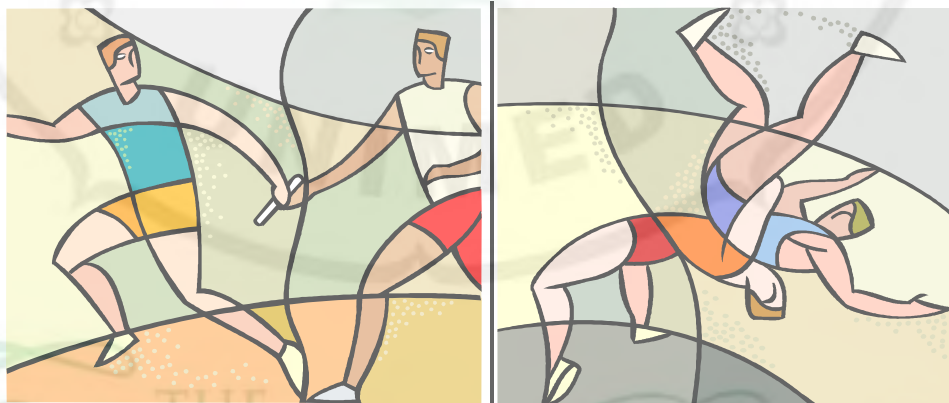


ISSN 1693-1475

# JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN

Volume 13 Nomor 1

Januari - Juni 2014



Diterbitkan oleh:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)  
Universitas Negeri Medan (Unimed)

ISSN: 1693-1475

**Jurnal Ilmu Keolahragaan**  
**Volume 13 Nomor 1, Januari – Juni 2014**

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari s/d Juni, berisi ringkasan hasil penelitian, dan Juli s/d Desember berisi tentang gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Ilmu Keolahragaan

**Penanggung Jawab**

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
(Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes)

**Pimpinan Redaksi**

Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd

**Sekretaris Redaksi**

Drs. Mesnan, M.Kes

**Anggota Redaksi**

Dr. Budi Valianto, M.Pd  
Drs. Suharjo, M.Pd  
Drs. Zulfan Heri, M.Pd  
Drs. Suryadi Damanik, M.Kes.  
Usman Nasution, S.Pd, M.Pd  
Saipul Ambri Damanik, S.Pd, M.Pd  
Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd

**Penyunting Bestari**

Prof. Dr. Sayuti Sahara, M.Kes (UNP)  
Dr. Syaifuddin, M.Pd. (Unsyiah)  
Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd. (UNM)  
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. (UNJ)  
Prof. Dr. M. Furqon, Hidayatullah, M.Pd. (UNS)

**Bendahara**

Puji Ratno, M.Pd

**Pelaksana Tata Usaha**

Usup

Alamat Redaksi dan Tata Usaha: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan – 20221 Telp. (061) 6625972 Fax. (061) 6614002 E-mail: [agungs\\_fikunimed@yahoo.com](mailto:agungs_fikunimed@yahoo.com). Langganan 2 nomor (setahun) Rp. 30.000,- ditambah ongkos kirim Rp. 7.500,- Biaya berlangganan dikirimkan melalui wesel ke alamat redaksi.

JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN diterbitkan oleh FIK Unimed. Pembina: Rektor Unimed. Penanggung jawab: Dekan FIK Unimed. Terbit pertama kali tahun 2003.

Redaksi menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada ukuran kuarto, panjang tulisan 10 s.d 20 halaman sebanyak 1 eksemplar (penjelasan pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Redaksi. Redaksi dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

**Jurnal Ilmu Keolahragaan**  
**Volume 13 Nomor 1, Januari – Juni 2014**

---

**DAFTAR ISI**

|   |         |
|---|---------|
| <i>Suprayitno: Pengaruh Gaya Mengajar, Renang Gaya Bebas Dan Kelentukan Terhadap Renang Gaya Kupu-Kupu</i>  | 1 – 12  |
| <i>Ni Luh Putu Spyanawati: Hasil Belajar Jurus Tunggal Cabang Olahraga Pencak Silat</i>   | 13 - 22 |
| <i>Pangondian Hotliber Purba: Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013</i>  | 23 – 33 |
| <i>Zen Fadli: Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005.</i>   | 46 - 43 |
| <i>Harry Fareira, Mulyadi: Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain</i>  | 44 - 59 |
| <i>Imam Sulaiman : Kompetensi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket Tingkat Smp Dalam Kejuaraan Inlabs 2013</i>   | 60 – 65 |
| <i>Amansyah, Bessy Sitorus Pane, Raswin: Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola voli Melalui Pemberian Gaya Mengajar Inklusi Pada Mahasiswa Jurusan Pko Reg. B angkatan 2010 Fik-Unimed 2012</i>   | 66 – 78 |
| <i>Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Puteri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013</i> | 79 – 97 |

## Petunjuk Bagi Penulis

1. Artikel belum pernah dimuat dalam media cetak lain, diketik spasi rangkap pada kertas kuarto sebanyak 10-20 halaman, dalam bentuk disket program WordStar (WS) atau Microsoft Word beserta hasil cetakannya (*print out*) sebanyak 1 eksemplar. Diserahkan paling lambat 3 bulan sebelum bulan penerbitan.
2. Artikel merupakan hasil penelitian atau non penelitian (gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Ilmu Keolahragaan).
3. Artikel ditulis dalam bentuk esai, disertai judul subbab (*heading*). Peringkat judul subbab dinyatakan dengan jenis huruf yang berbeda:  
**PERINGKAT 1** (huruf besar semua rata dengan tepi kiri)  
**Peringkat 2** (huruf besar-kecil dan dicetak tebal)  
**Peringkat 3** (huruf besar pada awal subbab, dicetak miring dan tebal)
4. Artikel hasil penelitian memuat:  
Judul  
Nama Penulis  
Abstrak (memuat tujuan, metode, dan hasil penelitian: 50 – 70 kata)  
Kata-kata Kunci  
Pendahuluan (tanpa sub judul, memuat latar belakang masalah, perumusan masalah, dan rangkuman kajian teoritik)  
Metode  
Hasil  
Pembahasan  
Kesimpulan dan Saran  
Daftar Pustaka
5. Artikel Non Penelitian memuat:  
Judul  
Nama Penulis  
Abstrak (50 – 70 kata)  
Kata-kata Kunci  
Pendahuluan (tanpa sub judul, memuat pengantar topik utama diakhiri dengan rumusan tentang hal-hal pokok yang akan dibahas)  
Sub judul  
Sub judul  
Sub judul  
Penutup (atau Kesimpulan dan Saran)  
Daftar Pustaka
6. Daftar Pustaka hanya mencantumkan sumber yang dirujuk dalam uraian, diurutkan alfabetis. Disajikan seperti contoh berikut:

Bompa O, Tudor. 1983. *Theory and methodology of Training. The Key to Athletics Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall Hunt. Publishing Company.

