Global Journal Sport Science
https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss
Volume 2, Nomor 3 Juli 2024
e-ISSN: xxxx-xxxx
DOI.10.35458

Penerapan Media Pembelajaran *Audio Visual* Pada Siswa Dalam Meningkatkan Kemampuan Guling Depan Senam Lantai

M. Ilham Nur Putra[1]*, Wahyudin[2], Junaedah[3]
[1] Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar, Makassar
[2] Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar
[3] SMK Negeri 2 Makassar, Makassar
[1]ppg.mputra07@program.belajar.id, [2]Wahyuddin@unm.ac.id, [3]Junaedahasan73@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai pada siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar tahun pelajaran 2023/2024 dengan menggunakan media pembelajaran *audio visual* berupa video pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan selama 2 siklus pembelajaran pada semester genap tahun pelajaran 2023/2024 pada bulan April sampai Mei Tahun 2024 bertempat di SMK Negeri 2 Makassar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar yang berjumlah 30 siswa yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Teknik tes dan Observasi langsung guling depan senam lantai. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Hasil kemampuan guling depan pada siklus I terdapat 8 siswa yang tuntas dari 30 jumlah siswa dengan presentase ketuntasan 27%. Sedangkan pada siklus II kemampuan guling depan senam lantai terdapat 26 siswa yang tuntas dari 30 jumlah siswa dengan mencapai presentase ketuntasan 86%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan media *audio visual* berupa video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar tahun pelajaran 2023/2024.
Kata Kunci: Media Pembelajaran *Audio Visual*, Kemampuan, Guling Depan.

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting untuk kemajuan suatu negara dan mencerdaskan bangsa. Oleh karena itu, harus dilakukan dan dikelola dengan sepenuh hati. Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan sistem pendidikan nasional. Salah satu upaya tersebut adalah dengan mengubah kurikulum kurikulum 2013 menjadi kurikulum Merdeka.

Di era modern, pendidikan tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membangun keterampilan dan karakter siswa. Olahraga adalah bagian penting dari pendidikan holistik, di mana siswa tidak hanya memperoleh keterampilan fisik tetapi juga belajar tentang karakter, kepemimpinan, dan kerja tim.

Dalam sistem pendidikan, pendidikan jasmani adalah komponen penting yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui olahraga dan aktivitas fisik. Hal

ini sesuai dengan pendapat Toho Cholik Mutohir & Rusli Lutan (2001: 2) dalam (Nurhidayat, 2018) 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. Pendidikan sebagai salah satu sub-sistem pendidikan yang berperan yang penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran yang memiliki cakupan yang cukup luas. Berbagai cabang olahraga diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Namun, materi yang diajarkan didasarkan pada tingkat jenjang pendidikan masing-masing. Ini berarti bahwa materi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan berbeda.

Pendidikan dan teknologi harus berkembang sejalan untuk memenuhi tantangan perkembangan zaman pada saat ini. Hal ini disebabkan karena terjadinya evolusi kebutuhan dari tingkat kebutuhan yang kompleks ke kebutuhan yang instan, sehingga diperlukan sebuah inovasi-inovasi baru untuk mengkemas pendidikan yang modern.

Seorang pendidik atau guru harus kreatif dan inovatif dalam memberikan materi ajar agar tujuan pembelajaran tercapai. Media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa diperlukan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran tersebut, dan materi pembelajaran ini tidak terkecuali dalam mengajar penjas di sekolah.

Seperti halnya penjelasan dari Sudarwan Danim (2008:6) yang menerangkan bahwa, pemanfaatan teknologi komunikasi untuk kegiatan pendidikan, teknologi pendidikan serta media pendidikan perlu dalam rangka kegiatan belajar mengajar. Hasil penelitain secara nyata membuktikan bahwa penggunaan alat bantu sangat membantu aktivitas proses belajar mengajar, terutama peningkatan prestasi belajar siswa.

Semua mata pelajaran membutuhakan media pembelajaran untuk menunjang proses pembelajaran. Salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Media pembelajaran merupakan serangkaian alat yang digunakan oleh pengajar sebagai si pengirim pesan untuk menyalurkan pesan kepada peserta didik didalam proses pembelajaran (Setiyawan, 2021).

