

JARGARIA SPRINT

Journal of Science, Sport and Health



 Probi Faal Olahraga, PSDKU Unpatti-Aru

 jagariasprint@yahoo.com

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS X TKJ SMK JELJAKAKA DOBO

Penina Makdala. Langer

PSDKU ARU Program Studi Pendidikan Jasmani

psdkuarupenjas@gmail.com

ABSTRAK

Senam lantai adalah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan yang seluruh ketrampilan gerakan dilakukan dilantai. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X TKJ SMK Jeljakka Dobo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai tindakan yang sejalan dilakukan didalam kelas atau di lapangan tindakan tersebut diberikan oleh guru atau arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa. Pengumpulan sumber data diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi secara langsung atau pengamatan serta tes hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X TKJ SMK Jeljakka Dobo yang terkait dengan tujuan penelitian untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian. Hasil penelitian dan pembahasan yaitu Meningkatkan Hasil Belajar senam lantai guling depan melalui media audio visual pada siswa kelas X TKJ SMK Jeljakaka Dobo, peneliti menggunakan media audio visual dalam meningkatkan kemampuan belajar senam lantai guling depan dengan menggunakan II siklus dalam I siklus I kali pertemuan dalam penelitian ini untuk memperoleh hasil yang terbaik hal ini dilakukan agar ketika hasil dari proses pembelajaran di siklus I belum tuntas maka siswa harus perbaiki pada siklus yang ke II Hasil belajar senam lantai dengan materi atau teknik dasar guling depan dengan menerapkan media audio visual dapat menunjukan bahwa adanya peningkatan yang positif terhadap pembelajaran siswa dikelas, hal ini dibuktikan dengan hasil penilaian efektif tes tulis dan tes keterampilan siswa dengan materi guling depan selama II siklus, yaitu siklus I dan siklus telah mencapai ketuntasan.

Kata kunci : Media Audio Visual, Guling depan

1. Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha mencerdaskan kehidupan bangsa dan diperlukan guna meningkatkan mutu bangsa secara menyeluruh. Menurut UU nomor 20 tahun 2003 pasal 5 ayat 1 menyatakan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu, oleh karena itu pendidikan tidak dikuhsuskan bagi pejabat, tetapi pendidikan diwajibkan kepada setiap manusia yang mau merasakan pendidikan. Pendidikan disekolah terdapat guru dengan siswa yang dimana guru sebagai tenaga pengajar memberikan materi dan siswa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan kata lain bahwa siswa sebagai individu yang belajar dan guru sebagai individu yang mengajar. Secara sederhana belajar merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan sikap kerah yang lebih baik dalam dunia pendidikan. dilakukan

SMK Jeljakaka Dobo pada tanggal september 07 september 2020 pada siswa kelas X TKJ SMK Jeljakaka siswa masih banyak mengalami kesulitan dalam penguasaan gerakan guling depan. Pada sisi lain juga hal ini disebabkan dalam proses pembelajaran guru yang mengajar masih menggunakan metode ceramah yang hanya menjelaskan saja namun tidak mempraktekkan gerakan guling depan kepada siswa, sehingga membuat siswa tidak lagi merasa senang untuk mengikuti pembelajaran melainkan siswa sudah merasa bosan. Namun melalui media audio visual ini dengan penayangan video maupun dengan suara siswa dapat memahami prosedur perlakuan pergerakan guling depan dengan baik dan benar, karena melalui menonton video siswa bisa melihat bagaimana cara melakukan guling depan dengan mudah.

Disimpulkan bahwa dalam proses belajar mengajar, demi mewujudkan pencapaian IPK (indikator pencapaian kompetensi) belajar diperlukan kesiapan guru dalam melaksanakan apa yang dirancangkanya dalam RPP, kesiapan media, dan metode yang guru gunakan dalam mengajar. Inovatif guru dalam mengajar sangat penting sehingga pembelajaran menarik, dan menyenangkan. Hal ini dapat memotivasi siswa dalam belajar penjas. “Kata lainnya adanya sebuah proses pembelajaran yang berinovatif demi mewujudkan tujuan belajar”.

Menurut Peter H . Werner (1994) Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta control. Menurut Nurdini (2013) Senam lantai yaitu latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain ; guling depan, guling belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan. Menurut Muhajir (2002) Senam lantai adalah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan yang seluruh ketrampilan gerakan dilakukan dilantai. Menurut Moh. Gilang (2007) mengemukakan senam lantai ialah yang dilakukan dilantai atau matras. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh, senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasia gerakan fisik (Ahmad 2007).

