

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Kangkang Senam Lantai Melalui
Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Semarang
Tahun Pelajaran 2023/2024**

*Efforts to Improve Learning Outcomes in Floor Gymnastics Straddle Jumping Through
the Implementation of Audio Visual Learning Media in Class X Students of SMA Negeri 5
Semarang Academic Year 2023/2024*

Dita Ismi Safitri¹, Harry Pramono², Sri Saptoyo³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50229, Indonesia

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50229, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, SMA Negeri 5 Semarang, Jl. Pemuda 143, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50132, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat kangkang senam lantai melalui penerapan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas X 1 SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMAN 5 Semarang yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat kangkang senam lantai. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan hasil belajar lompat kangkang senam lantai siswa dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus belum menerapkan media pembelajaran audio visual untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan lompat kangkang senam lantai sehingga kemampuan lompat kangkang senam lantai masih rendah. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dari siklus I ke siklus II. Pada pra siklus siswa mencapai 5%, Pada siklus I mencapai 24%, sedangkan pada siklus II mencapai 71%. Simpulan penelitian ini adalah penerapan media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan hasil belajar lompat kangkang senam lantai siswa kelas X SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024.

Kata kunci: hasil belajar, lompat kangkang senam lantai, penerapan media pembelajaran audio visual.

Abstract

This research aims to improve learning outcomes in floor exercise straddle jumping through the application of audio-visual learning media for class X 1 students at SMAN 5 Semarang for the 2023/2024 academic year. This research is Classroom Action Research (PTK). This research was carried out in two cycles. The research subjects were 36 class X students at SMAN 5 Semarang. The data collection technique is observation and assessment of floor exercise straddle jumping learning outcomes. Data analysis uses descriptive techniques based on qualitative analysis with percentages. The results of the research show that through the application of audio-visual learning media, students' floor exercise straddle jumping learning outcomes can be improved from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. The learning process in the pre-cycle has not yet implemented audio-visual learning media to help students learn floor gymnastics straddle jumping movements so their floor gymnastics straddle jumping ability is still low. From the results of the analysis, a significant increase was obtained from pre-cycle to cycle I from cycle I to cycle II. In the pre-cycle students reached 5%, in the first cycle it reached 24%, while in the second cycle it reached 71%. The conclusion of this research is that the application of audio-visual learning media can improve the learning outcomes of floor exercise straddle jumping for class X students at SMAN 5 Semarang for the 2023/2024 academic year.

Keywords: learning outcomes, floor exercise straddle jump, application of audio visual learning media.

PENDAHULUAN

Media audio visual merupakan salah satu jenis media yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran diperlukan dengan asumsi bahwa anak dengan segala karakteristiknya memiliki kecerdasan, kreatifitas yang dapat dikembangkan. Upaya meningkatkan kreatifitas melalui penggunaan media audio visual dilakukan sebagai bagian dari upaya untuk mengembangkan nalar anak dalam memahami konsep yang dibelajarkan.

Media audio visual dalam dunia pembelajaran diartikan sebagai bahan pembelajaran yang dapat disajikan dalam bentuk auditif yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan anak sehingga terjadi proses belajar mengajar (Riyana, 2012). Berdasarkan pengembangan pembelajaran, media audio dianggap sebagai bahan ajar yang ekonomis, menyenangkan, dan mudah disiapkan dan digunakan oleh guru dan peserta didik. Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang edukatif (Sunaryo, 2012). Media audio visual sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengembangkan nilai edukatif dalam pembelajaran sehingga mampu meningkatkan kreatifitas anak melalui tayangan edukatif.

