

Implementasi Kecerdasan Kinestetik Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

Donny Khoirul Azis, Ummul Musyayadah

Institut Agama Islam Negeri Purwokerto
dkhoirulazis@yahoo.co.id, musyayadahgts@gmail.com

Abstract. This article aims to examine the implementation of kinaesthetic intelligence in the extracurricular volleyball activities in the elementary School of Gentasari 05 in the district of district of Cilacap Regency. It is important to be discussed considering elementary school age is good for the development of motor activity. This research uses qualitative research methods. The objectives of the study included the head of the Sekolah, coaches, and students who participated in the extracurricular volleyball activities. The results of the research on the implementation of kinaesthetic intelligence through the activity of the Ecurricular volleyball in elementary school Gentasari 05 District Kroya Kabupaten Cilacap, namely: 1) high interest to participate in the extracurricular volleyball activities. 2) Select the student's ability to play volleyball. 3) Impersonate a movement. 4) Physical movements. 5) Monitor the kinaesthetic ability of volleyball extracurricular activities in students. 6) Analysis of the implementation of kinaesthetic intelligence in the extracurricular volleyball learning.

Keywords: kinaesthetic intelligence, extracurricular, volleyball

Abstrak. Tujuan artikel ini mengkaji tentang implementasi kecerdasan kinestetik pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap. Hal ini penting dibahas mengingat masa usia sekolah dasar baik untuk perkembangan aktivitas motorik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Sasaran penelitian ini meliputi kepala sekolah, pelatih, dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Hasil penelitian tentang implementasi kecerdasan kinestetik melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap, yaitu: 1) Minat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. 2) Menyeleksi kemampuan siswa dalam bermain bola voli. 3) Menirukan gerakan. 4) Gerakan fisik. 5) Memantau kemampuan kinestetik kegiatan ekstrakurikuler bola voli pada siswa. 6) Analisis Implementasi kecerdasan kinestetik pada pembelajaran ekstrakurikuler bola voli.

Kata Kunci: Kecerdasan Kinestetik, Ekstrakurikuler, Bola Voli

PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan perubahan-perubahan yang dialami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya (*maturation*) yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan, baik menyangkut fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah). Selain itu perkembangan juga dapat berarti suatu perubahan *psikhofisis* sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi psikhis dan fisis pada diri anak yang ditunjang oleh faktor lingkungan dan proses belajar dalam peredaran waktu tertentu.¹ Maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan yaitu suatu perubahan pada individu menuju tingkat kedewasaan atau kematangan baik fisik maupun psikis, sebagaimana terdapat pada tugas perkembangan anak usia sekolah dasar.

Adapun tugas perkembangan anak usia sekolah dasar antara lain ² belajar menguasai keterampilan fisik untuk bermain, belajar bergaul dengan teman sebaya, belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya, mengembangkan keterampilan fundamental dalam membaca, menulis, dan berhitung, mengembangkan sikap, kata hati, dan moralitas dalam kelompok sosial.

Selain tugas perkembangan anak usia sekolah dasar juga terdapat aspek perkembangan anak usia sekolah dasar yaitu *intelligence* atau kecerdasan. Namun sebagian besar masyarakat berpandangan bahwa seseorang memiliki kecerdasan yang tinggi jika siswa memiliki nilai yang tinggi dalam hal akademik. Seperti pendapat Gardner³ yang menyatakan bahwa kita cenderung hanya menghargai orang-orang yang memang ahli dalam kemampuan logika (matematika) dan bahasa, tetapi kurang memperhatikan orang-orang yang memiliki talenta di dalam kecerdasan yang lain misalnya arsitek, musikulus, ahli alam, penari, terapis dan lain-lain. Maka mengukur kecerdasan seseorang tidak selamanya menggunakan kemampuan akademik atau kecerdasan intelektual tetapi masih banyak kecerdasan lain selain kecerdasan tersebut misalnya, kecerdasan kinestetik.

Kecerdasan kinestetik berkaitan dengan kemampuan menggunakan gerak tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaannya serta keterampilan menggunakan tangan untuk menciptakan dan mengubah sesuatu.⁴ Maka fase ini

1 Afifudin dkk, *Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*, (Solo: Harapan Masa, 1988), hlm. 53.

2 Ibid., hlm. 64-67.

3 Khabib Sholeh, Fathur Rokhman dkk, *Kecerdasan Majemuk Berorientasi pada Partisipasi Peserta Didik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 22.

