

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN SENAM IRAMA DENGAN AUDIO VISUAL
MENGUNAKAN PENDEKATAN TARL PADA MATA PELAJARAN PJOK KELAS
XII SMA NEGERI 08 SEMARANG**

MUHAMMAD YANUAR KHILMAN
PJOK PPG UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
myanuarkhilman@gmail.com

Abstract

This study investigates how rhythmic gymnastics is integrated into the Physical Education curriculum at SMA Negeri 08 Semarang for 12th-grade students using the Technology and Augmented Reality Learning (TaRL) approach. The engaging and interactive teaching methods aim to enhance motor skills, coordination, and overall physical fitness. Rhythmic gymnastics, characterized by a combination of dance and acrobatic elements performed to music, serves as an effective medium to encourage adolescents to engage in physical activity. To evaluate the effectiveness of TaRL in teaching rhythmic gymnastics, this research employs a qualitative methodology, including data collection techniques such as documentation, interviews, and observations. The findings indicate that the application of audiovisual media through the TaRL approach can significantly improve learning outcomes in rhythmic gymnastics for students at SMA Negeri 08 Semarang. This is evidenced by observation scores and assessments in rhythmic gymnastics using the TaRL approach, which showed an improvement in learning outcomes during the first cycle, with an average score of 37.5%, below the minimum competency standard (KKM) of 75, and better results in the second cycle. Based on the issues identified and the assessment results from both cycles, it is clear that students' learning in rhythmic gymnastics has improved and met success criteria. In the second cycle, the study concluded as 32 students achieved KKM (75 with a 90% pass rate), exceeding average success rates. The results demonstrate that integrating TaRL enhances student engagement and motivation to learn rhythmic gymnastics. The interactive nature of augmented reality allows students to practice in a supportive environment, visualize complex movements, and receive immediate feedback on their performance. This fosters improvements in coordination, flexibility, and motor balance. In conclusion, implementing rhythmic gymnastics through the TaRL approach not only enhances students' physical education outcomes but also instills a positive attitude towards physical activity among students. This research provides valuable insights into contemporary physical education methods and illustrates how technology can transform learning environments into dynamic and engaging spaces for students.

Keywords: *RhythmicGymnastics, TaRL, Physical EducationCurriculum, AudioVisual, SMA Negeri 08 Semarang.*

Abstrak

Penelitian ini menyelidiki bagaimana pembelajaran senam irama dimasukkan ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga (PJOK) di kelas XII SMA Negeri 08 Semarang dengan menggunakan pendekatan Technology and Augmented Reality Learning (TaRL). Metode pembelajaran yang menarik dan interaktif bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, koordinasi, dan kebugaran fisik secara keseluruhan. Senam irama, yang ditandai dengan kombinasi elemen tarian dan akrobatik yang dilakukan dengan iringan musik, adalah media yang efektif untuk mendorong remaja untuk berolahraga. Untuk mengevaluasi seberapa efektif TaRL dalam mengajar senam irama, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, yang mencakup teknik pengumpulan data seperti dokumentasi, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan media audio visual dengan pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada murid kelas XII SMA Negeri 08 Semarang. Ini terbukti dengan nilai pengamatan dan penilaian senam irama dengan pendekatan TaRL, yang menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran pada siklus I, dengan nilai rata-rata sebesar 37,5%, di bawah KKM 75, dan dengan hasil belajar yang lebih baik pada siklus kedua. Berdasarkan masalah yang ditemukan dan hasil dari kegiatan penilaian dalam siklus I dan siklus II, diketahui bahwa pembelajaran Penjasorkes pada materi senam irama murid telah meningkat dan mencapai kriteria keberhasilan. Pada siklus kedua, penelitian dihentikan karena 32 murid telah mencapai nilai KKM (75 dengan presentase 90%) dan melebihi nilai keberhasilan rata-rata. Hasil menunjukkan bahwa integrasi TaRL meningkatkan keterlibatan dan keinginan siswa untuk belajar senam irama. Sifat interaktif AR memungkinkan siswa berlatih dalam lingkungan yang mendukung, memvisualisasikan gerakan yang rumit, dan menerima umpan balik langsung tentang kinerja mereka. Ini meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, dan keseimbangan motorik. Kesimpulannya, penerapan senam irama menggunakan pendekatan TaRL tidak hanya meningkatkan hasil pendidikan jasmani siswa, tetapi juga menanamkan sikap positif terhadap aktivitas fisik di kalangan siswa. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang metode pendidikan jasmani kontemporer dan menunjukkan bagaimana teknologi dapat membuat lingkungan pembelajaran menjadi ruang yang dinamis dan menarik bagi siswa.