Berdasarkan hasil temuan peneliti, contoh kasus terdapat sebuah kelas jika dilihat dari data yang penulis dapatkan dari Guru Pamong ternyata masih banyak peserta didik yang masih rendah tingkat penguasaan dalam materi lompat kangkang senam lantai. Dari temuan tersebut penulis tertarik untuk melakukan pembelajaran menggunakan media audio visual. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik dalam materi lompat kangkang senam lantai menggunakan media pembelajaran audio visual siswa kelas X SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap jalannya proses pembelajaran dikelas, serta menggunakan Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Semarang yang dilakukan selama 4 minggu terhitung dari tanggal 14 Februari sampai 04 Maret 2024. Teknik pengukuran pada penelitian ini menggunakan instrumen tes yang sudah disusun sedemikian rupa oleh peneliti, sebagai berikut :

No.	Indikator Penilaian	Kriteria Penilaian			
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Sistematika Presentasi	Materi presentasi diajukan secara tidak	Materi presentasi diajukan secara kurang	Materi presentasi diajukan secara runtut tetapi kurang sistematis	Materi presentasi diajukan secara runtut dan

		runtut dan tidak sistematis	runtut dan tidak sistematis		sistematis
2	Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa yang baik, kurang baku, dan tidak terstruktur	Menggunakan bahasa yang baik, kurang baku, dan terstruktur	Menggunakan bahasa yang baik, baku, tetapi kurang terstruktur	Menggunakan bahasa yang baik, baku dan terstruktur
3	Kejelasan menyampaikan	Artikulasi kurang jelas, suara tidak terdengar, bertele-tele	Artikulasi jelas, suara terdengar, tetapi bertele-tele	Artikulasi kurang jelas, suara terdengar, tidak bertele-tele	Artikulasi jelas, suara terdengar, tidak bertele-tele
4	Komunikatif	Membaca catatan sepanjang menjelaskan	Lebih banyak menatap catatan saat menjelaskan dari pada audiens	lebih banyak menatap audiens saat menjelaskan dari pada catatan, tanpa ada gestur tubuh	lebih banyak menatap audiens saat menjelaskan dari pada catatan, dan menggunakan gestur yang membuat audiens memperhatikan
5	Kebenaran Konsep	Menjelaskan 1 dari 4 konsep esensial dengan benar	Menjelaskan 2 dari 4 konsep esensial dengan benar	Menjelaskan 3 dari 4 konsep esensial dengan benar	Menjelaskan seluruh konsep esensial dengan benar

NO.	DESKRIPSI	SKOR	SKOR MAKSIMAL
1.	- Menganalisis 4 gerakan loncat kangkang dengan benar.	50	50
2.	- Menganalisis 3 gerakan loncat kangkang dengan benar.	40	
3.	- Menganalisis 2 gerakan loncat kangkang dengan benar.	30	
4.	- Menganalisis 1 gerakan loncat kangkang dengan benar.	20	
5.	- Menganalisis 1-4 gerakan loncat kangkang kurang tepat.	10	