4 Khabib Sholeh, Fathur Rokhman dkk, *Kecerdasan Majemuk*,...hlm.28.

adalah masa yang ideal untuk anak belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti melukis, menari, olahraga dll.

Salah satu aktivitas yang dapat digunakan untuk melatih keterampilan motorik adalah melalui kegiatan olahraga. Semua keterampilan yang telah diperoleh itu akan berpengaruh bahkan menjadi bekal perkembangan intelektual anak untuk waktu selanjutnya. Keterampilan berolahraga tersebut kurang memberikan hasil yang cukup baik jika hanya dilakukan pada jam pelajaran tapi dapat dilakukan diluar jam pelajaran misalnya melalui kegiatan ekstrakurikuler.

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Kinestetik

1. Pengertian Kecerdasan Kinestetik

Intelligence juga dapat berarti salah satu faktor yang menentukan cepat lambatnya seseorang didalam memecahkan suatu masalah.⁵ Sedangkan menurut Dr. Howard Gardner⁶ yang merupakan *Co-Director of Project Zero* dan Profesor Pendidikan di Harvard University menjelaskan bahwa kecerdasan seseorang itu tidak ditentukan berdasarkan skor tes standar semata namun menjelaskan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, menghasilkan persoalan-persoalan baru untuk diselesaikan, dan menciptakan sesuatu atau menawarkan jasa yang akan menimbulkan penghargaan dalam budaya seseorang. Oleh Karena itu, disimpulkan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah.

Menurut Eleni Michelaki⁷ kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan individu untuk menggunakan tubuhnya untuk menyelesaikan masalah, mengekspresikan ide, emosi, dan memanipulasi objek. Menurut James dalam buku Agus Efendi⁸ juga disebutkan bahwa kecerdasan kinestetik memungkinkan terjadinya hubungan antara pikiran dan tubuh yang diperlukan agar berhasil dalam berbagai aktivitas seni seperti, menari, melakukan pantomim, berolahraga, menguasai seni bela diri, dan memainkan drama. Dari pendapat beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan

5 Afifudin dkk, *Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*, (Solo: Harapan Masa, 1988), hlm. 39.

6 Linda Campbell, Bruce Campbell dan Dee Dickinson, *Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*, (Depok: Intuisi Press, 2006), hlm. 2.

7 Eleni Michelaki, "The Development of Bodily-Kinesthetic Intelligence through Creative Dance for Preschool Students" dalam *Journal of Educational and Social Research MCSER Publishing: Rome-Italy* Vol. 6 No. 3, hlm. 23,
<http://www.mcser.org/journal/index.php/jesr/article/viewFile/9483/9153>

8 Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm. 153.

kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan gerak motorik dan keseimbangan.

Kecerdasan Kinestetik penting dilakukan Menurut May Lwin⁹ antara lain adalah untuk meningkatkan kemampuan psiko-motor, meningkatkan keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri dan harga diri, meningkatkan kesehatan.

2. Karakteristik Kecerdasan Kinestetik

Menurut Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan¹⁰ terdapat karakteristik orang yang memiliki kecerdasan kinestetika yang tinggi sebagai berikut ini.

- a. Mampu mengeksplorasi lingkungan dan objek melalui sentuhan dan gerakan.
- b. Mampu mengembangkan kordinasi dan arti waktu.
- c. Mampu menikmati belajar kongkrit, melalui pengalaman seperti perjalanan di lapangan, latihan fisik ataupun permainan-permainan fisik.
- d. Memerlihatkan kecekatan dalam bekerja dengan gerakan motorik.
- e. Tanggap terhadap sistem dan lingkungan fisik.
- f. Mampu mendemonstrasikan keahlian dalam atletik, tarian, dan sebagainya.
- g. Mampu mendemostrasikan keseimbangan, kecekatan, dan gemah gemulai gerakan fisik.
- h. Mampu melakukan penghayatan gerakan fisik dengan diiringi lagu melalui integrasi pemikiran dan gerak tubuh.
- i. Memahami hidup dengan standar fisik dengan sehat.
- j. Menjalani karir sebagai atlet atau penari.
- k. Menciptakan pendekatan keterampilan fisik yang baru pada tarian, gerak olahraga, atau aktivitas lainnya.

