PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MERODA UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DAN KETRAMPILAN SISWA KELAS VIII SMP N 2 SEMARANG

[1]Thoha Mushtofa Shubhi
[1]PJOK PPG Universitas PGRI Semarang
[1]tohaireng79@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve knowledge and skills in the material of cartwheel activities. The problem identified by the researcher during the study was that many students lacked enthusiasm in the learning activities and felt afraid when performing the cartwheel movements. The design of this study is Classroom Action Research (CAR), which was conducted in two cycles. The research subjects were 34 students from grade VIII at SMP N 2 Semarang. Data collection techniques used in this study included observation, practical tests, and written tests. Based on the results of the study, it was found that in Cycle I, the average score for knowledge was 79, while the average score for skills was 77. In Cycle II, there was an improvement, with the average score for knowledge rising to 88, while the average score for skills increased to 84. From this data, it can be concluded that the use of audiovisual media in teaching eighth-grade students at SMP N 2 Semarang led to improvements in both knowledge and skills. This has a positive impact on subsequent learning activities.

***Keywords**: Learning Media, Audiovisual Media, Floor Gymnastics, Cartwheel*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketampilan dalam materi kegiatan meroda. Permasalahan yang ditemukan oleh peneliti pada saat melakukan penelitian yaitu banyak siswa yang tidak antusias dalam kegiatan belajar dan merasa takut saat melakukan gerakan meroda. Desain penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan menggunakan 2 siklus. Subyek penelitian yang dilakukan yaitu peserta didik siswa kelas VIII SMP N 2 Semarang sejumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik observasi, tes praktik dan tes tertulis. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pada siklus I mendapati nilai rata-rata sejumlah 79 pada nilai pengetahuan, sedangkan nilai ketrampilan mendapati rata-rata 77. Selanjutnya pada siklus II mengalami peningkatan yaitu mendapati nilai rata-rata 88 pada aspek pengetahuan sedangkan pada aspek ketrampilan mendapati nilai rata-rata sejumlah 84. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya penggunaan media audiovisual yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP N 2 Semarang mengalami peningkatan pada aspek pengetahuan dan ketrampilan. Hal tersebut memberikan dampak positif bagi kegiatan pembelajaran selanjutnya.

Kata kunci: Media Pembelajaran, Media Audiovisual, Senam Lantai, Meroda

PENDAHULUAN

Pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari mata pelajaran yang harus ditempuh oleh peserta didik yang bertujuan untuk mengembangkan kesehata, kebugaran, kestabilan emosional, dan ketrampilan sosial. Sehingga melalui mata pelajaran ini peserta didik mampu mengembangkan ketrampilan dan pengetahuannya. Hal ini sejalan dengan Haryanti, (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani dapat meningktkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ruang lingkup dalam mata pelajaran pendidikan jasmani berupa permainan olahraga, aktivitas pengembanga, senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan luar sekolah. Dalam mengembangkan ketrampilan dan pengetahuan peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan pada sena. Olahraga senam dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan aspek motorik khususnya dalam menggembangkan pengalaman gerak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Badriyah, (2024) yang menyatakan bahwa senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan yang dilakukan mampu merangsang berbagai komponen bagian tubuh seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Hal tersebut menjadi landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga Salah satu cabang olahraga dari senam yaitu Senam lantai. Senam lantai merupakan aktivitas kegiatan pendidikan jasmani dengan menggerakan anggota tubuh. Gerakan yang dilakukan pada senam lantai itu sendiri sangatlah beragam seperti guling depan, guling belakang, meroda, *handstand* maupun *round off* hingga gerakan salto. Menurut Parlina (2021) Gerakan-gerakannya terdiri dari banyak variasi seperti sikap menumpu dengan tangan atau kaki, melompat, mengguling ke depan dan ke belakang,berputar di udara, meloncat dan lain sebagainya.

Salah satu gerakan senam lantai yaitu meroda. Senam lantai meroda atau bisa disebut cartwheel adalah gerakan yangdimulai dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan di bawah diikuti dengan kedua kaki secara bergantian, mirip seperti handstand tetapi menyamping. Gerakan meroda bisa dilakukan dari arah kanan maupun kiri. Menurut (Oksyalia, et al., 2018: 24) meroda dikenal dengan istilah baling-baling. Meroda merupakan gerakan ke samping dengan bertumpu padakedua tangan sedangkan kaki dibuka lebar.

Kekuatan, kecepatan, keseimbangan,kelincahan, dan ketepatan untuk menghasilkan gerakan yang sempurna merupakan hal yang dibutuhkan untuk mengkoordinasikan tubuh dalam melakukan gerakan.

