



# Global Journal Sport

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

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

## MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL SENAM LANTAI ROLL DEPAN

**Andi Wahyu Mulawarman, Ishak Bachtiar, Ikhsan**

PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: [ppg.andimulawarman97230@program.belajar.id](mailto:ppg.andimulawarman97230@program.belajar.id)

PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [ishak.bachtiar@unm.ac.id](mailto:ishak.bachtiar@unm.ac.id)

Pamong, UPT SPF SDN Parangtambung 2

Email: [ikhsanfik92@gmail.com](mailto:ikhsanfik92@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 02-01-2025

Revised: 03-01-2025

Accepted: 04-02-2025

Published, 31-03-2025

---

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggunakan media audio visual untuk meningkatkan hasil belajar roll depan siswa SDN Parang tambung 2 kelas V. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan dalam dua siklus, dengan tiga pertemuan setiap siklus. Prosedur penelitian terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Siswa kelas V SDN Parang tambung 2 berjumlah 29 orang adalah subjek penelitian ini. Untuk penelitian, alat yang digunakan adalah observasi, tes evaluasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Untuk pengumpulan data, alat yang digunakan adalah observasi, tes evaluasi, dan dokumentasi. Siswa kelas V SDN Parang tambung 2 memiliki hasil yang lebih baik dalam senam lantai roll depan. Pada siklus I, mereka memiliki nilai ketuntasan 48%, dengan 14 siswa dalam kategori tuntas, dan naik pada siklus II, mereka memiliki nilai ketuntasan 86%, dengan 25 siswa dalam kategori tuntas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai roll depan siswa kelas V SDN Parang tambung 2 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

---

### Key words:

*Hasil belajar, Roll Depan, Audio Visual*

artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

## PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, keterampilan penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan elemen pola hidup sehat dan lingkungan bersih melalui aktivitas olahraga, olahraga, dan kesehatan tertentu yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan nasional.

Upaya meningkatkan pembelajaran pada dasarnya merupakan jenis pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pembelajaran penjaskesrek dari awal hingga akhir yang disajikan secara khusus oleh guru. Dengan kata lain, upaya meningkatkan pembelajaran adalah keseluruhan atau rangka kerja dari penerapan pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran tertentu. Meningkatkan pembelajaran tidak harus mahal atau rumit. Ini dapat dicapai dengan mengubah kuantitas atau kualitas sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

Sebagai cabang olahraga yang kurang populer di masyarakat, senam lantai kurang diminati oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran olahraga dan kesehatan di sekolah. Karena anak-anak usia sekolah dasar lebih suka olahraga yang mengandung permainan daripada senam lantai, gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh, dan teknik yang benar. Selain itu, olahraga ini sangat membosankan bagi anak-anak di sekolah, terutama di SD. Banyak siswa tidak menyukai materi senam lantai dari pengalaman mengajar PJOK selama PPL. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang materi senam lantai roll depan.

Selain tidak dapat melakukannya, sebagian besar siswa tidak tahu persis pergerakan yang benar untuk senam roll depan. Untuk mencapai tujuan ini, guru harus menumbuhkan minat dan dorongan siswa dengan menciptakan cara baru untuk mengajar. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan menampilkan media audio atau video tentang pelajaran senam lantai roll depan dengan langkah-langkah yang menjelaskan gerakan yang benar dalam senam lantai roll depan. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dan meningkatkan hasil belajar mereka setelah melihat video pembelajaran ini.

Salah satu masalah utama dengan Penjas di Indonesia dewasa ini adalah pengajaran Penjas yang tidak efektif di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, salah satunya terbatasnya sumber daya dan alat yang digunakan untuk mendukung pembelajaran Penjas. Siswa kelas V SDN Parang tambung 2 saat ini mengalami fenomena tersebut. Siswa sangat kesulitan melakukan gerakan roll depan sesuai dengan standar kompetensi pelajaran senam lantai roll depan.

Di antara kesalahan yang sering dilakukan siswa adalah: (1) Posisi kedua tangan yang bertumpu tidak sesuai (terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki, (2) Jika tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, keseimbangan badan menjadi kurang baik dan badan jatuh ke samping, (3) Saat tangan dibengkokkan, bahu jangan diletakkan di atas matras. (4) Dalam gerakan berguling dengan kepala menuju tumpuan awal, (5) saat melakukan gerakan berguling ke depan dengan dahi sambil tidak menggunakan kedua tangan untuk menolak.

