

# **Upaya Meningkatkan Keterampilan Materi Guling Depan Menggunakan Metode Media Audio Visual Di SMPN 30 Semarang**

**Asep Badarudin, Dias Andris Susanto<sup>2</sup>, Bowo Dwi Riyanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 5066, Indonesia.

Email: [asepbadarudin18@gmail.com](mailto:asepbadarudin18@gmail.com)

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

Email: [bowodwi.riyanto@gmail.com](mailto:bowodwi.riyanto@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Peningkatan hasil belajar guling depan melalui media pembelajaran *audio-visual* (video) dalam pembelajaran penjas sehingga dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas VIII C SMPN 30 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: (1) Model pembelajaran menggunakan media pembelajaran *audio visual* (video), sangat baik untuk meningkatkan aktifitas dan hasil belajar guling depan pada siswa kelas VIII C SMP N 30 Semarang, karena dirasa siswa cukup menarik. (2) Selama kegiatan pembelajaran terjadi interaksi positif di antara para siswa. Aktivitas belajar tercipta saat mereka belajar dalam suasana yang menyenangkan dan mereka senang serta antusias selama kegiatan pembelajaran berlangsung. (3) Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar guling depan pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 62,5% atau 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 87,5 % atau sejumlah 28 siswa. Simpulan penelitian ini adalah penerapan media pembelajaran *audio-visual* dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas VIII C SMP N 30 Semarang.

**Kata kunci:** penjas., audio-visual., guling depan.

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine: Improving learning outcomes of forward rolls through audio-visual learning media (video) in physical education learning so that it can improve learning outcomes of forward rolls in class VIII C students of SMPN 30 Semarang. Based on the results of the study, the following conclusions were obtained: (1) The learning model using audio-visual learning media (video) is very good for improving activity and learning outcomes of forward rolls in class VIII C students of SMP N 30 Semarang, because students feel it is quite interesting. (2) During learning activities, there is positive interaction between students. Learning activities are created when they learn in a pleasant atmosphere and they are happy and enthusiastic during learning activities. (3) From the results of the analysis obtained, there was a significant increase from cycle I and cycle II. The learning outcomes of forward rolls in cycle I in the complete category were 62.5% or 20 students. In cycle II, there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the complete category of 87.5% or 28 students*

**Keywords:** physical education., audio-visual., forward roll.

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum dan merupakan salah satu dari subsistem- subsistem pendidikan (Fernando Corry & Hartati Yuli Christina, 2021). Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik (Mubarak, Arif, et al., 2024). Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani tersebut Berkembangnya teknologi komunikasi belakangan ini telah mendorong perubahan yang besar tentang cara-cara berkomunikasi (Rozikin et al., 2023). Dengan adanya internet kita bisa mengirim dan menerima pesan baik berupa tekstual, gambar maupun audio visual dari manapun dan kapan pun. Dengan kemajuan teknologi komunikasi akan mendorong perubahan bagaimana cara-cara mengajar dan pembelajaran itu dilakukan. Sebagai bagian teknologi komunikasi, multimedia misalnya telah memberikan perubahan penting dalam sistem pendidikan dan memberikan dampak dalam cara guru mengkomunikasikan informasi kepada peserta didiknya, sehingga peserta didik lebih mudah dalam menerima materi ajar yang diberikan oleh guru.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani (Pranata et al., 2021). Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah senam lantai. Olahraga senam lantai adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani, materi yang diajarkan adalah guling (roll), kayang, meroda dan sikap lilin. Guling (roll) meliputi guling depan dan guling belakang (Dini Aji Permatasari, Bambang Priyono, 2012). Disamping itu masih banyak peserta didik yang merasa takut dalam melakukan gerakan guling depan dan kebanyakan siswa tidak mau melakukan guling depan kalau belum disuruh oleh guru berulang- ulang, dari hasil wawancara dengan siswa kelas VIII C mereka menganggap guling depan itu sulit dan tidak menarik, sehingga mereka merasa bosan dan malas-malasan dalam mengikuti pembelajaran guling depan (Ruslan & Huda, 2019). Dari hasil dilapangan menunjukan siswa kelas VIII C menunjukan mereka belum begitu mengetahui dan memahami secara benar teknik guling depan. Di sisi lain contoh gerakan guling depan yang diberikan oleh guru masih terbatas, sehingga siswa kurang memahami materi yang disampaikan oleh guru. Kekurang pahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan oleh guru membuat peserta didik menjadi ragu dan bingung saat akan melakukan gerakan guling depan, hal tersebut juga yang menjadi salah satu faktor yang membuat pembelajaran guling depan kurang efektif (Mubarak et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat melakukan PPL (Program Pengalaman Lapangan) di SMPN 30 Semarang. Proses Pembelajaran masih belum menggunakan media audio-visual, dan masih cenderung terfokus di buku paket. Lalu proses Pembelajaran lebih sering langsung ke lapangan dan tidak penyampaian materi di kelas. Sehingga berbagai permasalahan dalam pembelajaran guling depan ditemukan. Di kelas VIII C banyak peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik guling depan yang mengakibatkan hasil belajar siswa masih rendah dan kelas VIII C dalam pembelajaran guling depan.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa dibutuhkan media pembelajaran yang tepat dan sesuai sehingga dapat menarik minat siswa dan dapat memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Disini peneliti akan menggunakan media pembelajaran audio visual (video) untuk mengatasi masalah tersebut. Media pembelajaran audio visual (video) merupakan media yang paling efektif dalam membantu guru untuk menyampaikan materi guling depan kepada siswa. Dalam media pembelajaran audio visual terdapat gambar dan suara yang jelas tentang pembelajaran guling depan, sehingga gerakan guling dapat mudah dilihat dan dipahami oleh peserta didik. Melalui media pembelajaran audio visual diharapkan dapat memberikan pengalaman, motivasi dan dapat menarik minat siswa sehingga siswa aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran guling depan

