

Penerapan Media Pembelajaran *Audio Visual* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang

Durroh Lailatul Badriyah^{1*}, Ricko Irawan², Arif Soegiharto³

¹ Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, INDONESIA.

² Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, INDONESIA.

³ SD Negeri Rowosari 02 Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, INDONESIA.

Informasi Artikel:

Submitted: xx xx 2024; Accepted: xx xx 2024; Published: xx xx 2024

ABSTRAK

Masalah: Hasil belajar peserta didik kelas V SDN Rowosari 02 tahun pelajaran 2023/2024 Tembalang pada materi senam lantai guling belakang masih rendah baik kognitif maupun psikomotorik. Media pembelajaran merupakan sumber belajar yang dapat membantu guru dalam memperkaya wawasan siswa. Penggunaan media pembelajaran *audio-visual* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar pada peserta didik setelah diberi tindakan menggunakan media pembelajaran *audio-visual*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian sebanyak 23 peserta didik. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, dimana siklus pertama terdiri dari 1 kali pertemuan dan siklus kedua 1 kali pertemuan. Indikator keberhasilan hasil belajar minimal 85% dengan kriteria ketuntasan minimal 70 sesuai ketentuan sekolah. **Hasil:** Berdasarkan hasil belajar senam lantai guling belakang pada pra siklus diperoleh rata-rata hasil 21,74%, pada siklus I dalam kategori tuntas 65,22% atau 15 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas 86,96% atau sejumlah 20 siswa. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan yang signifikan disetiap siklusnya setelah diberi tindakan berupa menggunakan media pembelajaran *audio-visual* ke dalam pembelajaran.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, Audio Visual, Guling belakang

Application of Audio Visual Learning Media to Improve Learning Outcomes in Back Roll Floor Exercises

ABSTRAK

Problem: The learning outcomes of class V students at SDN Rowosari 02 for the 2023/2024 Tembalang academic year on the back roll floor exercise material are still low, both cognitively and psychomotorically. Learning media is a learning resource that can help teachers enrich students' insight. The use of audio-visual learning media can improve student learning outcomes. **Objective:** This research aims to find out whether there is an increase in learning outcomes for students after being given action using audio-visual learning media. **Method:** This research uses the Classroom Action Research (PTK) method which is carried out in two cycles. The research subjects were 23 students. This research was carried out in 2 cycles, where the first cycle consisted of 1 meeting and the second cycle 1 meeting. The indicator of success in learning outcomes is a minimum of 85% with a minimum completion criterion of 70 according to school regulations. **Results:** Based on the results of learning the back roll floor exercise in the pre-cycle, the average result was 21.74%, in the first cycle in the complete category 65.22% or 15 students. In cycle II there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the complete category to 86.96% or a total of 20 students. **Conclusion:** This research shows that there is a significant increase in each cycle after being given action in the form of using audio-visual learning media in learning.

<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.856>



Penulis Korespondensi:

Durroh Lailatul Badriyah

Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, INDONESIA.

Email: durohbiasa@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat (Nugroho & Febrianta, n.d.) bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik (Marheni et al., n.d.). Pendidikan sebagai salah satu sub-sistem pendidikan yang berperan yang penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah dasar dengan memperhatikan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak (Harsono, n.d.). Aktivitas jasmani yang tepat akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Pratiwi, 2023).

Menurut (Nurhidayat, n.d.), senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran bagian tubuh, seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh (Prasetyo & Sunarti, 2016). Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar sehingga dapat menjadi landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Salah satu gerak dasar dalam senam yaitu mengguling (roll). Mengguling (roll) yang dipelajari di Sekolah Dasar yaitu guling depan dan guling belakang. Salah satu materi senam yang diajarkan pembelajaran senam lantai guling belakang dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik juga terbilang masih sangat rendah (Yulianta, 2018). Diduga salah satu penyebabnya yaitu metode yang digunakan oleh guru yang konvensional. Kurang adanya variasi/inovasi dalam mengajar. Semestinya guru menerapkan metode mengajar yang dapat ditangkap dan dipahami peserta didik dengan mudah dan menarik minat peserta didik sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. (Sutopo & Sukoco, 2020) menyatakan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar adalah senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Berkembangnya teknologi komunikasi belakangan ini telah mendorong perubahan yang besar tentang cara-cara berkomunikasi. Semisal, dengan adanya internet kita bisa mengirim dan menerima pesan baik berupa tekstual, gambar maupun audiovisual dari manapun dan kapan pun, dengan kemajuan teknologi komunikasi akan mendorong perubahan bagaimana cara-cara mengajar dan pembelajaran itu dilakukan (Manurung, n.d.). Sebagai bagian teknologi komunikasi, multimedia misalnya telah memberikan perubahan penting dalam sistem pendidikan dan memberikan dampak dalam cara guru mengkomunikasikan informasi kepada muridnya (Budiningrum et al., n.d.).