**PERBEDAAN PENGARUH GAYA MENGAJAR *TEKNOLOGIS* MELALUI MEDIA *AUDIOVISUAL* DENGAN MEDIA *VISUAL* TERHADAP HASIL BELAJAR GERAKAN SENAM JANTUNG SEHAT SERI III PADA SISWA PUTERI KELAS XII SMA BUKIT CAHAYA HUTA MANIK TAHUN AJARAN 2012/2013**

**Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri\***

Abstrak; Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jumlah sampel 30 orang, yang diperoleh dengan teknik total sampling. Selanjutnya di bagi menjadi dua kelompok melalui teknik *maching by pairing* yaitu kelompok media *Audiovisual* dan kelompok media *Visual*. Dalam pengujian hipotesis dinyatakan bahwa jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata dari hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $34 > 1,76$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013. Dalam pengujian hipotesis kedua hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $6,80 > 1,76$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013. Dalam pengujian hipotesis dinyatakan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $-0,04 < 1,70$ , sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa kelompok gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* lebih besar pengaruhnya di dibandingkan dengan media *visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III.

**Kata Kunci :** *Teknologis, Audiovisul, Visual, Senam Jantung Sehat.*

**Pendahuluan.**

Senam merupakan suatu olahraga yang mempunyai ruang lingkup yang tersendiri, mempunyai dimain atau daerah batas-batas dan mempunyai kaedah-kaedah tersendiri dan pada hekekatnya semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam. Gerakan-gerakan senam ini dilakukan dengan maksud-maksud tertentu dan biasanya dipergunakan pada gerakan-gerakan pemanasan (*warming-up*) yang berarti senam merupakan bagian dari kegiatan olahraga. Dimana didalam senam memiliki gerakan-gerakan senam yang harus direncanakan dan diciptakan, serta gerakan senam juga harus disusun secara sistematis, dan mempunyai tujuan dan manfaat misalnya,

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed

untuk normalisasi, pembentukan, keindahan, kesehatan, prestasi, dan seni gerak (senam irama) dan akrobatik.

Senam juga dibagi menjadi dua macam yaitu senam lantai, dan senam irama dimana senam lantai merupakan yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics* atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani *gymnos* yang berarti telanjang. Sedangkan senam irama merupakan senam didefinisikan sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Oleh karena luas dan banyaknya kegiatan fisik yang dikategorikan senam, maka ada baiknya dilihat pengelompokan senam yang dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yaitu : 1). Senam artistic, 2). Senam ritmik sportif, 3). Senam akrobatik, 4). Senam trampoline, dan 5). Senam kebugaran jasmani dan Senam Jantung Sehat Seri(SKJ, SJS.). Senam jantung sehat juga merupakan senam yang mengutamakan kesehatan, kordinasi gerak yang baik dan prinsip-rinsip latihan yang baik dalam proses melakukan senam tersebut. Dalam melakukan gerakan senam banyak yang harus dipahami baik dari langkah kaki, bentuk tangan, dan kordinasi yang baik antara kepala sampai kaki harus benar-benar terarah dan sistematis. Untuk mempelajari senam yang menggunakan kordinasi seluruh tubuh dengan baik diperlukan kelincahan, kelenturan, daya tahan. Oleh karena itu diperlukan latihan dan usaha yang tinggi agar memperoleh gerakan yang baik dan benar.

Sekolah SMA Bukit Cahaya Huta Manik Kecamatan Sumbul Pegagan, Kabupaten Dairi merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kegiatan senam di sekolah tersebut. Dimana senam yang diterapkan yaitu Senam Jantung Sehat Seri III, dimana Senam ini merupakan gerakan yang melibatkan seluruh organ tubuh dan kordinasi tangan dan kaki, keseimbangan, kelincahan dan keterampilan gerak yang diharapkan pada pesenam tersebut. berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti dengan Kepala Sekolah serta guru Penjas disekolah SMA Bukit Cahaya Huta Manik pada tanggal 18 Juli 2012, bahwasanya para siswa tersebut pada saat melakukan gerakan Senam Jantung Sehat Seri III banyak mengalami kesalahan dan kesulitan pada saat melakukan gerakan senam tersebut, yang diakibatkan karena kurangnya pemahaman tentang pembelajaran gerakan Senam Jantung Sehat Seri III yang sebenarnya terutama pada siswi putri kelas XII. Walaupun di sekolah tersebut memiliki media pembelajaran tetapi media tersebut tidak dipergunakan seperti fungsi dan tujuan dari media pembelajaran tersebut. Karena guru disekolah tersebut lebih sering menggunakan metode ceramah dalam mengajar. Sehingga membuat media pembelajaran yang disekolah tersebut jarang dipergunakan dalam proses belajar mengajar. Dalam hasil survey sementara yang dilakukan di sekolah Bukit Cahaya Huta Manik sebagian besar guru khususnya bidang studi penjas masih belum efektif dalam

menggunakan gaya mengajar terutama dalam penggunaan media yang ada disekolah tersebut. Hal ini terlihat dari cara guru bidang studi penjas dalam mengajar masih menggunakan gaya mengajar komando dengan mengandalkan otot/suara keras dalam mengajar, sehingga mental siswa menjadi kurang baik, selain itu guru sering membiarkan siswa beraktifitas sendiri tanpa dikontrol sehingga siswa kebanyakan main-main dan guru cenderung membiarkan siswa putrinya kurang aktif dalam melakukan aktifitas olahraga sehingga kegiatan belajar mengajar pada mata pelajaran penjas itu sendiri kurang terlaksana dengan baik.

Meyadari hal tersebut, perlu adanya suatu pembaharuan dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa dapat memiliki ketrampilan gerak yang baik. Banyak gaya mengajar yang digunakan guru, pelatih dan Pembina dalam melatih ketrampilan gerak siswa. gaya-gaya mengajar dapat dibedakan ke dalam empat macam, yaitu: 1. *Gaya Mengajar Klasik*, 2. *Gaya Mengajar Teknologis*, 3. *Gaya Mengajar Personalisasi*, 4. *Gaya Mengajar Interaksional*.