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research/ CAR*) dengan menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas VIII C di SMP Negeri 30 Semarang, dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Guling Depan Menggunakan Metode Media Audio Visual Pada Siswa Kelas VIII C SMPN 30 Semarang.

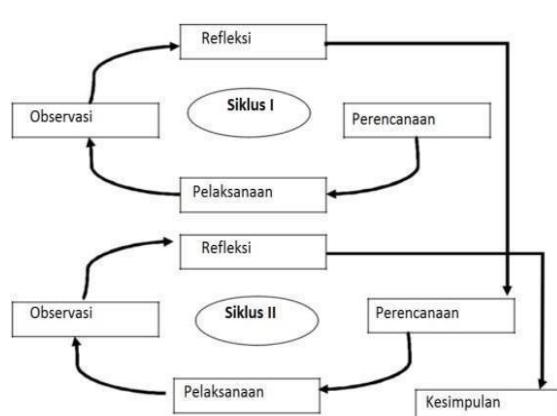
## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian berupa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) direncanakan sejak bulan Januari 2012, Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). CAR adalah metode penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan memberikan tindakan tertentu kepada sekelompok siswa dan mengamati hasilnya selama beberapa siklus. Studi tindakan kelas adalah upaya reflektif untuk meningkatkan praktik sosial pendidikan dan pemahaman tentang kegiatan (Khasanah & Jayanti, 2023). Dalam penelitian ini menggunakan subjek pada kelas VIII C di SMP Negeri 30 Semarang dengan melibatkan 32 siswa.

Adapun teknik pengumpulan data penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari:

- a. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak guling depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).
- b. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran

Tahapan dalam penelitian ini dapat dilihat dalam grafik sebagai berikut:



**Gambar1.** Alur Tahapan-tahapan Penelitian Tindakan Kelas

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis (Utomo et al., 2024). Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II. Kriteria ketuntasan minimum (KKM) menurut Mungin-Edy W. (2008), persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

**Rumus:**

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, (2006)

Setelah tindakan menggunakan pembelajaran media audio-visual pada pra siklus, siklus 1, dan siklus 2, hasil keberhasilan peserta didik diukur melalui skor rata-rata mereka. Dengan kata lain, keberhasilan peserta didik diukur apabila mereka dapat melampaui KKTP dengan ketuntasan hasil belajar dalam satu kelas mencapai 75%.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi pembelajaran guling depan.

Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII C SMP Negeri 30 Semarang dalam melakukna teknik guling depan masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran guling depan, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan media pembelajaran *audio visual* yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung

Dari hasil observasi awal, dirancang dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus masing-masing menggunakan penerapan media pembelajaran audio visual dalam kegiatan belajar berlangsung. Tujuannya adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam guling depan. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada indikator partisipasi siswa ke arah yang lebih baik.

**Tabel 1.** Pra Siklus

Aspek	Keterangan
Jumlah Siswa yang lulus	14
Jumlah Siswa yang tidak lulus	18
Persentase Kelulusan	43,75%
Yang belum lulus	56,25%

Berdasarkan data dari hasil pembelajaran prasiklus, Tabel 1 menunjukkan bahwa 14 siswa atau 43,75% dianggap "lulus" sebelum penerapan pembelajaran menggunakan media audio-visual, dan 18 siswa atau 56,25% di anggap "tidak lulus" Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) mendapat nilai 75. . Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan teknik guling depan masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran guling depan, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan media pembelajaran *audio visual* yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

#### - Siklu 1.

Tindakan I dilaksanakan pada tanggal 21 April 2025 di lapangan SMP Negeri 30 Semarang. Sesuai dengan modul ajar pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

##### 1) Pertemuan I

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan pertama (21 April 2025) adalah teknik dasar guling depan. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

a) Guru mengumpulkan siswa dengan cara ditarik, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi di antaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas VIII C bahwa sampai dua pertemuan ke depan jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah nomor pembelajaran guling depan.

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 dalam bentuk kegiatan langsung dengan melakukan guling depan.

Hasil Belajar peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 30 Semarang selama siklus I, Setelah mempelajari materi guling depan menggunakan pembelajaran media audio-visual, ditunjukkan dalam tabel 2:

**Tabel 2.** Siklus I

Aspek	Keterangan
Jumlah Siswa yang lulus	20
Jumlah Siswa yang tidak lulus	12
Persentase Kelulusan	62,5%
Yang belum lulus	37,5%

Dari penyajian data diatas, dapat dilihat hasil belajar siswa dibandingkan dengan hasil belajar pada siklus 1 menunjukkan 20 anak (62,5%) tuntas belajar dan hanya 12 anak (37,5%) belum tuntas KKM, dengan perolehan nilai tertinggi 90. Dimana hal ini juga menunjukan bahwa target ketercapaian hanya sebesar 62,5%, belum mencapai ktercapaian 75% Hasil belajar guling depan menunjukan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan gerakan lanjutan. Berdasarkan dari hasil siklus I siswa yang memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 62,5% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II. Peneliti akan menggunakan hasil analisis data ini sebagai pedoman untuk merencanakan siklus II, dengan memperbaiki aspek-aspek yang kurang, diharapkan pembelajaran materi guling depan pada siklus berikutnya akan lebih efektif

### - Siklus 2

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat modul pembelajaran dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- 1) Guru lebih mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah gerakan mengguling siswa.
- 4) Proses pembelajaran siklus II ini lebih ditekankan untuk melatih cara mengguling dan gerak lanjutan dengan menambahkan murid membuat video tutorial sendiri dan mempraktikkan langsung saat pembelajaran di lapangan.

**Tabel 3.** Siklus II

Aspek	Keterangan
Jumlah Siswa yang lulus	28
Jumlah Siswa yang tidak lulus	4
Persentase Kelulusan	87,5%
Yang belum lulus	12,5%

Dari table 3. dapat dilihat hasil belajar siswa dibandingkan dengan hasil belajar pada siklus II menunjukkan 28 anak (87,5%) tuntas belajar dan hanya 4 anak (12,5%) belum tuntas belajar.

Berdasarkan dari hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pembelajaran media audio-visual pada siswa kelas VIII C tahun ajaran 2024/2025 SMP Negeri 30 Semarang dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

Adanya peningkatan siswa kelas VIII C SMP Negeri 30 Semarang pada siklus I di pertemuan pertama dengan ditandai perbedaan nilai dari pra siklus dengan siklus I, dengan persentase siswa yang tuntas dari pra siklus sebesar 43,75% meningkat menjadi 62,5% dan persentase siswa yang belum tuntas pada pra siklus 56,25% berkurang menjadi 37,5%. Namun hal tersebut belum memenuhi target ketercapaian yang menargetkan tuntas sebesar 75%, oleh karena itu perlu melakukan siklus II.

Pada siklus II, peneliti menerapkan treatmen pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 30 Semarang dengan pembelajaran menggunakan media audio-visual. Hal ini terbukti dengan adanya Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai Guling Depan pembelajaran menggunakan media audio-visual dengan ditandai peningkatan persentase kelulusan siswa. Dengan persentase ketuntasan sebesar 62,5% meningkat menjadi 87,5%, dengan demikian melampaui target yang telah ditetapkan pada indikator keberhasilan yaitu sebesar 75%. Berdasarkan peningkatan tersebut, maka pada penelitian ini bisa dikatakan berhasil mencapai target pada siklus II yang ditetapkan sebelumnya.

Proses pembelajaran senam lantai Guling Depan melalui pembelajaran menggunakan media audio-visual pada siswa VIII C SMP Negeri 30 Semarang berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan guling depan dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

Dari hasil penelitian terdapat 4 siswa (12,5%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran.

#### 4. KESIMPULAN

Model pembelajaran menggunakan media pembelajaran *audio visual* (video), sangat effektif untuk meningkatkan aktifitas dan hasil keterampilan guling depan pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 30 Semarang, karena dirasa siswa cukup menarik. Selama kegiatan pembelajaran terjadi interaksi positif di antara para siswa. Aktivitas belajar tercipta saat mereka belajar dalam Hasil keterampilan guling depan pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 62,5% atau 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 87,5% atau sejumlah 28 siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dini Aji Permatasari, & Priyono, B. (2012). Pengaruh metode pembelajaran terhadap keterampilan senam lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 45–53.
- Fernando Corry, & Hartati Yuli Christina. (2021). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 33–41.
- Khasanah, N., & Jayanti, S. (2023). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 9(1), 58–65.
- Mubarak, A., Arif, H., & Kuswanto, D. (2024). Strategi pembelajaran penjas di era digital.  
*Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(1), 22–29.
- Mubarak, A., et al. (2025). Penggunaan media digital dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 88–97.
- Pranata, D., Sunarto, & Wibowo, A. (2021). Analisis pembelajaran penjas melalui pendekatan saintifik. *Jurnal Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 6(1), 15–25.
- Rozikin, M., Prasetyo, I., & Lestari, N. (2023). Pengaruh media sosial terhadap cara belajar siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 5(3), 101–109.
- Ruslan, A., & Huda, M. (2019). Faktor penyebab rendahnya minat belajar senam lantai siswa SMP. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(1), 59–67.
- Utomo, T., Widodo, S., & Nurhayati. (2024). Penerapan model pembelajaran berbasis proyek dalam penjas. *Jurnal Inovasi Kurikulum dan Pembelajaran*, 11(1), 40–50