Berdasarkan hasil observasi pra siklus yang dilakukan peneliti di SD Negeri Rowosari 02 Tembalang kelas V, masih banyak siswa-siswi di kelas tersebut yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik guling belakang yang mengakibatkan hasil belajar siswa rendah. Disini masih banyak siswa yang merasa takut dalam melakukan guling belakang karena belum begitu mengetahui secara benar teknik guling belakang. Hal tersebut menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran serta masih kurangnya media pembelajaran dan modifikasi alat pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar. Akan tetapi para siswa di sini berani melakukan gerakan setelah roll belakang setelah diberi contoh gambar dan gerakan guling belakang.

Mengingat saat ini perkembangan teknologi dan informasi memudahkan bagi pendidik dalam menggunakan berbagai media pembelajaran. Salah satu media pembelajaran adalah melalui media Audio Visual, dengan media tersebut seorang guru dapat memperlihatkan gambar bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan (Wiguna, n.d.). Audio visual merupakan media yang efektif dalam penyampaian informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan. Penggunaan media audio visual akan dapat membantu siswa dalam mempelajari gerak secara teliti dan benar sehingga dapat membantu pelaksanaan proses pembelajaran secara baik dan maksimal (Sihwoko, 2012) . Media audio visual digunakan untuk membantu penjelasan verbal, baik pada demonstrasi pengetahuan dan ketrampilan, maupun mengoreksi pemahaman, serta memberikan penguatan tentang gerak tersebut (Rahmadani et al., 2022) .

Berdasarkan uraian di atas, ternyata masih banyak siswa-siswi di kelas tersebut yang masih mengalami kesulitan saat melakukan gerakan guling belakang. Peneliti mencoba memberikan pembelajaran dengan menggunakan bantuan media *audio-visual* untuk mempermudah dalam pembelajaran terkhusus materi senam lantai guling belakang pada siswa kelas VI SD Negeri Rowosari 02 Tembalang. Harapannya dengan memberikan tindakan tersebut peserta didik dapat melihat, memahami, dan mempraktikkan Teknik Gerakan senam lantai guling belakang dengan baik dan benar. Atas dasar

itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, dengan harapan dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas V.

Metode

Subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas V SD N Rowosari 02 Tembalang Tahun Pelajaran 2023/2024, yang berjumlah 23 siswa, yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra. Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut: : 1) Siswa, untuk mendapatkan data tentang senam lantai guling belakang dengan penggunaan media pembelajaran *audio-visual* pada siswa V SDN Rowosari 02 tahun pelajaran 2023/2024. 2) Guru, untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan media pembelajaran *audio-visual* pada pembelajaran senam lantai guling belakang di SDN Rowosari 02 tahun pelajaran 2023/2024. 3) Kolaborator, untuk teman diskusi dalam tahap refleksi dan melihat tingkat keberhasilan penggunaan media pembelajaran *audio-visual* pada pembelajaran senam lantai guling belakang di SDN Rowosari 02 tahun pelajaran 2023/2024.

Data Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: tes dan observas. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar roll belakang yang dilakukan siswa.Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama mengikuti proses belajar mengajar roll belakang dengan penggunaan media audio-visual.