Peneliti menemukan bahwa tidak ada pembelajaran yang dilaksanakan. Beberapa masalah pembelajaran muncul sebagai hasil dari identifikasi: (1) Siswa tidak memiliki kemampuan dasar senam lantai dan tidak menguasai materi pendidikan jasmani, (2) Karena pelajaran senam lantai roll depan sulit dan didasarkan pada ketakutan, siswa tidak memiliki motivasi untuk mengikutinya, dan (3) Media belajar yang digunakan dalam kegiatan belajar masih kurang digunakan.

SDN Parang Tambung 2 adalah salah satu sekolah dasar yang dipilih utusan PPG UNM untuk menerima siswa PPL. Meskipun prestasi akademiknya bagus, olahraganya kurang. Akibatnya, diharapkan bahwa siswa akan lebih tertarik pada pelajaran penjaskesrek dan lebih baik dalam mempelajari materi senam lantai ini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas, yang menjadikannya penelitian tindakan (action research). Penelitian tindakan kelas adalah studi tentang kegiatan belajar yang terdiri dari tindakan yang dilakukan secara kolektif di dalam kelas. Secara lebih luas, penelitian tindakan didefinisikan sebagai penelitian yang berfokus pada penerapan tindakan pada sekelompok subjek dengan tujuan meningkatkan kualitas atau memecahkan masalah, dan mengukur tingkat keberhasilan atau konsekuensi dari tindakan tersebut. Penelitian ini dimulai pada Juni 2024. Penelitian ini dilakukan di SDN Parang Tambung 2. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah siswa SDN Parang Tambung 2, khususnya siswa kelas V.

Pada penelitian ini, pengumpulan data menggunakan beberapa metode diantaranya yaitu Fokus pada pemecahan masalah: Tujuan penelitian ini adalah untuk "memecahkan masalah pembelajaran di kelas", yang merupakan ciri khas penelitian tindakan, yang berfokus pada perbaikan praktik di lapangan. Tindakan yang dilakukan secara kolektif: Penelitian ini melibatkan tindakan yang dilakukan secara kolektif di kelas, yang menunjukkan bahwa guru dan siswa berpartisipasi aktif dalam prosesnya. Siklus perbaikan: Penelitian tindakan biasanya mengikuti siklus yang berulang, di mana peneliti merencanakan, melaksanakan, mengamati, dan merefleksi untuk kemudian melakukan perbaikan. Ini tidak selalu disebutkan secara eksplisit.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Validasi Perangkat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Untuk menguji validitas penelitian, ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk memeriksa kembali informasi yang diperoleh selama pengamatan, seperti mengkonfirmasi dengan guru dan pembimbing, memeriksa kebenaran data yang dikumpulkan peneliti dengan membandingkannya dengan hasil yang diperoleh mitra secara kolaboratif, memeriksa bahwa masing-masing instrumen memiliki kelebihan dan kekurangan, dan memeriksa kebenaran prosedur dan teknik yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian.

Dalam kegiatan ini, peneliti menemukan bahwa penggunaan media audio visual dalam olahraga senam lantai meningkatkan keterampilan roll depan siswa. Hasil observasi dan catatan lapangan digunakan untuk mengetahui hal ini.

### **Data Awal Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan pada Siswa Kelas V SDN Parang Tambung 2**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi awal di kelas untuk mengetahui apa yang terjadi di dalamnya. Data awal yang dikumpulkan peneliti tentang kelas V SDN Parang Tambung 2 dapat dilihat di sini.

Hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada data awal, terdapat 21 siswa yang tidak tuntas dengan persentase 72% dan 8 siswa yang tuntas dengan persentase 28%. Pada siklus I, terdapat 15 siswa yang tidak tuntas dengan persentase 52% dan 14 siswa yang tuntas dengan persentase 48%. Pada siklus II, kualitas pembelajaran roll depan meningkat, dengan 25 siswa yang tuntas dengan persentase 48%.

