

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Kangkang Senam Lantai Melalui Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Peserta Didik Kelas XI SMA N 2 Semarang

**Bagas Indra K¹, Maftukin Hudha², Utvi Hinda Zhannisa³, Tutur Lukas Waskito⁴,
Theresia Cicik Sophia Budiman⁵**

¹Program Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

² Dosen, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

Email: bagasindrakurniawan@gmail.com

Email: ² maftukinhudah10@upgris.ac.id

Email: ³ utvihindazhannisa@upgris.ac.id

Email: ⁴ tuturwaskitho69@guru.sma.belajar.id

Email: ⁵ ciciksophia@upgris.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat kangkang pada senam lantai melalui penggunaan media pembelajaran audio visual. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 35 orang. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui penilaian hasil belajar yang mencakup aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Pada siklus I, persentase ketuntasan hasil belajar mencapai 81%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 94%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa media pembelajaran audio visual efektif dalam membantu siswa memahami gerakan lompat kangkang serta meningkatkan motivasi dan partisipasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar guru menggunakan media pembelajaran yang lebih variatif dan inovatif untuk mendukung proses pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran praktik seperti senam lantai. Penggunaan audio visual terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan memfasilitasi pemahaman siswa terhadap materi gerak.

Kata kunci: Hasil Belajar, Lompat Kangkang, Senam Lantai, Audio Visual..

ABSTRACT

This study aims to improve student learning outcomes in the straddle vault movement of floor gymnastics through the use of audio-visual learning media. The subjects of this study were 35 students from class XI at SMA Negeri 2 Semarang. This research employed Classroom Action Research (CAR), which was conducted in two cycles. Each cycle consisted of four stages: planning, action implementation, observation, and reflection. Data were collected through assessments covering psychomotor, affective, and cognitive domains. The results showed a significant improvement in student learning outcomes with the use of audio-visual media. In the first cycle, the percentage of students who achieved mastery was 81%, and it increased to 94% in the second cycle. This indicates that audio-visual media effectively supports students in understanding straddle vault techniques and enhances their motivation and participation in learning activities. Based on these findings, it is recommended that teachers apply more varied and innovative learning models and methods, especially for practical subjects like floor gymnastics. The use of audio-visual tools has proven to create a more engaging learning atmosphere and facilitates students' comprehension of movement techniques.

Keyword: Learning Outcomes, Jumping Kangkang, Floor Gymnastics, Audio Visual

1. PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menjelaskan 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. 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 (Gunawan, 2022). 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 (Suralaga, 2021).

Sulaeman (2016) mengemukakan bahwa 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. 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 (Mashud, 2015).

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 lompat kangkang, guling belakang, handstand, lompat kangkang dan rangkaian gerak lainnya (Sumarni, 2017). Salah satu gerakan yang diajarkan di tingkat SMA adalah lompat kangkang. Gerakan ini dilakukan di atas peti lompat atau box dengan bantuan papan tolak, dan bertujuan untuk melatih kekuatan, koordinasi, kelincahan, serta keberanian siswa dalam mengatasi rintangan. Lompat kangkang adalah gerakan meloncat di atas peti lompat dengan membuka kedua kaki ke samping saat berada di udara, dan mendarat dengan kedua kaki secara seimbang (Jiwa, 2019). Gerakan ini melatih kelincahan, daya ledak otot kaki, serta koordinasi tubuh. Dalam pembelajaran, tujuan utama mengajarkan lompat kangkang adalah

untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa dan memperkuat rasa percaya diri serta keberanian mereka.

Teknik dasar lompat kangkang dimulai dari awalan lari cepat, tolakan pada papan tolak, membuka kaki saat melewati peti lompat, dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan (Safitri et al., 2024). Selain itu, penggunaan tangan sebagai tumpuan pada peti juga sangat penting untuk keseimbangan dan keselamatan (Gumilar et al., 2019). Gerakan ini memerlukan latihan yang bertahap serta pemanasan yang cukup untuk menghindari cedera. Penilaian lompat kangkang mencakup tiga ranah utama: kognitif, psikomotorik, dan afektif. Ranah kognitif menilai pemahaman siswa terhadap teknik dan aturan gerakan, ranah psikomotorik menilai kualitas pelaksanaan teknik mulai dari awalan hingga pendaratan, sedangkan ranah afektif menilai sikap siswa seperti keberanian, disiplin, dan kerja sama selama proses pembelajaran.