Kata Kunci: Senam Irama, TaRL, Kurikulum Pendidikan Jasmani, Audiovisual, SMA Negeri 08 Semarang.

Pendahuluan

Perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa sangat dipengaruhi oleh pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Senam irama adalah bagian penting dari program PJOK karena merupakan jenis latihan fisik yang menggabungkan gerakan tubuh dengan musik. Senam irama tidak hanya membantu

siswa menjadi lebih sehat secara fisik, tetapi juga membantu mereka menjadi lebih baik dalam koordinasi, keterampilan motorik, dan kemampuan sosial. Mereka juga belajar tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental dan bagaimana bekerja sama dengan teman-teman. Senam irama, misalnya, dapat membantu siswa mengurangi stres dan merasa lebih baik

(Biddle & Asare, 2019). Meskipun senam irama jelas bermanfaat, banyak siswa tidak tertarik.

Metode pengajaran yang tidak menarik dan tidak variatif sering menjadi penyebabnya. Banyak guru masih menggunakan metode tradisional untuk mengajarkan siswa senam irama, yang dapat membuat siswa bosan. Karena itu, minat yang bervariasi dari siswa adalah salah satu masalah utama dalam pembelajaran senam irama, dan perlu ada inovasi dalam pendekatan pembelajaran untuk meningkatkan keterlibatan dan minat siswa. Misalnya, siswa laki-laki sering lebih menyukai olahraga kompetitif seperti sepak bola atau basket, yang dapat menyebabkan mereka kurang terlibat dalam kegiatan senam irama. Selain itu, pengajaran yang tidak interaktif dan monoton dapat menyebabkan siswa tidak terlibat dalam pelajaran.

Faktor lain yang menyebabkan siswa tidak termotivasi adalah ketidakmampuan guru untuk menggunakan teknologi pembelajaran kontemporer. Di samping itu, banyak sekolah tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk menerapkan teknologi dalam pembelajaran, dan akses ke teknologi masih menjadi kendala. Dalam situasi seperti ini, teknologi dan pembelajaran realitas diperluas (TaRL) muncul sebagai solusi inovatif untuk

meningkatkan efektivitas pembelajaran senam irama. TaRL menggunakan teknologi audio visual untuk membuat pengalaman belajar yang interaktif dan menarik, memungkinkan siswa melihat visualisasi gerakan secara langsung dan menikmati proses belajar yang menyenangkan. Pendekatan ini memiliki beberapa keuntungan. Yang pertama adalah bahwa memiliki tingkat interaktivitas tinggi memungkinkan siswa untuk berinteraksi secara langsung dengan materi pembelajaran melalui perangkat digital, yang meningkatkan keterlibatan mereka.

Kedua, audio visual membantu siswa memahami teknik dengan lebih baik karena mereka dapat melihat demonstrasi gerakan secara real-time. Ketiga, teknologi ini memungkinkan guru memberikan umpan balik langsung kepada siswa tentang kinerja mereka, yang memungkinkan guru memperbaiki kesalahan teknik secara cepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pembelajaran senam irama digunakan dengan pendekatan TaRL pada mata pelajaran PJOK di kelas XII SMA Negeri 08 Semarang. Pengaruh penggunaan teknologi terhadap keterlibatan dan keterampilan motorik siswa selama pembelajaran senam irama adalah fokus utama dari penelitian ini. Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan berkontribusi pada

pengembangan pendekatan pengajaran PJOK yang lebih menarik dan efisien bagi siswa. Dengan latar belakang ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang cara teknologi dapat membantu meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah.

Metode Penelitian

Pembelajaran senam irama dengan audio visual melalui pendekatan TaRL digunakan dalam metodologi penelitian tindakan kelas. Studi ini menggunakan model Kemmis & McTaggart untuk penelitian tindakan kelas. Model ini menggabungkan dua elemen, yaitu *acting* (tindakan) dan *observing* (pengamatan), menjadi satu. Studi ini dilakukan terhadap 34 murid di kelas XII SMA Negeri 08 Semarang, dan dilakukan dalam dua siklus. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media audio visual meningkatkan hasil belajar senam irama. Penilaian lapangan dan penilaian pengamatan digunakan untuk mengumpulkan data siswa dengan hasil belajar terbaik menerima nilai yang melebihi KKM, yaitu 75. Data kuantitatif dari siklus I dan siklus II dibandingkan untuk menganalisis deskriptif komparatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan Tindakan Siklus I

Pada tahap perencanaan, guru dan peneliti berbicara tentang topik pembelajaran penting, seperti penggunaan media audio visual (video). Mereka juga berbicara tentang materi apa yang akan diajarkan, bagaimana tindakan dilakukan, dan berapa lama tindakan dilakukan. Fokus kegiatan tindakan siklus I adalah perencanaan, pengamatan, observasi, dan refleksi. Kegiatan ini dilakukan dua kali pertemuan, masing-masing dengan 2 jam pelajaran dan alokasi waktu 2 kali 45 menit. Setelah berbicara dengan guru, peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mencakup hal-hal berikut:

- a. Membangun keterampilan dasar irama yang diorientasikan dengan arah dan ruang; mempraktikkan gerakan ritmik ke depan, belakang, atau samping dengan diiringi musik dan nilai kerjasama.
- b. Membuat video senam irama sebagai media pembelajaran.
- c. Membuat instrumen penelitian, diantaranya : 1) Lembar observasi untuk membantu mengamati proses pembelajaran. 2) Tes kognitif melalui pertanyaan kepada siswa

Pelaksanaan dan Pengamatan Tindakan Siklus I

Pelaksanaan tindakan siklus I pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 15 Oktober 2024. Jumlah murid yang hadir adalah 34 murid. Pembelajaran dilaksanakan 2x45 menit. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I membahas pokok bahasan tentang pengamatan aktivitas gerak senam irama. Berikut ini merupakan rincian pelaksanaan tindakan siklus I:

- a. Guru membuka pelajaran dengan memberikan salam kepada murid dan berdoa terlebih dahulu. Guru melakukan presensi murid.
- b. Guru menyampaikan perintah terkait materi berupa senam irama dengan menonton media audio visual (video) di youtube. Guru memantau murid saat proses menonton video yang diputar.
- c.. Setelah selesai diputar, guru melakukan evaluasi hasil menonton video yang diputar oleh siswa.
- d. Murid diberikan kesempatan untuk menjelaskan hasil pengamatan gerakan senam irama dengan pengawasa guru.
- e. Setelah selesai, Siswa di arahkan untuk mempraktekan gerakan senam irama di lapangan dengan pembagian kelompok.

f. Guru mengamati dan melakukan evaluasi gerakan tiap kelompok saat mempraktekan gerakan senam irama

g.Setelah selesai, evaluasi dan refleksi terkait pembelajaran senam yang sudah di lakukan. Dan Guru mengucapkan salam penutup untuk mengakhiri pertemuan.

Hasil penelitian pada siklus I dideskripsikan dengan data berupa nilai pengamatan dan penilaian senam. Deskripsi hasil penelitian sebagai berikut:

a. Hasil Pengamatan Keterampilan Murid pada Siklus I

Dalam penelitian ini dilakukan penilaian keterampilan untuk murid. Pada siklus I pengamatan dilakukan pada akhir pembelajaran setelah murid memperoleh materi senam irama. Deskripsi pengamatan keterampilan murid pada pembelajaran senam irama menggunakan media audio video pada siklus I sebagai berikut:

Tabel 4.1 Penilaian Pengamatan Keterampilan Murid Siklus I

N o	Kategori	Kateg ori	Jumla h Orang	Present ase %
1	93 - 100	Baik Sekali	0	0%

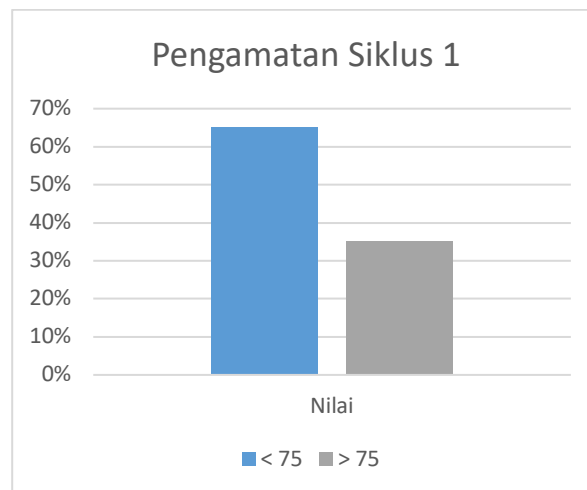
2	84 - 92	Baik	0	0%
3	76 – 83	Cukup	7	35%
4	< 75	Kurang	27	65%
Jumlah			34	100%

Sumber :

Berdasarkan tabel di atas, kami menemukan bahwa untuk penilaian keterampilan murid pada siklus I, murid yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 27 murid atau sekitar 65%; murid yang memperoleh nilai antara 76-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 7 murid atau sekitar 35%; dan murid yang memperoleh nilai antara 84-92 dan termasuk ke dalam kategori baik berjumlah 0 murid atau sekitar 0%. Hasil penilaian keterampilan siswa pada siklus I menunjukkan bahwa 7 murid, atau sekitar 35%, nilai tuntas dengan nilai yang cukup KKM, yaitu 75, dan 27 murid, atau sekitar 65%, tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah KKM, yaitu 75. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah murid yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih besar daripada jumlah murid yang memenuhi kriteria ketuntasan. Hasil ini dapat digunakan sebagai dasar untuk

meningkatkan pembelajaran, sehingga nilai siswa dapat melebihi KKM pada siklus kedua.

Tabel 4.2 Bentuk Diagram Penilaian Pengamatan Keterampilan Murid Siklus I



b. Penilaian Proses Pembelajaran Senam Irama

Selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung peneliti melakukan observasi untuk mengetahui proses pembelajaran senam irama. Berdasarkan hasil observasi pembelajaran senam irama, maka diperoleh penilaian pembelajaran senam irama yaitu murid yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan nilai rata-rata hasil penilaian keterampilan dan penilaian proses pembelajaran murid pada siklus I menunjukkan angka yang masih rendah yaitu 65% dengan kategori tidak tuntas karena masih belum mencapai KKM yaitu 75. Hasil tersebut dapat dijadikan pacuan

untuk meningkatkan pembelajaran sehingga nilai murid dapat melebihi KKM pada siklus yang kedua.

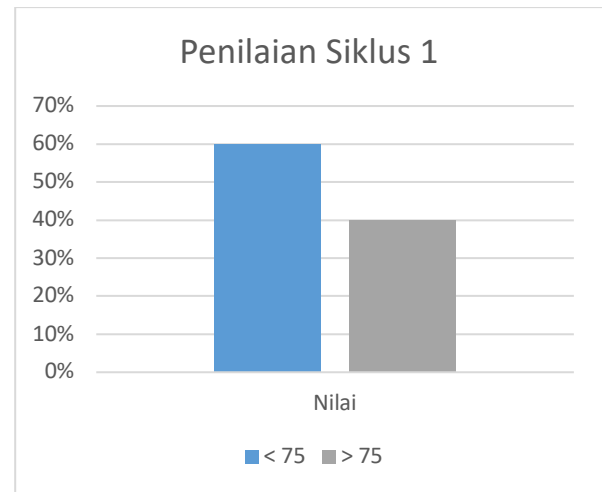
Tabel 4.3 Penilaian Proses Pembelajaran Senam Irama pada Siklus I

N o	Katego ri	Katego ri	Jumla h Orang	Presentas e %
1	93 - 100	Baik Sekali	0	0%
2	84 - 92	Baik	1	10%
3	76 – 83	Cukup	6	30%
4	< 75	Kurang	27	60%
Jumlah			34	100%

Sumber:

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan dalam tabel di atas, diketahui bahwa siswa dengan nilai di bawah 75 terdiri dari 27 siswa atau sekitar 60%; siswa dengan nilai di antara 76 dan 83 terdiri dari 6 siswa atau sekitar 30%; siswa dengan nilai di antara 84 dan 92 terdiri dari 1 siswa atau sekitar 10%; dan siswa dengan nilai di antara 93 dan 100 terdiri dari 0 siswa atau sekitar 0%.

Tabel 4.4 Bentuk Diagram Penilaian Proses Pembelajaran Senam Irama pada Siklus I



Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa nilai pembelajaran senam irama masih menunjukkan hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Nilai pengamatan keterampilan dan penilaian peserta didik rata-rata hanya mencapai 52%, sedangkan KKM mencapai 75%. Oleh karena itu, tindakan masih perlu diperbaiki.

Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Perencanaan Siklus II

Pada dasarnya, siklus II adalah perbaikan dari siklus I. Hal-hal yang diperlukan untuk siklus II adalah sebagai berikut:

- Menyiapkan materi yang akan disampaikan pada siklus II
- Membuat video senam irama sebagai media pembelajaran

c. Siswa melakukan gerakan senam irama dengan melihat video di YouTube

d. Refleksi dan evaluasi gerakan

e. Salam penutup dan doa.

Hasil penelitian dari siklus II digambarkan dengan data nilai. Hasil penelitian berikut diuraikan:

a. Hasil Pengamatan Keterampilan Murid Siklus II

Studi ini menilai keterampilan murid. Pada siklus kedua, pengamatan dilakukan setelah murid telah mempelajari materi senam irama dan setelah pembelajaran selesai. Berikut ini adalah deskripsi pengamatan yang dilakukan siswa pada pembelajaran senam irama menggunakan media video YouTube selama siklus kedua:

Tabel 4.5 Penilaian Pengamatan Keterampilan Murid pada Siklus II

N o	Katego ri	Katego ri	Jumla h Orang	Presentas e %
1	93 - 100	Baik Sekali	2	10%
2	84 - 92	Baik	24	50%
3	76 – 83	Cukup	6	30%

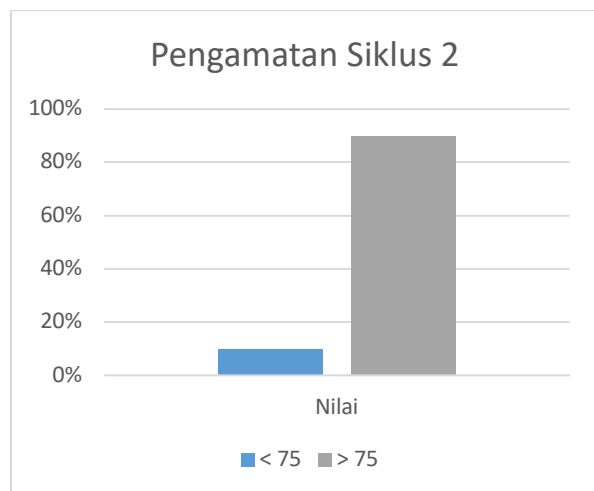
4	< 75	Kurang	2	10%
Jumlah			34	100%

Sumber:

Untuk pengamatan keterampilan murid pada siklus II, berdasarkan tabel di atas, murid yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 termasuk dalam kategori kurang, yaitu 2 murid atau sekitar 10%. Murid yang memperoleh nilai antara 76 dan 83 termasuk dalam kategori cukup, yaitu 6 murid atau sekitar 30%. Murid yang memperoleh nilai antara 84 dan 92 termasuk dalam kategori baik, yaitu 24 murid atau sekitar 50%. Hasil penilaian keterampilan siswa siklus II menunjukkan bahwa 34 orang, atau sekitar 90 persen, tuntas dengan nilai yang melebihi nilai KKM, yaitu 75. selain itu, ada 2 orang, atau sekitar 10 persen, yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah KKM, yaitu 75.

Berdasarkan hasil tersebut di atas, terlihat bahwa dalam penilaian keterampilan siklus II, jumlah siswa yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih sedikit daripada jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan. Karena nilai KKM sebesar 75, hasil penilaian keterampilan murid dengan kategori tuntas rata-rata sebesar 90%. Hasil ini lebih baik daripada hasil penilaian pengamatan dan penilaian pada siklus I.

Tabel 4.6 Bentuk Diagram Penilaian Pengamatan Keterampilan Murid pada Siklus II



Berdasarkan nilai pengamatan murid terhadap pembelajaran senam irama pada siklus II, nilai rata-ratanya adalah sebagai berikut: murid dalam kategori kurang berjumlah 2 orang atau sekitar 10%, murid dalam kategori cukup berjumlah 6 orang atau sekitar 30%, murid dalam kategori cukup berjumlah 6 orang atau sekitar 30%, dan murid dalam kategori baik berjumlah 24 orang. Namun, dua siswa, atau sekitar 10%, termasuk dalam kategori cukup baik dengan nilai antara 93 dan 100.

Hasil penilaian keterampilan siswa siklus II menunjukkan bahwa 34 siswa, atau sekitar 90 persen, tuntas dengan nilai yang melebihi nilai KKM, yaitu 75; dan dua siswa, atau sekitar 10 persen, tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM, yaitu

75.

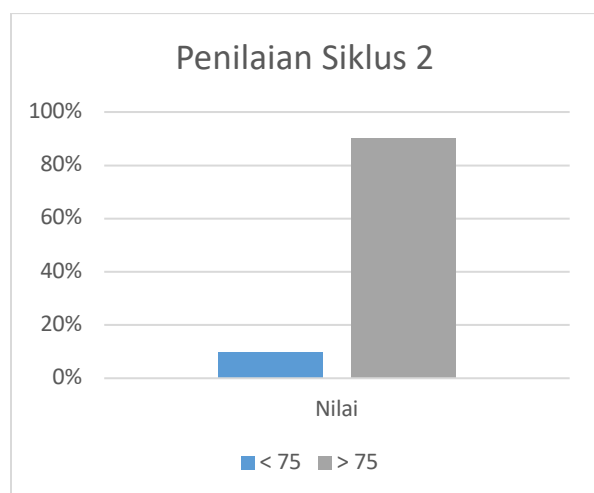
Berdasarkan masalah yang ditemukan dan hasil dari tindakan, telah diketahui bahwa peningkatan pembelajaran Penjasorkes pada materi senam irama murid telah mencapai kriteria keberhasilan sebesar 90%, karena gerakan dan ritme sudah sesuai dengan irama musik.

Tabel 4.7 Penilaian Murid pada Siklus II

N o	Katego ri	Katego ri	Jumla h Orang	Presentas e %
1	93 - 100	Baik Sekali	2	10%
2	84 - 92	Baik	24	50%
3	76 – 83	Cukup	6	30%
4	< 75	Kurang	2	10%
Jumlah			34	100%

Sumber :

Tabel 4.8 Bentuk Diagram Penilaian Siklus II



Setelah penelitian dihentikan pada siklus kedua karena indikator keberhasilan tindakan siklus kedua telah dicapai, yaitu 34 murid, atau sekitar 90% dari siswa, telah menyelesaikan ujian dengan nilai yang melebihi nilai KKM, yaitu 75 dan 2 murid, atau sekitar 10% dari siswa, telah menyelesaikan ujian dengan nilai yang masih di bawah KKM, yaitu 75. Kekurangan yang terjadi pada siklus pertama telah diperbaiki pada siklus kedua. , seperti:

- Murid mulai mencatat apa yang disampaikan guru
- Guru menggunakan waktu dengan efisien dengan memperhatikan alokasi waktu untuk evaluasi atau penilaian
- Setiap gerakan diperhitungkan dengan ketukan 1 sampai 8
- Ritme gerakan sudah sesuai dengan ketukan penghitungan 1 sampai 8

e. Ada pembelajaran mandiri antar kelompok di rumah.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran penjasorkes materi senam irama menjadi lebih baik dengan menggunakan pendekatan TaRL, yang menggunakan media audio. Hasil dari penelitian siklus I menunjukkan bahwa nilai pembelajaran senam irama masih kurang dari yang diharapkan. Pada siklus I, nilai pengamatan dan penilaian aktivitas senam irama rata-rata hanya 37,5%, sedangkan KKM adalah 75. Pada siklus II, nilai pembelajaran senam irama rata-rata meningkat 52,5% menjadi 90%. Hasilnya menunjukkan bahwa upaya peningkatan pembelajaran ini berhasil karena nilai pembelajaran senam irama murid melebihi KKM. Tiga puluh dua murid mencapai nilai di atas KKM, yaitu sekitar 90%, dan hanya dua murid mencapai nilai di bawah KKM, yaitu sekitar 10%.

Penelitian ini berdampak positif pada proses dan hasil pembelajaran senam ritmik dengan materi senam irama bagi siswa kelas XII SMA Negeri 08 Semarang. Hasil dari pengamatan dan penilaian senam menunjukkan sikap yang baik dan antusias. Selama siklus pertama, sikap murid agak

kaku dan tidak suka bekerja sama dengan pasangan, tetapi pada siklus kedua, mereka menjadi lebih baik. Pada kegiatan senam irama yang dilakukan secara berpasangan menunjukkan kerja sama yang baik, dan murid mulai berusaha untuk belajar sendiri dengan kelompok. Guru senam irama telah mengajarkan muridnya untuk berdisiplin waktu, mempersiapkan diri sebelum kelas, menambah waktu untuk latihan di rumah, dan berbaris dengan rapi di lapangan.

Hasil penilaian keterampilan siswa pada siklus II menunjukkan peningkatan dari hanya 37,5% pada siklus I menjadi 90%, yang sudah melebihi KKM, yaitu 75. Pada siklus I, murid masih membutuhkan dorongan guru untuk menghafal gerakan salah satunya dengan mencatat. Karena fokus murid pada tampilan media yang diputar, mereka kurang memperhatikan rangkaian gerakan yang harus dihafalkan. Oleh karena itu, guru membantu murid menghafal gerakan yang ditayangkan salah satunya dengan mencatat urutannya pada siklus II. Tindakan ini terbukti dapat meningkatkan penilaian murid dari siklus I ke siklus II.

Hasil penilaian keterampilan siswa siklus II menunjukkan bahwa 32 siswa, atau sekitar 90 persen, tuntas dengan nilai yang melebihi nilai KKM, yaitu 75 dan dua siswa, atau sekitar 10 persen, tidak tuntas dengan

nilai yang masih di bawah nilai KKM, yaitu 75. Berdasarkan masalah yang ditemukan dan hasil dari kegiatan pengamatan dan penilaian kegiatan senam irama, diketahui bahwa pembelajaran Penjasorkes pada materi senam irama murid sudah mencapai kriteria keberhasilan 32 murid sudah mencapai nilai KKM, yaitu 75 dan presentase 90%.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan media audio visual dengan pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada murid kelas XII SMA Negeri 08 Semarang. Ini terbukti dengan nilai pengamatan dan penilaian senam irama dengan pendekatan TaRL, yang menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran pada siklus I, dengan nilai rata-rata sebesar 37,5%, di bawah KKM 75, dan dengan hasil belajar yang lebih baik pada siklus kedua. Berdasarkan masalah yang ditemukan dan hasil dari kegiatan penilaian dalam siklus I dan siklus II, diketahui bahwa pembelajaran Penjasorkes pada materi senam irama murid telah meningkat dan mencapai kriteria keberhasilan. Pada siklus kedua, penelitian dihentikan karena 32 murid telah mencapai

nilai KKM (75 dengan presentase 90%) dan melebihi nilai keberhasilan rata-rata.