### **Siklus I**

Siklus I tindakan pembelajaran roll depan siswa kelas V SDN Parang Tambung 2, Kota Makassar, Tahun Pelajaran 2022/2023, telah dilakukan dengan benar. Selama siklus pembelajaran pertama, peneliti menggunakan permainan sebagai alat pembelajaran. Siswa senang dan senang karena mereka tidak melupakan tujuan yang ingin dicapai, yaitu mereka dapat melakukan teknik roll depan dengan benar. Namun, beberapa siswa tidak terlibat secara aktif

dalam pembelajaran. Akibatnya, hasil penilaian belajar roll depan siswa kelas V SDN Parang Tambung 2 menunjukkan bahwa masih ada 15 siswa yang tidak tuntas, dengan persentase 52 persen berada di bawah nilai 75. Peneliti memutuskan untuk melanjutkan siklus II berdasarkan saran dari kolaborator.

### **Siklus II**

Proses pembelajaran roll depan siswa kelas V di SDN Parang Tambung 2, Kota Makassar, Tahun Pelajaran 2022/2023, telah diperbaiki dan cukup memuaskan selama siklus kedua. Siklus kedua melibatkan penggunaan media audio visual dan memberi siswa lebih banyak gerak. Tujuan adalah untuk memberikan banyak kesempatan bagi siswa untuk merasa senang dan benar saat melakukan teknik roll depan. Pada siklus II ini, gerakan dan kemampuan roll depan siswa kelas V telah meningkat, seperti yang ditunjukkan oleh hasil rata-rata penilaian ketepatan roll depan siswa kelas V di SDN Parang Tambung 2, di mana 24 siswa mencapai nilai di atas 75 dan 4 siswa belum mencapai nilai di atas 75. Di mana siswa tidak serius mempelajari senam lantai roll depan, dan karena tidak lentur, nilai psikomotoriknya berkurang.

Selain menilai siswa, peneliti juga memberikan angket kepada siswa mengenai proses pembelajaran roll depan melalui media audio visual. Seluruh siswa kelas V SDN Parang Tambung 2 menunjukkan bahwa mereka senang dan kecewa jika tidak ada pelajaran. Hasil dari dua penjelasan kegiatan siklus I dan II menunjukkan bahwa hasil observasi, angket, dan belajar siswa selalu meningkat dalam pembelajaran senam lantai, terutama belajar roll depan. Selain itu, karena guru memberikan motivasi selama proses pembelajaran, siswa menjadi termotivasi untuk meningkatkan penguasaan teknik roll depan. Berdasarkan temuan ini, peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran senam lantai memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan siswa.

### **Perbandingan Siklus 1 dan Siklus II**

Hasil penelitian tindakan kelas, terutama hasil belajar roll depan, selalu mengalami peningkatan yang baik, menurut refleksi dari analisis data yang dikumpulkan. Ada siswa yang memiliki nilai tuntas sebelum siklus, tetapi tidak pada siklus 1 dan 2. Pada siklus 2, kualitas pembelajaran roll depan meningkat, dengan 25 siswa tuntas dengan 86% dan 4 siswa tidak tuntas dengan 14%.

### **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dimana persentase ketuntasan hasil belajar siswa setelah teknik roll depan mengaplikasikan melalui media audio visual diperoleh kesimpulan bahwa melalui media audio visual dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat meningkat sebesar 86% pada hasil belajar roll depan siswa V SDN Parang Tambung 2, Kota Makassar, Tahun Pelajaran 2022/2023 dilakukan dua siklus.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azhar, Arsyad. 2007. Media Pembelajaran. Jakarta : Rajawali Pers.
- Biasworo, Adisuyanto. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Daryanto. 2010. Media Pembelajaran. Yogyakarta : Gava Media.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Hidayat dalam Agus Mahendra. 2001. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta, Depdiknas. : PT Raja Grafindo Persada Jakarta.
- H.E, Mulyasa. 2009. Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kongo, Agus. 2007. Teknik Dasar Senam Lantai. Jakarta : Pustaka Jaya.
- Lutan, Rusli, Prof. Dr. Dkk. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Lutan, Rusli, Prof. Dr. 2004. Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Mahendra, Agus. 2003. Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta : Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Margono, Agus. 2009. Senam. Surakarta: UNS Press.
- Moelino, Anton M. DKK. 2005 Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nurdini, 2013. Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 01(01):53-56.
- Oemar, Malik. 1982. Proses Pendidikan dan Pengajaran di Sekolah. Jakarta.
- Peter, H Werner dalam Agus Mahendra. 2000. Senam. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.