Banyak siswa mengalami tantangan dalam melakukan lompat kangkang, seperti rasa takut melompati peti, kurangnya kekuatan kaki untuk tolakan, atau kurangnya koordinasi gerakan. Beberapa siswa juga merasa tidak percaya diri, terutama jika belum pernah melakukan gerakan tersebut (Hidayat & Muhammad, 2015). Faktor lainnya adalah keterbatasan alat bantu dan fasilitas di sekolah, serta variasi kemampuan fisik antar siswa. Untuk mengatasi tantangan tersebut, guru dapat menggunakan metode bertahap seperti latihan tolakan dan pendaratan terlebih dahulu, atau memanfaatkan alat bantu yang lebih rendah sebelum menggunakan peti lompat. Pemberian motivasi dan bimbingan secara personal juga penting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pembelajaran yang menyenangkan dan aman akan memotivasi siswa untuk mencoba dan berkembang.

Media pembelajaran dalam PJOK membantu guru menyampaikan materi secara lebih efektif, menarik, dan dapat memperjelas gerakan atau konsep yang sulit dipahami siswa hanya melalui penjelasan verbal (Santoso, 2019). Media pembelajaran bisa berupa gambar, video, alat peraga fisik, maupun teknologi digital interaktif. Pemilihan media yang tepat akan meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Media audio visual adalah media pembelajaran yang menggabungkan unsur suara (audio) dan gambar/video (visual). Contohnya adalah video tutorial, animasi gerakan olahraga, atau presentasi interaktif (Putu et al., 2014). Media ini dapat menampilkan contoh gerakan yang benar, memperlihatkan kesalahan umum, dan membantu siswa memahami tahapan gerakan secara utuh dan jelas, terutama untuk gerakan teknis seperti lompat kangkang.

Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran lompat kangkang sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik yang benar. Video demonstrasi misalnya, dapat membantu siswa melihat langsung gerakan ideal, ritme tolakan, posisi tubuh saat di udara, hingga teknik mendarat (Arsyad & Wahyu Bagja, 2018). Hal ini membuat pembelajaran lebih konkret, mempermudah pemahaman visual, dan mengurangi risiko kesalahan saat praktik. Pembelajaran lompat kangkang dalam senam lantai menuntut pendekatan yang tepat, dengan memperhatikan aspek teknik, keselamatan, serta kesiapan mental siswa. Media audio visual menjadi solusi yang efektif untuk membantu proses belajar, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami gerakan secara verbal. Dengan dukungan media yang tepat dan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik dan sikap positif secara optimal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang melalui penggunaan permainan dan media audio visual sebagai pembelajaran.