Media audio-visual merupakan bentuk media pembelajaran yang terjangkau menggunakan semua media audio visual yang memiliki elemen auditif (mendengar) dan visual (melihat). Dua jenis media audio visual adalah diam dan bergerak. Jenis pertama menampilkan gambar dan suara yang diam, seperti film bingkai suara (sound slides), film rangkai suara, dan cetak suara. Jenis kedua menampilkan gambar dan suara yang bergerak, seperti film suara dan video-cassette.

Media pembelajaran audio visual adalah satu dari berbagai macam media yang memunculkan unsur suara dan gambar secara terintegrasi pada saat menyampaikan informasi atau pesan (Wati, 2016:5). Menurut Prasetya (2020:18) media audio visual dapat dimaknai sebagai alat yang bisa menampilkan gambar dan memunculkan suara. Beberapa Contoh yang termasuk media ini adalah film bersuara, televisi dan video. Sedangkan menurut (Sundayana, 2015:14) media audio visual bisa diartikan juga sebagai jenis suatu media yang memuat unsur gambar dan juga memuat unsur suara yang bisa didengar, misalnya slide suara, film, rekaman video, dan lainnya. Media pembelajaran audio visual yang dimaksud peneliti adalah video pembelajaran senam lantai.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa media audio visual adalah sebagai media pembelajaran yang menggunakan gambar dan suara dalam satu konsep menjadi sebuah video dan atau slide presentasi yang digunakan pengajar untuk menyampaikan materi dengan lebih efektif dan efisien.

Dalam pembelajaran penjas di sekolah menengah atas atau kejuruan, siswa harus menguasai beberapa keterampilan. Salah satunya adalah aktivitas senam, yang mencakup kegiatan ketangkasan seperti senam lantai, senam alat, dan kegiatan fisik lainnya. Tujuan dari

senam ini adalah untuk meningkatkan keberanian, kapasitas diri, dan meningkatkan pengetahuan yang relevan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Senam lantai yang dimaksud oleh penulis adalah gerakan guling depan.

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis) (Natalis Nggaa, 2022). Guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada (Adi, 2018). Sejalan yang dikemukakan oleh Ruslan & Huda (2019) Salah satu komponen senam adalah guling depan, di mana gerakan secara bertahap dilatih. Keterampilan gerak ini mencakup sikap awalan dan jongkok yang seimbang dengan posisi telapak tangan di samping telinga menghadap ke bawah, berdiri di hadapan gerakan. Gerakan guling depan sangat bergantung pada tolakan kaki dan sikap badan ke depan. Tanpa fisik kurang memadai maka teknik akan sulit dikembangkan, begitu pula dengan sebaliknya tanpa teknik kemampuan fisik akan terbuang percuma (Ilham, 2023).

Senam lantai guling depan tidak membosankan karena bukan aktivitas permainan. Ini terutama untuk siswa yang tidak dapat melakukannya. Selain itu, para siswa tidak terlalu tertarik untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Sebenarnya, senam lantai guling depan memiliki banyak manfaat bagi siswa, termasuk meningkatkan kesegaran fisik, keberanian, kekuatan mental, kesejahteraan, dan kemampuan untuk berprestasi (Subair, 2023).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa senam lantai guling ke depan adalah gerakan. berputar ke arah depan dengan awalan berdiri atau jongkok di depan matras dengan kaki selebar bahu, sentuh matras dengan awalan tengguk, dorongan ke depan hingga posisi akhir jongkok atau duduk dengan menempel pada matras.

Berdasarkan hasil observsi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan pembelajaran di kelas XI Listrik 2 pada proses pembelajaran guling depan guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demontrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini mengakibatkan masih banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik guling depan yang mengakibatkan hasil belajar rendah. Masih banyak siswa yang tidak memahami dengan benar teknik dalam melakukan senam lantai guling depan. Kesulitan yang sering dialami siswa pada saat melakukan guing depan adalah pada saat akan berguling bukan tengguk yang menyentuuh matras akan tetapi kepala karena dagu tidak rapat didada, tidak dapat membuat posisi badan membulat saat berguling, posisi miring saat berguling dan pada saat sikap akhir kaki tidak ditekuk dalam posisi jongkok atau tidak mampu langsung berdiri. Hal tersebut menunjukan 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.

