

Penerapan Media *Audio-Visual* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Saat Pandemi *Covid-19*

Tasya Budiningrum^{1*}, Putu Rusmiati¹ dan Suyatno²

¹SMP Fatahillah Ancol, Jakarta Utara

²Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara

*tasyab60@gmail.com

Abstrak

Senam lantai dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Dilihat dari proses pembelajaran yang dilaksanakan saat masa pandemi *Covid-19*, guru hanya memberikan tugas pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah proses pembelajaran guling (*roll*) belakang menggunakan media *audio-visual* dapat meningkatkan hasil belajar guling (*roll*) belakang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Action Research*) dengan menggunakan 2 siklus dengan beberapa tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan (tindakan), pengamatan (observasi), dan refleksi. Penelitian dilaksanakan pada semester 1 (ganjil), yaitu dimulai minggu ketiga bulan Juli sampai minggu kedua bulan Agustus dengan subjek sebanyak 31 siswa. Dalam penelitian ini data diperoleh melalui kemampuan siswa dalam melakukan guling (*roll*) belakang. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dari siklus I dan siklus II penerapan metode penelitian tindakan kelas (*Action Research*). Pada siklus 1 mencapai 32% sedangkan pada siklus 2 mencapai 77% dan dapat dikatakan bahwa metode penelitian tindakan kelas (*Action Research*) dengan penerapan media *audio-visual* pada materi guling (*roll*) belakang dapat meningkatkan hasil belajar dan menyenangkan bagi siswa. Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media *audio-visual* mampu meningkatkan hasil belajar guling (*roll*) belakang pada siswa kelas V SDN Kebagusan 03 Pasar Minggu Jakarta Selatan.

Kata kunci: media *audio-visual*, guling (*roll*) belakang., pandemi *covid-19*

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan berproses dan merupakan unsur yang penting dalam setiap jenjang pendidikan. Di dalam proses belajar pasti ada yang namanya kegiatan pembelajaran, dalam sebuah kegiatan pembelajaran peserta didik akan melakukan aktivitas pembelajaran sesuai arahan yang diberikan dan dalam hal ini peserta didik dapat bertanya ataupun memberikan pernyataan dalam setiap kegiatan pembelajaran khususnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Saat kegiatan pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan dapat melakukan gerakan-gerakan olahraga, memahami pentingnya kesehatan jasmani bagi tubuh mereka dan mengetahui bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani mereka.

PJOK merupakan pembelajaran yang harus dilaksanakan secara tatap muka, karena banyak melakukan aktivitas fisik dan gerakan-gerakan yang harus dipraktikkan. Dalam pembelajaran PJOK terdapat banyak materi-materi yang harus dipraktikkan oleh peserta didik, dan salah satu materi tersebut adalah senam lantai. Banyak gerakan-gerakan yang harus dipraktikkan berulang-ulang agar

peserta didik terbiasa melakukan gerakan tersebut, seperti roll depan, sikap lilin, kayang, roll belakang, meroda, headstand, handstand dan masih banyak lagi.

Kondisi yang terjadi saat ini, pembelajaran PJOK tidak bisa dilaksanakan secara tatap muka karena adanya pandemi Covid-19. Banyak hal yang berubah dalam proses pembelajaran PJOK sekarang ini, ketika biasanya guru dan peserta didik bisa bertemu langsung di kelas atau di lapangan, namun saat ini guru dan peserta didik hanya mampu bertemu secara virtual.

Pada siswa sekolah dasar hanya beberapa siswa yang dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai dengan baik. Disamping itu juga, guru PJOK telah memberikan motivasi pada siswa pada saat melakukan gerakan-gerakan tersebut, akan tetapi siswa masih belum mampu meningkatkannya dengan benar sehingga dibutuhkan strategi yang tepat. Dengan perkembangan zaman yang ada saat ini, media audio visual menjadi solusi dalam upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai.

Berdasarkan dari uraian di atas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Media Audio-Visual untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling (roll) belakang Senam Lantai saat Pandemi Covid-19”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (Class Room Action Research) dari model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dianggap sesuai dengan mempertimbangkan penekanan pada penanganan satu masalah saja di suatu waktu (one problem at a home). Penelitian terbatas pada proses pembelajaran gerakan guling (roll) belakang pada senam lantai.