NILAI : Skor maksimal x 2 = 100

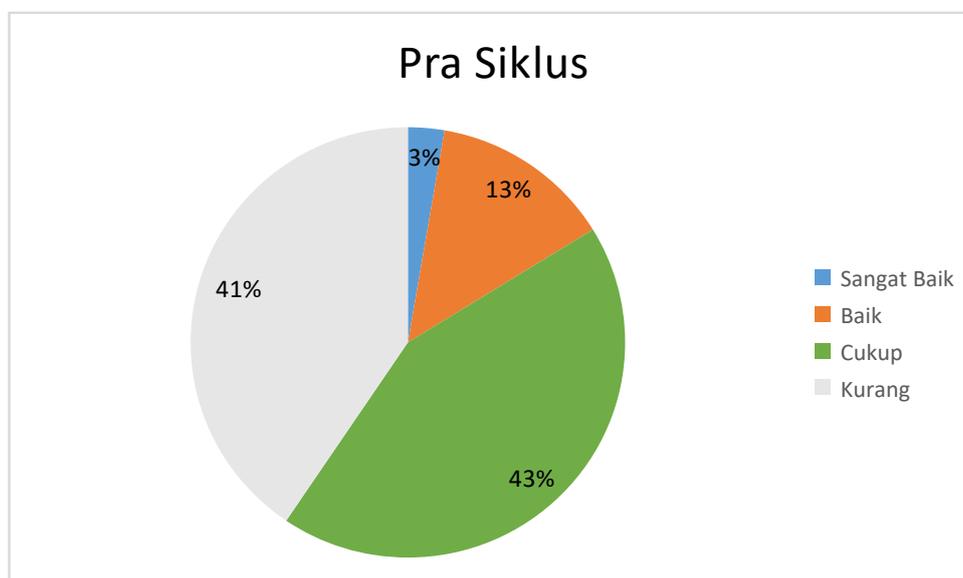
Contoh: $50 \times 2 = 100$

HASIL

Penelitian ini merupakan pembelajaran materi lompat kangkang senam lantai dengan tujuan meningkatkan hasil belajar siswa menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas X 1 SMAN 5 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada pra siklus, peneliti dan guru berdiskusi untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan evaluasi dan menganalisis lompat kangkang senam lantai. Pada siklus I siswa diberikan media gambar dan siklus II menggunakan media video. Penilaian aspek afektif siswa diambil dari sikap siswa pada saat pembelajaran dan penilaian aspek kognitif siswa diambil melalui tes unjuk kerja dalam melakukan presentasi hasil menganalisis. Adapun hasil dari masing - masing siklus sebagai berikut.

A. Pra Siklus

Adapun kondisi hasil belajar senam lantai lompat kangkang senam lantai siswa kelas X.1 SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024 sebelum diberikan tindakan dengan penerapan media pembelajaran audio visual, disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

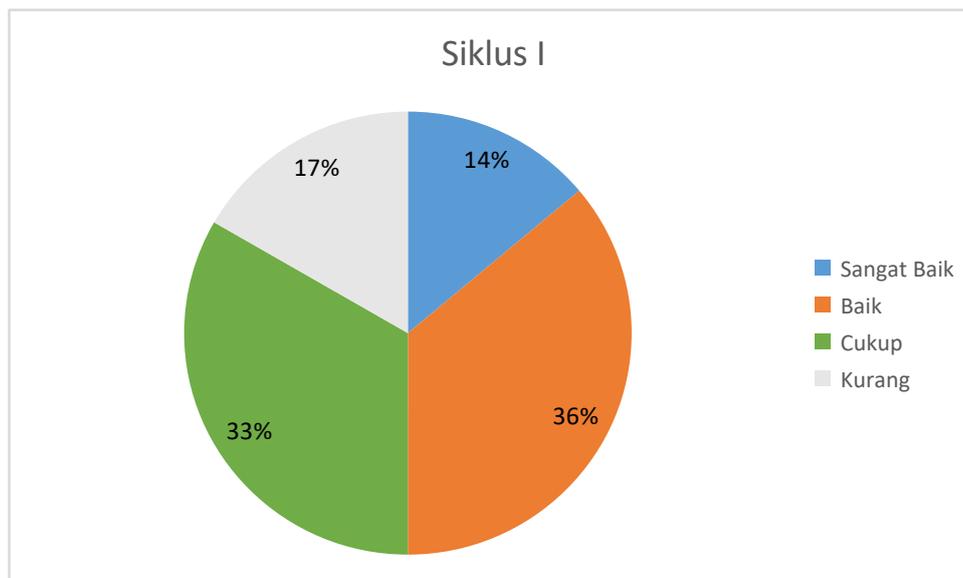


Gambar 1. Data hasil belajar lompat kangkang senam lantai pra siklus peserta didik

B. Siklus 1

Hasil pengamatan dan penilaian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pokok bahasan lompat kangkang senam lantai, setelah pembelajaran melalui penerapan media