Dengan menerapkan gaya mengajar melalui media baik media *audiovisual* dan media *visual* dalam proses pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami dan dapat melakukan seluruh rangkaian gerakan senam jantung sehat seri III yang baik dan benar sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilihat pada media *Audiovisual* dan *Visual* melalui alat infokus. Dalam media *Audiovisual* berupa media video dan *Visual* berupa media gambar menggunakan buku pedoman SJS Seri III siswa lebih paham dan lebih menguasai semua teknik gerakan senam tersebut setelah menonton atau menyaksikan atau melihat teknik dan bentuk-bentuk gerakan Senam Jantung Sehat Seri III dari kedua media tersebut dapat membantu daya penalaran siswa untuk dapat mengerti akan teknik dan bentuk-bentuk gerakan Senam tersebut, dan cara pelaksanaan gerakan senamnya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan gaya mengajar melalui media *Audiovisual* dan gaya mengajar melalui media *Visual*, karena kebanyakan pelatih dalam proses latihan masih menggunakan metode ceramah, selama ini pelatih hanya bisa berkomentar tentang kesalahan teknik dan bentuk gerakan senam yang dilakukan siswa tersebut tanpa memberikan contoh gerakan Senam Jantung Sehat Seri III yang baik dan benar. Maka itu peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh gaya mengajar *Teknologis* melalui Media *Audiovisual* dengan Media *Visual* Terhadap Hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III Pada Siswa Putri SMA Kelas XII Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil belajar gerakan Senam Jantung Sehat Seri III? Apakah faktor gaya mengajar *Teknologis* memberi pengaruh terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III? Apakah gaya mengajar *Teknologis* melalui media *Audiovisual* memberi pengaruh terhadap hasil belajar gerakan Senam Jantung Sehat Seri III? Apakah gaya mengajar *Teknologis* melalui media *Visual* memberi pengaruh terhadap hasil gerakan senam jantung sehat seri III? apakah terdapat perbedaan pengaruh gaya mengajar *Teknologis* melalui media *Audiovisual* dengan media *Visual*?

*Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Puteri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013*

### **Hakikat Senam Jantung Sehat Seri III**

Senam Jantung Sehat Seri I sampai dengan Seri V merupakan hasil ciptaan Yayasan Jantung Indonesia yang telah dikaji dan diteliti serta diukur kemampuan erobiknya, sehingga kalau dilakukan secara baik dan benar, teratur, terukur, terarah dan terawasi akan berdampak positif terhadap kebugaran jasmani pada umumnya terhindar dari penyakit jantung dan pembuluh darah pada khususnya. Nilai erobik masing-masing seri berbeda, hasil kajian dan penilaian itu menunjukkan peningkatan pada tiap-tiap SJS artinya bahwa SJS Seri III lebih tinggi nilai erobiknya dari SJS Seri I dan II dan begitu seterusnya. Tiap latihan kita tetap berpegang pada prinsip-prinsip latihan yaitu pemanasan, inti dan pendinginan.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa dalam rangka meningkatkan kesehatan jantung masyarakat dan turut turut serta menunjang program pemerintah dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolah ragakan masyarakat. Secara umum kita harus memperhatikan kemampuan jantung yang dapat di pengaruhi oleh: 1. Umur, 2. Jenis kelamin, 3. Kemampuan/kapasitas aerobic, 4. Terlatih atau tidak terlatih, 5. Faktor resiko, 6. Kondisi kesehatan, 7. Faktor makanan/gizi. Oleh karena itu latihan Senam Jantung Sehat Seri III tersebut di susun berdasarkan prinsip-prinsip dasar olahraga untuk pembinaan kesehatan Jantung dan Kesegaran jasmani yang mencakup: 1. Peningkatan ketahanan jantung dan alat peredaran darah serta pernapasan, 2. Kekuatan otot, 3. Ketahanan otot, 4. Kelentukan, 5. kordinasi, 6. Kelincahan, 7. Keseimbangan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dengan bahu, otot dada, kekuatan dan daya tahan otot tungkai atas dan bawah, daya ledak tungkai bawah dan koordinasi gerak tangan dan kaki, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan.

Berdasarkan intensitas latihan Senam Jantung Sehat Seri III ini di tingkatkan sesuai dengan tujuan pembinaan Kesehatan jantung dan kesegaran jasmani yang dimana latihan peregangan dan pemanasan tempo musik 125, selama 3 menit 40 detik, dan latihan inti tempo music 140, selama 6 menit 22 detik, latihan pendinginan, tempo music 115, selama 2 menit 21 detik dan lama waktu keseluruhan dalam melakukan Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III 18 menit, pemanasan waktunya 6 menit, inti 9 menit pendinginan 3 menit.

### **Hakikat Gaya Mengajar**

Gaya mengajar adalah bentuk penampilan guru saat proses belajar mengajar baik yang bersifat kurikuler maupun psikologis. Gaya mengajar yang bersifat kurikuler adalah guru mengajar yang disesuaikan dengan tujuan mata pelajaran tertentu. Sedangkan gaya mengajar yang bersifat psikologis adalah guru mengajar yang disesuaikan dengan motivasi siswa, pengelolaan kelas, dan evaluasi hasil belajar mengajar. Gaya mengajar seorang guru berbeda antara yang satu dengan yang lain pada saat proses belajar mengajar walaupun mempunyai tujuan sama, yaitu menyampaikan ilmu pengetahuan, membentuk sikap siswa, dan menjadikan siswa



terampil dalam berkarya. Gaya mengajar guru juga mencerminkan kepribadian guru itu sendiri dan sulit untuk diubah karena sudah menjadi pembawaan sejak kecil atau sejak lahir. Dengan demikian, gaya mengajar guru menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan prestasi siswa.

Atas dasar kajian di atas, gaya-gaya mengajar dapat dibedakan ke dalam empat macam, yaitu: 1. Gaya Mengajar Klasik, 2. Gaya Mengajar Teknologis, 3. Gaya Mengajar Personalisasi, 4. Gaya Mengajar Interaksional

<http://subliyanto.blogspot.com/2012/02/gaya-mengajar-guru-profesional.html>

Menurut Rusli ( 2000 : 29 ) menjelaskan : “ perencanaan gaya mengajar isi pelajaran pelajaran sama pentingnya. Bila gaya mengajar tidak direncanakan maka guru pendidikan jasmani dan menghadapi kesukaran dalam penyampaian materi”. Sedangkan menurut Husdarta, Yudha M (2000:3) menjelaskan bahwa : “mengajar merupakan suatu proses yang sangat kompleks dan guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja, tetapi guru juga harus berusaha agar siswa mau belajar”.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat ditarik satu kesimpulan bahwa untuk mencapai suatu keberhasilan baik itu pada guru dan maupun pada siswa guru harus membuat perencanaan pengajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa sebelum memberikan pelajaran. Karena dengan membuat rencana pengajaran yang sesuai dengan kemampuan para siswa akan lebih mudah untuk mengajarkannya dan siswapun akan lebih mudah memahami (menanggapi) pelajaran yang disampaikan.

