendapat (Sukadiyanto, 2006) wujud dari visualisasi dalam aktivitas olahraga antara lain berupa verbal, gerak, dan reaksi emosional. Wujud verbal dapat dicontohkan dalam bentuk kata dan ucapan yang disampaikan dari orang lain kepada diri sendiri yang akan melakukan tugas gerak. Secara stimulasi wujud verbal dapat digunakan untuk membantu secara psikologis yang sifatnya menasehati dan memberikan dukungan secara individu. Wujud gerak dapat pemikiran yang diikuti oleh gerakan dengan mengidentifikasi gerakan yang sudah dilakukan akan tetapi masih salah. Hal ini dapat diketahui dengan melakukan gerakan ulangan. Menurut Sukadiyanto (2006:45) gerakan yang dimaksud adalah gerakan *shadowing* (gerakan bayangan). Gerakan bayangan dilakukan dengan cara mengulang jenis gerak yang sama dengan melakukan penekanan gerakan yang salah ataupun penggunaan tenaga yang berlebihan.

Peran guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diwajibakn keratif dalam memilih dan memilah media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Hal ini perlu dilakukan sesuai yang diungkapkan oleh Dauer, Victor, Pangrazy, & P (1997:65) *the teacher as an eductor is the most important single factor in the educational process*. Yang diartikan guru merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran dan tidak ada satu cara yang paling baik dalam mengajar serta perlunya diagnosis pendekatan preskriptif untuk memonitor kemajuan dan elemen-elemen dalam pembelajaran. Utamanya guru yang mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani wajib mnegusasi materi sesuai teori dan konsep gerak juga dapat melakukan, memberikan contoh bagaimana dan kanap teknik gerak yang efektif dan efisien. Guru pendidikan jasmani tidak boleh memandang mengajar raktek hanya sebatas formaslitas siswa untuk melakukan olahraga saja. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Anwar (2005:51) bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani yang tidak komitmen dan terdorong untuk “mengajar” sebagai sesuatu yang eseensial dari usaha pendidikan jasmani. Sebagai ujung penyebar virus kabaikan berupa aktivitas gerak yang positif maka guru pendidikan jasmani wajib menguasai materi dan sekaligus dapat mempraktekkan antara gerak yang salah dan gerak yang benar kepada siswa. Harapannya siswa akan merasakan perbedaan peningkatan keterampilan dalam mencapai kegiatan fisik yang selaras dengan usia perkembangan dan pertumbuhannya.

## METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan upaya sadar berupa perlakuan yang dikenakan langsung terhadap obyek penelitian. Perlakuan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pemberian materi teknik fisik dengan menggunakan media audio visual. Dengan menggunakan media audio visual diharapkan menjadi solusi efektif dalam meningkatkan pemahaman yang diserap siswa untuk di praktekkan dalam bentuk efektifitas teknik gerak dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Desain penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design* pada tabel 1:

Tabel 1. Desain Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***O1*** | **X** | ***O2*** |

**Sumber: Bell, 2014**

Keterangan:

*O1* : Representatif dari *pretest*

X : Representatif dari *treatment*

*O2*  : Representatif dari *postest*

**Populasi dan Sampel**

#### Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang terdiri dari 4 kelas di SMP Negeri 2 Merauke. Sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan dari penggunaan cara pengambilan *sampling* dalam penelitian ini pada kelas VIII B dengan jumlah siswa sebanyak 32 siswa. Pertimbangan mengambil kelas VIII B karena jumlah siswa laki-laki lebih banyak dibanding dengan jumlah kelas lainnya.

**Prosedur penelitian dalam penelitian ini meliputi tiga tahapan**:

Tahap persiapan

Pada persiapan hal yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah membuat konsep penelitian sebelum memulai penelitian. Mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam pelaksanaan test. Pelaksanaan tes awal dilakukan pada awal penelitian ini dengan mengikuti prosedur dari tes diantaranya menyiapkan kuiesioner FCE, Membuat RPP. Pada tahap persiapan juga dilakukan penentuan sampel yang akan digunakan sebagai subyek coba dalam penelitian pengarahan tentang tes dan pembelajaran yang dilakukan sebagai upaya perlakuan pada penelitian ini.