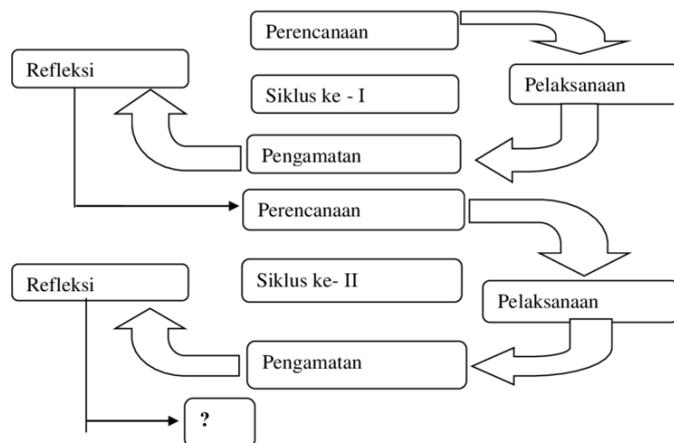
Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan roll belakang: dengan menganalisis rangkaian gerakan roll belakang. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Hasil belajar roll belakang siswa : dengan menganalisis nilai yang diperoleh siswa setiap aspeknya kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Penelitian berupa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) direncanakan sejak bulan maret 2024, Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Langkah – langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru pamong dan dosen pembimbing lapangan) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi – evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembedulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Dalam satu siklus terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut :

1. Perencanaan adalah langkah yang dilakukan guru ketika akan memulai tindakannya tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Pelaksanaan adalah implementasi dari rencana yang sudah dibuat.
3. Pengamatan adalah proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi adalah langkah mengingat kembali kegiatan yang sudah lampau yang dilakukan oleh guru dan siswa.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto et al., 2015)

Aktivitas dalam penelitian tindakan ini diawali dengan perencanaan tindakan (planning), penerapan tindakan dan mengobservasi tindakan (Action and Observation), dan melakukan refleksi (reflection). Setelah kegiatan refleksi pada siklus I diadakan perencanaan perbaikan untuk menuju siklus selanjutnya, sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai sesuai kriteria keberhasilan. Pada dasarnya setiap guru mempunyai kriteria keberhasilan yang berbeda dan oleh karena itu semuanya juga tergantung pada guru yang mengajar tentunya berdasarkan pada kurikulum yang berlaku pada saat itu. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru pamong Menyusun sekenario pembelajaran yang terdiri dari:

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaranguling belakang.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian guling belakang.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- 4) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan sekenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Melakukan teknik guling belakang setelah diperlihatkan video guling belakang.
- 4) Melakukan rangkaian gerakan guling belakang.
- 5) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) hasil belajar guling belakang; (2) kemampuan melakukan rangkaian Gerakan guling belakang.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

Persentase indicator pencapaian keberhasilan penelitian pada table berikut:

Tabel 1. Persentase target capaian

Aspek yang diukur	Persentase target capaian			Cara mengukur
	Pra siklus	Siklus 1	Siklus 2	
Hasil belajar guling belakang	21,74%	65,22%	86,96%	Dinilai saat guru memberikan tes guling belakang pada akhir sklus.

2. Rancangan Siklus II

Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

Hasil

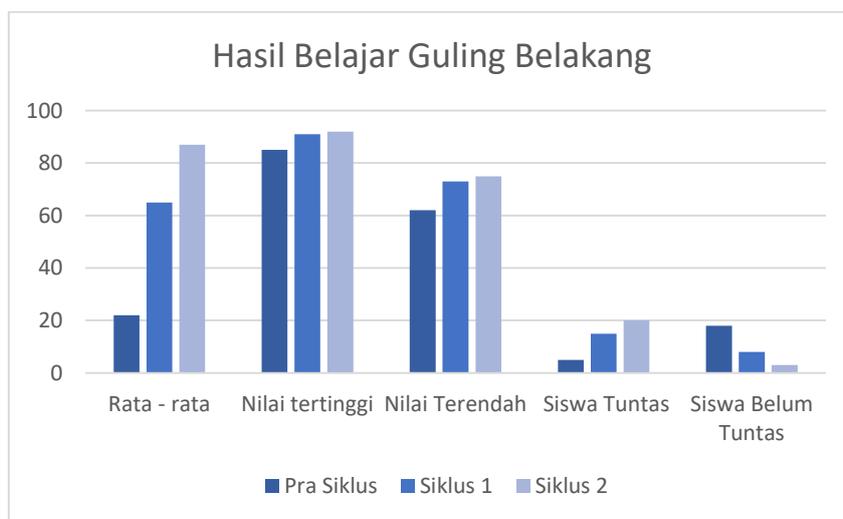
Hasil data yang ditampilkan berupa rata-rata dari penelitian yang telah dilaksanakan peneliti terhadap keterampilan seam lantai guling belakang pada siswa kelas V SDN Rowosari 02 Tembalang, Kota Semarang diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Keterampilan Senam Lantai Guling Belakang