Dari permasalahan yang dikemukakan diatas maka peneliti ingin memperbaiki kualitas pembelajaran untuk mencari solusi melalui penelitian tindakan kelas (PTK) terintegrasi dengan media pembelejaran audio visual untuk memudahkan dalam pembelajaran pada siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar dengan judul " Penerapan Media Pembelajaran *Audio Visual* Pada Siswa Dalam Meningkatkan Kemampuan Guling Depan Senam Lantai**".**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dapat dirumuskan "Bagaimana penggunaan media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai?". Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendokumentasikan peningkatan kemampuan guling depan senam lantai pada siswa melalui penggunaan media pembelajaran audio visual. Bagi guru PJOK dapat menjadi bahan acuan dalam menyusun strategi pembelajaran menggunakan media audio visual. Bagi siswa dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman terkait senam lantai guling depan pada pembelajaran PJOK.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah metode penelitian yang sangat cocok untuk penelitian pembelajaran karena memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan besar dalam keterampilan dan pemahaman siswa seiring berjalannya waktu. Penelitian tindakan kelas berfokus pada empat tahapan penting, yaitu merencanakan perbaikan, melaksanakan tindakan, mengamati dan melakukan refleksi (Zainal et al, 2009:7). Tahap perencanaan adalah merencanakan hal-hal yang akan diajarkankan serta permasalahan yang ada dan cara pemecahannya, pelaksanaan adalah melaksanakan rencana kegiatan pembelajaran yang telah dibuat, observasi adalah kegiatan pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan pembelajaran, refleksi Langkah terakhir yang dilakukan dengan melihat hasil yang telah dicapai pada setiap siklus.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 siklus pembelajaran pada semester genap tahun pelajaran 2023/2024 pada bulan April sampai Mei Tahun 2024 bertempat di SMK Negeri 2 Makassar. Siklus 1 dan siklus 2 dilaksanakan masing-masing 2 kali pertemuan, siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 22 April dan 29 April 2024, sedangkan untuk siklus 2 dilaksanakan pada tanggal 6 Mei dan 13 Mei 2024.

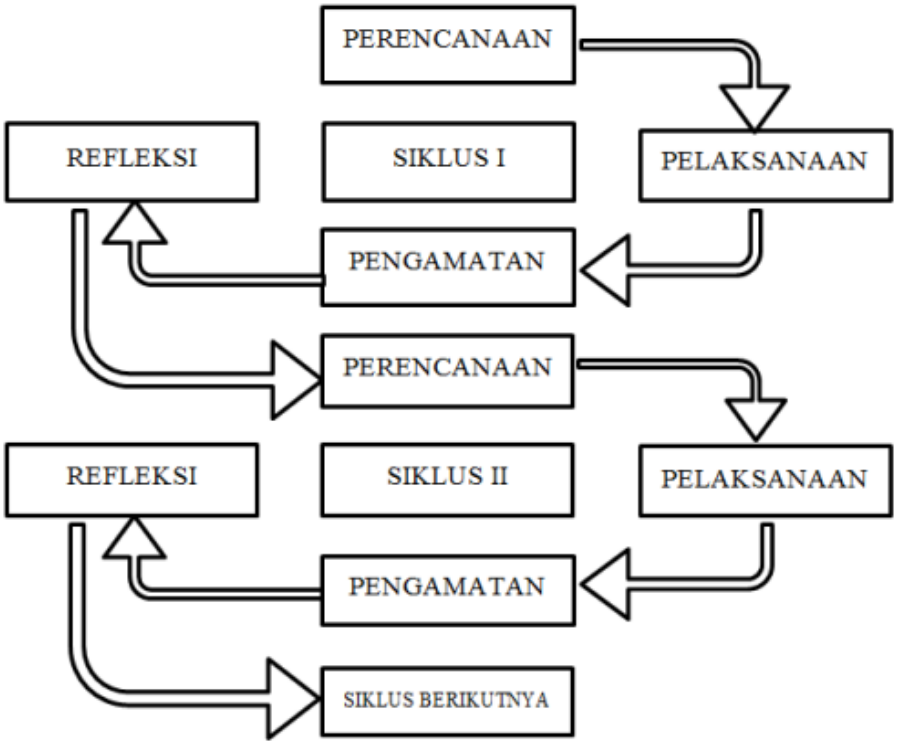
Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang ditentukan kriterianya. Menurut (Kamaruddin, 2020:59) *purposive sampling* merupakan cara peneliti memilih responden berdasarkan kepada pertimbangan subyektifnya, bahwa responden tersebut dapat memberikan informasi yang memadai untuk menjawab pertanyaan penelitian. Jadi, subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar yang berjumlah 30 siswa yang semuanya berjenis kelamin laki-laki.

Prosedur Penelitian

Dalam satu siklus terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut (Nurhidayat, 2018) :

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. Bagan Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan Teknik tes dan Observasi langsung. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak guling depan menggunakan instrumen tes keterampilan yang meliputi: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk rubrik penilaian. Tes ini akan dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerak guling depan senam lantai dengan baik dan benar. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik observasi langsung, dengan cara mengamati secara langsung untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kemajuan siswa selama proses pembelajaran guling depan senam lantai dengan penggunaan media audio visual berupa video pembelajaran senam lantai.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan selama siklus PTK dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis secara uji deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi selama proses pembelajaran dari siklus I hingga Siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Siklus I

a) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

a) Peneliti membuat rencana pembelajaran dengan mempertimbangkan tindakan yang digunakan dalam PTK, yaitu pembelajaran guling depan
b) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian guling depan.

c) Menyediakan fasilitas belajar, lapangan, dan perlengkapan untuk pembelajaran guling depan.
d) Menentukan teknis dalam penelitian
e) Menyiapkan kegiatan evaluasi.

b) Tahap Pelaksanaan

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

a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
b) Melakukan pemanasan.
c) Menjelaskan sekaligus memperagakan teknik gerakan guling depan senam lantai.
d) Melakukan rangkaian gerakan guling depan.
e) Melaksanakan pendinginan.

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Senin, 22 April 2024 pukul 07.15-08.45 WITA, dua jam pelajaran efektif (90 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

a) Guru mengumpulkan peserta didik dengan cara dibariskan, ketua kelas menyiapkan barisan sekaligus memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa 30 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi di antaranya adalah perlu diketahui oleh siswa kelas XI Listrik 2 bahwa pembelajaran ini sampai dua pertemuan mata pelajaran PJOK adalah dengan materi pembelajaran guling depan senam lantai dan dihimbau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya.
b) Pada tahap pembelajaran ke-1 siklus satu ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam pembelajaran ke-1 ini dilakukan dalam satu kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekkan pada pembelajaran ke-1 ini dijelaskan sekaligus memperagakan secara langsung di depan siswa. Setelah guru menjelaskan dan memperagakan dilanjutkan untuk siswa melakukan praktik gerakan guling depan sesuai dengan intruksi.

Pertemuan ke-2 dilaksanakan pada hari Senin, 29 April 2024 pukul 07.15-08.45 WITA, dua jam pelajaran efektif (90 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

a) Pada tahap pembelajaran ke-2 ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai RPP yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP tercantum di lampiran).
b) Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekkan pada pembelajaran ke-2 ini lebih mengarah ke praktek gerakan dengan cara dijelaskan secara langsung disertai dengan praktik langsung di depan siswa kemudian dilakukan pengamatan dan penilaian terhadap gerakan guling depan yang dilakukan oleh siswa.

c) Hasil Pengamatan

Pengamatan dilakukan dengan cara menilai proses pembelajaran siswa menggunakan tes unjuk kerja dan observasi langsung kemampuan siswa melakukan guling depan. Dalam pengamatan selama menjelaskan materi siswa kurang memperhatikan penjelasan sehingga kurang memahami teknik guling depan yang mengakibatkan hasil gerakan yang dilakukan kurang tepat. Hasil pengamatan peneliti pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 40 % atau berada pada kategori cukup. Adapun hasil pengamatan Siklus I dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Data Hasil Kemampuan Guling Depan Senam Lantai Siklus I

Indikator	Siklus I	Kategori
Jumlah Siswa	30	Cukup (40%)
Nilai Tertinggi	90	
Nilai Terendah	70	
Nilai Rata-rata	75	
Jumlah Nilai	2.257	
Presentase Siswa Tuntas	27% (8 Siswa)	
Presentase Siswa Tidak Tuntas	73% (22 siswa)	

Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil pembelajaran guling depan senam lantai pada siklus I pada siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar tahun pelajaran 2023/2024 dengan jumlah 30 siswa diperoleh nilai rata-rata 75. Dari nilai KKM 75 jumlah siswa yang mencapai KKM hanya 8 siswa (27%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 22 siswa (73%). Hasil pembelajaran guling depan senam lantai menunjukkan masih banyak siswa yang belum mampu dan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan. Karena pada siklus I ini siswa belum mencapai KKM, yaitu sebesar 73% (22 siswa) yang belum tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

d) 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. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama proses pembelajaran kemudian dilakukan refleksi sebagai berikut:

a) Guru lebih aktif dalam menjelaskan teknik dalam melakukan guling depan senam lantai.
b) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu sesuai dengan rencana pembelajaran.
c) Kemampuan guling depan senam lantai masih sangat rendah dan banyak yang belum tuntas yaitu 22 siswa dari jumlah 30 siswa kelas XI Listrik 2, sehingga dilanjutkan pada siklus II.
d) Siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik gerakan guling depan menggunakan metode ceramah dan dipraktikkan langsung oleh guru, sehingga gerakan guling depan yang dilakukan oleh siswa belum benar.
e) Peneliti kurang maksimal dalam mengelolah kelas saat pembelajaran.

Jadi, Kelemahan yang timbul pada siklus I tersebut akan diperbaiki pada siklus II. Selain itu, Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

Hasil Siklus II

1. Tahap Perencanaan

Setelah pelaksanaan siklus I yang memperoleh nilai ketuntasan hanya 27% maka dilanjutkan ke siklus II untuk pemberian tindakan. Pada tahap ini peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK siklus II yaitu media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai sebagai pedoman dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian guling depan. Menyediakan

fasilitas belajar, lapangan, dan perlengkapan untuk pembelajaran guling depan. Menyediakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai.

2. Tahap Pelaksanaan

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Senin, 06 Mei 2024 pukul 07.15-08.45 WITA, dua jam pelajaran efektif (90 menit) dengan urut-urutan kegiatan sebagai berikut:

a) Pendahuluan dengan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran.
b) Menjelaskan prosedur pembelajaran secara umum.
c) Pada tahap pembelajaran ke-1 siklus II ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam pembelajaran ke-1 ini dilakukan dalam satu kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran guling depan dijelaskan dengan cara memberikan tindakan menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai yang ditampilkan di depan kelas menggunakan proyektor. Dalam pelaksanaannya siswa sangat fokus dalam memperhatikan materi yang ditampilkan dan lebih mudah untuk memahami sehingga memberikan pemahaman yang mendalam mengenai teknik guling depan. Setelah pemberian tindakan menggunakan media audio visual siswa kemudian mempraktikkan teknik guling depan senam lantai sesuai dengan intruksi yang diberikan. Setelah pembelajaran selesai dilanjutkan dengan pendinginan.

Pertemuan ke-2 dilaksanakan pada hari Senin, 13 Mei 2024 pukul 07.15-08.45 WITA, dua jam pelajaran efektif (90 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

a) Pada tahap pembelajaran ke-2 ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai RPP yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP tercantum di lampiran).
b) Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekkan pada pembelajaran ke-2 ini lebih mengarah ke praktek melakukan gerakan guling depan senam lantai dengan memberikan tindakan menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran dalam menyampaikan teknik gerakan melakukan guling depan senam lantai kemudian dilakukan pengamatan dan penilaian terhadap gerakan guling depan yang dilakukan oleh siswa menggunakan tes unjuk kerja dan observasi langsung.

3. Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui tindakan menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai dalam pembelajaran dan dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan peneliti pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 40% berada pada kategori cukup dan mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 60% berada pada kategori baik. Adapun hasil pengamatan Siklus II dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Data Hasil Kemampuan Guling Depan Senam Lantai Siklus II

Indikator	Siklus II	Kategori
Jumlah Siswa	30	Baik (60%)
Nilai Tertinggi	93	
Nilai Terendah	72	
Nilai Rata-rata	86	
Jumlah Nilai	2.566	
Presentase Siswa Tuntas	86% (26 Siswa)	
Presentase Siswa Tidak Tuntas	14% (4 siswa)	

Berdasarkan tabel 2 di atas, hasil pembelajaran guling depan senam lantai pada siklus II pada siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar tahun pelajaran 2023/2024 dengan jumlah 30 siswa diperoleh nilai rata-rata 86. Dari nilai KKM 75 jumlah siswa yang mencapai KKM mengalami peningkatan menjadi 26 siswa (86%) dan siswa yang belum mencapai KKM tersisa 4 siswa (14%). Hasil pembelajaran guling depan senam lantai siklus 2 dengan pemberian tindakan menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai. Berdasarkan hasil yang diperoleh, siswa telah memenuhi ketercapaian ketuntasan minimun (KKM) yaitu 86% (26 siswa) yang telah tuntas, maka penelitian ini dianggap berhasil dan selesai pada siklus II.

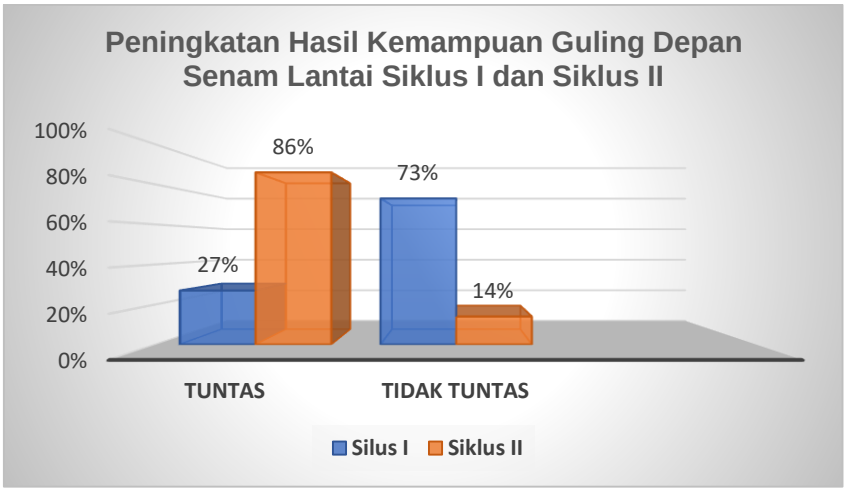
Pembahasan

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui penerapan media audio visual pada siswa dalam meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai pada kelas XI Listrik 2 dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Data Peningkatan Hasil Kemampuan Guling Depan Senam Lantai Siklus I dan Siklus II

Guling Depan	Jumlah Siswa		Presentase		Nilai Rata-rata
	Tuntas	Tidak Tuntas	Tuntas	Tidak Tuntas	
Siklus I	8	22	27%	73%	75
Siklus II	26	4	86%	14%	86

Sedangkan dalam bentuk diagram chart presentase hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui penerapan media audio visual pada siswa dalam meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai pada kelas XI Listrik 2 dari siklus I dan siklus II dapat dilihat pada diagram chart berikut:



Gambar 1. Peningkatan Hasil Kemampuan Guling Depan Senam Lantai Siklus I dan Siklus II

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai pada siswa melalui penggunaan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar. Peningkatan hasil kemampuan siswa dalam melakukan gerak guling depan dengan tepat akan berpengaruh pada pemhaman siswa yang dapat dilihat pada hasil pembelajaran yang telah dilakukan selama 2 siklus pembelajaran.

Keberhasilan peningkatan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar dikarenakan penerapan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai dalam pembelajaran. Menggunakan media pembelajaran audio visual memiliki fungsi yang baik terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai (Nurhidayat, 2018).

Aspek kemampuan dalam melakukan guling depan yang ditingkatkan kemudian didokumentasikan dalam lembar unjuk kerja dan dilakukan observasi langsung untuk menilai proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas ini hanya dilaksanakan 2 siklus dengan melihat hasil yang dicapai oleh siswa dari siklus I ke Siklus II ada peningkatan kemampuan dalam melakukan gerakan guling depan senan lantai yang berpengaruh pada hasil belajar siswa. Materi pembelajaran tiap siklus terdapat pada satu materi pokok yaitu guling depan senam lantai. Tindakan yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai tentang tahap-tahap dalam melakukan guling depan senam lantai. Siswa menjadi lebih fokus dan lebih mudah untuk memahami teknik gerakan guling depan senam lantai. Melalui media pembelajaran berupa video berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan (Prasetyo & Sunarti, 2016). Jadi, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual dalam pembelajaran dapat memberikan dampak positif dalam pembelajaran, dengan demikian penelitian ini berakhir pada siklus II.

Dari hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa penerapan media pembelajaran *audio visual* pada siswa dalam meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar yang berjumlah 30 siswa ditandai dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dan jumlah siswa yang tuntas. Pada siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 75 dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 8 siswa dari 30 jumlah siswa dan presentase ketuntasan 27%. Kondisi tersebut pengalami peningkatan setelah melanjutkan ke siklus II dengan nilai rata-rata 86 dan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa dari 30 jumlah siswa dengan mencapai presentase ketuntasan 86%. Dari hasil presentasi ketuntasan siswa kelas XI Listrik 2 pada materi guling depan senam lantai dengan menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran telah menunjukkan bahwa target yang telah

ditetapkan sebelumnya sudah tercapai, sehingga penelitian tindakan kelas dilaksanakan hanya 2 siklus pembelajaran.

Pada siklus I pembelajaran dilakukan dengan menjelaskan materi disertai dengan memperagakan di depan siswa, kemudian siswa melakukan praktik guling depan senam lantai. Dari hasil pengamatan masih banyak siswa yang tidak memahami teknik gerakan dalam melakukan guling depan meskipun telah dijelaskan dan dipraktikkan secara langsung oleh guru. Hasilnya hanya 8 siswa yang tuntas dari 30 jumlah siswa, jadi terdapat 22 siswa yang tidak tuntas. Hal ini terjadi karena siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik guling depan senam lantai yang dijelaskan dengan cara metode ceramah disertai dengan praktik langsung oleh guru di depan siswa. Maka dari itu, dilanjutkan ke siklus II dengan pemberian tindakan untuk mengatasi permasalahan yang di alami oleh siswa yang tidak tuntas.

Pada siklus II pembelajaran berdasarkan data hasil pembelajaran siklus 1, maka dilakukan tindakan dengan cara penerapan media audio visual berupa video pembelajaran dengan tujuan meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar. Dalam menyampaikan materi khususnya teknik dalam melakukan guling depan senam lantai menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan senam lantai, siswa lebih mudah untuk memahami teknik guling depan karena siswa menjadi lebih fokus dan tertarik dalam memperhatikan penjelasan menggunakan media audio visual tersebut. Dari hasil pengamatan, siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan guling depan senam lantai dengan hasil yang diperoleh 26 siswa yang tuntas dari 30 jumlah siswa, jadi tersisa 4 siswa yang belum tuntas. Siswa yang belum tuntas tersebut disebabkan karena, dalam pembelajaran mereka kurang memperhatikan materi yang disampaikan melalui video pembelajaran dan juga kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Namun sebaliknya, untuk siswa yang mengalami ketuntasan lebih mudah untuk memahami materi yang dijelaskan sehingga dalam pelaksanaan praktik juga mampu melakukan gerakan guling depan dengan baik.

Dari hasil penerapan media pembelajaran *audio visual* pada siswa dalam meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar sejak siklus I hingga diberikan tindakan pada siklus II, dapat disimpulkan bahwa penerapan media *audio visual* berupa video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar tahun pelajaran 2023/2024.

SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) tentang penerapan media pembelajaran *audio visual* pada siswa dalam meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 tahun pelajaran 2023/2024 dilaksanakan dua siklus pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: Perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah di deskripsikan telah menghasilkan kesimpulan bahwa dengan penerapan media pembelajaran *audio visual* dapat meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai siswa kelas XI Listrik 2 SMK Negeri 2 Makassar tahun pelajaran 2023/2024, hal ini dikarenakan:

1. Siswa lebih mudah dalam memahami teknik guling depan menggunakan media audiovisual berupa video pembelajaran.
2. Siswa lebih berani dan percaya diri dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai sehingga mengalami peningkatan kemampuan setelah penerapan media pembelajaran audio visual.
3. Selama proses pembelajaran terjadi pengalaman bermakna bagi siswa. Mereka belajar dalam suasana aman, nyaman dan menyenangkan serta antusias dalam mengikuti pembelajaran karena penggunaan media pembelajaran audio visual dalam menyampaikan materi.

4. Dari hasil analisis data diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Hasil kemampuan guling depan pada siklus I terdapat 8 siswa yang tuntas dari 30 jumlah siswa dengan presentase ketuntasan 27%. Sedangkan pada siklus II kemampuan guling depan senam lantai terdapat 26 siswa yang tuntas dari 30 jumlah siswa dengan mencapai presentase ketuntasan 86%.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pembelajaran menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran memiliki fungsi yang baik terhadap peningkatan kemampuan guling depan senam lantai. Implikasi teoritis dari hasil penelitian ini adalah dalam penggunaan media pembelajaran audio visual yang menarik dan kreatif memiliki efektifitas dan efesiensi yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai. Maka dari itu, dalam memberikan materi pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai harus menggunakan media pembelajaran yang tepat. Dari hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan saat memilih media pembelajaran yang tepat, khususnya pada pembelajaran dengan materi senam lantai.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian dan ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran PJOK, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk memastikan bahwa kualitas pembelajaran terus meningkat, guru harus terus berusaha untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, dan mengelola kelas. Selain itu, guru harus terbuka untuk menerima kritik, saran, dan masukan yang dapat membantu mereka memperbaiki cara mereka mengajar.
2. Guru harus mempertimbangkan karakteristik siswa dan menggunakan berbagai strategi mengajar selama proses pembelajaran agar motivasi dan keaktifan siswa meningkat dalam pendidikan jasmani.
3. Guru harus lebih kreatif dalam menggunakan media dan pendekatan untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Jika guru belum menggunakan media pembelajaran audio visual dalam model pembelajaran mereka, maka mereka harus mencoba metode ini dalam pembelajaran Penjas. Dalam jangka panjang, metode ini dapat membantu meningkatkan hasil belajar anak didiknya.
5. Siswa harus siap untuk mengikuti pelajaran menggunakan strategi pembelajaran apa pun yang ditawarkan oleh guru mereka dan selalu siap untuk mengikuti arahan dan instruksi guru dengan penuh kesadaa diri.
6. Siswa harus lebih meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai pendekatan belajar sekaligus untuk memperluas pengetahuan dan wawasan mereka serta belajar secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya disampaikan kepada semua yang telah berperan kunci dalam keberhasilan pelaksanaan penelitian ini. Saya menghaturkan terima kasih kepada Prodi PPG Universitas Negeri Makassar, dosen pembimbing lapangan, guru pamong, siswa, dan pihak sekolah di SMK Negeri 2 Makassar atas dukungan, kerjasama, dan partisipasinya dalam penelitian ini. Rasa terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan peneliti yang telah memberikan kontribusi berharga selama proses penelitian. Penghargaan istimewa diberikan kepada semua yang telah membantu dan mendukung, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Dedikasi dan kerjasama yang luar biasa dari semua pihak terkait telah menjadi pilar utama dalam kesuksesan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, S. (2018). Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam. *Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Keolahragaan*.

Ilham, M. I. N. P. (2023). Analisis Pola Gerak Pukulan Gyaku Tsuki Pada Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar: Karate. *IJPASD*, *1*(1), 1–15.

Kamaruddin, I. (2020). Metodologi Penelitian Dasar. *Makassar: Yayasan Barcode*.

Natalis Nggaa, P. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *5*(1), 32–38. http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index

Nurhidayat. (2018). *Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling*. 193–206.

Prasetya, S. P. (2020). *Media Pembelajaran Geografi*. Penerbit Ombak.

Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *12*(1), 5–10.

Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *2*(1), 10. https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461

Setiyawan, H. (2021). Pemanfaatan Media Audio Visual dan Media Gambar Pada Siswa Kelas V. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, *3*(2). https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5874

Subair, A. (2023). Penerapan Model Permainan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Global Journal Sports*, *1*, 27–38. http://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs/article/view/888

Sundayana, H. R. (2015). Media dan Alat Peraga Dalam Pembelajaran Matematika, untuk guru, calon guru, orang tua dan para pecinta matematika. *Alfabeta*.

Zainal, A., Maftuh., Sujak., K. (2009). Penelitian Tindakan Kelas. *Bandung: CV. Yrama Widya*.