Tahap pelaksanaan

Setelah dilakukannya tes awal, selanjutnya sampel diberikan perlakuan pembelajaran secara berturut-turut yang artinya materi demi materi yang berbeda akan tetapi menggunakan media yang sama. Perlakuan yang diberikan dilakukan pada jam mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan selama empat pertemuan selama empat minggu. Dalam memaksimalkan *treatmen* pengkondisian pembelajaran dilakukan didalam kelas dengan memaksimalkan materi menggunakan media audio visual yaitu dengan memutarkan video dengan cabang olahraga yang berbeda dengan cara mempelajari detail dari analisis gerakan dan teknik kunci yang dapat menjadi rahasia gerakan efisien dan maksimal.

Tahap akhir

Pada tahap akhir hal yang dilakukan adalah observasi dari kegiatan awal, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis data. Mengolah data selanjutnya menguji statistik yang sesuai untuk menjawab hipotesis dan permasalahan penelitian. Mendeskripsikan data dan menganalisis hasil pengolahan data serta menyimpulkan sebagai jawaban dari permasalahan penelitian. Membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan serta memberikan saran sesuai dengan manfaat penelitian.

**Instrumen Penelitian**

Penggunaan alat bantu dalam mendapatkan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang dapat dijelaskan dalam penelitian ini adalah:

1. Kuisioner FCE (*Formative Class Evaluation*)

Komponen yang dijawab dalam kuieioner FCE meliputi hasil, kemauan, metode dan kerjasama. Kuisioner diberikan kepada siswa saat guru selesai melakukan pembelajaran. Adapun validitas dari FCE adalah 0,72 yang masuk dalam kategori validitas tinggi.

1. Lembar Observasi kelas

Lembar observasi dilakukan ditengah-tengah jam pelajaran dan pada saat proses pembelajran berlangsung. Observasi dilakukan oleh guru pendidikan jasmani yang berjumlah tiga orang yang sebelumnya sudah dilakukan pengarahan tentang pengamatan yang akan dilakukan. Adapun pengamatan yang sudah disepakati dalam observasi adalah persiapan guru, pelaksanaan pembelajaran, dan aktivitas siswa.

1. Penilaian ketuntasan hasil belajar

Penilaian ketuntasan belajr siswa dilakukan pada saat siswa melakukan tugas gerak yang meliputi penilaian aspek kognitif, afektif dan aspek psikomotor.

1. Tes hasil teknik gerak

Tes yang digunakan adalah tes *motor educability.* Tes ini menurut Wahjoedi (2000:64) *motor educability* digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang untuk dapat menguasai gerakan-gerakan baru (*new motor skill*). Kualitas dari potensial *motor educability* akan memberikan gambaran tentang kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru semakin mudah. Hal ini dapat dijelaskan penelitian ini mengukur kualitas penguasaan teknik gerak siswa dalam mempelajari gerak baru berdasarkan media audio visual. Dari tes ini tingkat potensial *motor educability* siswa maka akan semakin tinggi pula tingkat probabilitasnya untuk menguasai berbagai gerakan baru.

**Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan empat instrumen sekaligus dalam penelitian maka analisis data yang dilakukan juga bertahap disesuaikan dengan pengumpulan data yang sudah didapatkan. Adapaun masing-masing analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

1. Efektifitas pembelajaran teknik gerak

Menggunakan lembar *FCE*, isi dari lembar *FCE* adalah tabel yang digunakan untuk menghitung keefektifan pembelajaran dari sisi pendapat siswa melalui pengisian angket yang diberikan kepada siswa. Dalam tabel ini diuraikan tentang nilai keefektifan dari siswa laki-laki dan siswa perempuan.