2. METODE PELAKSANAAN

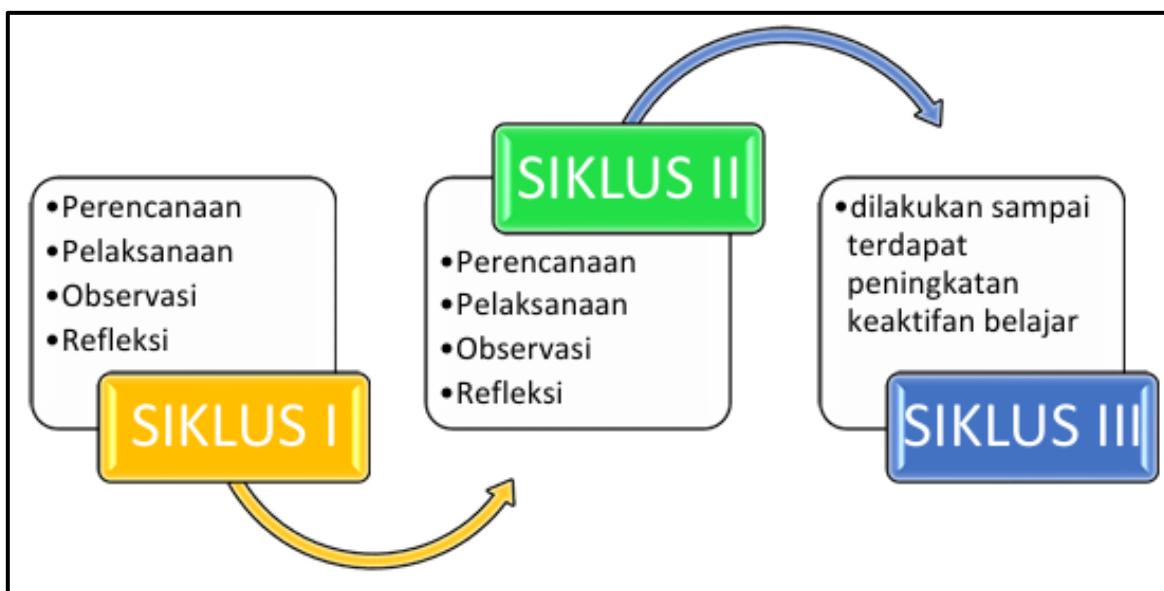
Tahap perencanaan merupakan langkah awal dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk merancang tindakan yang akan dilakukan guna meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat kangkang dalam senam lantai. Pada tahap ini, peneliti bekerja sama dengan guru mata pelajaran PJOK untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi siswa dalam memahami dan melakukan gerakan lompat kangkang. Berdasarkan

hasil observasi awal dan refleksi, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar gerakan serta kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menyusun rencana tindakan berupa penerapan media pembelajaran audio visual sebagai alat bantu dalam menyampaikan materi. Media yang digunakan berupa video demonstrasi gerakan lompat kangkang yang sesuai dengan standar pembelajaran serta menarik secara visual. Peneliti juga merancang skenario pembelajaran, perangkat evaluasi (lembar observasi dan rubrik penilaian psikomotor, afektif, dan kognitif), serta instrumen dokumentasi seperti foto dan video kegiatan.

Selain itu, peneliti mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti LCD proyektor, speaker, matras, dan ruang praktik senam. Pelaksanaan tindakan dirancang untuk dilaksanakan selama dua siklus, dengan satu pertemuan pada setiap siklusnya, dan masing-masing siklus akan dievaluasi melalui observasi dan refleksi untuk menentukan tindak lanjut.

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 lompat kangkang pada pembelajaran senam lantai siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (*Classrom Action Research*). 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 lompat kangkang 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. Subyek penelitian tindakan kelas ini yaitu 36 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang terdiri dari 18 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 lompat kangkang dalam pembelajaran senam lantai.

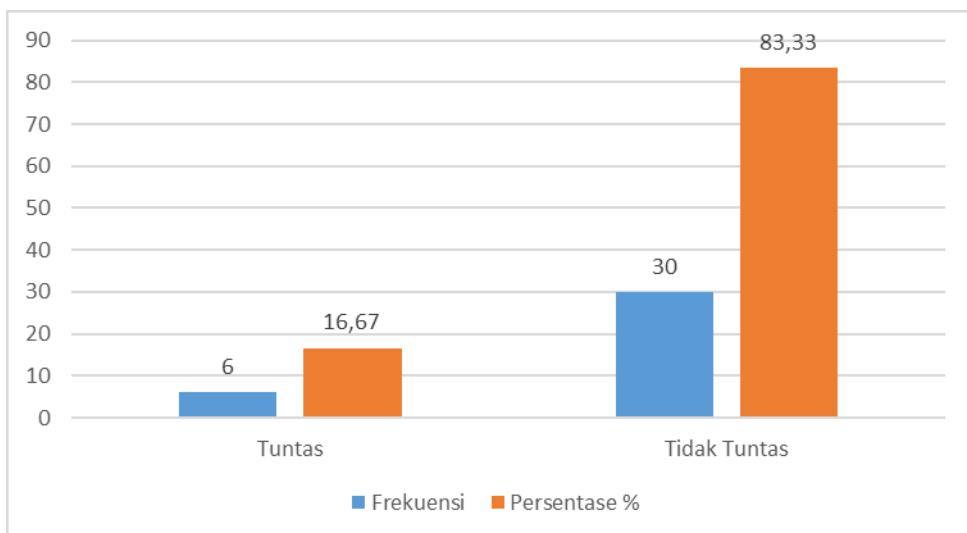
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data awal hasil belajar lompat kangkang 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 dikelas 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	6	16,67
Tidak Tuntas	< 75	30	83,33
	Jumlah	36	100

Pada data di atas menunjukkan bahwa presentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang adalah 17% tuntas terdiri dari frekuensi 6 siswa dan 83% tidak tuntas terdiri dari frekuensi 30 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Data Awal Hasil belajar senam lantai lompat kangkang

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 lompat kangkang 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 I yang terdiri tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.

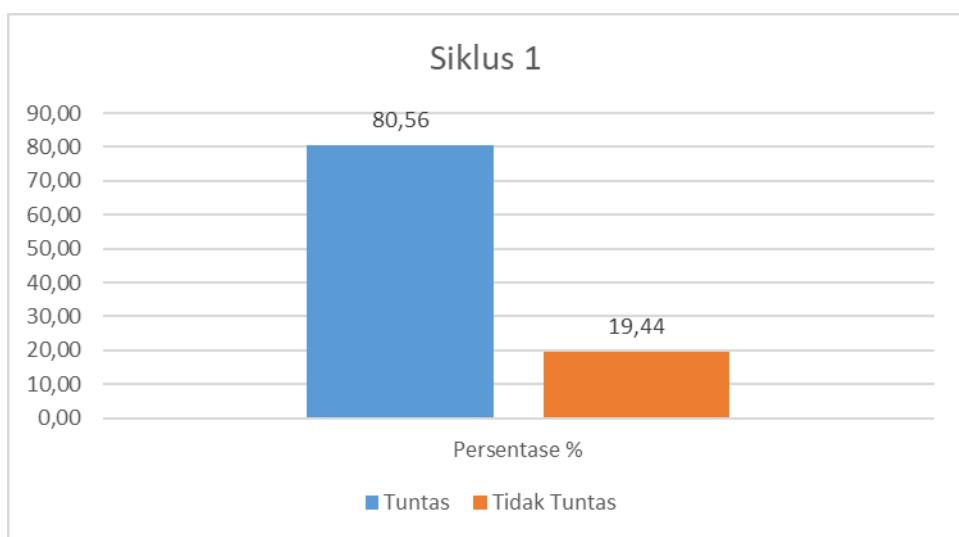
Hasil Penelitian Siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian hasil belajar senam lantai lompat kangkang 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 lompat kangkang). 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	Persentase %
Tuntas	≥ 75	29	80,56
Tidak Tuntas	< 75	7	19,44
	Jumlah	36	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang pada siklus I adalah 19% tidak tuntas terdiri dari frekuensi 7 siswa dan 81% tuntas terdiri dari frekuensi 29 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3. Ketuntasan Belajar 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 lompat kangkang siswa kelas XI SMA Negeri 2

Semarang melalui penggunaan media audio visual yang berisi tentang ilustrasi nyata lompat kangkang pada senam lantai.

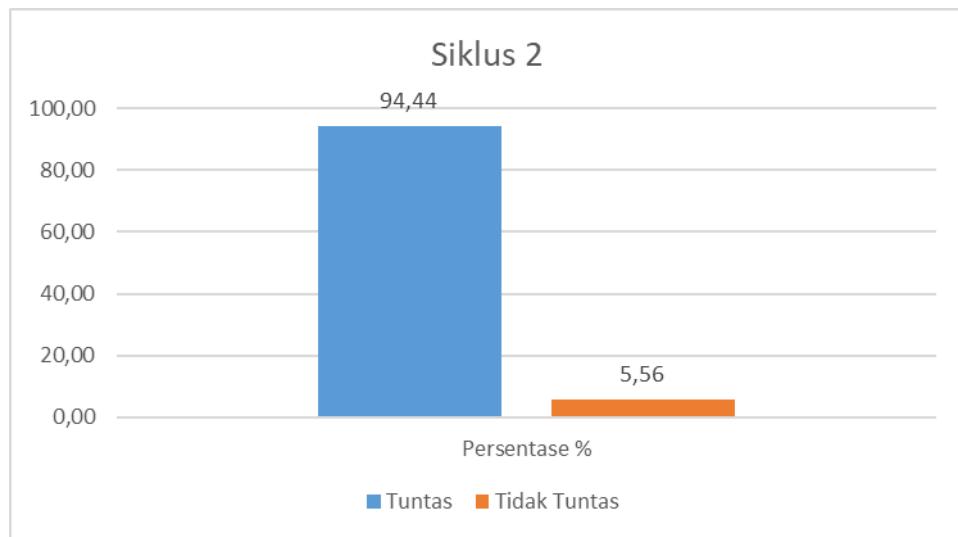
Hasil Penelitian Siklus II

Ketuntasan belajar hasil belajar senam lantai lompat kangkang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Ketuntasan Siklus II

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	34	94,44
Tidak Tuntas	< 75	2	5,56
Jumlah		36	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang pada siklus II adalah 94% tuntas terdiri dari frekuensi 34 siswa dan 6% tuntas terdiri dari frekuensi 2 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Ketuntasan Belajar Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan belajar hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 34 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau sebesar 6 %.

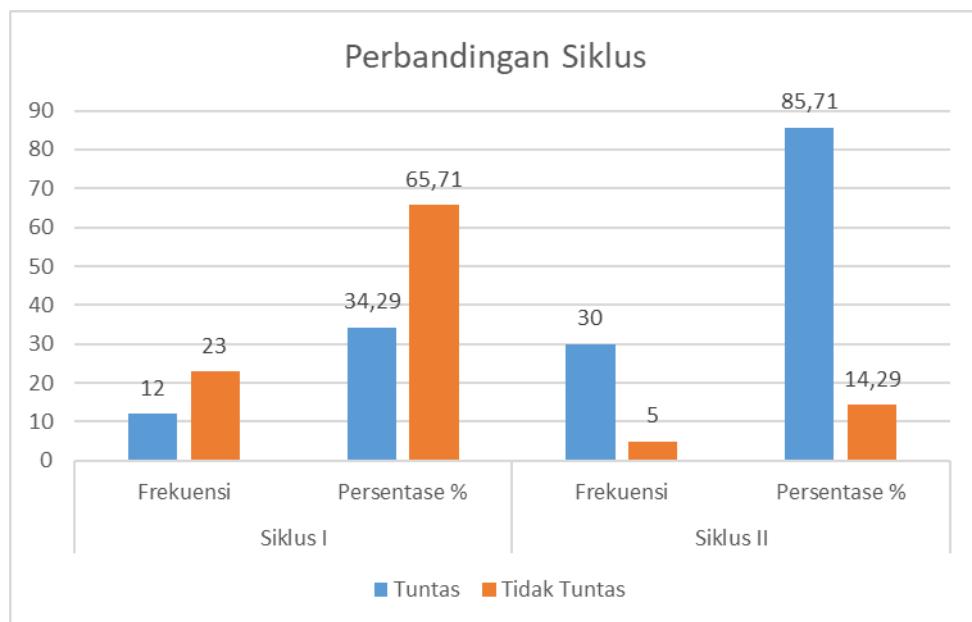
Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk mengetahui perbandingan hasil belajar senam lantai lompat kangkang 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	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	29	80,56	34	94,44
Tidak Tuntas	7	19,44	2	5,56
	36	100	36	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang pada siklus I dan Siklus II. Peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 34 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau sebesar 6 %. 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 lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang diuraikan sebagai berikut :

1. Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan untuk kategori tuntas sebesar 81% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94% untuk materi belajar lompat kangkang senam lantai.
2. Persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang 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 19%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 6%.

Peningkatan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang dapat dilakukan melalui penggunaan media audio visual sebagai media

pembelajaran yang berisi ilustrasi gerakan lompat kangkang. Secara persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan untuk kategori tuntas sebesar 81% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94% untuk materi belajar lompat kangkang senam lantai. Sedangkan ketidakuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang 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 19%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 6%.

Kontribusi media pembelajaran sangat signifikan dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Media pembelajaran dapat membantu siswa memahami dan menginternalisasi konsep dan teknik senam lantai lompat kangkang dengan lebih baik. Dalam hal ini, penggunaan media audio visual sebagai media pembelajaran yang berisi ilustrasi gerakan lompat kangkang dapat membantu siswa memvisualisasikan dan memahami teknik gerakan lompat kangkang dengan lebih jelas. Dalam teori belajar, konsep pembelajaran visual sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Media audio visual dapat membantu siswa memproses informasi dengan lebih efektif dan efisien, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka. Selain itu, media audio visual juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan senam lantai lompat kangkang dengan baik.

Penggunaan media audio visual sebagai media pembelajaran juga dapat membantu meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar senam lantai lompat kangkang. Dengan menggunakan media audio visual, siswa dapat lebih mudah memahami dan menginternalisasi konsep dan teknik senam lantai lompat kangkang, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka. Selain itu, media audio visual juga dapat membantu siswa mengembangkan nilai-nilai sosial, seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Dengan demikian, penggunaan media audio visual sebagai media pembelajaran dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Oleh karena itu, guru dapat mempertimbangkan untuk menggunakan media audio visual dalam pembelajaran senam lantai lompat kangkang, sehingga dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

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 data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan media audio visual sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. Secara persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai lompat kangkang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan untuk kategori tuntas sebesar 81% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94% untuk materi belajar lompat kangkang senam lantai. Adapun saran yang dapat diberikan kepada guru, hendaknya lebih bervariatif dalam memilih model dan metode pembelajaran untuk upaya meningkatkan hasil belajar lompat kangkang pada materi senam lantai.

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

- Arsyad, & Wahyu Bagja. (2018). Metode Role Playing Berbantu Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 3(2477–8427), 41–46.
- Gumilar, A., Mulyanto, R., & Dinangsit, D. (2019). Pengaruh Metode Bagian Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Kangkang. *Educative Sportive - EduSport*, 2(3), 181–190.
- Gunawan, H. (2022). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. ALFABETA CV.
- Hayati, S. (2017). Belajar dan Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning. In *Magelang: Graha Cendekia*. Graha Cendekia.
- Hidayat, N., & Muhammad, H. N. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Pada Materi Lompat Kangkang Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (Tgt) (Studi pada Siswa Kelas X-BB di SMK Negeri 1 Sooko Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 350–353.
- Ismi Safitri, D., Pramono, H., & Saptoyo, S. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Kangkang Senam Lantai Melalui Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 483–489.
- Jiwa, I. K. (2019). Penerapan Metode Belajar Part and Whole untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Senam Lantai (Lompat Kangkang). *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 2(1), 65–75. <https://doi.org/10.23887/jp2.v2i1.17611>
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Putu, D., Nilakusmawati, E., Si, S., Si, M., Sumarjaya, I. W., Si, S., Stats, M., & Matematika, J. (2014). *PANDUAN PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL Untuk Siswa Tuna Rungu*.
- Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(Prosiding Seminar IPTEK Olahraga (SENALOG)), 1–16.
- 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. <https://pigur.ejournal.unri.ac.id/index.php/pigur/article/view/5472/0>
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi Pendidikan: Implikasi dalam Pembelajaran*. PT Rajagrafindo Persada.
- Widyantoro. (2020). *Modul Pembelajaran SMA PJOK*. Direktorat SMA Kemendikbud.