Kelebihan Pembelajaran Senam Irama dengan audio visual menggunakan Pendekatan TaRL

a. Pengembangan Keterampilan Kognitif dan Kreatif: Penggunaan media audio visual membantu siswa memahami gerakan fisik selain meningkatkan kemampuan kognitif dan kreatif mereka. Siswa diajak untuk berpikir kritis dan kreatif dalam menerapkan apa yang mereka pelajari melalui interaksi dengan berbagai jenis media.

b. Adaptasi terhadap Berbagai Gaya Belajar Media Audio Visual memungkinkan guru untuk memenuhi berbagai gaya belajar siswa. Beberapa siswa mungkin lebih suka pembelajaran visual, sementara yang lain mungkin lebih baik dengan pembelajaran auditori. Setiap siswa memiliki kesempatan untuk belajar dengan cara yang paling sesuai bagi mereka jika mereka menerima kombinasi keduanya.

c. Meningkatkan Motivasi Siswa: Jika dibandingkan dengan pendekatan pengajaran tradisional, penggunaan media audio visual cenderung menarik siswa. Siswa mungkin lebih tertarik untuk pergi ke pelajaran senam irama karena ketertarikan ini dapat meningkatkan keinginan mereka untuk belajar.

Kelemahan Pembelajaran Senam Irama dengan audio visual menggunakan Pendekatan TaRL

a. Kesulitan Menjaga Perhatian Siswa Saat Menggunakan Media Audio Visual: Salah satu masalah utama adalah siswa mungkin teralihkan oleh hal lain di sekitar mereka atau kurang fokus pada materi yang disampaikan, yang mengurangi kualitas pembelajaran.

b. Kurangnya Interaksi Langsung: Media audio visual mengurangi interaksi langsung antara guru dan siswa, membuat siswa merasa tidak terlibat dalam proses.

c. Variasi dalam Kemampuan Siswa: Pendekatan TaRL menekankan bahwa materi harus disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa. Namun, media audio visual mungkin tidak selalu dapat memenuhi kebutuhan setiap siswa secara unik, terutama jika ada banyak variasi dalam kemampuan belajar.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Murid

Guru harus memastikan bahwa siswa siap untuk mengikuti pelajaran menggunakan

metode pembelajaran apa pun yang ditawarkan oleh guru dan selalu siap untuk mengikuti instruksi dan arahan secara mandiri.

2. Bagi Guru

Untuk meningkatkan pembelajaran senam irama dalam proses pembelajaran penjasorkes, disarankan agar guru menggunakan media audio visual dengan pendekatan TaRL. Selain itu, guru harus memperhatikan peningkatan pemahaman murid tentang senam irama dengan mengingatkan mereka untuk mencatat materi atau urutan gerakan sehingga mereka dapat mempelajarinya di mana saja.

DAFTAR RUJUKAN

Pundasah, M. E. (2021). Penggunaan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Pada Materi Aktivitas Ritmik Di Kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang.

NENI, EFENDI. *PENGEMBANGAN MEDIA SENAM IRAMA DALAM MEMBENTUK KARAKTER PADA PEMBELAJARAN PJOK KELAS 4 SD KARTIKA II-6 BANDAR LAMPUNG*. Diss. UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2024.

Siregar, A. R. (2024). *Penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar siswa di Kelas IV MIN 1 Tapanuli Selatan* (Doctoral dissertation,

UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan).

Faridah, E. (2024). BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID.

Harahap, F. Y. (2022). *Efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan media audio visual di Kelas V MIN 1 Padangsidempuan* (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidempuan).

Wardani, D. K. (2020). *Pengujian Hipotesis (deskriptif, komparatif dan asosiatif)*. Lppm Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah.

NGATIYEM, N. (2021). Penerapan Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas Dan Sekolah*, 1(2), 149-157.

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.

Latar, I. M. (2024). PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *YANG TERDEPAN DALAM PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN*, 27.

Malawi, I., Kadarwati, A., & Dayu, D. P. K.
(2019). *Teori dan aplikasi pembelajaran terpadu*.
Cv. Ae media grafika.