Menurut Udin S,¹¹ ada beberapa rangsangan yang dapat digunakan untuk anak yang memiliki kecerdasan kinestetik:

- a. Libatkan anak dalam olahraga dan olahgerak.
- b. Ajarkan beberapa bentuk keterampilan untuk melatih gerakan.
- c. Libatkan dalam berbagai kegiatan atau aktivitas sehari-hari.

9 May Lwin dkk, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*, (Indonesia : Indeks, 2008), hlm. 168.

10 Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 231-232.

11 Udin, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009), hlm. 54.

- d. Perkenalkan jenis permainan dengan aktivitas fisik yang lebih banyak sekaligus kooperatif.
 - e. Ajarkan pada anak untuk menggunakan anggota tubuhnya.
3. Ekstrakurikuler

Menurut Yuyun Ari W dan Futriana Dwi A.¹² kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sekolah juga memiliki manfaat¹³ sebagai media dalam menggunakan waktu luang secara efektif, menjadi media bagi siswa untuk menyalurkan energi secara positif, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meningkatkan harga diri dan kepercayaan siswa, meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi, serta sarana mengaktualisasikan diri.

4. Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu, masing-masing regu terdiri dari enam orang dimana masing-masing regu dipisahkan oleh net sehingga tidak terjadi kontak badan antar pemain yang sedang bertanding.¹⁴ Pemain bola voli harus memiliki teknik dasar yang baik karena dengan teknik dasar yang baik menentukan kualitas pemain bola voli. Adapun teknik dasar bermain bola voli yang penulis ambil dari buku Nenden¹⁵ meliputi *service, passing, smash, block*.

Dalam permainan bola voli setiap pemain menempati posisi tertentu. Posisi-posisi tersebut memiliki perannya masing-masing. Posisi tersebut antara lain¹⁶, isering disebut *setter* atau pengumpan. *Spiker* adalah pemain yang melakukan *spike* atau *smash*. *Lebero* merupakan pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk. Namun *libero* tidak boleh melakukan smash bola ke sebrang dan *defender* yaitu pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Adapun sarana dan prasarana permainan bola voli :

a. Lapangan

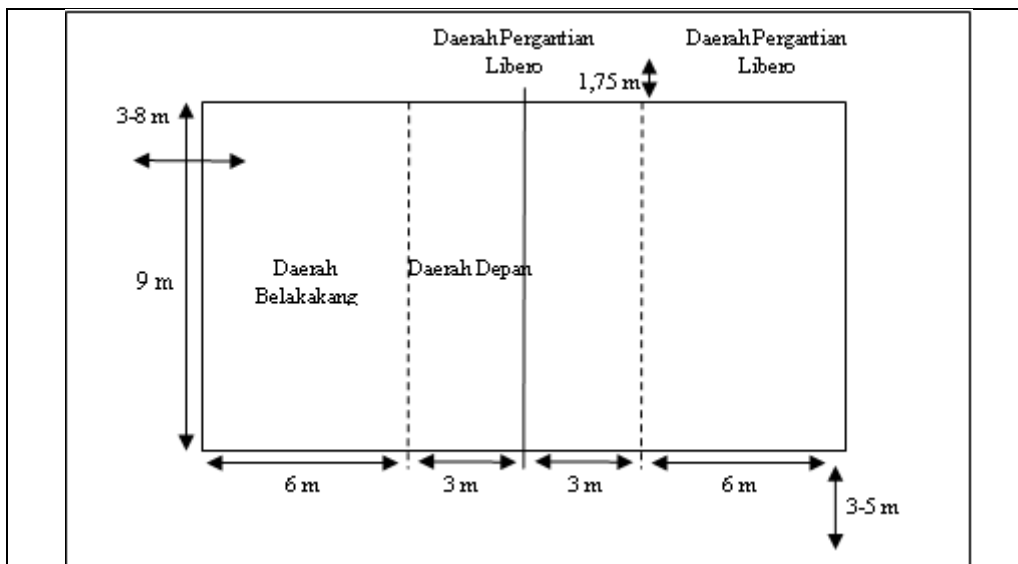
12 Yuyun Ari W dan Fitria Dwi A, *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*, (Yogyakarta: IKAPI, 2015), hlm 2.

13 Yuyun Ari W dan Fitria Dwi A, *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*, (Yogyakarta: IKAPI, 2015), hlm 7.