Keterangan	Hasil Pra Siklus	Hasil Siklus I	Hasil Siklus II
Rata-rata	22	65	87
Nilai Tertinggi	85	91	92

Nilai Terendah	62	73	75
Siswa Tuntas	5	15	20
Siswa belum tuntas	18	8	3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara pra siklus dan post siklus setelah diberi tindakan. Hasil tes berasal dari pengambilan data yang dilakukan sebanyak tiga kali yaitu: pra siklus, post siklus I, dan post siklus II terhadap 23 peserta didik. Tes ini dilakukan agar dapat diketahui dan evaluasi ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar setelah diberi media pembelajaran berupa *audio visual* pada materi senam lantai guling belakang. Hasil diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas pada pra siklus diperoleh sebesar 22, dengan perolehan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 62. Jumlah peserta didik yang berada pada kategori tuntas sebanyak 5 siswa dengan persentase ketuntasan 22%, sedangkan yang berada pada kategori belum tuntas sebanyak 18 siswa. Berdasarkan indicator keberhasilan yang digunakan peneliti apabila hasil belajar dinyatakan telah lulus jika 85% dari jumlah peserta didik memperoleh rata-rata nilai >70,00 (sesuai KKM). Hasil ketuntasan belajar persentase ketuntasan <85%, sehingga hasil keterampilan senam lantai guling belakang pada siswa kelas V SDN Rowosari 02 Tembalang dapat dikatakan belum mencapai indikator keberhasilan. Setelah diberi tindakan pada siklus I terdapat peningkatan rata-rata nilai kelas sebesar 65, dengan perolehan nilai tertinggi sebesar 91 dan nilai terendah 73. Jumlah peserta didik yang berada pada kategori tuntas sebanyak 15 siswa dengan persentase 65% dan yang masuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 8 siswa. Pada siklus II, hasil persentase ketuntasan 87% > 85%, sehingga hasil belajar pada materi senam lantai guling belakang siswa kelas V SDN Rowosari 02 Tembalang dinyatakan telah meningkat. Rata-rata nilai kelas diperoleh sebesar 86, dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah 75. Siswa yang dikategorikan tuntas sebanyak 20, sedangkan terdapat 3 siswa yang masuk pada kategori belum tuntas. Hasil persentase pra siklus dan post siklus setelah diberi media *pembelajaran audio-visual* dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Persentase Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Gelakang

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai akhir kelas antara hasil pra siklus, post siklus I, dan post siklus II setelah diberi tindakan berupa menambahkan media *audio-visual* ke dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perolehan data yang dipaparkan diatas, maka pada bagian ini akan dianalisis atau dibahas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui materi guling belakang pada senam lantai dengan menggunakan media audio visual pada siswa kelas V SDN Rowosari 02 Tembalang. Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menunjukkan bahwa penggunaan media audio-visual dalam materi guling belakang pada senam lantai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Hal ini dapat kita lihat adanya peningkatan hasil pra siklus dan post siklus. Media pembelajaran audio visual merupakan jenis media yang digunakan dalam pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam suatu proses atau kegiatan (Sihwoko, 2012). Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat

berupa pesan verbal maupun nonverbal. Beberapa hasil penelitian terdahulu yang mendukung media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik antara lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo & Sunarti, 2016) informasi atau pengetahuan yang disampaikan melalui media audio visual lebih mudah diserap, dipahami, dan diingat oleh seseorang. Maka hasil proses pembelajaran yang berlangsung akan lebih maksimal dalam menyampaikan materi (Priastuti, 2015).

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa kelas V SDN Rowosari 02 Tembalang yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 5 siswa (21,74%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I menjadi 15 siswa (65,22%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan menjadi 20 siswa (86,96%) mencapai kriteria tuntas. Sampai akhir pertemuan terdapat 3 siswa (13,04%) yang belum tuntas. Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, dan II dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran audiovisual (video) dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas V SDN Rowosari 02 Tembalang tahun ajaran 2023/2024.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, pembelajaran senam lantai guling belakang dengan menggunakan media pembelajaran audio-visual memiliki fungsi yang baik terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap penggunaan media pembelajaran yang menarik memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang harus menggunakan media pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih penggunaan media pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang. Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam meningkatkan hasil belajar, khususnya bidang studi penjasorkes, maka dapat disampaikan saran-saran:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarannya.
2. Dalam proses pembelajaran harusnya guru memperhatikan kondisi siswa dan menggunakan strategi mengajar yang bervariasi. Dengan demikian motivasi dan keaktifan siswa akan meningkat pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode dan media untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Kepada guru yang belum menerapkan model pembelajaran dengan media pembelajaran audio-visual hendaknya mencoba teknik tersebut dalam pembelajaran Penjas sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya.
5. Siswa harus siap untuk mengikuti pembelajaran dengan strategi pembelajaran apapun yang diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan guru.
6. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya dan belajar secara mandiri, mengerjakan tugas-tugas dari guru untuk berlatih untuk mempraktikkan teknik dan gerakan yang ada dalam pelajaran.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S., Supardi, & Suhardjono. (2015). *PENELITIAN TINDAKAN KELAS*.
- Budiningrum, T., Rusmiati, P., & Suyatno, F. A. (n.d.). *Penerapan Media Audio-Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Saat Pandemi Covid-19*.
- Harsono, S. (n.d.). *Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang* *PENGARUH METODE DEMONSTRASI TERHADAP HASIL BELAJAR GULING BELAKANG (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Buduran Sidoarjo)*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

- Manurung, L. D. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Guling Belakang Senam Lantai Menggunakan Media Audiovisual Pada Siswa Kelas VIII SMP Karya Bakti.*
- Marheni, E., Supriyanto, T., & Akhmad, J. (n.d.). *ANALISIS IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA DI SEKOLAH PENGGERAK SD NEGERI RANDUGUNTING 6 KOTA TEGAL.*
- Nugroho, F. P., & Febrianta, Y. (n.d.). *Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran PJOK di SDN Sidareja 01.*
- Nurhidayat. (n.d.). *PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG.*
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). *Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video 5 JPJI (Vol. 12, Issue 1).*
- Pratiwi, A. D. N. (2023). *PENGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MERODA UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DAN KETERAMPILAN SISWA SEKOLAH DASAR KELAS VI.*
- Priastuti, D. (2015). *PENINGKATAN KEBERANIAN GULING BELAKANG MELALUI PERMAINAN BOLA DAN SIMPAI PADA SISWA KELAS IV A SDN 4 WATES KULONPROGRO. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11(Nomor 2).*
- Rahmadani, A., Daharis, A., & Oki, A. (2022). *Penggunaan media audio-visual dalam meningkatkan hasil belajar gerakan senam round off. Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education.* [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol3\(3\).9396](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol3(3).9396)
- Sihwoko. (2012). *Penerapan Media Pembelajaran Audio-Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrejo 1.*
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). *PENGEMBANGAN MODEL ALAT BANTU GULING BELAKANG UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS THE DEVELOPMENT OF A BACK-ROLL ASSISTANCE MODEL FOR UPPER-GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. JSH: Journal of Sport and Health, 1(2), 84–92.* <https://doi.org/10.26486/jsh.v1i2.1233>
- Wiguna, A. S. (n.d.). *PENGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA MAHASISWA STKIP KUSUMANEGARA.*
- Yulianta, S. (2018). *UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR GULING BELAKANG PESERTA DIDIK MELALUI METODE BERMAIN PADA KELAS IV SD N REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGKIDUL.*