



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

### PENERAPAN MEDIA VIDEO VISUAL SENAM ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR

Sahraeni<sup>1</sup>

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri

Email: [Syahraenisr5@gmail.com](mailto:Syahraenisr5@gmail.com)

---

#### Artikel info

*Abstrak*

#### Abstrak

Pendidikan jasmani secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan sebagai pendidikan untuk mengembangkan gerak dasar siswa, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan secara maksimal. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SMP yang diberikan kepadasiswa kelas VII semester 2 terdapat Kompetensi dapat mempraktikan teknik dasar senam lantai dan yang terkandung di dalamnya. Adapun Kompetensi Dasarnya ialah mempraktikan teknik dasar gerak *roll* depan dan *roll* belakang serta nilai- nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab. Peneliti pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Untuk mendiskripsikan bagaimana penggunaan media video visual untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai pada *roll* depan dan *roll* belakang pada kelas VII, 2) Untuk mendiskripsikan apakah penggunaan media video visual dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada *roll* depan dan *roll* belakang pada kelas VII. Rancangan penelitian menggunakan penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Prosedur pelaksanaan penelitian adalah diterapkan bersamaan proses pembelajaran dengan melalui dua siklus. Masing- masing siklus dilakukan dengan empat tahap kegiatan, antara lain: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi. Berdasarkan hasil analisis yang telah dibahas maka penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gantaragkeke

---

maka diperoleh kesimpulan Penggunaan media pembelajaran video visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam materi senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang, hal ini dibuktikan dengan menggunakan media video visual siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar tersebut antara lain: nilai rata-rata kelas meningkat hingga mencapai nilai 78,75. Ketuntasan klasikal siswa mencapai kategori tuntas yaitu sebesar 90.90%

---

***Key words:***

*Video Visual, hasil belajar, Roll depan, Roll belakang*

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan jenis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokkan menjadi dua yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam, dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing.

Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam terdiri dari 3 macam, yaitu : senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat.

Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat macam-macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan. Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti : kelemasan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya.

Memilih suatu metode mengajar dan media pengajaran sebagai alat bantu harus

dapat dilakukan dengan tepat. Untuk itu guru pendidikan jasmani dituntut menentukan kesuksesan dalam pengajaran. Dengan cara penyampaian yang tepat akan memudahkan siswa untuk menguasai teknik yang baik dan benar sehingga menimbulkan rasa percaya diri dan dapat memacu siswa untuk belajar dan berlatih. Selain metode mengajar, media merupakan salah satu unsur penting guna tercapainya tujuan dalam proses belajar mengajar. Dengan menggunakan media pengajaran akan lebih bervariasi dan siswa akan lebih banyak melakukan kegiatan belajar mengajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga melakukan aktifitas lain seperti mengamati, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu guru ucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu. Sebab setiap materi pelajaran tertentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi. Dalam penelitian ini, penelitian akan menggunakan media video visual gerak dalam memberikan penyampaian / penyajian bahan pelajaran.

Selain dengan pemberian modifikasi media pembelajaran, metode mengajar merupakan faktor yang penting untuk kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu usaha seorang guru bagaimana memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen yang ikut menentukan keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan metode secara akurat guru mampu mencapai tujuan pengajaran.

Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreativitas pengajar. Pembelajaran yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar.

Terkait dengan hal ini peneliti ingin melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Penerapan Media Video Visual Senam *Roll* Depan Dan *Roll* Belakang Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dalam Penjasorkes Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Gantarangkeke.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan Kelas (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas dengan factor penerapan media video visual senam lantai roll depan dan belakang untuk meningkatkan hasil belajar. Pelaksanaannya dibagi dalam dua siklus dengan 4 (empat) tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gantarangkeke semester genap tahun ajaran 2022/2023 selama 3 kali pertemuan yakni pada bulan Februari-Maret, dengan jumlah siswa 33 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung untuk setiap pertemuan. Jenis data yang dikumpulkan ada dua yaitu data kualitatif yang diperoleh dari lembar observasi dan tanggapan siswa. Data mengenai perubahan sikap, kesungguhan dan keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar diperoleh dengan cara pengamatan dan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian siklus I, diperoleh rata-rata kelas 64,8 dengan prosentase ketuntasan belajar 36%. Kriteria ketuntasan klasikal masih dikategorikan belum sesuai jika dihubungkan dengan indikator keberhasilan. Hasil yang dicapai yaitu rata-rata kelas sebesar 64,8 dan ketuntasan klasikal sebesar 36%. Indikator keberhasilan masih belum tercapai yaitu rata-rata kelas  $\geq 75$  dan ketuntasan klasikal  $\geq 70\%$ .

Keaktifan siswa selama proses pembelajaran di siklus I sudah mencapai batas ketuntasan yang diharapkan. Prosentase keaktifan siswa pada siklus I adalah sebesar 70%. Prosentase keaktifan siswa yang diharapkan adalah  $\geq 70\%$ .