14 Nenden, *Bermain Bola Voli, Yuk!*, (Bekasi: Ananda Baika, 2009), hlm. 2.

15 Nenden, *Bermain Bola Voli Yuk!*, (Bekasi: Ananda Baika, 2009), hlm. 3-5.

16 Sugiarto, *Langkah menjadi pemain Voli Hebat*, (Bekasi: PT Terina Media Grafika, 2011), hlm.2-3.



Gambar 1 Ukuran Lapangan Bola Voli dan Denahnya

b. Net

Lebar net adalah 1 meter, sedangkan panjangnya 9,50 meter. Tinggi net putra dan net putri berbeda. Tinggi net putri adalah 2,24 meter dan putra tingginya 2,43 meter.

c. Bola

Bola merupakan perlengkapan utama dalam permainan bola voli. Bola voli yang baik terbuat dari kulit yang lunak dan lentur. Adapun ukuran keliling bola voli adalah 165 - 167 cm dengan berat 200 - 280 gram.¹⁸ Sementara itu, tekanannya 0,30 - 0,325 kg/cm² atau 294,3 - 318,82 mbar.¹⁹

d. Seragam

Untuk pemain bola voli alangkah baiknya menggunakan seragam yang berbahan kaos yang mudah menyerap keringat dengan cepat. Selain itu gunakan sepatu yang berbahan ringan dan solnya terbuat dari karet sehingga memudahkan dalam bergerak di lapangan.

17 Sutrisno, *Pemain Bola Voli Berprestasi*, (Jakarta: PT Musi Perkasa Utama, 2001), hlm.

4.

18 Nenden, *Bermain Bola Voli Yuk!*, (Bekasi: Ananda Baika, 2009), hlm. 3.

19 Sutrisno, *Pemain Bola Voli Berprestasi*, (Jakarta: PT Musi Perkasa Utama, 2001), hlm.

5.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena untuk mendapatkan data mengenai implementasi kecerdasan kinestetik pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli diperlukan situasi sosial pada tempat penelitian. Hal tersebut memerlukan penggalan data yang tidak bersifat kuantitatif.

Penelitian ini berlokasi di SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap. Dipilihnya SD tersebut sebagai obyek penelitian karena sering menjuari pertandingan bola voli dibuktikan dengan kemenangan mengikuti kegiatan POPDA tingkat kecamatan dengan perolehan juara satu secara berturut-turut dari tahun 2016 – 2018.

Adapun sumber data penelitian ini meliputi kepala sekolah, pelatih, dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data model interaktif menurut Milles & Huberman dalam bukunya Haris Herdiansyah²⁰ terdiri atas empat tahapan yang harus dilakukan antara lain, pengumpulan, reduksi, display, dan verifikasi data.

HASIL PENELITIAN

- a. Perekrutan Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli.

Dalam praktek perekrutan peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli, tidak ada paksaan bagi siswa kelas berapapun untuk mengikutinya. Sehingga siswa yang memiliki bakat dan minat (ketertarikan) terhadap permainan bola voli dapat hadir mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut. Siswa yang hadir mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut didasarkan atas rasa senang siswa.²¹ Rasa senang yang dimiliki siswa tersebut membuat siswa tidak terbebani ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

- b. Peningkatan Kemampuan Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

20 Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (hlm. 164.

21 Hasil Wawancara dengan Laudry Attazani pada 9 Maret 2019. Dia adalah siswa SD Negeri 05 Gentasari Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap yang menjadi pemain dengan teknik dasar yang baik.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli memiliki perubahan kemampuan yang signifikan. Menurut Karsiti²² siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli akan memiliki perubahan kemampuan dari segi teknisnya, misalnya dari yang tidak dapat *passing* dengan benar dapat melakukan *passing* dengan benar, siswa dapat *service* dengan baik, siswa dapat melakukan smash dan lain-lain. Selain dari segi teknis siswa, siswa memiliki peningkatan rasa percaya diri.

Sedangkan menurut Piping Januar²³ seringkali kegiatan ekstrakurikuler bola voli akan terjadi perubahan dari segi motorik yang lebih bagus, misalnya anak memiliki gerak lebih cepat dalam menangkap bola, memiliki refleks yang lebih cepat. Kemampuan akademik (berfikir) siswa meningkat, misalnya pada saat permainan siswa akan berfikir bagaimana menerima bola yang datang dan bagaimana mengembalikannya.

c. Peraihan Prestasi

Peraihan prestasi tersebut juga diimbangi dengan latihan yang dilakukan. Latihan dilakukan dengan lebih intensif atau lebih sering untuk mempersiapkan siswa ketika akan bertanding. Latihan bisa diintensifkan disore hari selain jadwal ekstrakurikuler bola voli jika memang sangat dibutuhkan atau pada waktu jam istirahat sekolah tanpa merasa terganggu dengan aktivitas bermain bola voli tersebut. Menurut Karsiti²⁴ siswa biasanya melakukan aktivitas memantulkan bola ketembok lalu diterima untuk dimainkan sendiri atau *passing* bersama teman-teman mereka. Oleh karena itu, aktivitas tersebut lebih dapat dijadikan latihan sekaligus mengisi waktu luang mereka dengan perbuatan yang positif.

d. Aktivitas Gerakan Fisik

Aktivitas gerakan tubuh dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan pertama, siswa melakukan lari sprint atau lari cepat. Kedua, siswa lari mengitari lapangan. Ketiga, dengan dilempari bola kemudian siswa berusaha untuk mengembalikan bola tersebut.

22 Wawancara dengan Kepala Sekolah SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap yaitu Ibu Karsiti pada tanggal 28 Januari 2019.

23 Wawancara dengan Pembina Ekstrakurikuler Bola Voli yaitu Bapak Piping Januar pada tanggal 28 Januari 2019.

24 Wawancara dengan Ibu Karsiti tanggal 28 Februari 2019. Beliau merupakan kepala sekolah SD Negeri 05 Gentasari Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap.

Aktivitas gerakan tersebut dilaksanakan untuk memberikan manfaat bagi siswa.

Selain aktivitas gerakan tubuh tersebut juga dilatih gerakan teknik dasar bermain bola voli. Pelatihanya dapat berupa kecepatan, dengan cara siswa berlari ke samping kanan dan kiri menyentuh bola voli kemudian lari cepat kedepan. *Pasingg* bawah dengan dipantulkan ke tembok sebanyak 200 kali. *Passing* atas berpasangan dengan temannya dan lain-lain. Kegiatan tersebut bermanfaat untuk melatih rasa peka (reflek) siswa dan kecekatan siswa saat bermain bola voli.

e. Sarana dan Prasarana Implementasi Kecerdasan Kinestetik

Selain pelatihan gerakan tubuh juga diperlukan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Di SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap sarana dan prasarananya cukup mendukung. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya lapangan bola voli, net, dan bola voli yang memenuhi standar.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Minat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Gentasari 05 diawali dari kegiatan siswa yang senang memainkan bola voli pada saat jam istirahat. Mereka memainkan bola voli dengan senang dan dengan cara atau teknik yang mereka ketahui. Aktivitas siswa dalam memainkan bola voli tersebut menjadikan awal mula diadakannya kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap.

Adanya ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Gentasari 05 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap menunjukkan bahwa sekolah telah memberikan proses pembelajaran yang baik kepada siswa. Dikatakan telah memberikan pembelajaran yang baik karena salah satu ciri pembelajaran yang baik yaitu menyediakan media dan sumber belajar yang dibutuhkan siswa. Pemberian media dan sumber belajar berupa adanya kegiatan ekstrakurikuler bola voli pastinya akan memberikan dampak yang positif.

Salah satu dampak positif memberikan media dan sumber belajar (wadah) bagi siswa yaitu dapat mengembangkan bakat, minat dan potensi dalam diri siswa. Ketika bakat, minat, dan potensi diri siswa dalam kegiatan permainan bola voli dapat muncul, menunjukkan siswa tersebut

memiliki kecerdasan kinestetik. Salah satu karakteristik siswa yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi yaitu mampu mendemonstrasikan keahlian dalam bidang atletik.²⁵

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut dilakukan secara rutin, selain itu proses pemberian latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat. Dari yang sederhana ke yang kompleks. Kegiatan olahraganya pun berisi tentang teori dan praktik sekaligus adanya pengajaran teknik dasar, taktik, dan pelatihan mental. Hal tersebut telah menunjukkan adanya ekstrakurikuler kegiatan olahraga berjalan efisien dan efektif²⁶

2. Menyeleksi kemampuan siswa dalam bermain bola voli.

Setiap siswa diberikan kesempatan yang sama oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Siswa yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli ditandai dengan siswa rajin berangkat ekstrakurikuler bola voli. Selain itu siswa merasa senang, enjoy, tidak tertekan dan cenderung menikmati permainan bola voli tersebut. Keberminatan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut dapat dijadikan indikasi, jika siswa tersebut memiliki kecerdasan kinestetik. Seperti yang dikatakan oleh Adi W. Gunawan²⁷ yang menjelaskan bahwa kecerdasan seseorang juga di indikasikan dengan adanya kemauan dalam diri seseorang terhadap sesuatu.

Dari keberminatan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli secara tidak langsung telah menyeleksi anggota ekstrakurikuler bola voli secara alami. Anggota ekstrakurikuler bola voli tersebut nantinya akan berkembang dalam hal potensi yang berbeda-beda. Misalnya ada siswa yang cenderung mahir dalam hal *servis*, *smash*, *tosser* dan lain-lain. Keberagaman potensi yang dimiliki masing-masing siswa tersebut akan dijadikan team dalam satu regu.

Dalam permainan bola voli yang dimainkan satu regu tersebut ternyata diperlukan adanya komunikasi yang baik. Kemampuan

25 Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konselil*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 231-232.

26 Yuyun Ari W dan Fitria Dwi A, *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*, (Yogyakarta: IKAPI, 2015), hlm 12

27 Afifudin dkk, *Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*, (Solo: Harapan Masa, 1988), hlm. 40.

berkomunikasi yang baik merupakan salah satu tugas perkembangan anak usia sekolah dasar.²⁸

3. Menirukan gerakan.

Sebelum memasuki permainan bola voli, pelatih mengajarkan teknik dasar bola voli terlebih dahulu. Pelatih mengajarkan teknik dasar bola voli dengan metode demostasi yaitu dengan cara memberikan contoh gerakan teknik dasar bola voli terlebih dahulu. Kemudian siswa menirukan gerakan yang telah dicontohkan tersebut.

Proses menirukan gerakan tersebutpun ada yang cepat dalam menirukan gerakan yang dicontohkan oleh guru, juga ada siswa yang lamban dalam menirukan gerakan yang dicontohkan oleh guru. Cepat lambatnya siswa dalam menirukan gerakan fisik tersebut menunjukkan tingkat kecerdasan kinestetik siswa . Kecerdasan kinestetik berkaitan dengan kemampuan menggunakan gerak tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan serta keterampilan menggunakan tangan untuk menciptakan dan mengubah sesuatu.²⁹

4. Gerakan fisik

Latihan fisik selalu dilakukan untuk menunjang keberlangsungan permainan bola voli yang maksimal. Sebelum permainan bola voli dilaksanakan pelatih melatih latihan fisik siswa dengan cara berlari, senam, kelentukan tubuh, dan teknik dasar bermain bola voli.³⁰ Setiap latihan fisik tersebut memberikan fungsi masing-masing.

Latihan fisik berlari dengan mengitari lapangan berdampak pada meningkatnya daya tahan tubuh siswa. Daya tahan tubuh siswa yang baik membuat siswa tidak mudah lelah dan konsentrasi bermain meningkat. Konsentrasi yang meningkat membuat siswa bermain dengan lebih baik.

Latihan fisik senam yang menjurus ke permainan bola voli sangat diperlukan agar otot-otot tubuh menjadi lebih rileks. Otot tubuh yang rileks dapat mengurangi cedera saat siswa bermain bola voli. Salah satu contoh cedera fisik yang biasa dialami jika otot fisik kurang rileks yaitu kram dan terkilir.

28 Afifudin dkk, *Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*, (Solo: Harapan Masa, 1988), hlm. 64.

29 Khabib Sholeh dkk, *Kecerdasan Majemuk*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 28.

30 Observasi Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Sabtu, 30 Maret 2019 Pukul 02.00 WIB.

Latihan fisik kelentukan bermanfaat memberikan keluwesan siswa saat bermain bola voli. Keluwesan tersebut membuat siswa tidak kaku saat bermain. Adapun contoh kegiatan kelentukan yang dilakukan misalnya penguluran dengan cara duduk dengan posisi kaki lurus kedepan kemudian mencium lutut.