### **Hakikat Hasil Belajar**

Belajar adalah “ *key term* “, istilah kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak pernah ada pendidikan. Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan makna yang terkandung dalam belajar. Secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi (pengalaman) dengan lingkungan. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. seperti yang di tegaskan oleh Witting (dalam Muhibbin Syah, 2010 : 89) mendefinisikan belajar sebagai : “*any relatively permanent change in an organism's behavioral repertoire that occurs as a result of experience*” ( belajar adalah perubahan yang relative menetap yang terjadi dalam segala macam/keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman).

Masalah pengertian belajar ini, para ahli psikologis dan pendidikan mengemukakan rumusan yang berlainan sesuai dengan bidang keahlian masing-masing. Tentu saja mereka mempunyai alasan yang dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah. Omar Hamalik (2010 : 27) menyatakan bahwa: “belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*).

Dari proses belajar mengajar akan diperoleh suatu hasil yang pada umumnya disebut hasil pengajaran atau prestasi oleh karena itu prinsip belajar tidak dapat dipisahkan dari apa yang terjadi dalam proses belajar mengajar itu sendiri. Untuk mengetahui sejauh mana hasil yang di capai maka perlu di adakan penilaian,

pengukuran, dan evaluasi. Hasil dari evaluasi itulah yang di namakan hasil belajar atau prestasi. Nana Sudjana (2008 : 22) mengungkapkan bahwa : “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang di miliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Dengan adanya hasil belajar, guru dapat melihat dan mengetahui tingkat kemajuan yang dicapai siswa setelah melakukan aktifitas belajar, seperti yang di ungkapkan Dimyanti dan Mudjono (2006 : 200) : “tujuan utama dari hasil belajar adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran”. Berdasarkan ungkapan pendapat diatas maka dapat ditegaskan bahwa salah satu fungsi hasil belajar siswa di antaranya ialah dapat mencapai prestasi yang maksimal sesuai dengan kapasitas yang mereka miliki, serta siswa dapat mengatasi berbagai macam kesulitan belajar.

<http://id.shvoong.com/social/education/2046047-pengertian-defenisi-hasil-belajar./2010/07/23>

Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil adalah apabila hasil belajar siswa tersebut telah sesuai dengan tujuan intruksional khusus dari bahan latihan dan pembelajaran tersebut. Untuk itu diperlukan petunjuk atau indikator keberhasilan belajar siswa Djamarah Zein (2006 : 24). Hasil belajar pada dasarnya merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar secara keseluruhan. Hasil interaksi tersebut dapat menimbulkan adanya perbedaan hasil belajar dan menghasilkan adanya pengelompokkan individu tertentu. Nana Sudjana (2009 : 65) mengatakan bahwa “ hasil belajar pada dasarnya merupakan akibat dari suatu proses belajar ini berarti bahwa optimalnya hasil belajar siswa tergantung pula pada proses belajar.

### **Hakikat Belajar Gerak**

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang potensial terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pangalaman yang dilakukan secara berulang-ulang. Belajar juga dapat diartikan sebagai perubahan perilaku yang potensial yang tercermin sebagai akibat dari latihan dan pengalaman masa lalu terhadap situasi tugas tertentu. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan belajar adalah perubahan tingkat laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat diartikan sebagai proses perubahan tingkah laku yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan atau pengalaman. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a) kognitif, b) afektif, c) psikomotor.

Gerak adalah perpindahan suatu benda dari suatu tempat atau posisi ketempat yang lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu ( fisika ). Gerak adalah perubahan tempat posisi dan kecepatan tubuh atau bagian

manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif ( belajar motorik )

Manfaat Belajar Gerak/ Motorik Manfaat dari belajar motorik diantaranya adalah sebagai berikut : 1. Agar siswa/ atlet dapat memperoleh kemampuan keterampilan kemudian berlatih untuk meningkatkan kemampuan tersebut, 2. Memberikan perubahan yang permanen di dalam perilaku untuk melakukan gerakan dengan benar sebagai hasil dari belajar motorik, 3. Dapat memberikan umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan yang telah ada dari hasil latihan di dalam system saraf yang telah disimpan oleh memori untuk melakukan otomatisasi gerak, 4. Meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara baik dan benar dan otomatisasi gerakan dari keterampilan gerak, 5. Dapat mengambil keuntungan dari mekanika sistem musculoskeletal untuk mengoptimalkan serta efisiensi dari konsistensi pergerakan.  
<http://kurwindakristi.wordpress.com/2012/03/04/belajar-gerak/>

Menurut Fitts dan Postner (1967 : 43) Dalam belajar gerak ada tahap-tahap harus diperhatikan antara lain : **a.** tahap kognitif, **b.** tahap asosiatif dan, **c.** tahap otomatisasi. Tahap kognitif adalah tahap belajar yang mengutamakan pada pemahaman (proses berfikir) tentang objek atau rangsangan dari berbagai macam isyarat yang datang. Tahap asosiatif adalah tahap belajar yang mengutamakan pada latihan suatu gerakan yang diformulasikan dalam konsep-konsep verbal. Tahap otomatisasi adalah belajar keterampilan menuju kepada gerakan yang otomatis, yaitu gerakan yang dilakukan tidak lagi membutuhkan konsentrasi tinggi dikarenakan gerakan sudah sering berulang-ulang dilakukan.

Proses pembelajaran seperti ini penting bagi atlet untuk bisa lebih memahami apa yang seharusnya dilakukan dan yang cukup penting adalah bagaimana seorang atlet mampu mengoreksi sendiri (*self corection*) apa yang menjadi hal penting dalam meningkatkan prestasinya. Pendekatan yang digunakan adalah Pendekatan latihan pedagogi yang akan membantu pelatih dan atlet untuk lebih memaknai proses pembelajaran atau pelatihan melalui pendidikan yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan siswa dalam latihan senam jantung sehat seri III. Pendekatan latihan pedagogi ini akan membantu pelatih dan siswa untuk lebih memaknai proses pembelajaran atau pelatihan melalui pendidikan.” mengatakan bahwa latihan melalui pendekatan pendidikan yaitu prinsip presentasi visual (*visual presentation*) prinsip ini mencoba untuk memberikan informasi latihan yang sejelas mungkin kepada atlet, Sewaktu- waktu *audiovisual* dapat dimanfaatkan untuk membantu atlet dalam memahami materi latihan yang telah sedang, dan atau akan diberikan dalam proses latihannya”.  
<http://www.scribd.com/doc/81320377/1-Prinsip-Prinsip-Latihan-Oleh-Dikdik-Zafar-Sidik>

### **Hakikat Media Pembelajaran**

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah”. “perantara”, “pengantar” pesan dari sipengirim kepada sipenerima pesan. Menurut Hamidjojo dikutip dari Arsyad (2000 : 4) mengatakan bahwa “ media sebagai semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau

melebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang di kemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju.

