

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan dan Media Audio Visual Pada Peserta Didik Kelas XI SMA N 2 Semarang

Arina Manasikana¹, Aryan Eka Prasty Nugraha ², Osa Maliki³, Tommy Ruly Winarto⁴

¹PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40 Sambirejo kecamatan Gayamsari kota Semarang Jawa Tengah, 50166

²PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40 Sambirejo kecamatan Gayamsari kota Semarang Jawa Tengah, 50166

³PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40 Sambirejo kecamatan Gayamsari kota Semarang Jawa Tengah, 50166

⁴SMA N 2 Semarang, Jl. Sendangguwo Baru No.1 Gemah kecamatan Pedurungan kota Semarang Jawa Tengah, 50191

Email: ¹arinaoppo88@gmail.com

Email: ²aryaneka@upgris.ac.id

Email: ³osamaliki@upgris.ac.id

Email: ⁴rullytomy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 35 siswa. Data penelitian ini adalah hasil belajar senam lantai guling depan sebagai data psikomotor, afektif dan kognitif. Penelitian tindakan kelas ini menghasilkan penelitian digambarkan dengan pelaksanaan pembelajaran dengan penggunaan permainan dan media audio visual sebagai pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Berdasarkan hasil observasi dan tes di siklus 1, Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan untuk kategori tuntas sebesar 34% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 86% untuk materi belajar guling depan senam lantai. Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan dan media audio visual untuk kategori tidak tuntas pada siklus I sebesar 66%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 14%. Simpulan pada penelitian ini penggunaan permainan dan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada materi senam lantai.

Kata kunci: Hasil Belajar, Guling Depan, Senam Lantai, Permainan, Audio Visual

ABSTRACT

This research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action implementation, observation and reflection. The subjects in this study were 35 students of class XI SMA Negeri 2 Semarang. The data of this study were the results of learning forward roll floor gymnastics as psychomotor, affective and cognitive data. This classroom action research resulted in research described by the implementation of learning with the use of games and audio-visual media as learning in improving the results of learning. Based on the results of observations and tests in cycle 1, after applying learning with variations of games for the complete category was 34% in cycle I, then in cycle II increased to 86% for learning material for forward roll floor gymnastics. The percentage of completion of learning results for forward roll floor gymnastics in class XI students of SMA Negeri 2 Semarang after applying learning with variations of games and audio-visual media for the incomplete category in cycle I was 66%, in cycle II it decreased by 14%. The conclusion of this study is that the use of games and audio-visual media can improve learning outcomes for forward rolls in floor gymnastics material.

Keywords: *Learning Outcomes, Front Roll, Floor Gymnastics, Games, Audio Visual*

1. PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Akhiruddin et al., 2019). Tujuannya adalah agar peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dalam pendidikan, guru memiliki posisi strategis, termasuk guru olahraga atau PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan). Guru PJOK tidak hanya bertugas menyampaikan materi olahraga, tetapi juga membentuk karakter siswa melalui aktivitas fisik yang menanamkan nilai sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Guru olahraga berperan sebagai pelatih, motivator, sekaligus pembimbing dalam pengembangan kemampuan fisik dan sosial siswa (Marlina, 2019).

Kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik senam lantai, khususnya gerakan guling depan, masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya variasi metode pembelajaran, keterbatasan media pembelajaran yang digunakan, serta rendahnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti materi senam lantai yang dianggap membosankan dan sulit. Jika kondisi ini dibiarkan, maka tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak akan tercapai secara optimal, dan peserta didik tidak akan mampu menguasai keterampilan gerak yang menjadi bagian penting dari kurikulum. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menarik dan efektif, yaitu melalui penggunaan permainan dan media audio visual. Permainan dapat meningkatkan partisipasi aktif dan kesenangan siswa dalam belajar, sementara media audio visual dapat membantu siswa memahami teknik gerakan dengan lebih jelas melalui contoh visual. Upaya ini penting untuk segera diterapkan guna meningkatkan hasil belajar, keterampilan motorik, serta minat belajar siswa terhadap materi senam lantai.

Tujuan pembelajaran adalah untuk membantu siswa mencapai kompetensi yang telah ditetapkan, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Dalam konteks pendidikan jasmani, tujuan pembelajaran meliputi pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, nilai-nilai sosial, serta kesadaran akan hidup sehat (Hayati, 2017). Pembelajaran yang baik harus dirancang secara sistematis agar sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan kurikulum. Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Pembelajaran yang efektif memadukan berbagai pendekatan, metode, dan media untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Sulaeman, 2016). Guru sebagai fasilitator bertugas menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, yang memotivasi siswa untuk terlibat secara penuh dalam proses belajar. Hasil belajar mencakup tiga ranah utama: kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan). Di dalam pembelajaran PJOK, ketiga aspek ini sangat penting. Pengetahuan tentang teknik olahraga, sikap seperti sportivitas dan kerja sama, serta keterampilan motorik seperti teknik gerakan olahraga, harus dikembangkan secara seimbang agar siswa mendapatkan manfaat maksimal dari kegiatan pembelajaran (Hartanto et al., 2017).

Mata pelajaran PJOK di tingkat SMA dirancang untuk memperkuat kebugaran fisik, pemahaman tentang hidup sehat, dan penguasaan keterampilan olahraga. Kurikulum PJOK di SMA disusun untuk menyesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa remaja, termasuk pembentukan karakter melalui aktivitas olahraga yang sistematis, kompetitif, dan edukatif (Widyantoro, 2020). Materi yang diajarkan mencakup permainan bola besar, senam, atletik, bela diri, dan kebugaran jasmani. Aspek pembelajaran PJOK meliputi keterampilan gerak dasar, teknik olahraga, pemahaman aturan permainan, serta nilai-nilai sosial dan kesehatan. Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK mencakup aktivitas individu dan kelompok, sehingga siswa tidak hanya belajar melakukan gerakan, tetapi juga belajar berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Pendekatan holistik ini menjadikan PJOK sebagai bagian penting dari pembentukan karakter siswa (Soemaryoto & Nopembri, 2018).

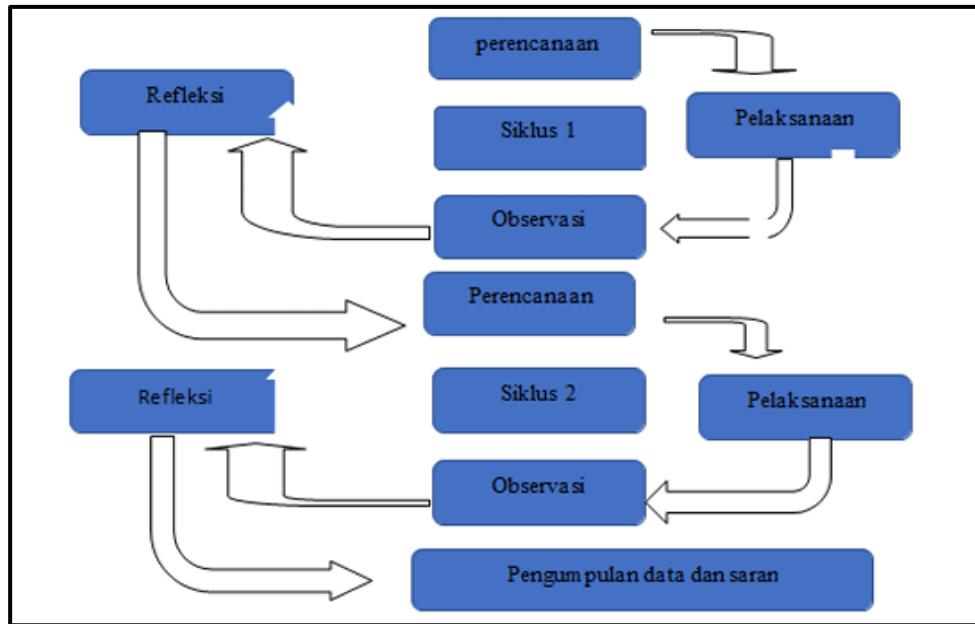
Senam lantai merupakan salah satu materi penting dalam PJOK SMA kelas XI. Kegiatan ini melatih fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh. Dalam pembelajaran senam lantai, siswa diajarkan berbagai keterampilan seperti guling depan, guling belakang, handstand, dan rangkaian gerak lainnya (Sumarni, 2017). Senam lantai juga membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dan kontrol tubuh yang baik. Guling depan adalah salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai yang mengharuskan siswa mampu melakukan gerakan berguling dengan lancar menggunakan tumpuan tangan dan bahu. Keterampilan ini mengembangkan kelenturan, koordinasi, dan kekuatan otot inti. Untuk menguasai guling depan, siswa harus memahami tahapan gerak, menjaga posisi tubuh, dan melatihnya secara berulang (Heri et al., 2017).

Model pembelajaran bermain dan penggunaan media audio visual sangat efektif untuk meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK (Simbolon et al., 2021). Bermain menciptakan suasana yang menyenangkan, sementara media audio visual seperti video tutorial atau animasi gerakan membantu siswa memahami teknik yang benar. Kombinasi keduanya memungkinkan pembelajaran lebih interaktif dan mudah dipahami, terutama untuk keterampilan motorik seperti guling depan. Terdapat korelasi positif antara pembelajaran berbasis bermain dan penggunaan media audio visual dengan peningkatan keterampilan guling depan (Arsyad & Wahyu Bagja, 2018). Model bermain membuat siswa lebih aktif dan termotivasi, sementara media audio visual memperjelas tahapan gerakan secara visual dan auditori. Keunggulannya terletak pada peningkatan daya serap siswa, pemahaman teknik yang lebih baik, serta pengurangan rasa takut dalam melakukan gerakan yang menantang.

Siswa SMA berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional yang dinamis. Mereka lebih responsif terhadap pembelajaran yang kreatif, interaktif, dan relevan dengan dunia mereka (Rahman et al., 2020). Oleh karena itu, model bermain dan media audio visual sangat sesuai dengan karakteristik mereka. Pembelajaran yang inovatif ini mampu membangun antusiasme, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang melalui penggunaan permainan dan media audio visual sebagai pembelajaran. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual secara signifikan meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu (Anjarrio & Purnama 2020)

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah terjemahan dari (*Classrom Action Research*), yaitu penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja mereka sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa ditingkatkan. Adapun desain penelitian tindakan kelas dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dapat fokus pada permasalahan terlebih dahulu sehingga tidak terjadi perluasan permasalahan yang tidak akan sesuai dengan tujuan peneliti ini. Sehingga peneliti berfokus pada penerapan permainan dan media audio visual sebagai peningkatan hasil belajar guling depan pada pembelajaran senam lantai siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Adapun lokasi penelitian yakni dilakukan di SMA Negeri 2 Semarang yang beralamat di l. Sendangguwo Baru I No.1, Gemah, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Subjek penelitian tindakan kelas ini yaitu 35 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini antara lain observasi, dokumentasi dan tes. Instrumen atau alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar yang terdiri dari penilaian afektif, kognitif dan psikomotor guling depan dalam pembelajaran senam lantai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

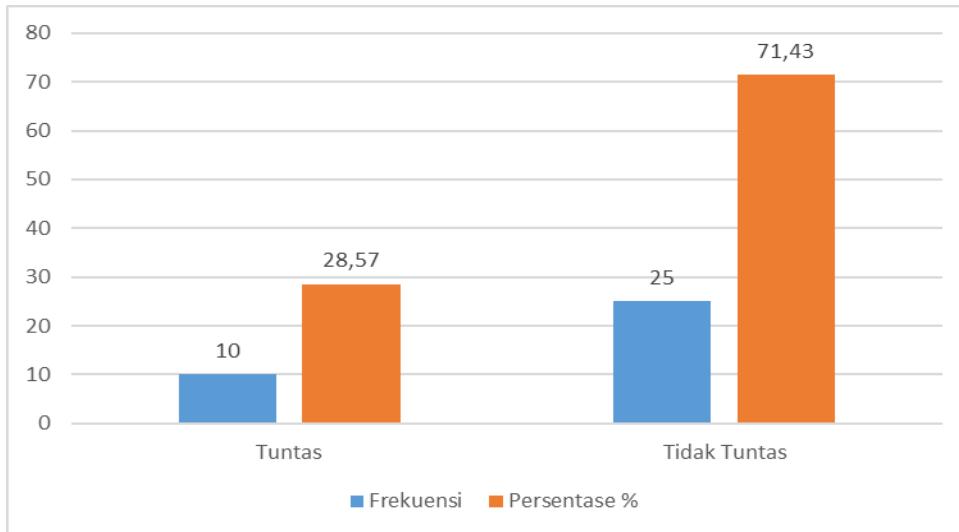
Data awal hasil belajar guling depan senam lantai pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu penelitian melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi di kelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan kepada peneliti. Berikut data awal yang di dapatkan peneliti pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang.

Tabel 1. Data Awal

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	10	28,57
Tidak Tuntas	< 75	25	71,43
Jumlah		35	100

Pada data di atas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang adalah 29% tuntas terdiri

dari frekuensi 10 siswa dan 71% tidak tuntas terdiri dari frekuensi 25 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Data Awal Hasil belajar senam lantai guling depan

4.

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut belum mencapai kriteria minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang melalui variasi pembelajaran dan penggunaan media audio visual. Dimana penelitian tindakan kelas ini akan dilakukan sebanyak dua siklus dan apabila disiklus pertama masih ada siswa yang belum tuntas atau nilai yang dicapai masih dibawah 75 menurut KKM, maka akan dilanjutkan di siklus ke dua yang terdiri tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.

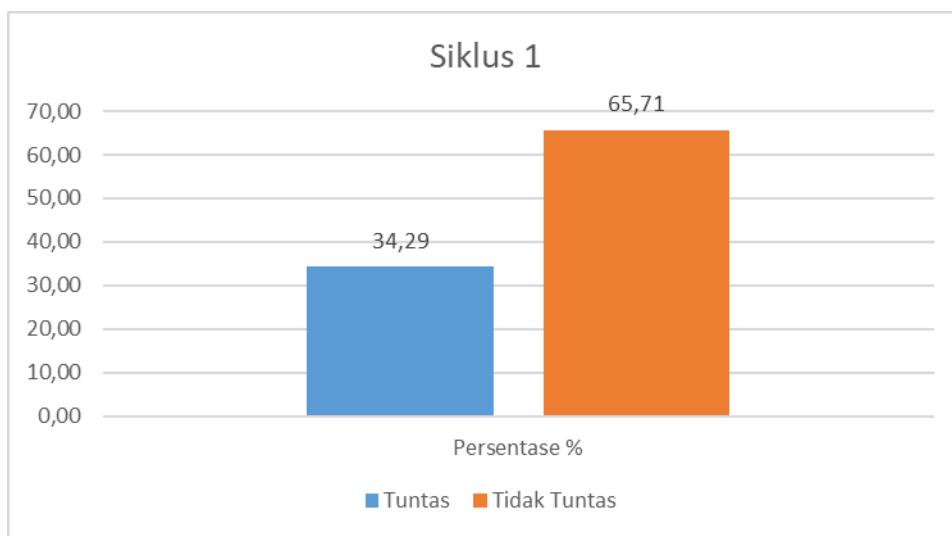
a. Hasil Penelitian Siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dilakukan 1 kali pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes psikomotorik. Afektif dan kognitif (hasil belajar senam lantai guling depan). Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Ketuntasan Siklus I

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Percentase %
Tuntas	≥ 75	12	34,29
Tidak Tuntas	< 75	23	65,71
Jumlah		35	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang pada siklus I adalah 59% tuntas terdiri dari frekuensi 20 siswa dan 41% tuntas terdiri dari frekuensi 14 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut masih terdapat siswa yang belum mencapai kriteria minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang melalui variasi permainan yang lebih akurat.

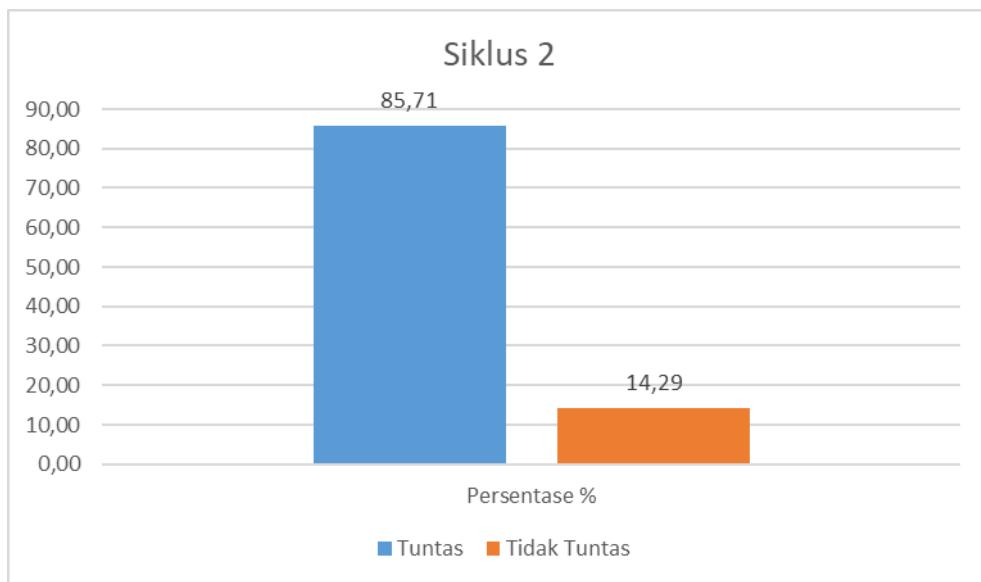
b. Hasil Penelitian Siklus II

Hasil ketuntasan belajar hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Ketuntasan Siklus II

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Percentase %
Tuntas	≥ 75	30	85,71
Tidak Tuntas	< 75	5	14,29
Jumlah		35	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang pada siklus II adalah 86% tuntas terdiri dari frekuensi 30 siswa dan 14% tuntas terdiri dari frekuensi 5 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan belajar hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 32 siswa dari jumlah keseluruhan 35 siswa. Sedangkan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 5 orang atau sebesar 14 %.

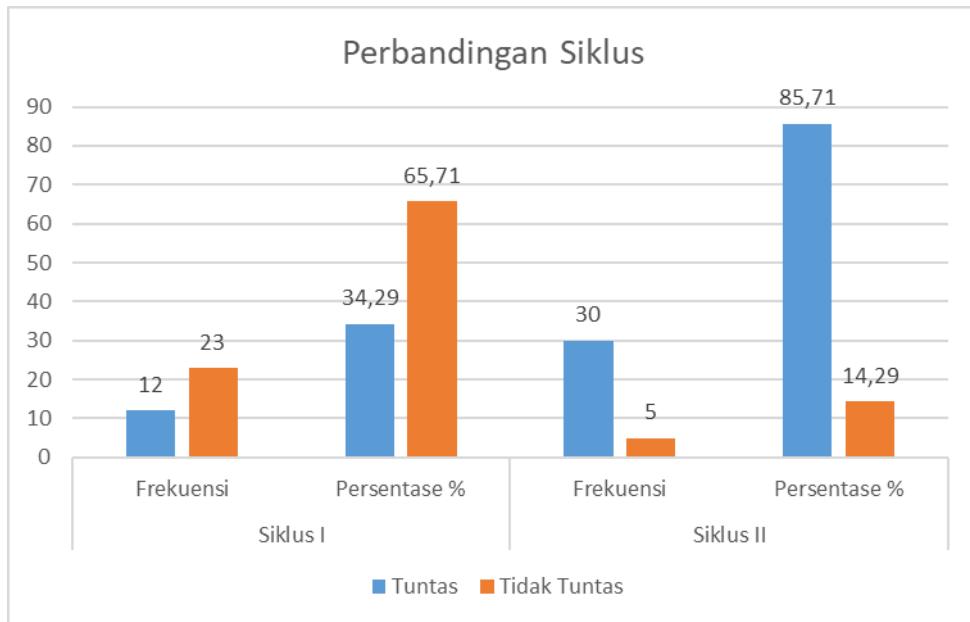
c. Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk mengetahui perbandingan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Antar Siklus I dan Siklus II

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	Frekuensi	Percentase %	Frekuensi	Percentase %
Tuntas	12	34,29	30	85,71
Tidak Tuntas	23	65,71	5	14,29
	35	100	35	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang pada siklus I dan Siklus II. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 5. Perbandingan Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I dan Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan belajar hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang diuraikan sebagai berikut :

1. Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan untuk kategori tuntas sebesar 34% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 86% untuk materi belajar guling depan senam lantai.
2. Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan dan media audio visual untuk kategori tidak tuntas pada siklus I sebesar 66%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 14%.

Peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dapat dilakukan melalui variasi permainan dan media audio visual sebagai pembelajaran. Peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dapat dilakukan melalui variasi permainan dan media audio visual sebagai pembelajaran. Teori pembelajaran yang mendukung adalah teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa siswa aktif membangun pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Variasi permainan dan media audio visual dapat membantu siswa memahami dan menginternalisasi konsep senam lantai guling depan dengan lebih baik. Dalam konteks penelitian tindakan kelas, variasi permainan dan media audio visual dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian tindakan kelas adalah metode penelitian yang digunakan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas dengan melakukan tindakan yang sistematis dan terencana. Dalam penelitian ini, variasi permainan dan media audio visual dapat diuji sebagai tindakan yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Teori belajar yang relevan dengan penelitian ini adalah teori belajar motorik yang menyatakan bahwa belajar motorik melibatkan proses pengembangan keterampilan motorik melalui latihan dan praktik. Variasi permainan dan media audio visual dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan senam lantai guling depan dengan baik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik pembelajaran senam lantai guling depan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan

dampak positif baik bagi siswa, guru, maupun sekolah. Bagi siswa, penggunaan variasi permainan dan media audio visual dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat meningkatkan pemahaman, motivasi, serta keterampilan motorik mereka melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Peningkatan hasil belajar ini sekaligus menunjang pencapaian kompetensi dasar dalam mata pelajaran PJOK. Bagi guru, penelitian ini memberikan alternatif strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan berpusat pada siswa. Selain itu, guru dapat menerapkan pendekatan yang sesuai dengan teori konstruktivisme dan teori belajar motorik secara nyata di kelas. Bagi sekolah, penerapan metode ini berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran, memperkuat citra institusi sebagai lembaga pendidikan yang adaptif terhadap inovasi, serta mendorong peningkatan prestasi siswa dalam bidang olahraga.

4. KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dilaksanakan pada dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yakni (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berdasarkan analisis datayang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan variasi model permainan dan media audio visual sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan dan penggunaan audio visual untuk kategori tuntas sebesar 34% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 86% untuk hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan dalam dua siklus dan pada satu kelas, sehingga generalisasi hasil penelitian ke kelas atau sekolah lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, keterbatasan waktu pelaksanaan membuat penguatan jangka panjang terhadap hasil belajar belum bisa diamati secara mendalam. Ketiga, efektivitas media audio visual sangat tergantung pada kualitas perangkat dan kesiapan teknis guru dalam mengoperasikannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada siswa siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik. Selain itu, terima kasih pada SMA Negeri 2 Semarang yang telah memberikan ijin program pengajaran dalam menerapkan ilmu paedagogik peneliti. Terakhir Pada Universitas PGRI Semarang telah memberikan kesempatan belajar pada program profesi guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruddin, Sujarwo, Atmowardoyo, Haryanto, & Hinda, N. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. CV. CAHAYA BINTANG CEMERLANG.
- Arsyad, & Wahyu Bagja. (2018). Metode Role Playing Berbantu Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 3(2477–8427), 41–46.
- Anjarrio, Java, Sofyan Sofyan, and Eka Purnama Indah. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan dan Media Audio Visual Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu." *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 1.1 (2020): 63-67.
- Hartanto, Y., Insanisty, B., & Arwin, A. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournaments Untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing

- Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Teknik Informatika Smk Negeri 8 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 68–74. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3466>
- Hayati, S. (2017). Belajar dan Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning. In *Magelang: Graha Cendekia*. Graha Cendekia.
- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.
- Marlina. (2019). *Asesmen Kesulitan Belajar*. Prenada Media Group.
- Rahman, I., Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Persepsi Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Tingkat Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 144–154. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1898>
- Simbolon, M. E. M., Lestari, N., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–8.
- Soemaryoto, & Nopembri, S. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Kelas XII)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sulaeman, A. A. (2016). Modul Guru Pembelajar kurikulum. In *Journal Education*.
- Sumarni, T. (2017). PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 18 KOTA PEKANBARU. *Jurnal Pigur*, 01(2), 40–48.
- Widyantoro. (2020). *Modul Pembelajaran SMA PJOK*. Direktorat SMA Kemendikbud.