Menurut. Hidayatul Akbar, (2024) Aktivitas senam lantai ini, memiliki gerakan sederhana hingga gerakan yang sangat kompleks sehingga, guru dapat mencontohkan gerakan senam harus menyampaikan dengan baik dan benar agar peserta didik mudah memahami konten yang sudah disampaikan. Menurut Nurlaelah (2023) menyatakan bahwa guru tidak hanya membutuhkan Modul Ajar, materi ajar dan LKPD, akan tetapi guru juga membutuhkan alat dalam menyampaikan informasi berupa pembelajaran untuk menunjang keefektifan proses pembelajaran. Alat bantu yang dimaksud adalah berupa media pembelajaran Sehingga penggunaan media sangat diperlukan dalam kegiatan pembelajaran. Media pembelajaran merupakan alat bantu untuk melakukan kegiatan proses pembelajaran. Selain itu, media pembelajaran adalah suatu komponen sumber belajar yang mengandung materi instruksional di lingkungan peserta didik yang dapat menstimulus peserta didik agar belajar. Hal tersebut sejlan dengan pendapat Mahmudah (2018) yang berpendapat bahwa media pembelajaran merupakan sarana (bukan manusia) yang digunakan oleh pendidik yang mempunyai andil untuk mencapai tujuan dalam proses belajar mengajar, Selanjutnya Hasan (2020) menyebutkan media pembelajaran menimbulkan dampak yang positif yang digunakan sebagai bagian integral dari proses pembelajaran di kelas atau sebagai cara utama pembelajaran langsung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan media tujuan pembelajaran yang dirumuskan dapat tercapai dengan baik.

Salah satu pemanfaatan media yang digunakan yaitu media audio visual. Media audio visual yaitu penggunaan bahan pembelajaran yang diterapkan melalui penglihatan dan suara, dan tidak bergantung pada pemahaman kata atau simbol yang serupa . Suara, potongan gambar dan video merupakan contoh dari beberapa media audio visual yang dapat digunakan. Dalam upaya untuk meningkatkan pemahaman seorang peserta didik, guru harus memikirkan metode yang tepat untuk memberikan materi. Hal tersebut dapat membantu peserta didik dalam menyampaikan materi. Media audio visual merupakan salah satu media yang memiliki unsur gambar dan suara. Media audio visual pada hakikatnya adalah media perantara atau penggunaan materi dimana penyerapan materinya melalui

penglihatan dan pendengaran yang bertujuan untuk mempertunjukan pengalaman-pengalaman pendidikan yang nyata pada peserta didik (Duludu, 2017: 15).

Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa pembelajaran senam lantai meroda ditemukan permasalahan bahwa aktivitas senam lantai meroda yang dilakukan peserta didik masih mengalami kesulitan yang mengakibatkan kemamapuan ketrampilan dan pengetahuan peserta didik rendah. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya perasaan atau mental peserta didik yang merasa takut dalam melakukan meroda. Rendahnya tingkat pengetahuan dan ketrmapilan peserta didik menjadi perhatian bagi peneliti untuk memberikan solusi dalam pembelajaran olahraga materi senam meroda agar peserta didik dapat tertarik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta didik. Pendidik perlu memikirkan dan melakukan evaluasi dalam pemanfaatan penggunaan media sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta didik.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda Untuk Meningkatkan Pemahaman dan Ketrampilan Siswa Kelas VIII"

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* (CAR) adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII H SMP N 2 Semarang yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu menggunakan observasi pembelajaran, *pretest* dan *posttes*. Instrumen pengumpulan data menggunakan instrumen tes tertulis untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tes praktik untuk mengetahui ketrampilan peserta didik. Penelitian ini dilakukan selama 2 Siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Siklus I**
   a. **Perencanaan (*Planning)***

      Sebelum melaksanakan pembelajaran siklus I peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong terlebih dahulu terkait tindakan yang akan dilakukan mulai dari perencanaan, teknis, metode dan *treatment* yang akan dilakukan. Pada tahap ini peneliti

menyiapkan materi senam lantai meroda, dan desain media audio visual serta sumber belajar pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan *(Action)*

Siklus I dilaksanakan pada16-25 Oktober 2024 dengan masing-masing pertemuan alokasi waktu yang dilakukan selama 3 x 40 menit setiap Jam Pelajaran. Pada kegiatan ini peneliti melakukan kegiatan pembelajaran sesuai modul ajar dan tujuan pembelajaran yang dirumuskan. Peserta didik juga dibagikan instrumen tes untuk menguji pengetahuan peserta didik. Setelahnya peserrta didik diminta untuk melakukan aktivitas meroda dengan teknik yang sudah disampaikan.

c. Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan baik pada tes pengetahuan dan tes ketrampilan didapatkan data sebagai berikut