1. Analisis data pendapat siswa dan efektifitas guru terhadap siswa pada observasi kelas

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan pemberlajaran yang dilakukan oleh seorang observer, dianalisis dan dideskripsikan dengan merujuk pada interval penentuan kriteria efektivitas aktivitas siswa dan juga aktivitas guru dalam mengajar. Adapun kriteria keefektivan pada analisis deskriptif pada tabel 2:

Tabel 2. Kriteria Klasifikasi

|  |  |
| --- | --- |
| **Rumus** | **Klasifikasi** |
| *Mi+1,5 Sdi ≤ M≤ Mi+3SDi* | Baik |
| *Mi+0,5Sdi≤M< Mi+1,5SDi* | Cukup Baik |
| *Mi-1,5Sdi ≤M<Mi+0,5 SDi* | Tidak Baik |
| *Mi-3 Sdi ≤ M<Mi-1,5Sdi* | Sangat Tidak Baik |

**Sumber: Hanum (2013:96)**

1. Penilaian ketuntasan hasil belajar

Data dari ketuntasan hasil belajar siswa menunjukkan tingkat keberhasilan guru dalam mengajarkan materi gerak. Ketuntasan hasil belajar didapatkan dari komponen psikomotor 50%, kognitif 20%, dan afektif 30%. Adapun acuan dari penilaian ketuntasan adalah KKM sekolah 75.

1. Pengujian hipotesis

Seluruh data yang diperoleh dari hasil penelitian khususnya hasil tes *motor educability* siswa, selanjutnya dilakukan analisis uji *prasarat* sebelum masuk ke uji hipotesis. Uji *prasarat* dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan teknik *kolmogorof smirnov*, kaidah yang digunakan dalam menentukan data normal atau tidak jika *p>0,05* dan sebaliknya. Selanjutnya uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan sampel atau varian sampel dari populasi. Kaidah yang digunakan data dikatakan homogen jika *p>0,05* maka data dikatakan homogen dan sebaliknya. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *uji t*. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang ditimbulkan sebelum diberikan perlakuaan dan sesudah diberikan perlakuan. Kaidah yang digunakan adalah jika *propabilitas* *<0,05* maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Perhitungan data statistik menggunakan bantuan SPSS 20.0

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Data *Formative Class Evaluation* (FCE)**

Data yang diperoleh dari hasil pengisan angket FCE yang bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran dari sisi pendapat siswa. Siswa diberikan dua kali kesempatan untuk pengisian anket pada masing-masing pertemuan. Hasil dari rata-rata skor FCE dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil (*Result*) siswa laki-laki sebesar 2,89 dan siswa perempuan sebesar 2,70 rata-rata dari keseluruhan adalah 2,60 hasil rata-rata jika dikonsultasikan dengan tabel kriteria masuk dalam kategori 4 (Baik).
2. Kemauan (*Volition*) siswa laki-laki sebesar 2,87 dan siswa perempuan sebesar 2,96 rata-rata dari keseluruhan adalah 2,90 hasil rata-rata jika dikonsultasikan dengan tabel kriteria masuk dalam kategori 4 (Baik).
3. Metode (*Method*) siswa laki-laki sebesar 2,34 dan siswa perempuan sebesar 2,42 rata-rata dari keseluruhan adalah 2,45 hasil rata-rata jika dikonsultasikan dengan tabel kriteria masuk dalam kategori 3 (Sedang).
4. Kerjasama (*Kooperation*) siswa laki-laki sebesar 3,00 dan siswa perempuan sebesar 2,90 rata-rata dari keseluruhan adalah 2,87 hasil rata-rata jika dikonsultasikan dengan tabel kriteria masuk dalam kategori 4 (Baik).
5. Keseluruhan (*Total*) siswa laki-laki sebesar 2,62 dan siswa perempuan sebesaar 2,67 rata-rata dari keseluruhan adalah 2,59 hasil rata-rata jika dikonsultasikan dengan tabel kriteria masuk dalam kategori 4 (Baik).

Dari hasil penjabaran data berdasarkan lembar FCE dapat diketahui hassil dari pembelajaran pada pertemuan saat sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menunjukkan hasil yang baik. Hal ini dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran teknik gerak yang dilakukan menurut pendapat siswa dapat berjalan stabil hal ini dikarenakan secara keseluruhan proses pembelajran masuk dalam kategori baik. Penggunaan audio visual dapat digunakan sebagai solusi efektif mengajarkan teknik gerak yang simultan dan terukur serta terstruktur. Media audio visual dapat menggambarkan secara pelan dan sesuai tahapan-tahapan gerak dalam pembelajaran gerak.

1. **Data Lembar Observasi Kelas Materi Teknik Gerak**

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada kelas VIII A SMPN 2 Merauke, menggunakan media audio visual selama pembelajaran di observasi. Adapun kajian bidang observasi meliputi tugas gerak, *feed back*, evaluasi, belajar, gerak, kegembiraan, dan kerjasama. Hasil dari observasi dapat dijelaskan pada diagram berikut ini:

Diagram 1. Data Lembar Observasi Kelas Materi Teknik Gerak

Berdasarkan hasil prosentase yang dijabarkan melalui diagram diatas dapat disimpulkan bahwa secara rata-rata selama observasi selama lima kali pertemuan pembelajaran teknik gerak yang dilakukan melalui media audio visual masuk dalam kategori baik. Hal ini dapat dilihat pada kekonsistenan proses pembelajaran yang mengaharapkan siswa memahami dan mampu mempraktekkan secara bertahap jenis gerak dari yang simpel menuju ke yang kompleks. Tanggapan siswa yang menandakan kategori baik juga dapat dilihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran yang secara konsisten memberikan pengalaman belajar yang baru.

1. **Data Ketuntasan Hasil Belajar Siswa**

Ketuntasan belajar menjadi tolak ukur keberhasilan guru dalam mengajar. Pada penelaitian ini ketuntasan belajar siswa diukur menggunakan tiga komponen yaitu: afektif dengan bobot 30%, kognitif dengan bobot 20% dan psikomotor siswa dengan bobot 50%. Penilaian dari ketiga aspek tersebut dilakukan penilaian pada saat melakukan tugas gerak baik dalam pembelajaran dikelas maupun praktek dilapangan. Penilaian dalam ketuntasan hasil belajar menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan Sekolah SMPN 2 Merauke yaitu sebesar 75. Hasil dari rata-rata pada saat penilaian *pretest* dan penilaian *postest* dapat digambarkan melalui gambar diagram berikut ini:

Diagram 2. Ketuntasan Belajar Siswa

Berdasarkan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa pada pertemuan terakhir pada saat *posttes* nilai dari ketuntasan siswa meningkat dari 24,65% menjadi 75,35%. Hal ini disebabkan oleh pemberian materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh siswa dikarenakan menggunakan media yang menarik dan mengurangi rasa kebosanan siswa. Hal ini juga yang disampaikan oleh siswa putri dikarenakan pembelajaran yang dilakukan tidak secara tiba-tiba dilakukan praktek lapangan tetapi diberikan materi pengantar secara terstruktur dan dapat dimengerti oleh siswa.

1. **Data Hasil Tes *Motor Abiliy* Siswa**

Data selanjutnya diapaparkan adalah data dari hasil tes *Motor Ability* yang diperoleh dari hasil tes *pretest* dan *postet* yang didalamnya dilakukan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan media audio visual. Jumlah sampel yang dikondisikan dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa . adapun data hasil tes dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Tes *Motor Ability*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Deskripsi** | ***Pretest*** | ***Postest*** | ***Uji Beda*** |
| *Mean* | 16,23 | 25,78 | 9,33 |
| *Standar deviasi* | 8,67 | 11,02 | 2,35 |
| *Varians* | 88,4 | 99,69 | 11,29 |
| Peningkatan (%) | 7,95 % |

Secara garis besar peningkatan pretest dan postest dari hasil tes *Motor Ability* yang dilakukan oleh siswa dari data *pretest* dan data *postest* mengalami peningkatan sebesar 7,95 %.

**Analisis Statistik**

Data hasil penelitian selanjutnya dilakukan uji analisis normalitas data sebagai bagian dari uji prasarat statistik. Adapun hasil uji normalitas pada tabel 4:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelas** | ***Sig*** | **Acuan** | **Ket** |
| *Pretest* | 0,095 | *P > 0,05* | Data Normal |
| *Posttest* | 0,200 |

Berdasarkan hasil uji prasarat uji normalitas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media audio visual yaitu data *pretest* dan data *postest* masuk dalam kategori normal. Uji Homogenitas, data hasil penelitian selanjutnya dilakukan uji analisis Homogenitas data sebagai bagian dari uji prasarat statistik. Adapun hasil uji homogenitas pada tabel 5:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelas** | ***Sig*** | **Acuan** | **Ket** |
| *Pretest* | 0,212 | *P > 0,05* | Data Homogen |
| *Posttest* | 0,987 |

Berdasarkan hasil uji prasarat uji Homogenitas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media audio visual yaitu data *pretest* dan data *postest* masuk dalam kategori Homogen.

**Uji Hipotesis**

*Uji t* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diajarkan menggunakan media audio visual. Adapun perbedaan data hasil *pretest* dan *postest* pada tabel berikut:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelas | *Sig* | Sig. 2 Tailed |
| *Pretest* | 16,625 | *0,00* |
| *Posttest* | 16,682 |

Berdasarkan dari hasil *uji t* diatas dapat disimpulkan bahwa *sig* dari dua variabellebih kecil dari 0,05maka uji hipotesis menerima *ha* yang berbunyi ada perbedaan data sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan, serta menolak *ho*. Dari uji hipotesis disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara prestasi teknik gerak pada pelajaran pendidikan jasmani siswa sebelum diajar menggunakan media audio visual dan sesudah diajar dengan menggunakan media audio visual.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa melalui media audio visual, efektif digunakan sebagai pembelajaran teori dikelas dalam memahami teori, tahapan, karakteristik gerak dan kunci gerak efektif. Hal ini dikarenakan sebelum melakukan tugas gerak, siswa harus memahami teori motorik, keterampilan gerak dan selanjutnya maksimalkan gerak olahraga sesuai dengan penggolongan gerak teknik dasar. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ariwibowo & Parmin, 2015) media audio visual yang dilengkapi dengan audio menambah wawasan guru dan siswa guna penjelasan materi pembelajaran. Melalui media audio visual dapat membantu siswa dalam memahami materi apabila kurang jelas dengan penjelasan yang disampaikan oleh guru. Diharapkan dengan di ketahuinya manfaat baik dari media audio visual dapat diaplikasikan pada mata pelajaran yang lain. Hasil penelitiaan yang dilaukan oleh Hilmi, 2016) disimpulkan bahwa media gambar sangat efektif digunakan dalam pembelajran mufradat untuk berbagai jenjang pendidikan, baik pra sekolah, MI, MTs maupun MA. Media audio visual, menunjang kegiatan proses pembelajaran dalam sukses terserapnya proses pembelajaran, hal ini dapat dapat benarkan dengan media audio yang dapat didengarkan oleh siswa, serta media visual yang dapat dilihat dan di fahami oleh siswa. Dua media yang dijadikan satu dalam proses pembelajaran mampu mencapai tujuan pembelajaran khususnya pembelajaran materi teknik gerak dalam pendidikan jasmani.

**Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik gerak mata pelajaran pendidikan jasmani masih didominasi oleh guru dalam memberikan arahan teknik gerak. Siswa yang terlihat sangat memahami jika pembelajaran yang dilakukan di dampingi oleh media audio visual yang dapat diputar berkali-kali. Media audio visual mempunyai keunggulan dengan menempatkan dua indera bekerja secara bersamaan. Berdasarkan keempat instrumen dan hasilnya setelah dianalisis dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Lembar pengamatan FCE siswa

Hasil efektifitas pembelajaran dari pendapat siswa masuk dalam kategori baik. Siswa sangat senang, materi yang dipelajari dapat difahami serta siswa berusaha mengingat teknik gerk yang benar sesuai dengan penjelasan yang disampaikan melalui media audio visual.

1. Lembar observasi kelas

Observasi yang dilakukan selama, pada saat proses pembelajaran dan pada akhir pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi kelas dapat disimpulkan masuk dalam klasifikasi baik.

1. Penilaian ketuntasan hasil belajar

Penggunaan acuan KKM sekolah SMPN 2 Merauke sebesar 75. Dengan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa mencapai 50,7%.

1. Uji Hipotesis dari hasil tes hasil teknik gerak

Perhitungan dari uji hipotesis penelitian dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum pembelajaran dan sesudah pembelajaran dengan menggunakan media audio visual. Hasil tes motor *educabilty* siswa secara signifikan meningkatkan hasil teknik gerak siswa.

Penggunaan media audio visual dapat digunakan sebagai media dalam mempelajari gerak, menagalisis gerak dan juga dapat dilakukan guna menginstropeksi gerak. Mata pelajaran pendidikan jasmani tidak hanya dilakukan dengan mengajarkan jenis olahraga kepada siswa akan tetapi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani pada siswa. Dalam mengajarkan berbagai macam gerak utamnya gerak praktek olahraga, seorang guru dituntut mampu menyampaikan materi sehingga tugas gerak yang dilakukan siswa dapat tercapai. Untuk memaksimalkan materi pembelajaran teknik gerak, guru dapat menggunakan media audio visual sebagai sarana penyampaian, media pengulangan dan media instrospeksi gerakan guna tercapainya kualitas dan mutu gerak yang sesuai dengan teknik yang benar dan sesuai.

Peranan guru pendidikan jasmani disekolah dalam mengajarkan materi teknik gerak diharapkan dapat mencapai tujuan dari pendidikan, serta mencapai ***bonus*** tambahan secara otomatis mengikuti dalam mencapai kebugaran siswa. Dapat diartikan bahwa selain mencapai tujuan pendidikan secara luas pendidikan jasmani juga memberikan *treatment* yang otomatis berguna untuk mempertahankan kesehatan siswa. Hal ini dapat distimulus dengan melakukan dan mempraktekkan jenis teknik gerak yang benar. Media yang digunakan dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah media olahraga. Hal ini sebenarnya bukan berarti pendidikan jasmani sebagai penyambung pemahaman olahraga, akan tetapi melalui olahraga siswa diupayakan untuk melalui melakukan tugas gerak yang dapat menstimulasi gerak siswa.

**Saran**

1. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya memberikan keluasaan kepada guru untuk mengembangkan keahlian dalam mengajar dengan memberikan kesempatan dalam memilih dan melakukan pembelajaran yang dapat mendukung kinerjanya. Orientasi dari kegiatan pembelajaran bukan seberapa aneh dan baru media yang digunakan akan tetapi asumsi teori yang mumpuni berorientasi pada tercapainya tujuan dari proses pembelajaran.

1. Bagi Guru

Guru sebagai pemberi materi, pelaksana pembelajaran dan sebagai evaluator pembelajaran hendaknya menambah keterampilannya untuk meningkatkan mutu pembelajaran yang ditunjang dengan beragam cara pembelajaran yang berorientasi pada tujuan pembelajaran.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mengikuti proses pembelajaran dengan serius, model, media atau apapun jenis dan cara pembelajaran wajib diikuti dengan serius. Siswa akan membuat prestasi yang unggul jika ditunjang dengan acuan guru dan media pembelajran yang berkualitas.