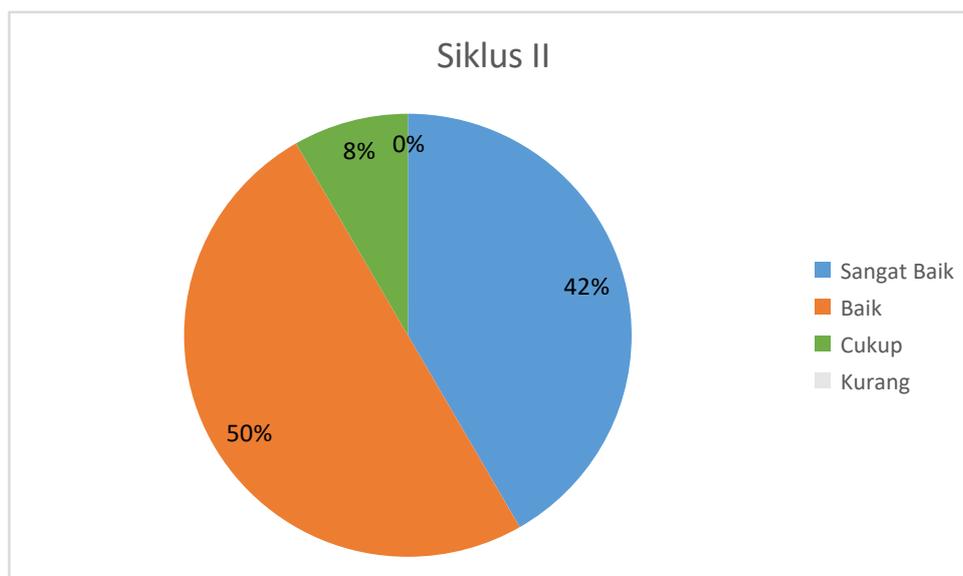
audiovisual pada siswa kelas X.1 SMAN 5 Semarang, ternyata mengalami peningkatan pada siklus I, hal tersebut dapat dilihat dari hasil diagram dibawah ini:



Gambar 2. Data hasil belajar lompat kangkang senam lantai siklus I peserta didik

C. Siklus II

Hasil pengamatan dan penilaian yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborator bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pokok bahasan lompat kangkang senam lantai setelah melalui penerapan media pembelajaran audio visual ternyata mengalami peningkatan pada siklus II. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil diagram dibawah ini:



Gambar 3. Data hasil belajar lompat kangkang senam lantai siklus II peserta didik

D. Perbandingan Tiap Siklus

Selama pelaksanaan tindakan dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II melalui penerapan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas X.1 SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024, diketahui masing - masing tindakan mengalami peningkatan hasil belajar lompat kangkang senam lantai. Hal tersebut dapat dilihat diagram dibawah ini:



Gambar 4. Data hasil belajar lompat kangkang senam lantai tiap siklus

PEMBAHASAN

Pada kondisi awal diperoleh 1 siswa (3%) yang mencapai kriteria sangat baik, 5 siswa (13%) kriteria baik, 15 siswa (43%) cukup, dan 15 siswa (41%) kurang. Kemudian hasil belajar siswa mengalami peningkatan dengan penerapan media pembelajaran audio visual pada siklus I sejumlah 5 siswa (14%) mencapai kriteria sangat baik, 13 siswa (36%) baik, 12 siswa (33%) cukup, dan 6 siswa (17%) kurang. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan yaitu sejumlah 15 siswa (42%) mencapai kriteria sangat baik, 18 siswa (50%) baik, dan 3 siswa (8%) cukup.

Melalui penerapan media pembelajaran audio visual pada materi lompat kangkang senam lantai kelas X.1 SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024, mampu meningkatkan hasil belajar. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran ini menitikberatkan pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa, sehingga siswa tidak mudah bosan dengan pembelajaran dan lebih mudah memahami teknik lompat kangkang.

Melihat peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan siklus I dan siklus II, dapat disimpulkan bahwa penerapan media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan

hasil belajar lompat kangkang senam lantai kelas X.1 SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas X.1 SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh simpulan sebagai berikut:(1) dengan penerapan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas X SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024, (2) terdapat peningkatan hasil belajar dari kondisi awal ke siklus I dan ke siklus II.

Pada perbandingan tiap siklus, pra siklus mencapai (5%). Pada siklus I mengalami peningkatan presentase hasil belajar siswa mencapai (24%). Pada akhir siklus II mengalami peningkatan presentase hasil belajar mencapai (71%).

Dari hasil belajar lompat kangkang senam lantai yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas X SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024, dapat meningkatkan hasil belajar lompat kangkang senam lantai siswa kelas X SMAN 5 Semarang tahun pelajaran 2023/2024.

REFERENSI

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Mahendra, A. (2010). *Senam. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah*.

Mishra, L., Gupta, T., & Shree, A. (2020). Online teaching- learning in higher education during lockdown period of COVID- 19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>

Riyana, C. (2012). *Media Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementrian Agama Republik Indonesia.

Sunaryo, S. (2012). *Media Pembelajaran Teknologi dan Kejuruan*. In *UNY*.