Menurut Arsyad (2000 : 3) “ secara khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat *grafis, fotografis, atau elektronis* untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi *visual dan verbal*”.

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang memudahkan mencapai tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media akan meningkatkan kualitas belajar peserta didik dalam tenggang waktu yang lebih lama. Sejalan dengan itu Yudhi (2008 : 9) mengatakan “ media dalam konteks pembelajaran adalah bahasa seorang guru dan pelatih”. Maksudnya ialah untuk beberapa hal media pembelajaran dapat menggantikan fungsi seorang pelatih dan guru terutama sebagai sumber belajar. dalam suatu proses belajar mengajar, dua unsur yang amat penting adalah metode mengajar dan media pengajaran, kedua aspek ini saling berkaitan, pemilihan salah satu metode mengajar tertentu akan mempengaruhi jenis media pengajaran yang sesuai, meskipun masih ada berbagai aspek lain yang harus diperhatikan dalam media, antara lain tujuan pengajaran dan tujuan latihan yang diharapkan siswa dapat menguasai setelah pengajaran dalam latihan tersebut berlangsung, meskipun demikian, fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai alat mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh seorang pelatih. Hamalik dikutip dari Arsyad (2000 : 15) mengemukakan bahwa “ pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar.

### **Hakikat Media Audiovisual**

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti “ tengah”, “ perantara”, atau “ pengantar”. Dalam bahasa arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada sipenerima pesan. Menurut Arsyad (1997 : 103) salah satu kriteria yang sebaiknya digunakan dalam pemilihan media adalah dukungan terhadap isi bahan pelajaran dan kemudahan memperolehnya. Media tersebut meliputi media berbasis *visual* (yang meliputi gambar, chart, grafik, transparansi, dan slide) media berbasis *audio-visual* (video dan audio tape), dan media berbasis computer (computer dan video interaktif).

Menurut Gerlach dan Ely (dalam Azhar Arsyad 1997: 3) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan, atau sikap. Menurut Sudjana dan Rivai dalam (Arsyad 1997 : 25), manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa adalah “ metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata berkomunikasi verbal melalui penuturan kata-

kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apabila guru mengajar pada setiap mata pelajaran.

Media *Audiovisual* berasal dari dua suku kata yaitu *Audio* dan *visual*. *Audio* adalah media yang menggunakan indera pendengaran sedangkan *visual* adalah media yang menggunakan indera. Menurut Sulaiman (1988 : 17) alat-alat *Audiovisual* dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara yang konkrit atau lebih nyata dari pada yang dapat disampaikan oleh kata-kata yang diucapkan dicetak atau ditulis. Alat-alat *audio-visual* memberi dorongan dan motivasi serta membangkitkan keinginan untuk mempengaruhi dan meyelidiki, yang akhirnya menjurus kepada pengertian yang lebih baik.

*Audio* sebagai media pembelajaran, adalah suara-suara ataupun bunyi yang berkaitan dengan materi pembelajaran direkam dengan menggunakan alat perekam suara, kemudian hasil perekaman tersebut diperdengarkan kembali kepada peserta didik dengan menggunakan sebuah alat pemutarnya. Kata *Visual* sendiri bermakna segala sesuatu yang dapat di lihat dan direspon oleh indera penglihatan kita yaitu mata. Berasal dari kata latin *videre* yang artinya melihat yang kemudian di masukkan ke dalam bahasa inggris *Visual*. Menurut Meier (2002:98) “ belajar *Visual* membantu pembelajaran melihat inti masalah”. Hal ini di karenakan setiap orang lebih mudah jika dapat “melihat” apa yang sedang di bicarakan oleh seseorang pelatih.

Media *Audiovisual* adalah media yang mempunyai unsure antara suara dan gambar jenis media seperti ini, mempunyai kemampuan yang lebih baik karena meliputi suara dan gambar. Seperti film, bingkai, ada suaranya dan ada pula gambar yang di tampilkan. *AudioVisual* juga dapat menjadi media komunikasi. Pe sebutan *Audiovisual* sebenarnya mengacu pada indera yang jadi sasaran dari media tersebut. Media *Audiovisual* meyandakan pendengaran dan penglihatan dari khalayak sasaran (penonton).

Menurut Suprijanto (2005: 171) “, pembelajaran *Audiovisual* adalah suatu pembelajaran yang menggunakan alat bantu atau bahan pembelajaran (media pembelajaran) dalam situasi belajar untuk membantu kegiatan belajar mengajar”.

Dilihat dari indera yang terlibat, media video adalah alat komunikasi yang sangat membantu dalam proses pembelajaran secara efektif. Apa yang terpendang oleh mata dan terdengar oleh telinga lebih cepat dan lebih mudah di ingat dari pada apa yang hanya dapat dibaca saja atau hanya di dengar saja. *Audio* dan *visual* merupakan gabungan-gabungan komponen-komponen yang saling melengkapi yang memproduksi suatu gambar dan suara yang dikombinasikan satu sama lain.

Menurut A.S. Sadiman (2007 : 49), perangkat pengajaran dengan media *Audiovisual* seperti radio, tape recorder, film bingkai, film rangkai, OHP (Overhead Projector), microfis, film, televisi dan video. Kelebihan media-media ini adalah : 1. Materi pelajaran dapat disebarkan kepada seluruh siswa secara serentak, 2. Perhatian siswa dapat dipusatkan pada satu materi tertentu, 3. Cocok untuk mengajarkan ketrampilan, 4. Dapat ditampilkan berwarna sehingga menarik minat siswa, 5. Praktis dan menghemat tenaga dan waktu karena dapat dipakai berulang-ulang dan 6. Dapat merangsang dan memotivasi kegiatan siswa.

*Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Puteri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013*

Macam-macam Media *Audiovisual* Yang termasuk golongan *Audiovisual* adalah alat yang dapat menghasilkan suara dan gambar dalam satu unit. Menurut Suleiman (1988 : 190) yang termasuk golongan media *Audiovisual* yang sebenarnya adalah film bersuara, televisi dan video, karena ketiga alat itu mengkombinasikan fungsi suara dan rupa dalam satu unit dan disebut media *Audiovisual* murni.

### **Hakikat Media Visual**

Gambar merupakan alat visual yang penting dan mudah di dapat. Penting sebab dapat memberi penggambaran visual yang konkrit tentang masalah yang di gambarkan. Gambar membuat orang dapat menangkap ide atau informasi yang terkandung di dalamnya dengan jelas, lebih jelas dari pada yang dapat di ungkapkan oleh kata-kata, baik yang di tulis maupun yang di ucapkan. Diantara media pendidikan, gambar/foto adalah media yang paling umum di pakai. Dia merupakan bahasa yang umum, yang dapat di mengerti dan di nikmati di mana-mana. Oleh karena itu pepatah cina yang mengatakan bahwa sebuah gambar berbicara lebih banyak dari pada seribu kata.

Menurut Poerwadarminta ( dalam kamus bahasa Indonesia 2006 : 28 ), gambar adalah “ benda *visual* dua di mensi yang merupakan gambaran dari orang, tempat atau sesuatu kejadian”. Media *Visual* (gambar) seperti yang di utarakan Arsyad (2000: 89) bahwa “ media *Visual* dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan. *Visual* dapat pula menumbuhkan minat siswa dan dapat memberikan hubungan antara isi materi pembelajaran yang akan dan telah di berikan dan di pelajari dengan dunia nyata.

Adapun bentuk-bentuk dari pada *Visual* (gambar) seperti yang di utarakan Arsyad (2000 : 89 ) adalah : a) gambar representasi seperti gambar, lukisan atau foto yang menunjukkan bagaimana tampaknya sesuatu benda, b) diagram yang melukiskan hubungan-hubungan konsep, organisasi, dan struktur isi materi, c) peta yang menunjukkan hubungan-hubungan ruang antara unsur-unsur dalam isi materi dan d) grafik seperti tabel, grafik dan chart (bagan).

Adapun kelebihan media gambar menurut Sadirman yang dikutip oleh Budiono antara lain: sifatnya konkrit dan lebih realistis dalam mengemukakan pokok masalah, jika di dibandingkan dengan bahasa verbal, dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, dapat mengatasi keterbatasan pengalaman kita, memperjelas masalah bidang apa saja dan harganya murah serta mudah di dapat dan di gunakan. Sedangkan kelemahan media gambar menurut Rahadi yang di kutip oleh Budiono antara lain : hanya menampilkan resepsi dramata, ukuranya terbatas, hanya dapat dilihat oleh sekelompok siswa.

### **Kerangka Berfikir**

Siswa dikatakan berhasil dalam belajar dan berlatih apabila terdapat perubahan dalam diri siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dan latihan dengan penerapa

gaya mengajar yang baik dan benar. Dengan memperhatikan tampilan dari media *Audiovisual* dan media *Visual* yang berupa *video* dan gambar yang mempertunjukkan seluruh rangkaian gerakan Senam Jantung Sehat Seri III dengan gerakan yang baik dan benar. Dengan memperlihatkan tampilan *Audiovisual* berupa *video* yang diputar lewat infokus dan media *Visual* berupa media gambar yang dilihat dari buku panduan gerakan Senam Jantung Sehat Seri III dengan memperlihatkan seluruh rangkaian gambar senam jantung sehat seri III. Dengan memperlihatkan media gambar dan media *video* tersebut diharapkan siswa dapat mengingat dan mengimajinasikan seluruh gerakan senam jantung sehat seri III dalam fikiran mereka sehingga dapat menerapkan gerakannya langsung secara nyata.

Media *audiovisual* yang di berikan dalam latihan atau belajar dengan cara memperlihatkan tampilan *audiovisual* berupa media *video* yang di putar melalui infokus yang dimana media *video* tersebut memperlihatkan seluruh gerakan-gerakan senam jantung sehat seri III yang dimana siswa putri yang telah dibagi kelompok untuk media *Audiovisual* melakukan langsung seluruh gerakan senam tersebut bersamaan dengan mereka melihat *video* senam yang sedang diputar. Dengan memperlihatkan tampilan *Audiovisual* berupa media *video* diharapkan siswa dapat mengimajinasikan dan mengingat seluruh rangkaian senam jantung sehat seri III baik dari cara melakukan gerakan yang sebenarnya baik dari pemanasan, inti sampai pada gerakan pendinginan dalam fikiran mereka sehingga dapat menerapkan gerakan langsung secara nyata.

Media *visual* yang berupa media gambar atau foto-foto yang diberikan dalam proses pembelajaran tersebut dimana setelah kelompok siswa putrid yang media *Visual* melihat buku panduan senam jantung sehat seri III mereka dapat mempraktekkan dan melakukan langsung gerakan tersebut dengan baik dan benar sesuai dengan intruksi yang ada di dalam buku panduan SJS tersebut dari gaya pembelajaran tersebut melalui media tersebut diharapkan para siswa dapat mengimajinasikan dan mengingat urutan cara melakukan gerakan senam dengan baik dan benar dalam fikiran mereka kemudian dapat menerapkan secara langsung dan secara.

Bila dilihat dari bentuk dan tata cara pelaksanaannya peneliti berpendapat bahwa media *Audiovisual* lebih mudah diperhatikan karena menampilkan gambar hidup, serta media *Audiovisual* melibatkan indera pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam suatu proses. Sehingga peneliti menduga bahwa dengan memberikan gaya mengajar Teknologis melalui media *Audiovisual* akan lebih besar pengaruhnya terhadap hasil kemampuan gerakan senam jantung sehat seri III dari pada media *visual*. Namun untuk menemukan informasi yang akurat tentang pengaruh kedua gaya mengajar tersebut antara media *visual* dengan media *Audiovisual*, serta besar perbedaan pengaruh kedua media mengajar. melalui kedua bentuk media tersebut terhadap hasil kemampuan gerakan senam jantung sehat seri III, maka peneliti akan melakukan penelitian pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik tahun Ajaran 2012/2013.

### **Hipotesis**

Berdasarkan pada permasalahan, kajian teoritis serta kerangka berfikir yang telah di uraikan sebelumnya, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian antara lain

Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Putri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013

: 1. Gaya mengajar *Teknologis* melalui media *Audiovisual* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013. 2. Gaya mengajar *Teknologis* melalui media *Visual* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013. 3. Gaya mengajar *Teknologis* melalui media *Audiovisual* lebih baik dari pada media *Visual* terhadap hasil belajar gerakan senam jantung sehat seri III SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.