Langkah-langkah penelitian ini terdiri dari tahap pertama meliputi tindakan (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Sedangkan tahap berikutnya meliputi (1) revisi rencana, (2) tindakan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Target keberhasilan hingga mencapai 75% dari siswa mendapat nilai 75 sebagai konsekuensi dari pembelajaran tuntas. Rancangan pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan, seperti yang ditunjukkan dengan indikator nilai tes, dimana dapat dinyatakan dalam table hasil belajar pada setiap siklus selalu meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus 1 siswa masih belum menguasai gerakan guling (roll) belakang dengan baik dikarenakan kondisi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) saat ini, disamping siswa merasa kurang berani siswa juga belum menemukan contoh Gerakan yang tepat dan nyaman dilakukan di saat seperti ini. Oleh sebab itu banyak siswa yang tidak tuntas dalam melakukan gerakan tersebut.

Pada siklus 2 terjadi perubahan karena siswa sudah merasa lebih berani dengan menyaksikan video-video contoh gerakan guling (roll) belakang dari mulai pemanasan, sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir, sehingga siswa dapat berlatih mempraktikkan gerakan guling (roll) belakang melalui video yang diberikan oleh peneliti selama pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dari siklus 1 dan siklus 2 penerapan metode penelitian tindakan kelas (Action Research) dengan penerapan

media audio-visual dalam pembelajaran guling belakang senam lantai pada siswa kelas V SDN Kebagusan 03 Pasar Minggu Jakarta Selatan. Hasil belajar dari siklus 1 menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum mencapai kriteria keberhasilan hasil belajar, setelah dilakukan siklus 2 diperoleh hasil belajar siswa sudah mencapai kriteria keberhasilan hasil belajar.

Berdasarkan penilaian, siklus 1 dan siklus 2 untuk proses penilaian yang ada sebagai berikut

Tabel 1. Instrumen Hasil Belajar Guling (roll) Belakang

NO	URAIAN	NILAI				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal						
1	Sikap kaki	Kedua kaki rapat sejajar				
2	Sikap badan	Jongkok membelakangi matras				
3	Sikap tangan	Kedua tangan disamping telinga, kedua telapak tangan menghadap ke atas				
4	Sikap pandangan	Ke depan membelakangi matras				
Sikap Pelaksanaan						
5	Sikap kaki	Kedua kaki selalu rapat dan merapat pada badan				
6	Sikap badan	Berguling ke belakang, di awali tubuh bagian belakang				
7	Sikap tangan	Kedua tangan menyentuh matras, mendorong dengan telapak tangan hingga badan berguling ke belakang				
8	Sikap pandangan	Ke depan membelakangi matras				
Sikap Akhir						
9	Sikap kaki	Menekuk berpose pada kedua lutut, posisis jongkok				
10	Sikap badan	Merapat kedua paha yang menekuk				
11	Sikap tangan	Memeluk kedua kaki yang menekuk				
12	Sikap pandangan	Ke depan				
13	Hasil	Gerakan berguling dilakukan dengan baik				
Jumlah						

*Berikan tanda ceklis (v)

Tabel 1 menunjukkan bagaimana format awal instrument yang digunakan untuk menilai hasil gerakan guling (roll) belakang senam lantai.

Tabel 2. Lembar Penilaian

NO	NAMA	INDIKATOR													JMLH SKOR	NILAI
		SIKAP AWAL				SIKAP PELAKSANAAN				SIKAP AKHIR						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5		
1																
2																
3																
4																
5																
Dst																

Tabel 2 menunjukkan bagaimana bentuk lembar penilaian yang digunakan untuk menilai hasil gerakan guling (roll) belakang senam lantai.

Tabel 3. Hasil Siklus 1

LEMBAR PENILAIAN

KKM : 75

NO	NAMA	NILAI
1	ANDREA RAMADHANI	68
2	ASHILAH ZIVIA	68
3	ASHIM KHAIRULLAH	66
4	AURA AYU ANGGRAENI	69
5	BIMA PUTRA RADITYA	78
6	CHIKAL QULAISHE NAPEZA	77
7	CHINTA RIANA	68
8	DAVA RIZKY ARDIANSYAH	68
9	DINARA SAFINA KHAIRUNIZA	75
10	FAZA MAHENRA USMAN	75
11	FILDZAH SAJIDAH RODATUL AISY	69
12	HABIBAH RAISYA	66
13	INTAN ALFIATURAHMI	69
14	KATARINA RAN DANTE	68
15	LILA YUNIA PUTRI	68
16	MELISA PUTRI HARDIANTI	75
17	MUHAMMAD FATHAN	75
18	MUHAMMAD IZRA AL FARABI	72
19	MUHAMMAD SULTAN FIRDAUS	72
20	MUHAMMAD ZULKARNAIN	75
21	NADILA AMELIANI	66
22	NADYA ALYA MUKBITA	69
23	NAUFAL APRIZALDI	72

24	PRADIFTA RAKA FAUZI	75
25	RADTHIYA ATHA RABBANI	75
26	REGITA GAISKA PUTRI	75
27	SAFINA UMAIRA MUNIDO	66
28	SALVINA ODETTA PUTRI	66
29	SAQIF ANDIKA WIBOWO	71
30	SAQINA AIRA PUTRI	66
31	ZAHRA DWI RAHMAWATI	71
TUNTAS		10 siswa
TIDAK TUNTAS		21 siswa
PRESENTASI TUNTAS		31%
PRESENTASI TIDAK TUNTAS		68%

Tabel 3 menunjukkan hasil siklus 1 gerakan guling (roll) belakang senam lantai.

Tabel 4. Hasil Siklus 2
LEMBAR PENILAIAN

KKM : 75

NO	NAMA	NILAI
1	ANDREA RAMADHANI	77
2	ASHILAH ZIVIA	75
3	ASHIM KHAIRULLAH	71
4	AURA AYU ANGGRAENI	75
5	BIMA PUTRA RADITYA	83
6	CHIKAL QULAISHE NAPEZA	97
7	CHINTA RIANA	75
8	DAVA RIZKY ARDIANSYAH	77
9	DINARA SAFINA KHAIRUNIZA	88
10	FAZA MAHENRA USMAN	77
11	FILDZAH SAJIDAH RODATUL AISY	71
12	HABIBAH RAISYA	68
13	INTAN ALFIATURAHMI	75
14	KATARINA RAN DANTE	75
15	LILA YUNIA PUTRI	69
16	MELISA PUTRI HARDIANTI	75
17	MUHAMMAD FATHAN	75
18	MUHAMMAD IZRA AL FARABI	77
19	MUHAMMAD SULTAN FIRDAUS	75
20	MUHAMMAD ZULKARNAIN	75
21	NADILA AMELIANI	71
22	NADYA ALYA MUKBITA	80

23	NAUFAL APRIZALDI	75
24	PRADIFTA RAKA FAUZI	75
25	RADTHIYA ATHA RABBANI	80
26	REGITA GAISKA PUTRI	77
27	SAFINA UMAIRA MUNIDO	71
28	SALVINA ODETTA PUTRI	68
29	SAQIF ANDIKA WIBOWO	75
30	SAQINA AIRA PUTRI	75
31	ZAHRA DWI RAHMAWATI	77
TUNTAS		24 siswa
TIDAK TUNTAS		7 siswa
PRESENTASI TUNTAS		77%
PRESENTASI TIDAK TUNTAS		23%

Tabel 4 menunjukkan hasil siklus 2 gerakan guling (roll) belakang senam lantai.

Tabel 5. Perbandingan Hasil Siklus 1 dan 2
LEMBAR PENILAIAN

KKM : 75			
NO	NAMA	PEROLEHAN SKOR	
		Siklus	Siklus
		1	2
1	ANDREA RAMADHANI	68	77
2	ASHILAH ZIVIA	68	75
3	ASHIM KHAIRULLAH	66	71
4	AURA AYU ANGGRAENI	69	75
5	BIMA PUTRA RADITYA	78	83
6	CHIKAL QULAISHE NAPEZA	77	97
7	CHINTA RIANA	68	75
8	DAVA RIZKY ARDIANSYAH	68	77
9	DINARA SAFINA KHAIRUNIZA	75	88
10	FAZA MAHENRA USMAN	75	77
11	FILDZAH SAJIDAH RODATUL AISY	69	71
12	HABIBAH RAISYA	66	68
13	INTAN ALFIATURAHMI	69	75
14	KATARINA RAN DANTE	68	75
15	LILA YUNIA PUTRI	68	69
16	MELISA PUTRI HARDIANTI	75	75
17	MUHAMMAD FATHAN	75	75
18	MUHAMMAD IZRA AL	72	77

FARABI			
19	MUHAMMAD SULTAN FIRDAUS	72	75
20	MUHAMMAD ZULKARNAIN	75	75
21	NADILA AMELIANI	66	71
22	NADYA ALYA MUKBITA	69	80
23	NAUFAL APRIZALDI	72	75
24	PRADIFTA RAKA FAUZI	75	75
25	RADTHIYA ATHA RABBANI	75	80
26	REGITA GAISKA PUTRI	75	77
27	SAFINA UMAIRA MUNIDO	66	71
28	SALVINA ODETTA PUTRI	66	68
29	SAQIF ANDIKA WIBOWO	71	75
30	SAQINA AIRA PUTRI	66	75
31	ZAHRA DWI RAHMAWATI	71	77

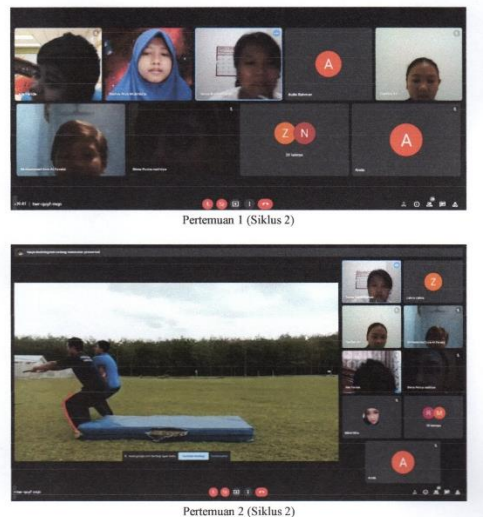
Tabel 5 menunjukkan perbandingan hasil siklus 1 dan 2 gerakan guling (roll) belakang senam lantai.

Gambar

Berikut ini adalah kegiatan selama penelitian.



Gambar 1. Pertemuan Siklus1



Gambar 2. Pertemuan Siklus 2

SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswaw kelas V SDN Kebagusan 03 Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun Ajaran 2021/2022 sudah dilaksanakan dalam 2 siklus. Masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan (tindakan), pengamatan (observasi), dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilaksanakan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa:

1. Media audio-visual dapat digunakan oleh guru untuk pembelajaran PJOK saat pandemi Covid-19.
2. Dengan menggunakan media audio-visual saat pandemi Covid-19 dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan Gerakan guling (roll) belakang senam lantai pada siswa kelas V SDN Kebagusan 03 Pasar Minggu Jakarta Selatan.
3. Hasil belajar guling (roll) belakang dapat ditingkatkan karena siswa melihat contoh gerakan melalui video yang diberikan dan arahan serta motivasi yang diberikan sehingga siswa merasa lebih percaya diri dalam mempraktikkan gerakan (roll) belakang.

REFERENSI

- Adi, S. 2018. Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam. Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineke Cipta.
- Agusta, Hendra. 2017. Pola Gerak Dalam Senam 1. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Hasani, Ihsan. 2018. Panduan Praktis Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: MediaGuru.
- Rosyid, Moh. Zaiful. 2019. Ragam Media Pembelajaran. Malang: Literasi Nusantara.
- Ruspriyanti, R. 2015. Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas Ii Sd Negeri Triharjo Kecamatan

- Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014/2015. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari, Y., Pujiyanto, D., & Insanistyo, B. 2018. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 75–80.
- Sriwahyuniati, Fajar. Ch. 2017. *Dasar-dasar Senam Lantai Gerak Dasar Senam untuk Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syaf, Hikmat Agus. 2008. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Gedung Persada (GP) Press.
- Flinn, E. D., & Mulligan, A. (2019). *The Primary STEM Ideas Book: Engaging Classroom Activities Combining Mathematics, Science and D&T*. London: Routledge.
- Goos, M. (2019). Publishing for International Impact in Mathematics Education Research Journals. In Leatham K. (ed), *Designing, Conducting, and Publishing Quality Research in Mathematics Education* (pp. 213-225). Switzerland: Springer, Cham.
- Haryono. (2002). Kecenderungan cara berpikir anak usia sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(18), 130–143.
- Utami, P. P., & Vioresa, N. (2021). Teacher work productivity in senior high school. *International Journal of Instruction*, 14(1), 599-614.
- Yundayani, A., Kardijan, D., & Apriliani, R. D. (2020). The impact of pbworks application on vocational students' collaborative writing skill. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(3), 694-704.