Menurut Peter H . Werner (1994) Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta control. Menurut Nurdini (2013) Senam lantai yaitu latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain ; guling depan, guling belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan. Menurut Muhajir (2002) Senam lantai adalah satu cabang

olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan yang seluruh ketrampilan gerakan dilakukan dilantai. Menurut Moh. Gilang (2007) mengemukakan senam lantai ialah yang dilakukan dilantai atau matras. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh, senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasia gerakan fisik (Ahmad 2007).

Menurut Agusta (2009), guling depan adalah gerak berguling kedepan yang harus dengan menggunakan tubuh, bagian tubuh yang berada untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ketengkuk, lalu kebahu, focus pandangan diarahkan kematras tampak kedua tangan akan diletakan. Menurut Eka Pribadi, Ono Sudiana & H. D. Lukmas (1994) mengemukakan bahwa “gerakan guling depan (footwork roll) yaitu posisi badan membungkuk dengan kedua kaki lurus dan kedua tangan lurus menempel pada matras. Kemudian posisi kepala harus ditekuk kebagian dalam lalu menjatuhkan badan dengan pundak diikuti oleh badan dan kedua tangan ditekuk untuk membantu mengangkat badan dan kedua kaki mengikuti dengan lurus kedepan hingga posisi duduk.

Suranto (2005) mengatakan bahwa media adalah suatu sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari seorang komunikator kepada komunikan. Gagne mengemukakan media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang untuk belajar.

Media merupakan alat bantu yang dapat berupa apa saja yang dapat di jadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran (Djamarah, 2010). Menurut Iuhan dalam basuki (1992) media adalah semua saluran pesan yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dari seseorang kepada orang lain yang tidak ada dihadapannya.

Menurut wina sanjaya (2010) media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, *slide*, suara dan sebagainya. Media audio visual adalah media kombinasi antara audio dan visual yang diciptakan sendiri seperti *slide* yang dikombinasikan dengan kaset audio “ Winkel (2009).

Menurut Azhar Arsyad (2014) media audio visual adalah media yang menggabungkan dua indera dalam penggunaannya adalah indera pendengaran dan penglihatan. Penggunaan media audio visual merangsang siswa untuk belajar dengan mengoptimalkan kemampuan berpikir siswa.

Menurut Djamarah (2008), Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa-raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Menurut Winkel (1996), Belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, dan nilai sikap. Perubahan-perubahan itu dapat berupa suatu hasil yang baru atau penyempurnaan terhadap hasil yang telah diperoleh dan terjadi selama jangka waktu tertentu. Jadi belajar merupakan proses perubahan tingkah laku Individu merespon Interaksi aktif dengan lingkungan melalui pengalaman yang didapatnya secara pribadi.

2. Metode

Selain itu juga metode penelitian atau jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, (2016), memberi kesimpulan PTK sebagai tindakan yang sejalan dilakukan didalam kelas tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa. Dalam penelitian tindakan ini, peneliti menggunakan penelitian tindakan empiris yaitu: penelitian yang²² dilakukan dengan cara merencanakan, mencatat pelaksanaan dan mengevaluasi pelaksanaan dari luar arena kelas.

Jenis penelitian ini, peneliti harus berkolaborasi dengan guru yang melaksanakan tindakan di kelas (Salahudin Anas, 2015). Secara umum proses penelitian tindakan kelas mengenal adanya empat langkah penting yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat langkah tersebut merupakan komponen-komponen yang menyatu dalam suatu rangkaian tersruktur yang bersifat *continue* tak berujung yang disebut siklus serta melatar belakangi adanya penelitian tindakan kelas (PTK).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk menghitung rata-rata perolehan hasil yang dicapai siswa dengan menggunakan rumus:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah keseluruhan skor}} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil penelitian, ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan media audio visual pada teknik dasar guling depan memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru, pada siklus I yang tuntas 11 siswa atau 39%, dan yang tidak tuntas 17 atau 61%. Siklus II yang tuntas 28 siswa atau 100% dan yang belum tuntas 0%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah dicapai.

Aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan pendekatan pembelajaran dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas pembelajaran guru yang muncul diantaranya membimbing dan mengamati siswa dalam kegiatan pembelajaran, mengoreksi secara langsung siswa yang telah melakukan kesalahan dalam gerakan, menjelaskan, memberi umpan balik, evaluasi dan tanya jawab dimana presentase untuk aktivitas siswa cukup besar.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menerapkan media audio visual hasilnya sangat baik. Hal itu tampak dari 28 siswa yang hadir pada penelitian ini dilakukan, nilai rata-rata mencapai 100% pada siklus II. Berdasarkan K13 siswa dikatakan tuntas apabila siswa telah mencapai nilai standar KKM 75. Sedangkan pada penelitian ini pencapaian nilai KKM pada siklus II telah tercapai. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan melalui media audio visual pada siswa kelas X TKJ SMK Jeljakaka Dobo.

3. Daftar Pustaka

- Abu Hamadi (2010). Daryanto. *Panduan Proses Pembelajaran Kreatif Dan Inovatif*. Jakarta.
- Agusta, Hendra. (2009). *Pola gerak dalam senam lantai*. Jakarta : cu ipa abang
- Ahmad. D. Marimba, (2007), *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Bumi Aksara
- A.M, Sardiman.(2003). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Anderson, Ronald. (1994). *Pemeliharaan dan pengembangan media audio visual*. Jakarta grafindo pers.
- A.Tabrani Rusyan, Drs., dkk. (1994). *Pendekatan dalam proses belajar mengajar*. Bandung: Rosdakarya.
- Arsyad, Azhar. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta: raja grafindo prasada.
- Asep Hemawan. (2009). *Penelitian bisnis*. Jakarta: PT Grasindo.
- AW, Suranto. (2005). *Komunikasi Perkantoran*. Edisi 1. Yogyakarta: Media Wacana.
- Baharudin dan Esa Nur Wahyuni. (2010). *Teori belajar dan pembelajaran*. Jogjakarta : Ar – Ruzz Media.
- Barbara, B.S.(1994). *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: Unit Penerbit Universitas. Negeri Jakarta.
- Biosworo adisuyanto. (2010). *Pembelajaran senam lantai*. Bandung: PT remaja rosdakarya.
- Djamarah, S. B, Zain. A.(2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S.B (2008). *Starategi belajar mengajar*. Bandung: Rineka cipta.

- Deryanto. (2010). Media pembelajaran . Yogyakarta. Gava media.
- Dimiyati dan Mujiono. (1999). Belajar dan pembelajaran. Jakarta. Rineka cipta.
- Eka pribadi, Ono sudiana dan H.D. lukman. (1994). Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta: Yudhistira.
- Hamalik Oemar (2006). Manajemen pengembangan kurikulum. Upi
- Hamalik, Oemar. (2001). Proses belajar mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik Oemar. (2008). Perencanaan pengajaran berdasarkan pendekatan system. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hermawan, Asep H, dkk. (2009). Media pembelajaran. Bandung UPI press.
- Hamdani.(2010).strategi belajar mengajar. Bandung CV. Pustaka setia
- Iwan.(2013). Pola gerak dominan dalam pembelajaran senam di SD kelas bawah. Jurnal olahraga Edisi agustus
- Moh. Gilang (2007). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta. Ganeca. Exact
- Muhajir. (2003). Teori dan praktek pendidikan jasmani. Bandung: Gravia Indonesia print ing
- Muhajir. (2007). Teori dan praktek pendidikan jasmani. Bandung: Gravia Indonesia print ing
- Neong Muhajir. (2002) Metode Penelitian Kualitatif . Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Nurdini. (2013). Optimalisasa pelatihan ketahanan
- Oemar Hamalik (2006). Proses belajar mengajar Bandung: Bumi Aksara.
- Roji.(2007) Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII.Erlangga :Jakarta.
- Slamento. (2003). Belajar dan factor-faktor mempengaruhinya.Jakarta: Rineka cipta.
- Sudjana, N.(2009). Penilaian hasil proses belajar mengajar. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Sudjanan Nana.(2009). Penialaian hasil proses belajat mengajar. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sulistyo, Basuki. (1992). Pengantar Ilmu Perpustakaan. Gramedia Pustaka
- Winkel, W.S.(1996). Pskologi pendidikan dan evaluasi belajar.Jakarta : Gramedia
- Wina. Sanjaya.(2010). Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan. Jakarta: Kencana
- Wingkel, 2009. Psikologi pengajaran. Yogyakarta: Media Abadi
- W.S.Winkel 1996. Psikologi pendidikan dan evaluasi belajar.Jakarta: PT.Gramedia.