Tabel 1. *Hasil Pretest Pengetahuan dan Ketrampilan*

Keterangan	Aspek Pengetahuan	Aspek Ketrampilan
Jumlah Siswa	34	34
Siswa Perempuan	20	16
Siswa Laki-Laki	14	12
Nilai Tertinggi	100	92
Nilai Terendah	55	67
Rata-Rata Nilai	79	77

Siklus I

Rentang Nilai	Pengetahuan		Persentase		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
91-100	6	18%	2	6%	Tuntas
81-90	12	35%	11	32%	Tuntas
<80	16	47%	21	62%	Tidak Tuntas
Jumlah	34	100%	34	100%	

Sumber: Hasil Penelitian (2024)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahu bahwa menunjukan bahwa 16 siswa atau 47% peserta didik tidak dapat memenuhi KKTP

atau Tujuan Pembelajaran yang sudah dirumuskan, dan persentase sebesar 53% termasuk dalam siswa yang dapat memenuhi KKTP atau Tujuan Pembelajaran. Sedangkan pada aspek ketrampilan menunjukan bahwa 62% peserta didik belum tuntas dan sejumlah 38% pesera didik tuntas. Selanjutnya apabila dilihat dari besaran nilai dan rata-rata nilai dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 2 *Rekapitulasi Hasil Pretest Pengetahuan dan Ketrampilan Siklus I*

Sumber: Hasil Penelitian (2024)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai yang didapatkan belum memenuhi KKTP dan tujuan pembelajaran yang diharapkan Oleh karena itu peneliti melakukan tratment kembali pada siklus II

d. Refleksi

Tahap selanjutnya yaitu refleksi hal ini dilakukan setelah kegiatan penelitian tindakan mendapatkan data. Refleksi dilakukan oleh peneliti beserta guru pamong dengan melakukan evaluasi apa yang perlu diperbaiki dalam kegiatan penelitian. Kegiatan refleksi, guru dan peneliti melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah berlangsung dan didiskusikan. Selanjutnya, kesulitan atau hambatan yang dihadapi pada pembelajaran ini kemudian guru dan peneliti menentukan langkah-langkah untuk memperbaikinya didalam bentuk siklus berikutnya. Dari hasil data yang diperoleh terlihat bahwa rata-rata peserta didik belum bisa mencapai
tujuan pembelajaran.

2. Siklus II

Kegiatan siklus II merupakan tindak lanjut dari kegiatan penelitian siklus I. Kegiatan tersebut berupa sebagai berikut:

a. Perencanaan (*Planning)*

Setelah pelaksanaan siklus I peneliti melanjutkan penelitian pada siklus II. Kegiatan tersebut diawali dengan melakukan diskusi bersa,a guru pamong kembali mengenai tindakan yang akan dilakukan mulai dari perencanaan, teknis, metode dan *treatment* yang akan dilakukan.

b. Pelaksanaan Tindakan *(Action)*

Siklus II dilaksanakan pada 28 Oktober-6 November 2024. Tindakan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan pemanfaatan media audiovisual dalam menyampaikan materi senam lantai meroda. Peserta

didik diberikan instrumen tes untuk

Keterangan	Aspek Pengetahuan	Aspek Ketrampilan
Jumlah Siswa	34	34
Siswa Perempuan	20	16
Siswa Laki-Laki	14	12
Nilai Tertinggi	100	93
Nilai Terendah	65	67
Rata-Rata Nilai	88	84

dikerjakan dan dipraktikan oleh peserta didik.

c. Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan baik pada tes pengetahuan dan tes

ketrampilan pada siklus II didapatkan data sebagai berikut

Tabel 3. *Hasil Pretest Pengetahuan dan Ketrampilan Siklus II*

Rentang Nilai	Pengetahuan		Persentase		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
91-100	12	35%	6	18	Tuntas
81-90	18	53%	24	71%	Tuntas
<80	4	12%	4	12%	Tidak Tuntas
Jumlah	34	100 %	34	100 %	

Sumber: Hasil Penelitian (2024)

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahu bahwa menunjukan bahwa 4 siswa atau 12% peserta didik tidak dapat memenuhi KKTP atau Tujuan Pembelajaran yang sudah dirumuskan, dan persentase sebesar 88% termasuk dalam siswa yang dapat memenuhi KKTP atau Tujuan Pembelajaran. Sedangkan pada aspek ketrampilan menunjukan bahwa 12% peserta didik belum tuntas dan sejumlah 88% pesera didik tuntas. Selanjutnya apabila dilihat dari besaran nilai dan rata-rata nilai dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4 *Rekapitulasi Hasil Postest Pengetahuan dan Ketrampilan Siklus I*

Sumber: Hasil Penelitian (2024)

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai yang didapatkan sudah memenuhi KKTP dan tujuan pembelajaran yang diharapkan

d. Refleksi

Tindakan pada siklus II berjalan lancar dan kondusif dengan sesuai rencana, karena pada siklus II ini siswa dapar mengikuti pembelajaran dengan tertib, tidak ada yang saling berbicara satu sama lain dan juga siswa dapat memahami materi tentang senam lantai meroda menggunakan audio visual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dengan penerapan penggunaan media audio visual, dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan pada senam lantai meroda siswa kelas VIII SMP N 2 Semarang. Peningkatan ini dapat dilihat pada siklus I dan siklus II yang diadakan dalam tiga kali pertemuan. Pada siklus I nilai rata-rata seluruh siswa kelas VIII untuk pengetahuan sebesar 79 dan pada siklus II naik menjadi nilai rata-rata 88. Selanjutnya pada siklus I keterampilan nilai rata-rata 77 untuk siklus II naik menjadi.84 Pada tindakan ini peneliti sudah menggunakan langkah-langkah proses pembelajaran dengan bantuan media audio visual untuk merangsang fokusnya siswa dalam memperhatikan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil yang merujuk dari data siklus I dan siklus II, bahwa materi pembelajaran senam lantai meroda dengan menggunakan media audio visual dapat menghasilkan dampak positif bagi peningkatan hasil belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Semarang. Penggunaan media audio visual mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta didik hal tersbeut juga dijelaskan oleh Djamarah (2002), yang berpendapat bahwa orang yang belajar tanpa dibantu dengan fasilitas akan mendapatkan hambatan menyelesaikan kegiatan belajarnya, misalnya pada penggunaan media proyektor untuk melakukan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Anjarrio Sofyan dan Eka Purnama Indah Pendidikan Jasmani JPOK FKIP, J. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Dan Media Audio Visual Pada Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(1), 63–67.

Badriyah, D. L. (2024). Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling. *Jurnal Patriot*, *6*(1). http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr

Djamarah. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineke Cipta.

Haryanti, I. (20223). ANALISIS KEBUTUHAN MEDIA PEMBELAJARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

(PHBS) BERBASIS VIDEO PADA PEMBELAJARAN 5 UNTUK KELAS II SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *7*, 161–169.

Hasan, M. (n.d.). *Media Pembelajaran*. Tahta Media Group.

Hidayatul Akbar. (2024). Tinjauan Implementasi Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda DI SMPN 2 Padang. *JPO; Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(10), 2372–2381.

Indah Nurwahyuni, L., & Indahwati, N. (2015). Penerapan Media Audiovisual Dalam Gerak Senam Lantai (Meroda, Forward Roll, Hand Stand) Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *3*(3), 843–848.

Mahmudah. (2018). *Media Pembelajaran Bahasa Arab An Nabighoh*. *20*(01), 129–138.

Racutisyah, D., & Sudarso. (2016). Penerapan Media Audio Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Meroda Dalam Pembelajaran Senam Lantai Studi Pada Kelas VII di SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *04*, 157–161.

Rahmadani, A., Daharis, & Candra, O. (2022). Penggunaan media audio-visual dalam meningkatkan hasil belajar gerakan senam round off. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *3*(3), 278–285. https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(3).9396

Yulinar, T., & Shanie, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Alam di Madrasah Ibtidaiyah Miftahus Shibyan Semarang. *Journal of Integrated Elementary Education*, *3*(1), 58–68. https://doi.org/10.21580/jieed.v3i1.15406

siklus I dan siklus II yang diadakan dalam tiga kali pertemuan. Pada siklus I nilai rata-rata seluruh siswa kelas VIII untuk pengetahuan sebesar 79 dan pada siklus II naik menjadi nilai rata-rata 88. Selanjutnya pada siklus I keterampilan nilai rata-rata 77 untuk siklus II naik menjadi.84 Pada tindakan ini peneliti sudah menggunakan langkah-langkah proses pembelajaran dengan bantuan media audio visual untuk merangsang fokusnya siswa dalam memperhatikan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil yang merujuk dari data siklus I dan siklus II, bahwa materi pembelajaran senam lantai meroda dengan menggunakan media audio visual dapat menghasilkan dampak positif bagi peningkatan hasil belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Semarang. Penggunaan media audio visual mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta didik hal tersbeut juga dijelaskan oleh Djamarah (2002), yang berpendapat bahwa orang yang belajar tanpa dibantu

dengan fasilitas akan mendapatkan hambatan menyelesaikan kegiatan belajarnya, misalnya pada penggunaan media proyektor untuk melakukan proses pembelajaran.