1. Bagi penelitian selanjutnya

Hendaknya dikembangkan media pembelajaran yang baru sebagai dasar penambahan jenis media pembelajaran guna mencapai tujuan pembelajaran yang disesuaikan dengan karaktersitik siswa yang ada di sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Al Mamun, M. A. (2014). *Effectiveness of Audio-visual aids in language teaching in tertiary level.* Mohakhali, Dhaka: Brac Institute of languages (BIL).

Anwar, H. (2005). Pendidikan jasmani sekolah dasar sebagai wahana kompensasi gerak anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 3 No. 1*.

Ariwibowo, P., & Parmin. (2015). Pengembangan audio visual sistem sirkulasi darah yang berpendekatan saintifik. *Unnes Science Education Journal*, 888.

Arsyad, & Azhar. (2011). *Media Pembelajaran.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Bell, B. A. (2014). *Encyclopedia of research design pretest-posttest design.* Thousand Oaks: SAGE Publication, Inc.

Dauer, Victor, Pangrazy, P., & P, R. (1997). *Dynamic physical education for elementary school children.* New York: Macmillan Publishing Company.

Hilmi. (2016). Efektivitas penggunaan media gambar dalam pembelajaran bahasa arab. *Lantanida Journal, Vol. 4 No. 2*, 133.

Jatmika, H. M. (2005). Pemanfaatan media visual dalam menunjang pembelajran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 3 No.1*, 98.

Kartika, I. K., Kanca, I. N., & Semarayasa, I. K. (2014). Penerapan Model pembelajran kooperatif STAD meningkatkan aktivitas dan hasil belajar passing bola voli. *E-Journal PJKR Vol. 1* .

Kurdi. (2014). Model pembelajran motorik dengan pendekatan bermain menggunakan agility ladder untuk anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Vol 2 no. 1*.

Kurniawan, F. (2016). The use of audio visual media in teaching speaking. *English Education Journal (EEJ), 7(2)*, 180-193.

Muda, Z. I. (2011). Pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Kultura Vol. 12. No. 1*.

Paivio, A. (2006, Agustus Sunday). *Dual coding theory and education*. Retrieved fromwww.umich.edu/rdytolrn/pathwaysconference/presentations/paivio.pdf.

Rukmana, A. (2008). Pembelajran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar No. 9*.

Schmidt, & A, R. (1988). *Motor control and learning, a behavior emphais.* Illinois: Human Kinetics Publisher.

Sediyani, T., Yufiarti, & Hadi, E. (2017). Integration of Audio Visual Multimedia for Special Education Pre-Service Teachers’ Self Reflections in Developing teaching Competencies . *Journal of Education and Practice ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online) Vol.8, No.6*, 106.

Suherman, A. (2010). Model Pembelajaran PAKEM dalam pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 11 No. 1*, 132.

Sukadiyanto. (2006). Peranan latihan visualisasi dalam permainan tenis. *Jurnal Olahraga Majalah Ilmiah*, 14.

Sukoco, P. (2011). Pengaruh pemecahan masalah terhadap peningkatan hasil belajar senam artistik. *Jurnal Cakrawala Pendidikan Th. XXX No. 3*.

Syandri, G. (2015). A Case Study on the Used of Visual Media in English Instructional Process at State Islamic Secondary School 1 Malang. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME) e-ISSN: 2320–7388,p-ISSN: 2320–737X Volume 5, Issue 4 Ver. I*, 46-56.

Wahjoedi. (2000). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wamalwa, E. J., & Wamalwa, E. W. (2014). Towards the Utilization of Instructional Media for Effective Teaching and Learning of English in Kenya. *Journal of education and practice*, 147.

Wright, & Andrew. (1989). *Picture for Language Learning. (5thed.).* Cambridge: Cambridge University Press.