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Siklus I

Hasil penelitian	Hasil	Keberhasilan	Keterangan
Rata-rata kelas	64,8%	90,90 %	Belum tercapai
<u>Ketuntasan belajar</u>	48,49%	48,49%	Belum tercapai

Hasil penelitian siklus II, diperoleh rata-rata kelas 78,75 dengan prosentase ketuntasan belajar 88%. Kriteria ketuntasan klasikal dikategorikan sudah sesuai jika dihubungkan dengan indikator keberhasilan. Hasil yang dicapai yaitu rata-rata kelas sebesar 78,75 dan ketuntasan klasikal sebesar 88%. Indikator keberhasilan masih belum tercapai yaitu rata-rata kelas  $\geq 75$  dan ketuntasan klasikal  $\geq 70\%$ . Keaktifan siswa selama proses pembelajaran di siklus II sudah mencapai batas ketuntasan yang diharapkan. Prosentase keaktifan siswa pada siklus II adalah sebesar 70%. Prosentase keaktifan siswa yang diharapkan adalah  $\geq 70\%$ .

Tabel 4.3 Hasil Penelitian Siklus II

Skor	Jumlah Siswa	Pencapaian	Keterangan
$\geq 75$	30	90,90 %	Tuntas
$< 75$	3	9,10 %	Belum tuntas

## PEMBAHASAN

### Siklus I

Prestasi belajar yang telah dicapai pada siklus I masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan kurang efektifnya proses pembelajaran. Perbaikan prestasi belajar pada siklus I perlu diupayakan. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kurang efektifnya proses belajar mengajar pada siklus I. Prestasi belajar yang telah dicapai pada siklus I masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah

ditetapkan. Hal ini disebabkan kurang efektifnya proses pembelajaran. Perbaikan prestasi belajar pada siklus I perlu diupayakan. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kurang efektifnya proses belajar mengajar pada siklus I.

## **Siklus II**

Ada 30 siswa yang tuntas dalam siklus II ini, dan terdapat 3 orang siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran di siklus II. Terdiri dari 1 orang Putra dan 2 orang Putri. Siswa putra tidak tuntas dikarenakan siswa tersebut pada saat melakukan *roll* belakang tidak secara maksimal, tidak dapat mendorong badan hingga sempurna. Sedangkan pada siswa putri tidak tuntas dikarenakan kedua siswa tersebut masih ragu-ragu dan tidak percaya diri, kurangnya tengkuk kepala dimasukkan ke dalam kedua tangan dan dorongan tangan untuk membantu mendorong badan kedepan. Dan pada saat *roll* belakang kedua siswa putri tersebut kurangnya memiliki kekuatan pada tangan atau lengan untuk mendorong tubuh ke arah belakang.

Adanya peningkatan yang terjadi pada siklus kedua karena siswa sudah berani, tidak malu-malu dan mau mencoba apa yang diinstruksikan oleh guru maupun peneliti. Setelah siswa melihat mediavideo pembelajaran yang diberikan oleh guru dan peneliti, banyak siswa yang mengerti gerakan ataupun tahapan-tahapan yang benar dalam melakukan gerakan senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang. Dan pada saat diperlihatkan video pembelajaran senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang siswa sangat antusias dan mendengarkan dengan suasana yang sangat tenang dan tertib. Dengan menggunakan media pembelajaran berupa video sangat membantu untuk memberikan suatu materi dalam proses belajar mengajar. Dengan melihat tahapan-tahapan gerak senam *roll* depan dan *roll* belakang yang dikemas dalam video dapat membantusiswa untuk mengetahui gerakan secara detail pada *roll* depan dan *roll* belakang, dan tingkat kesulitan gerakan-gerakan tersebut. Disamping itu terjadi perubahan yang sangat berarti. Yang pada saat siklus pertama kondisi kelas gaduh namun di siklus kedua kelas lebih kondusif, dilihat pada saat siswa diberikan materi pembelajaran siswa sudah dapat memahami materi dan ada beberapa pertanyaan yang di ajukan oleh siswa. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar tersebut antara lain: nilai rata-rata kelas meningkat hingga mencapai nilai 78,75. Ketuntasan klasikal siswa mencapai kategori tuntas yaitu sebesar 90.90%. Berdasarkan data di atas maka diperoleh kesimpulan penggunaan media pembelajaran video visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam materi senam lantai *roll*depan dan *roll* belakang pada kelas VII di SMP Negeri 1 Gantarangkeke.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dibahas pada Bab IV, maka penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gantarangkeke maka diperoleh kesimpulan Penggunaan media pembelajaran video visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam materi senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang pada kelas VII di SMP Negeri 1 Gantarangkeke hal ini dibuktikan dengan menggunakan media video visual siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar tersebut antara lain: nilai rata-rata kelas meningkat hingga mencapai nilai 78,75. Ketuntasan klasikal siswa mencapai kategori tuntas yaitu sebesar 90.90%

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian tindakan kelas (PTK) dalam Penjas dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP D-III
- Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Supandi. 1992. *Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan
- Azhar Arsyad. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Rajawali Pers
- Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) Sekolah Menengah Pertama. 2007. Jakarta : Dinas Pendidikan
- Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lanta*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia