

Penggunaan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Keterampilan Peserta Didik Kelas XI Pada Materi Senam Lantai Roll Depan Di SMK Negeri 1 Semarang

Khoirul Muzaqy¹, Rina Dwi Setyawati², Asep Ardiyanto³, Aminoto⁴

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

⁴SMK Negeri 1 Semarang, Jl.Dr.Cipto No.93 Sarirejo, Semarang Timur, Semarang, Jawa Tengah, 50124

Email: [1khoirulmuzaqy@gmail.com](mailto:khoirulmuzaqy@gmail.com)

Email: [2rinadwisetyawati@upgris.ac.id](mailto:rinadwisetyawati@upgris.ac.id)

Email: [3asepardiyanto@upgris.ac.id](mailto:asepardiyanto@upgris.ac.id)

Email: [4kyaisapujagat@gmail.com](mailto:kyaisapujagat@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertolak dari permasalahan rendahnya keterampilan motorik peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan dan roll belakang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan tersebut melalui pemanfaatan media audiovisual dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus di kelas XI TO 2 SMK Negeri 1 Semarang dengan jumlah peserta didik sebanyak 33 orang. Teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan yang dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai. Peningkatan keterampilan motorik terlihat dari hasil belajar peserta didik yang mengalami kenaikan dari siklus ke siklus. Pada pra-siklus, ketuntasan belajar hanya mencapai 48,48%, meningkat menjadi 72,72% pada siklus I, dan mencapai 84,84% pada siklus II. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa media audiovisual efektif digunakan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai roll depan.

Kata kunci: media audiovisual, keterampilan motorik, senam lantai, roll depan

ABSTRACT

This study originates from the problem of low motor skills among students in performing forward and backward rolls in floor gymnastics. The objective of this classroom action research was to improve these motor skills through the use of audiovisual media in the teaching process. The study was conducted in two cycles involving 33 students from class XI TO 2 at SMK Negeri 1 Semarang. Data collection techniques included observation, documentation, and skill tests, which were analyzed descriptively. The findings show a significant improvement in student performance after the implementation of audiovisual media. The percentage of students meeting the minimum competency increased from 48.48% in the pre-cycle to 72.72% in the first cycle, and further to 84.84% in the second cycle. It is concluded that audiovisual media is effective in enhancing students' motor skills in executing basic gymnastics movements, particularly forward.

Keywords: *audiovisual media, motor skills, floor gymnastics, forward roll*

1. PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter, pengembangan kebugaran jasmani, serta peningkatan kesehatan fisik dan mental peserta didik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai bagian dari kurikulum sekolah dirancang untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan keterampilan motorik siswa melalui berbagai aktivitas fisik, termasuk senam lantai (Pangkey & Mahfud, 2020).

Salah satu materi senam lantai yang diajarkan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah roll depan. Gerakan yang memerlukan koordinasi, kelenturan, dan teknik gerak yang tepat. Namun, dalam praktiknya, masih banyak peserta didik yang kesulitan dalam menguasai keterampilan dasar gerak tersebut. Berdasarkan observasi awal di SMK Negeri 1 Semarang, diketahui bahwa rendahnya keterampilan peserta didik dalam melakukan gerakan roll depan disebabkan oleh kurangnya kemampuan motorik dasar dan pemahaman terhadap teknik yang benar serta kurangnya motivasi dan minat belajar.

Dalam era digital saat ini, guru dituntut untuk mampu memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penggunaan media audiovisual, seperti video pembelajaran yang memvisualisasikan gerakan secara jelas, sistematis, dan menarik (Ananda, 2017; Widhayanti & Abduh, 2021).

Media audiovisual memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara visual dan auditif, sehingga dapat membantu siswa memahami konsep gerakan dengan lebih mudah serta meningkatkan keterlibatan aktif mereka dalam pembelajaran (Hakim & Basuki, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media audiovisual dalam meningkatkan keterampilan peserta didik kelas XI pada materi senam lantai roll depan di SMK Negeri 1 Semarang.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran melalui tindakan nyata di kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI TO 2 SMK Negeri 1 Semarang yang berjumlah 33 orang.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran, seperti RPP, instrumen observasi, dan video pembelajaran roll depan. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan mengintegrasikan media audiovisual dalam proses pembelajaran. Observasi dilakukan oleh guru mitra untuk mencatat aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Refleksi dilakukan di akhir setiap siklus untuk mengevaluasi keberhasilan tindakan dan merancang perbaikan pada siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data meliputi tes keterampilan untuk menilai aktivitas belajar siswa, dokumentasi untuk merekam proses pembelajaran, dan menilai peningkatan kemampuan praktik senam lantai. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar siswa. Kriteria keberhasilan ditentukan apabila $\geq 75\%$ siswa mencapai nilai KKM (≥ 80) dan terjadi peningkatan dari siklus ke siklus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan peserta didik setelah diterapkannya media audiovisual. Pada tahap pra-siklus, dari 33 siswa hanya 16 orang (48,48%) yang mencapai ketuntasan minimal. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik belum mampu memahami dan mempraktikkan gerakan roll depan dengan baik. Nilai rata-rata kelas pada tahap ini juga masih berada di bawah standar KKM.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, terjadi peningkatan ketuntasan belajar menjadi 72,72% atau sebanyak 24 siswa. Peningkatan ini dipengaruhi oleh penggunaan media audiovisual yang memberikan visualisasi gerakan secara jelas dan menarik, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami dan menirukan gerakan yang benar. Selain itu, media tersebut membantu mengurangi kesalahan gerak karena siswa dapat mengamati contoh yang tepat secara berulang-ulang.

Pada siklus II, ketuntasan belajar meningkat lebih lanjut menjadi 84,84% atau sebanyak 28 siswa. Rata-rata nilai kelas pun menunjukkan tren peningkatan yang konsisten. Selain pencapaian nilai, terdapat perubahan sikap belajar yang positif, seperti meningkatnya partisipasi, semangat, dan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti praktik senam lantai. Hal ini menunjukkan bahwa media audiovisual tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga berdampak terhadap aspek afektif peserta didik.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media audiovisual efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada ranah psikomotorik, khususnya keterampilan gerak dasar (Ananda, 2017; Rusdin et al., 2021). Oleh karena itu, penggunaan media audiovisual dapat dijadikan sebagai alternatif solusi untuk mengatasi keterbatasan pemahaman konsep gerakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah.

Tabel 1 Data Penilaian Pra-siklus

No	Jumlah Siswa	Kriteria	Presentase
1	16	Tuntas	48,48%
2	17	Tidak Tuntas	51,52%

Tabel 2 Data Nilai pada Siklus I

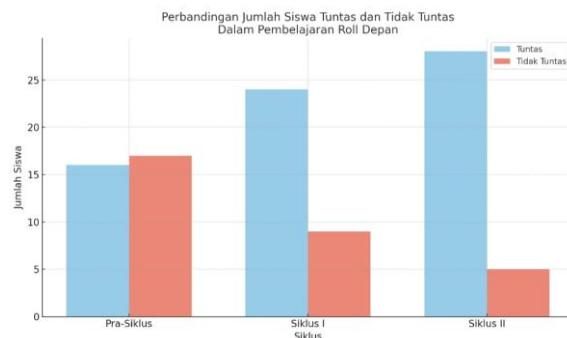
No	Jumlah Peserta Didik	Kriteria	Presentase
1	24	Tuntas	72,72%
2	9	Tidak Tuntas	27,28%

Tabel 3 Data Nilai pada Siklus II

No	Jumlah Peserta Didik	Kriteria	Presentase

1	28	Tuntas	84,84%
2	5	Tidak Tuntas	13,9%

Diagram 1 Data Perbandingan ketuntasan



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam tiga tahap (pra-siklus, siklus I, dan siklus II), dapat disimpulkan bahwa penerapan media audiovisual secara signifikan mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik kelas XI TO 2 SMK Negeri 1 Semarang dalam materi senam lantai roll depan.

Pada tahap pra-siklus, hanya 16 dari 33 peserta didik (48,48%) yang mencapai ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami teknik roll depan dan cenderung ragu atau takut untuk mencoba melakukan gerakan tersebut.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I dengan penggunaan media audiovisual berupa video demonstrasi gerakan roll depan, terjadi peningkatan pemahaman dan keberanian siswa. Jumlah peserta didik yang tuntas meningkat menjadi 24 orang (72,72%), meskipun masih terdapat kekurangan dalam penguasaan teknik gerakan tertentu seperti posisi kepala dan tolakan.

Tindakan diperbaiki pada siklus II dengan menambahkan video refleksi berupa tayangan gerakan siswa sendiri serta visualisasi gerak dengan kecepatan lambat (slow motion). Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 28 dari 33 peserta didik (84,84%) berhasil mencapai ketuntasan. Rata-rata nilai kelas juga meningkat dari 68 (pra-siklus) menjadi 85 (siklus II).

Secara keseluruhan, penggunaan media audiovisual tidak hanya membantu peserta didik memahami dan meniru gerakan dengan lebih baik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, partisipasi aktif, dan hasil belajar secara keseluruhan. Strategi ini layak diimplementasikan secara lebih luas dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi yang memerlukan visualisasi gerak yang kompleks seperti senam lantai.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Semarang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan juga disampaikan kepada guru pembimbing lapangan atas bimbingan, masukan, dan kerjasama yang sangat membantu selama proses PPL berlangsung. Ucapan terima kasih khusus juga ditujukan kepada peserta didik kelas XI TO 2 yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam setiap tahapan pembelajaran. Tak lupa, penulis

mengapresiasi dosen pembimbing PPG Universitas PGRI Semarang atas arahan dan motivasi akademik yang diberikan dengan penuh kesabaran. Kepada rekan-rekan mahasiswa PPG yang senantiasa memberikan dukungan moral dan semangat, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas pembelajaran di bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. (2017). Penggunaan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Siswa. *Jurnal Basicedu*, 1(1), 21–30.
- Depdiknas. (2006). Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hakim, R., & Basuki, S. (2023). Pemanfaatan Audio Visual dalam Pembelajaran Keterampilan Bola Basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 107–112.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Human Kinetics.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). Buku PJOK untuk SMA/SMK Kelas XI. Jakarta: Kemdikbud.
- Lubis, A. E., Ramadan, & Erna. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Service Bawah Bola Voli melalui Media Video. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 33–39.
- Mahendra, I. G. A. (1999). *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Rusdin, R., Yanti, S., Anhar, A., & Furkan, A. (2021). Pengembangan Model Latihan Roll Belakang untuk Meningkatkan Kemampuan Senam. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 20–25.
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan terhadap Kegembiraan Belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 307–312.
- Syarwah, R. A., & Fauziddin, M. (2019). Peningkatan Motivasi Belajar dengan Media Audiovisual pada Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(5), 936–945.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103–111.
- Widhayanti, A., & Abduh, M. (2021). Penggunaan Media Audiovisual Berbantu PowerPoint di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1652–1657.
- Zainal Aqib. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: Yrama Widya.