#### Metode Penelitian.

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen lapangan, dengan menggunakan test dan pengamatan. Untuk membagi kedua kelompok secara seimbang di lakukan pembagian kelompok berdasarkan teknik *matching by pairing*. Adapun desain penelitian ini di rancang sebagai berikut :

**Tabel : Desain penelitian *pre-test* dan *post-test* Two Group Design**

|        | <i>Pre-test</i> | <i>Matching</i> | <i>Treatment</i>         | <i>Post-test</i> |
|--------|-----------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| Sampel | T1              | Kelompok 1      | Media <i>Audiovisual</i> | T2               |
|        |                 | Kelompok 2      | Media <i>Visual</i>      |                  |

Keterangan T1 : Tes Awal (*pre-test*)

T2 : Tes Akhir (*post-test*)

#### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini tidak di perlukan penggunaan alat ukur khusus seperti meteran, timbangan, dan stop watch karena, item yang di ukur adalah suatu bentuk gerakan, jadi instrumen yang digunakan adalah :

a. Alat tulis

b. Scoring pad

c. Formulir terdiri dari :

SJS III mempunyai 4 (empat) lembar formulir yaitu :

- Formulir A lembar 1 (satu) penilaian gerakan pemanasan
- Formulir B lembar 2 (dua) penilaian gerakan inti A
- Formulir C lembar 3 (tiga) penilaian gerakan inti B
- Formulir D lembar 4 (empat) penilaian gerakan pendinginan

##### ➤ Penilaian SJS Seri III

1. Penilaian inti (Teknik Gerakan)

1.1 Penilaian inti adalah penilaian terhadap gerakan yang sesuai dengan tujuan latihan

1.2 Senam Jantung Sehat dinilai 1 (satu) set latihan, maksimal nilai untuk 1 (satu) orang peserta adalah : Senam Jantung Sehat Seri III = 976



- 1.3 Semua gerakan harus tepat gerakannya dengan iringan musik pengiring.
- Penilaian tambahan :
- 1.1. Penilaian tambahan, adalah penilaian terhadap unsur-unsur
- keseragaman/kerapihan gerakan dan pakaian
  - formasi adalah keseragaman dalam barisan dan berjalan masuk/keluar lapangan lomba
  - disiplin/semangat adalah ketaatan dalam barisan dan sikap rapi
  - stamina/daya tahan adalah kelengkapan jumlah anggota regu yang masih tetap bertahan dari mulai hingga selesai lomba
  - nilai tertinggi dari setiap unsur adalah 10.

#### Teknik Analisis Data Eksperimen

Setelah data-data dari hasil pengamatan tes ketrampilan gerakan Senam Jantung Sehat Seri III terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah serta menganalisis data dengan menggunakan rumus statistik untuk membuktikan apakah hipotesis data yang telah di ajukan di terima atau di tolak. Data yang telah terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* di analisis dengan menggunakan prosedur uji-t yang mengacu pada statistic (Sudjana:2005).

1. Mencari nilai rata-rata *pre-test* :

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N} \quad (\text{Sudjana 2005 : 67})$$

2. Mencari Simpangan baku *pre test*:

$$S^2 = \frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)} \quad (\text{Sudjana 2005 : 94})$$

3. Mencari rata – rata beda :

$$\bar{B} = \frac{\sum B}{n} \quad (\text{Sudjana 2005 : 210})$$

4. Mencari Simpangan baku beda:

$$S_B^2 = \frac{n \sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)} \quad (\text{Sudjana 2005 : 210})$$

5. Uji – t

$$t = \frac{\bar{B}}{\sqrt{\frac{S_B^2}{n}}} \quad (\text{Sudjana 2005 : 210})$$

6. Mencari Simpangan baku gabungan :

$$S_G^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \quad (\text{Sudjana 2005 : 239})$$

7. Mencari t gabungan:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_G \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad (\text{Sudjana 2005 : 239})$$

8. Uji normalitas :

$$Z_i = \frac{x_1 - x_2}{s} \quad (\text{Sudjana 2005 : 466})$$

9. Uji homogenitas :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} \quad (\text{Sudjana 2005 : 250})$$

Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Puteri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013

### Deskripsi Data Penelitian

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan peneliti yang dilakukan selama 6 minggu guna untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* gaya mengajar Teknologis melalui media *Audiovisual* dengan media *visual* terhadap hasil belajar gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013 adalah sebagai berikut :

**Tabel : Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok belajar melalui media *Audiovisual* terhadap hasil belajar gerakan senam jantung sehat seri III**

| DESKRIPSI DATA          | GERAKAN SENAM JANTUNG SEHAT SERI III |                  |                        |                  |
|-------------------------|--------------------------------------|------------------|------------------------|------------------|
|                         | Kelompok <i>Audiovisual</i>          |                  | Kelompok <i>Visual</i> |                  |
|                         | <i>Pre-Test</i>                      | <i>Post-Test</i> | <i>Pre-Test</i>        | <i>Post-Test</i> |
| Rentang                 | 66 – 72                              | 77,5 – 87        | 66 – 71                | 75,5 – 85,5      |
| Rata-rata               | 69,1                                 | 82,7             | 69,1                   | 82,73            |
| Simpangan Baku          | 1,49                                 | 2,94             | 1,42                   | 2,86             |
| Beda Rata-rata          | 13,6                                 |                  | 12,03                  |                  |
| Simpangan Baku Beda     | 1,55                                 |                  | 6,84                   |                  |
| Simpangan Baku Gabungan | 1,7                                  |                  |                        |                  |

Dari hasil *pre-test* pada kelompok *Audiovisual* diperoleh rentang antara 66 – 72 dengan rata-rata 69,10 dan simpangan baku 1,49. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 77,5 – 87 dengan rata-rata 82,70 dan simpangan baku 2,94. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai beda 13,60 dengan simpangan baku beda 1,55 sehingga didapat  $t_{hitung}$  34.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok *visual* diperoleh rentang antara 66 – 71 dengan rata-rata 69,10 dan simpangan baku 1,42. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 75,5 – 85,5 dengan rata-rata 82,73 dan simpangan baku 2,86. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai beda 12,03 dengan simpangan baku beda 6,84 sehingga didapat  $t_{hitung}$  6,80. Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 1,70 sehingga didapat  $t_{hitung}$  gabungan sebesar - 0,04.



## Uji Homogenitas

Tabel 6: Uji Homogenitas

| Uji Homogenitas   | $F_{tabel}$ | $F_{hitung}$ | $\alpha$ | N                        | Ket     |
|---|-------------|--------------|----------|--------------------------|---------|
| Varians <i>pre-test</i> gaya mengajar melalui media <i>Audiovisual</i> dan media <i>visual</i>  | 2,48        | 1,08         | 0,05     | $n_1 = 15$<br>$n_2 = 15$ | Homogen |
| Varians <i>post-test</i> gaya mengajar melalui media <i>Audiovisual</i> dan media <i>visual</i> | 2,48        | 1,06         | 0,05     | $n_1 = 15$<br>$n_2 = 15$ | Homogen |

Uji homogenitas data *pre-test* gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* dan media *visual* terhadap hasil belajar gerakan senam jantung sehat seri III di dapat nilai  $F_{hitung}$  1,08 dan nilai  $F_{tabel}$  untuk  $\alpha = 0,05$  dk penyebut ( $n - 1 = 14$ ) dan dk pembilang ( $n - 1 = 14$ ) diperoleh  $F_{0,05(14,14)} = 2,48$  ini berarti bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $1,08 < 2,48$ . Jadi dapat disimpulkan data *pre-test* gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* dan media *visual* terhadap hasil belajar gerakan senam jantung sehat seri III adalah homogen.

Uji homogenitas data *post-test* gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* dan media *visual* terhadap hasil belajar gerakan senam jantung sehat seri III di dapat nilai  $F_{hitung}$  1,06 dan nilai  $F_{tabel}$  untuk  $\alpha = 0,05$  dk penyebut ( $n - 1 = 14$ ) dan dk pembilang ( $n - 1 = 14$ ) diperoleh  $F_{0,05(14,14)} = 2,48$  ini berarti bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $1,06 < 2,48$ . Jadi dapat disimpulkan data *post-test* gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* dan media *visual* terhadap hasil belajar gerakan senam jantung sehat seri III adalah homogen.

## Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Pertama hasil perhitungan data kelompok gaya mengajar melalui media *Audiovisual* diperoleh  $t_{hitung} = 34$ . Dari daftar distribusi  $t$  maka  $t_{tabel}$  dengan menggunakan peluang  $1 - \frac{1}{2} \alpha = 0,05$  dengan dk =  $n - 1$  ( $15 - 1 = 14$ ) diperoleh harga  $t_{(0,05)} = 1,76$ . Dalam pengujian hipotesis dinyatakan bahwa jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata dari hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $34 > 1,76$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Pengujian Hipotesis Kedua hasil perhitungan data kelompok gaya mengajar *teknologis* melalui media *visual* diperoleh  $t_{hitung} = 6,80$ . Dari daftar distribusi  $t$  maka  $t_{tabel}$  dengan menggunakan peluang  $1 - \frac{1}{2} \alpha = 0,05$  dengan dk =  $n - 1$  ( $15 - 1 = 14$ ) diperoleh harga  $t_{(0,05)} = 1,76$ . Dalam pengujian hipotesis dinyatakan bahwa jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata dari hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $6,80 > 1,76$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar melalui media *Audiovisual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga hasil perhitungan uji-*t post-test* antara kelompok latihan kayang dan kelompok latihan *split* diperoleh  $t_{hitung} = -0,04$  dari daftar distribusi *t* dengan menggunakan peluang  $1 - \frac{1}{2}\alpha = 0,05$  dengan dk  $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$  diperoleh harga  $t_{(0,05)} = 1,70$ . Dalam pengujian hipotesis dinyatakan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $-0,04 < 1,70$ , sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa kelompok gaya mengajar melalui media *Audiovisual* lebih besar pengaruhnya di dibandingkan dengan gaya mengajar *teknologis visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar senam jantung sehat seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013 yang diajarkan menggunakan media *Audiovisual* sehingga mempengaruhi hasil belajar senam jantung sehat seri III. Karena Media *Audiovisual* adalah media yang mempunyai unsur antara suara dan gambar jenis media seperti ini, mempunyai kemampuan yang lebih baik karena meliputi suara dan gambar

Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada gaya mengajar *teknologis* melalui *visual*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil hasil belajar senam jantung sehat seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013 yang diajarkan menggunakan media *visual* sehingga mempengaruhi hasil belajar senam jantung sehat seri III. Karena media belajar melalui *visual* sifatnya konkrit dan lebih realistis dalam mengemukakan pokok masalah, jika di dibandingkan dengan bahasa verbal, dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, dapat mengatasi keterbatasan pengalaman kita, memperjelas masalah bidang apa saja dan harganya murah serta mudah di dapat dan di gunakan.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan media *visual* terhadap hasil hasil belajar senam jantung sehat seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013. Hal ini disebabkan karena gaya mengajar melalui media *Audiovisual* memberikan efek yang lebih besar pengaruhnya, media *Audiovisual* seperti radio, tape recorder, film bingkai, film rangkai, OHP (Overhead Projector), microfis, film, televisi dan video yang memiliki kelebihan media-media ini adalah : materi pelajaran dapat disebarkan kepada seluruh siswa secara serentak, perhatian siswa dapat dipusatkan pada satu materi tertentu, cocok untuk mengajarkan ketrampilan, dapat ditampilkan berwarna sehingga

Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: *Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Puteri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013*

menarik minat siswa, praktis dan menghemat tenaga dan waktu karena dapat dipakai berulang-ulang dan dapat merangsang dan memotivasi kegiatan siswa.

Sedangkan gaya mengajar *teknologis* melalui media *visual* hanya menampilkan resepsi dramata, ukuranya terbatas, hanya dapat dilihat oleh sekelompok siswa. Gambar di interpretasikan secara personal dan subjektif, gambar di sajikan dalam ukuran yang sangat kecil, sehingga kurang efektif dalam pembelajaran.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.
3. Gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* lebih besar pengaruhnya dibandingkan melalui media *visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.

Saran dalam penelitian ini adalah:

1. Kepada guru olahraga disarankan agar dapat menggunakan gaya mengajar *teknologis* dengan menggunakan *Audiovisual* untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Kepada insan olahraga agar lebih aktif untuk menggalakan Motto dari Gubernur Sumatera Utara yaitu rakyat tidak sakit. Salah satu upaya untuk mewujudkannya adalah dengan kegiatan pelaksanaan senam jantung sehat seri III secara rutin di instansi-instansi baik secara formal maupun non formal, agar rakyat mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
3. Bagi para mahasiswa yang hendak melaksanakan penelitian, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik ataupun cabang olahraga yang berbeda.
4. Disarankan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan dengan lebih memperhatikan kualitas sampel serta jumlah sampel.
5. Diharapkan kepada pihak yayasan atau kepala sekolah supaya menyiapkan dan menyediakan media pembelajaran dalam belajar untuk proses pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

### **Daftar Pustaka**

- Arief S. Sadiman. *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2007
- Hamalik, Oemar. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta; Bumi Aksara. 2010.

<http://subliyanto.blogspot.com/2012/02/gaya-mengajar-guru-profesional.html>  
Husdarta dan Yudha Saputra. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Depdiknas. 2000.  
Rusli Luthan, dkk. *Penelitian Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud. 2000.  
Sudjana. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito. 2005



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY