

PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA MAHASISWA STKIP KUSUMANEGARA

Alfikri Sastra Wiguna

STKIP Kusumanegara Jakarta

email : fiqy.satria@gmail.com

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris apakah penggunaan media audio visual dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan mahamahasiswa dalam praktek pembelajaran guling belakang. Penelitian ini dilaksanakan di STKIP Kusumanegara Kota Jakarta Timur. Pengumpulan data dilakukan dengan metode penelitian tindakan kelas dengan menggunakan instrumen pedoman observasi dan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, dimana siklus pertama terdiri dari 4 kali pertemuan dan siklus kedua 4 kali pertemuan. Jumlah keseluruhan siklus 8 kali pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk memberikan materi kepada mahasiswa dimana dalam hal ini peneliti dibantu oleh kolaborator menggunakan media audio visual sebagai contoh dalam proses pembelajaran. Pada siklus pertama, mahasiswa terlihat ada perbaikan didalam fase sikap awal, saat mulai menjatuhkan badan ke belakang, dan saat duduk kaki diluruskan pada tahapan guling belakang. Namun mahasiswa masih belum begitu paham akan saat berguling, saat berdiri disangga dengan tangan, sikap akhir. Mahasiswa masih tampak ragu dalam melakukan gerakan berguling ke belakang, saat berdiri disangga dengan tangan, dan sikap akhir sehingga gerakan yang dihasilkan tidak sesuai dengan teori yang ada. Sedangkan pada siklus kedua, lebih ditajamkan kepada gerakan saat berguling, saat berdiri disangga dengan tangan, dan sikap akhir. Mahasiswa mulai menyadari makna dari gerakan yang mereka lakukan tersebut sehingga mulai berani dan percaya diri terhadap kemampuan masing-masing. Hasil penelitian ini adalah bahwa adanya perubahan atau peningkatan hasil belajar guling belakang dengan menggunakan media audio visual pada mahasiswa STKIP Kusumanegara Kota Jakarta Timur.

Kata kunci : Hasil Belajar Guling Belakang, Media Audio Visual

PENDAHULUAN

Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, seorang dosen harus mampu menjelaskan tujuan dan materi pembelajaran. Kemampuan profesional seorang dosen meliputi kemampuan merencanakan, pengembangan tujuan materi, penggunaan metode pembelajaran, alat-alat bantu dan penilaian serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan STKIP Kusumanegara jakarta dirasa belum optimal dalam melaksanakan pembelajaran terkhususnya mata kuliah senam selain terbatasnya waktu yang tersedia dan sarana prasarana yang

diperlukan memadai dalam upaya-upaya peningkatan dalam proses pembelajaran. Untuk itu penulis ingin memberikan metode dan gaya mengajar yang tepat, pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat.

Pada saat proses pembelajaran diharapkan seorang dosen dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan mahasiswa, dan antara mahasiswa dengan mahasiswa secara maksimal, hal ini sangat penting karena untuk menghidupkan suasana dalam pembelajaran. Dosen berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak selaku fasilitator sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran.

Senam lantai adalah salah satu bagian dari olahraga. Senam terbagi dua jenis, yaitu

senam lantai dan senam ritmik atau senam yang biasa kita sebut dengan istilah senam irama. Senam lantai termasuk salah satu program yang diajarkan disekolah, baik sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat menengah, maupun sekolah tingkat atas sampai perguruan tinggi.

Dalam pembelajaran berguling ke belakang di STKIP Kusumanegara Jakarta Timur, mahasiswa banyak menemui kesulitan diantaranya ; 1) mengalami kesulitan dalam pemahaman gerakan berguling ke belakang, 2) metode mengajar yang digunakan lebih banyak berpusat pada dosen, 3) keterbatasan sarana dan prasarana yaitu matras hanya ada 2, dan kurangnya waktu yang cukup sehingga tidak semua mahasiswa mengerti dan memahami gerakan berguling ke belakang tersebut sehingga mahasiswa hanya bisa merasakan gerakan berguling ke belakang hanya beberapa kali saja sehingga tujuan dari pembelajaran guling ke belakang belum maksimal. 4) Kurangnya waktu yang cukup. 5) Tidak adanya media audio visual sehingga mahasiswa hanya belajar hanya mendengarkan penjelasan dari seorang dosen saja tetapi belum digunakan secara maksimal untuk diberikan kepada mahasiswa.

Dalam program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, materi guling ke belakang terdapat pada standard kompetensi ketiga yaitu mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, dan kompetensi dasar kedua yaitu ; Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan mempraktekan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian serta indikator kedua yaitu melakukan guling belakang atau *roll* belakang Sehingga dapat dikatakan bahwa materi pembelajaran guling belakang ini harus dipelajari karena sudah ada dalam program pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya ditingkat perguruan tinggi.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, maka bentuk tindakan yang penulis ambil dalam penelitian tindakan kelas ini adalah

dengan penggunaan media audio visual yang merupakan salah satu cara untuk mengatasi hambatan yang ada dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Adapun bentuk-bentuk tindakan yang penulis ambil dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan media audio visual. Yang dimaksud dengan media audio visual pada penelitian ini adalah dengan menggunakan alat pengeras suara seperti microphone, serta dengan menggunakan sarana dan prasarana seperti laptop, vcd pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang, proyektor, *handycam*, kamera digital untuk proses pengambilan data atau dokumentasi penelitian.

Atas dasar inilah penulis bermaksud menerapkan salah satu bentuk tindakan dengan penggunaan audio visual dalam proses pembelajaran berguling ke belakang yang dikembangkan oleh dosen khususnya di STKIP Kusumanegara, agar dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai khususnya berguling ke belakang.

Hasil Belajar

Belajar merupakan kegiatan sehari-hari bagi mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan secara sadar dan terencana yang mengarah pada pencapaian tujuan dari kegiatan belajar yang sudah dirumuskan dan ditetapkan sebelumnya. Keberhasilan dalam belajar terlihat dari mahasiswa yang berprestasi. Keberhasilan mahasiswa dalam belajar tidak terlepas dari peran dosen yang mampu memberi motivasi dan dapat menciptakan iklim belajar yang harmonis menyenangkan dan kondusif, sehingga terjadi interaksi dalam proses pelaksanaan belajar mengajar. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Belajar dan mengajar merupakan dua pengertian atau dua konsep yang satu sama lain tidak bisa dipisahkan, keduanya saling berkaitan,

saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang (anak/murid/mahasiswa) dalam usahanya untuk memperoleh berbagai pengalaman hingga menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya. Perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri seseorang sebagai hasil dari proses belajar, dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah dalam bentuk pengetahuannya, berubah dalam bentuk nilai dan sikapnya, berubah dalam bentuk keterampilannya (kognitif, afektif, psikomotor). Sedangkan mengajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau tim (dosen/pendidik) dalam usahanya untuk membantu seseorang atau kelompok yang sedang belajar agar memperoleh berbagai pengalaman yang diharapkannya.

1. Media Pembelajaran

Media adalah suatu ekstensi manusia yang memungkinkannya mempengaruhi orang lain yang tidak mengadakan kontak langsung dengan dia. Nilai praktis media pembelajaran

antara lain yaitu dapat membangkitkan minat dan motivasi belajar mahasiswa. Di samping itu, media pembelajaran memiliki kelebihan yang dapat mengatasi keragaman latar belakang mahasiswa, sehingga dapat memberikan suatu pengertian yang sama kepada mahasiswa tentang suatu materi pelajaran. Menurut Oemar Hamalik:

Media pembelajaran adalah alat, metode dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara dosen dan mahasiswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.

Dari teori diatas dapat dikatakan bahwa agar tercapai interaksi yang maksimal dalam proses pendidikan antara mahasiswa dan dosen, maka digunakanlah suatu media pembelajaran sebagai alat dan teknik pembelajaran.

Gambaran yang paling banyak dijadikan acuan adalah yang dikemukakan oleh Dale. Edgar Dale dalam Azhar Arsyad mengemukakan teori penggunaan media dalam proses belajar yang disebut *Dale's Cone Of Experience*.



Gambar Kerucut Pengalaman *Edgar Dale*

Sumber : Azhar Arsyad, Media Pembelajaran (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2007), h. 11

Dari gambar diatas dapat dijelaskan tingkat pengalaman dari yang bersifat langsung (konkret), kenyataan yang ada di lingkungan kehidupan seseorang melalui benda tiruan sampai ke benda abstrak, yang memberikan implikasi terhadap pemilihan metode dan bahan pembelajaran. Semakin keatas puncak, media penyampaian pesan itu semakin abstrak.

Dalam suatu pembelajaran, pengalaman konkret dan pengalaman abstrak akan terjadi secara bergantian. Arsyad mengatakan bahwa hasil belajar dari pengalaman langsung mengubah serta memperluas jangkauan pemahaman seseorang dan sebaliknya, kemampuan interpretasi lambang kata membantu seseorang untuk memahami pengalaman yang didalamnya ia terlibat langsung.

2. Media Audio Visual

Dari contoh media pembelajaran diatas, salah satu media yang semakin populer adalah media audio visual. Audio visual sebagai media pembelajaran yang menampilkan gerak semakin populer di masyarakat. Pesan yang disajikan dapat bersifat nyata (seperti misalnya: cerita), bisa bersifat edukatif maupun instruksional. Audio visual merupakan media yang potensial sekali, tidak saja untuk menyampaikan informasi tetapi juga membentuk perilaku seseorang. Sri Anitah mengatakan bahwa, media visual adalah media yang hanya dapat dilihat. Sedangkan media audio adalah media yang hanya dapat didengar. Sedangkan media audio visual adalah media yang dapat dilihat atau diamati sekaligus dapat didengar sesuatu yang divisualisasikan.

Dwiyer dalam Arif S. Sadiman, mengatakan bahwa, sebagai media audio visual, VCD/video mampu merebut 94% saluran masuknya pesan atau informasi ke dalam jiwa manusia yaitu lewat mata dan telinga.

Media audio visual membantu dalam dunia pendidikan. Kualitas proses belajar mengajar

dengan cara memperdengarkan ceramah dari dosen saja, jauh berbeda dari proses belajar mengajar dengan memperdengarkan serta memperlihatkan obyek studi yang dipelajarinya tersebut. Menurut Yusufhadi Miarso, didalam bahasan taksonomi media untuk pembelajaran masuk dalam kelompok empat yaitu audia ditambah media visual, bahwa media audio visual ini biasanya merupakan kombinasi antara rekaman audio dan bahan-bahan visual. Sehingga dapat dijabarkan media audio visual merupakan salah satu bagian terpenting dalam proses pembelajaran, karena media audio visual merupakan gabungan antara media audio dan media visual yang dapat mempermudah mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Dari penjabaran diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan media audio visual yaitu suatu cara pengajaran dalam proses pembelajaran menggunakan media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara, dan lain sebagainya. Kemampuan media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik, sebab mengandung kedua unsur jenis media yang pertama dan kedua.

3. Senam lantai Guling Belakang

Senam lantai adalah salah satu bagian dari olahraga. Senam terbagi dua jenis, yaitu senam lantai dan senam aerobik atau senam yang biasa kita sebut dengan istilah senam irama. Senam lantai termasuk salah satu program yang diajarkan disekolah, baik sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat menengah, maupun sekolah tingkat atas sampai perdosenan tinggi. Senam lantai terbagi 2 yaitu senam lantai tanpa alat dan senam lantai dengan alat. Senam lantai tanpa alat terdiri dari *handstand* (berdiri dengan tangan), guling ke depan, guling ke belakang, *tiger sprong* (loncat harimau),

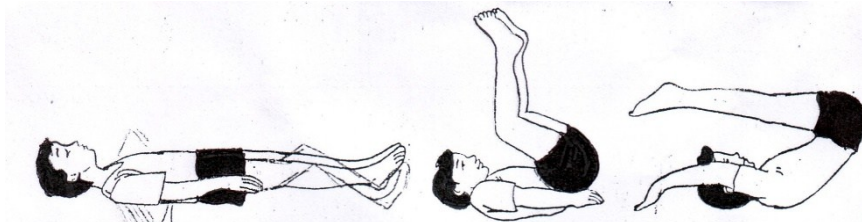
handspring (guling lenting), berdiri diatas tangan, *headstand* (berdiri dengan kepala), *roll kip*, *roll stood*, *drop one like circle*, baling-baling atau koprol, *roll sudut*, *round off*, *flick flack*, *contra salto* (salto belakang), sikap lilin, dan kayang. Sedangkan senam lantai menggunakan alat terdiri dari berguling ke depan diatas peti lompat, berguling ke belakang diatas peti lompat, lompat kangkang diatas peti lompat, lompat jongkok diatas peti lompat, gelang-gelang, kuda-kuda lompat, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, balok titian.

Berguling ke belakan g sering juga dikatakan dengan istilah "backroll", gerakannya

merupakan kebalikan dari berguling kedepan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

a. Untuk yang baru belajar

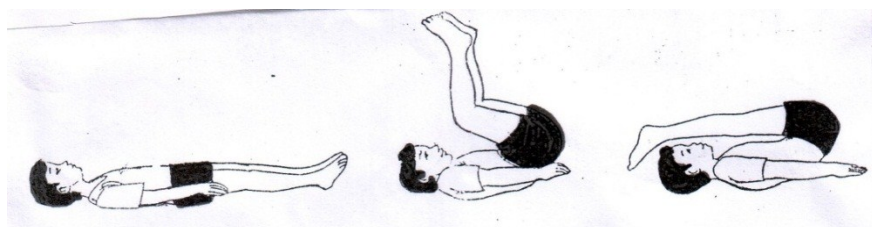
- 1) Latihan menarik lutut dan kedua pinggul
 - a. Sikap permulaan : tidur terlentang, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, kedua lengan di samping badan.
 - b. Gerakannya : tekuk kedua lutut dan tarik ke dekat dada hingga pinggul terangkat. Kedua lengan tetap menahan di samping badan. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang hingga lancar.



Gambar 1. Latihan menarik lutut dan mengangkat pinggul

Sumber : Aip Syarifuddin, *Belajar Aktif Senam Ketangkasan*. (Jakarta: Grasindo, 1991), h.24.

- 2) Latihan menarik kedua lutut, mengangkat pinggul kemudian pinggang serta punggung dan meletakkan kedua ujung kaki pada matras di belakang kepala.
 - a. Sikap awal : tidur terlentang, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, kedua lengan di samping badan.
 - b. Gerakannya : tekuk lutut dan tarik ke dekat dada, hingga pinggul, pinggang dan punggung terangkat. Kemudian usahakan kedua ujung kaki dikenakan pada matras di belakang kepala. Kedua lengan tetap menahan disamping badan. Lakukan berulang - ulang hingga lancar.



Gambar 2. Latihan meletakkan kedua ujung kaki di belakang kepala

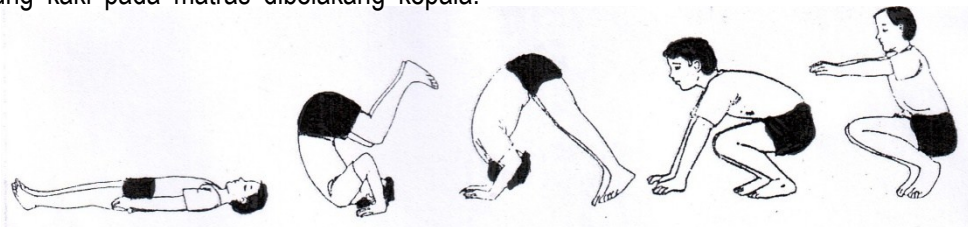
Sumber : Aip Syarifuddin, *Belajar Aktif Senam Ketangkasan*. (Jakarta: Grasindo, 1991), h.24

Apabila latihan gerakan menarik kedua lutut dan meletakkan kedua ujung kaki telah dapat dilakukan dengan lancar, cepat, tepat, dan luwes, serta dapat menjaga keseimbangan, coba lakukan latihan berikut ini :

- Sikap permulaan : tidur terlentang, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, kedua lengan di samping badan
- Gerakannya : bersamaan dengan menekuk dan menarik lutut, kedua telapak tangan dan siku dilipat/ ditekuk dan diletakkan pada matras di samping telinga. Jari-jari tangan menuju kepundak dan ibu jari tangan menuju ke telinga. Kemudian segera letakkan kedua ujung kaki pada matras dibelakang kepala.

Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras dibelakang kepala, coba tekankan kedua tangan pada matras hingga lurus sambil menarik pinggul ke belakang, dan lutut dibengkokkan. Dengan demikian, kepala dan badan akan terangkat, dan secara tidak langsung kita sudah berguling ke belakang.

- Sikap akhir : jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan pada matras, kedua lengan lurus sejajar bahu, dan pandangan ke depan. Lakukan latihan ini berulang - ulang, sampai benar-benar dapat dilakukan dengan baik, cepat, tepat, dan luwes serta seimbang.



Gambar 3. Latihan berguling ke belakang dari sikap tidur

Sumber : Aip Syarifuddin, Belajar Aktif Senam Ketangkasan. (Jakarta: Grasindo, 1991), h.25

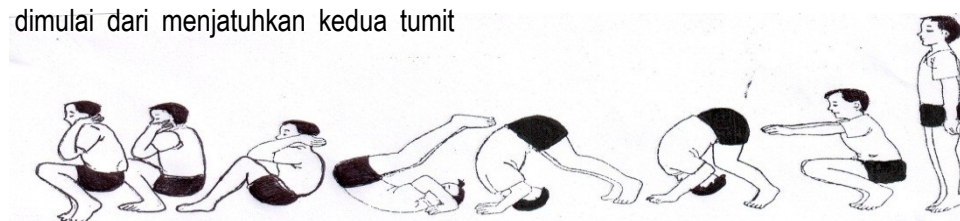
Bagi anak-anak yang sudah dapat melakukan gerakan-gerakan di atas dengan baik, lancar, cepat, tepat, luwes, dan seimbang. Coba lakukan latihan berikut ini :

b. Berguling ke belakang secara bulat

- Sikap permulaan : jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat. Kedua telapak tangan dengan siku ditekuk berada diatas bahu disamping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas. Dagu dirapatkan ke dada.
- Gerakannya : gulingkan badan ke belakang, yang dimulai dari menjatuhkan kedua tumit

ke matras, kemudian menyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan pundak. Bersamaan dengan itu kedua telapak tangan diletakkan pada matras di samping telinga. Pada saat kedua tangan lurus ke matras, hingga badan dan kepala terangkat keatas.

- Sikap akhir : jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan pada matras, kedua lengan lurus, dan pandangan ke depan. Kemudian jongkok, kedua tangan lurus ke depan serong ke atas, selanjutnya berdiri tegak.

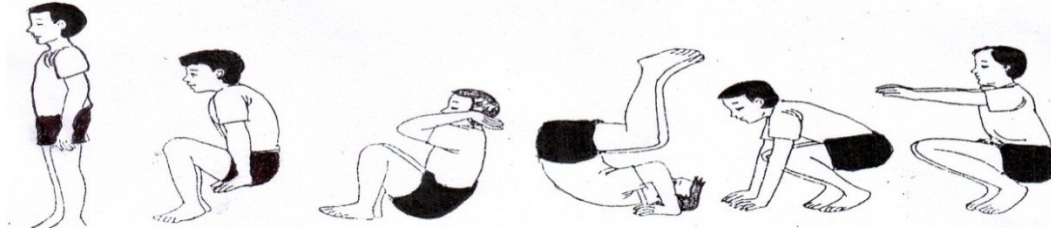


Gambar 4. Berguling ke belakang secara bulat dari sikap jongkok

Sumber : Aip Syarifuddin, Belajar Aktif Senam Ketangkasan. (Jakarta: Grasindo, 1991), h.26

Apabila latihan dari sikap jongkok ini sudah dapat dilakukan dengan baik, lancar, cepat, tepat, dan luwes dan seimbang, coba

lakukan dari permulaan berdiri. Caranya adalah seperti pada gambar dibawah ini :



Gambar 5. Berguling ke belakang secara bulat dari sikap berdiri

Sumber : Aip Syarifuddin, Belajar Aktif Senam Ketangkasan (Jakarta: Grasindo, 1991), h.26

c. Cara memberikan bantuan

Apabila belum menguasai dan masih ragu-ragu untuk melakukan gerakan berguling ke belakang, diperlukan bantuan dosen atau teman yang kuat dan sudah bisa melakukannya dengan baik. Cara memberikan bantuan adalah sebagai berikut :

- Sikap permulaan : berdiri pada salah satu lutut yang terkuat (lutut kanan), kaki kiri dengan lutut ditekuk ditempatkan disamping lutut kaki kanan untuk membantu kekuatan dan keseimbangan. Tangan kiri diletakkan pada kaki dan tangan kanan diletakkan pada pundak anak yang akan dibantu.
- Gerakannya/pelaksanaannya: tangan kiri mendorong kaki ke belakang, tangan kanan menahan pundak agar kepala tidak mengenai matras/lantai. Pada waktu badan berguling, tangan kiri segera pindah ke pinggul untuk membantu mendorong.



Gambar 6. Cara memberikan bantuan berguling ke belakang
Sumber : Aip Syarifuddin, Belajar Aktif Senam Ketangkasan. (Jakarta: Grasindo 1991), h. 28

Bagi anak-anak yang sudah bisa melakukan gerakan, pertolongan / bantuan itu diberikan bila benar-benar terlihat kepalanya mengenai matras atau badannya tidak mau berguling ke belakang

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan kelas. Penelitian tinjauan kelas adalah teknik pengumpulan-informasi yang dilakukan dalam suatu kelas untuk mendapatkan pemecahan permasalahan pembelajaran dengan menggunakan cara yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STKIP Kusumanegara semester 1 tahun 2015. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki dan perempuan siswa sebanyak 30 mahasiswa. Data yang dikumpulkan oleh peneliti dari pengamatan para ahli di lapangan terkait dengan minat dan minat siswa dalam belajar senam lantai.

HASIL

Hasil Penelitian Siklus I

Setelah mengikuti proses pembelajaran guling belakang melalui penggunaan media audio visual pada siklus I, maka diperoleh hasil penelitian kemampuan psikomotorik atau kemampuan melakukan gerak dasar guling belakang sebagai berikut : nilai tertinggi 69 dan nilai terendah 57, nilai rata-rata keseluruhan 67.

Tabel. Distribusi Frekuensi Penilaian Siklus I

Nilai	Nilai tengah	Frekuensi	Prosentase
57-58	57,5	4	13,33%
59-60	59,5	8	26,67%
61-62	61,5	0	0%
63-64	63,5	1	3,33%
65-66	65,5	9	30%
67-68	67,5	7	23,33%
69-70	69,5	1	3,33%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada rentang nilai 65-66, dengan prosentase 30 % dan frekuensi terkecil terdapat pada rentang nilai 63-64 dan 69-70 dengan prosentase 3,3%.

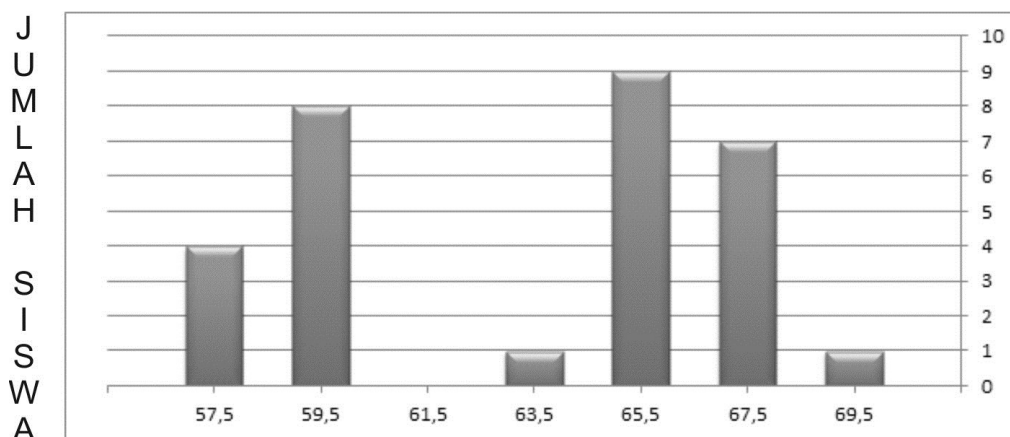
Dengan demikian jumlah mahasiswa yang tuntas dan tidak tuntas dapat terlihat dari table dibawah ini :

Tabel 5 . Prosentase Ketuntasan Mahasiswa Pada Siklus I

No	Penilaian	Frekuensi	Prosentase
1	Tuntas	18	60 %
2	Tidak tuntas	12	40%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang telah tuntas sebanyak 18 mahasiswa dengan prosentase 60%, dan mahasiswa yang belum tuntas sebanyak 12 mahasiswa dengan prosentase 40%.

Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam grafik hasil tes guling belakang siklus I sebagai berikut:



Hasil penelitian siklus II

Setelah mengikuti proses pembelajaran guling belakang menggunakan media audio

visual, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut, nilai tertinggi 73 dan nilai terendah 60.

Tabel . Distribusi Frekuensi Penilaian Siklus II

Nilai	Nilai tengah	Frekuensi	Prosentase
60 - 61	60,5	1	3,33%
62 - 63	62,5	3	10%
64 - 65	64,5	2	6,67%
66 - 67	66,5	8	26,67%
68 - 69	68,5	8	26,67%
70 - 71	70,5	7	23,33%
72-73	72,5	1	3,33%
JUMLAH	-	30	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar ada pada interval 66-67 dan 68-69 dengan prosentase 26,67% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 60-61 dan 72-73 dengan prosentase 3,33%. Dengan demikian jumlah mahasiswa yang tuntas dan tidak tuntas dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

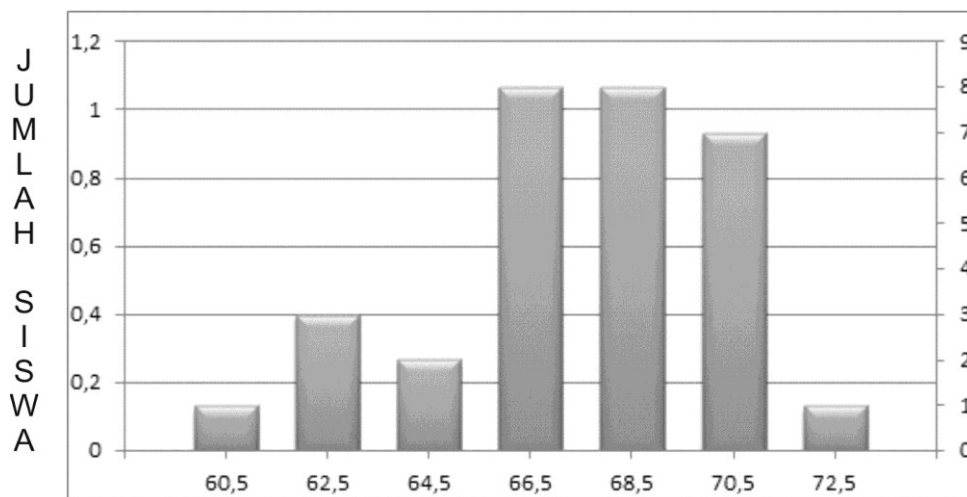
Tabel 7. Prosentase Ketuntasan Mahasiswa Pada Siklus II

No	Penilaian	Frekuensi	Prosentase
1	Tuntas	26	86,67 %
2	Tidak tuntas	4	13,33%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel maka dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang telah tuntas pada siklus ini meningkat menjadi 26 mahasiswa dengan prosentase 86,67% dan jumlah mahasiswa yang belum tuntas berkurang menjadi 4 mahasiswa dengan prosentase 13,33% dalam table diatas terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki rentang nilai 0 sudah tidak ada, dan dapat disimpulkan hampir tidak ada mahasiswa yang memiliki nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam grafik hasil tes guling belakang siklus II sebagai berikut :

Gambar. Grafik histogram hasil belajar guling belakang siklus II



Prosentase mahasiswa yang mencapai ketuntasan setelah dilakukan tindakan siklus I mencapai 60%. Hasil tersebut kemudian dianalisis untuk melihat peningkatan kemampuan guling belakang dengan menggunakan media audio visual. Setelah dilaksanakan tindakan siklus II maka diperoleh prosentase mahasiswa yang mencapai ketuntasan sebesar 86,67%. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam pembelajaran guling belakang menggunakan media audio visual.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan, adanya perubahan atau peningkatan mahasiswa dari observasi awal, siklus I dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif setiap siklusnya. Dari hasil tes siklus I nilai rata-rata mahasiswa 67. Siklus II nilai rata-rata mahasiswa secara keseluruhan 70. Untuk ketuntasan belajar mahasiswa siklus I mahasiswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 18 orang mahasiswa (60%). Dan siklus II mahasiswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 26 mahasiswa (86,67%). Dengan demikian melalui penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang pada mahasiswa STKIP Kusumanegara kota Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Ronald. 1994. Pemilihan dan Pengembangan Media untuk Pembelajaran. Jakarta: Raja Gafindo Persada.
- Anitah, Sri. Media Pembelajaran. Surakarta : Yuma Pustaka. 2010.
- Arsyad, Azhar. Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Azzahra. Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar. Jakarta : CV. Azzahra. 2010.
- Dinas Olahraga dan Pemuda. Petunjuk Olahraga Senam. Jakarta : DISORDA DKI Jakarta. 2006.
- Hamalik, Oemar. Media Pendidikan. Bandung : Citra Aditya Bakti. 1994.
- Hopkins, David. Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- Husdarta. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Depdikbud. 2000.
- http://www.youtube.com.Movie_0005.Wmv. Senam Lantai Guling Belakang. Jakarta : Kamis. 27 Oktober 2011. 10.47 WIB
- Miarso, Yusuffhadi. Menyemai Benih Teknologi Pendidikan. Jakarta : Kencana, 2004) h. 463.
- Muhadjir. Bugar Jasmaniku. Jakarta: CV. Azahra 2007.
- Nadisah. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Bandung : Depdikbud. 1992.
- Sadiman, Arif S. Jurnal. Pengaruh Televisi pada Perubahan Perilaku. Jakarta: Pustekom. 1999.
- Samsudin. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2008.
- Smith, Mark K. Dkk. Teori Pembelajaran Dan Pengajaran. Yogyakarta : Mirza Media Pustaka. 2009.
- Sugiono. Metode Penelitian Administratif. Bandung : Alfabeta. 2003.
- Suryosubroto. B. Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta. 2009.
- Syarifuddin, Aip. Belajar Aktif Senam Ketangkasan. Jakarta : Gramedia Widia Sarana Indonesia. 1990.
- Trianto. Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas. Surabaya : Prestasi Pustaka. 2010.
- Wijaya Kusumah Dan Dedi Dwitagama. Mengenal Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Indeks. 2010.