Latihan fisik teknik dasar merupakan hal yang sangat pokok dan menjadi dasar bagi siswa yang ingin mahir dalam bermain bola voli. Pelatih mengajarkan teknik dasar kepada siswa. Jika siswa belum menguasai teknik dasar bermain bola voli pelatih tidak akan melanjutkan ke sesi permainan bola voli.³¹

Dari keseluruhan latihan fisik diatas merupakan rangkain aktivitas gerakan tubuh. Aktivitas gerakan tubuh sendiri merupakan rangkain aktivitas motorik siswa yang menunjukkan kecerdasan kinestetik siswa. Kecerdasan kinestetik tersebut seperti teori menurut Dodi Irwansyah yang mengatakan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah dengan menggunakan motorik halus dan motorik kasar yang dipusatkan pada titik saraf otak.³²

5. Analisis Implementasi kecerdasan kinestetik pada pembelajaran ekstrakurikuler bola voli.

Model pembelajaran yang diajarkan oleh pelatih yaitu metode pembelajaran demonstrasi, ceramah, dan *drill*. Implementasi untuk metode pembelajaran demonstrasi dilakukan dengan pelatih memperagakan dan kemudian siswa menirukannya. Metode ceramah dengan cara pelatih memberikan pengarahan terkait permainan bola voli agar siswa lebih faham. Metode *drill* merupakan metode yang dilakukan secara berulang-ulang.

Metode *drill* yang dilakukan oleh pelatih dengan cara membiasakan siswa melakukan teknik dasar bola voli misalnya passing dilakukan sebanyak 200 kali setiap harinya. Kegiatan passing yang dilakukan

31 Wawancara dengan Bapak piping selaku guru olah raga dan pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

32 Dodi Irwansyah, "Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Interpersonal Serta Intrapersonal Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Di MTsN Kuta Baro Aceh Besar" dalam *Jurnal Administrasi Pendidikan* Vol. 3 No. 1, Edisi Februari 2017 hlm. 97, <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JAP/article/view/2527>

berulang kali tersebut ternyata sesuai dengan teori pendidikan tradisional yang dilakukan secara berulang kali.³³

KESIMPULAN

- a. Minat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli menunjukkan adanya kecerdasan kinestetik dalam diri siswa.
- b. Menyeleksi kemampuan siswa dalam bermain bola voli dilakukan secara alami melalui kehadiran siswa.
- c. Dalam menirukan gerakan siswa cenderung lebih cepat menirukan gerakan yang dicontohkan.
- d. Adanya gerakan fisik.
- e. Implementasi kecerdasan kinestetik pada pembelajaran ekstrakurikuler bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin dkk. 1988. *Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*. Solo: Harapan Masa.
- Campbell, Linda, dkk. 2006. *Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*. Depok: Intuisi Press.
- Eleni Michelaki, "The Development of Bodily-Kinesthetic Intelligence through Creative Dance for Preschool Students" dalam *Journal of Educational and Social Research MCSER Publishing: Rome-Italy* Vol. 6 No. 3, hlm. 23, <http://www.mcser.org/journal/index.php/jesr/article/viewFile/9483/9153>
- Efendi, Agus. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung Alfabeta.
- Gunawan, Adi W. 2003. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika
- Irwansyah, Dodi. 2018. "Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Interpersonal Serta Intrapersonal Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Di MTsN

33 Annie R. *Bodily Kinesthetic Intelligence*, (Intentional Montessori Schools and Development Centres Brussels: Belgium, _), hlm 5.

Kuta Baro Aceh Besar” *Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala* Vol. 3, No. 1.

- Lwin, May dkk. 2008. *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan. Indonesia : Indeks.*
- Nenden. 2009. *Bermain Bola Voli, Yuk!*. Bekasi: Ananda Baika.
- R., Annie. *Bodily Kinesthetic Intelligence*. Interntional Montessori Shchools and Development Centres Brussels: Belgium.
- S, Udin. 2009. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sholeh, Khabib dkk. 2016. *Kecerdasan Majemuk*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiarto. 2011. *Langkah menjadi pemain Voli Hebat*. Bekasi: PT Terina Media Grafika.
- Sutrisno. 2001. *Pemain Bola Voli Berprestasi*. Jakarta: PT Musi Perkasa Utama.
- W, Yuyun Ari dan Fitria Dwi A. 2015. *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: IKAPI.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. 2014. *Landasan Bimbingan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.