

Pengaruh Media Pembelajaran Visual Dan Audiovisual Terhadap Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa SMP Negeri 4 Bandar

Indra Adhi Kristanto¹, Bertika Kusuma Prastiwi²

email: indraadhikristanto24@gmail.com, bertikakusuma@gmail.com,

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Driven by observed student struggles with forward rolls in floor gymnastics and teachers' challenges in creating learning media (August 27, 2024 data), this study at SMPN 4 Bandar compared the effects of visual (pictures) and audiovisual (video) media on learning outcomes. Sixty-four students were randomly sampled for this two-group pretest-posttest design, with assessments covering cognitive, affective, and psychomotor skills. The data analysis showed a notable improvement in forward roll proficiency ($t\text{-count} = -3.553$; $\text{sig.} = 0.000$; $p < 0.05$). Class VII C, utilizing visual media, had an average improvement of 21%, while Class VII B, using audiovisual media, saw a 22% increase. This leads to the conclusion that audiovisual media more effectively boosts students' overall learning (affective, cognitive, and psychomotor) in forward rolls than visual media. Recommendations include encouraging greater student proactivity in learning forward rolls, advising teachers to integrate both visual and audiovisual resources, and suggesting further development of this learning model by future researchers.

Keywords: *Visual Media, Audiovisual Media, Learning Outcomes*

Abstrak

Kesulitan siswa SMP Negeri 4 Bandar dalam menguasai konsep guling depan senam lantai dan keterbatasan guru dalam pengembangan media pembelajaran (berdasarkan observasi 27 Agustus 2024) melatarbelakangi penelitian ini. Studi ini membandingkan dampak media visual (gambar) dan audiovisual (video) terhadap hasil belajar guling depan pada 64 siswa SMPN 4 Bandar melalui desain *two-group pretest-posttest* dan *simple random sampling*. Penilaian mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil belajar guling depan ($t\text{-hitung} = -3,553$; $\text{sig.} = 0,000$; $p < 0,05$). Kelas VII C (visual) mengalami peningkatan rata-rata 21%, sedangkan kelas VII B (audiovisual) sebesar 22%. Ini menyimpulkan bahwa media audiovisual lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar guling depan siswa (afektif, kognitif, dan psikomotorik) dibandingkan media visual. Disarankan agar siswa lebih proaktif dalam belajar guling depan, guru menggunakan kombinasi media audiovisual dan visual, serta peneliti selanjutnya mengembangkan model pembelajaran ini.

Kata kunci: Media Visual, Media Audiovisual, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam sistem pendidikan secara keseluruhan, terutama melalui kegiatan bergerak yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani menekankan pentingnya pengalaman bergerak untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, aspek kognitif, serta pembentukan karakter dalam hal afektif, sosial-emosional, dan spiritual peserta didik.

Menurut K. Green (dikutip Mustafa, 2022), pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada fisik, melainkan juga penting untuk prestasi akademik, gaya hidup sehat, keterampilan, dan kepercayaan diri. Adang Suherman (dalam Wiweko, 2020) memperkuat pandangan ini, menyatakan bahwa penjas adalah proses belajar melalui aktivitas fisik untuk pengembangan individu secara menyeluruh. Senam, sebagai materi wajib dalam kurikulum pendidikan jasmani, berperan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional. Akmal et al. (2018) mendefinisikan senam sebagai cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan gerak sistematis.

Media pembelajaran sangat penting untuk menunjang proses belajar mengajar. Media ini berfungsi sebagai alat penyalur materi, memungkinkan guru menyampaikan informasi secara lebih efisien dan menarik. Hal ini pada gilirannya dapat meningkatkan minat dan pemahaman siswa. Dalam lingkup senam, senam lantai adalah salah satu kategori yang dilakukan di atas matras. Muhajir (dalam Sari et al., 2016) menyebut senam lantai sebagai senam bebas karena umumnya tidak memerlukan alat bantu, meski terkadang alat digunakan untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan. Secara umum, jenis-jenis senam mencakup senam artistik, ritmik, akrobatik, aerobik, trampolin, dan senam umum.

Senam lantai, bagian dari senam artistik, mencakup gerakan mengguling, melompat, dan bertumpu untuk menjaga keseimbangan. Gerakan ini sering disebut latihan bebas karena tidak memerlukan alat khusus. Salah satu gerakannya, guling depan, adalah aksi berguling ke depan yang diawali dari pundak hingga panggul, lalu diakhiri dengan posisi jongkok atau berdiri. Gerakan ini dimulai dari posisi berdiri atau jongkok di atas matras, di mana tangan dan tengkuk menyentuh

matras sebelum tubuh didorong ke depan (Ruslan & Huda dalam Mabur et al., 2021).

Namun, kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih perlu ditingkatkan. Observasi pada 27 Agustus 2024 di SMP Negeri 4 Bandar Batang menunjukkan siswa kesulitan memahami materi, terutama guling depan. Banyak pula siswa yang belum mencapai KKM, dan guru menghadapi tantangan dalam mengembangkan media pembelajaran yang efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif eksperimental yang disesuaikan dengan objek studi. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (pre-eksperimental) dengan desain *two-group pretest-posttest*. Tujuan utamanya adalah mengevaluasi pengaruh media pembelajaran visual dan audiovisual. Dua kelompok sampel, masing-masing terdiri dari 64 siswa yang dipilih melalui *simple random sampling*, diberikan perlakuan berbeda—satu kelompok dengan media visual dan kelompok lainnya dengan media audiovisual. Efektivitas kedua perlakuan diukur dengan membandingkan hasil belajar sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

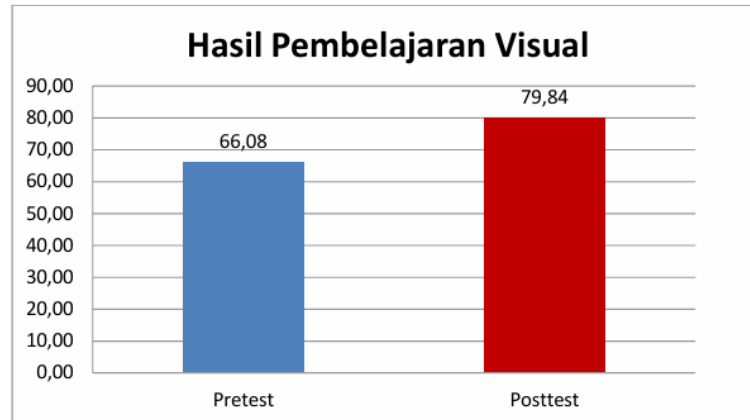
Penelitian ini menganalisis hasil belajar guling depan senam lantai pada siswa kelas VII B dan VII C SMP Negeri 4 Bandar, yang diajar dengan media visual dan audiovisual. Penilaian melibatkan aspek afektif, kognitif (tes), dan psikomotorik (praktik). Siswa dibagi dua kelompok, masing-masing dengan perlakuan media berbeda. Nilai akhir gabungan ketiga aspek, sebelum dan sesudah intervensi, digunakan untuk menentukan efektivitas setiap model pembelajaran.

1. Visual

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	66,08	79,84
2	Median	67	80
3	Sum	6344	7665
4	Nilai Tertinggi	87	93
5	Nilai Terendah	37	75
6	Standar deviasi	10,89	5,62

Nilai *pretest* guling depan senam lantai **Kelas VII C SMP Negeri 4 Bandar** sebelum

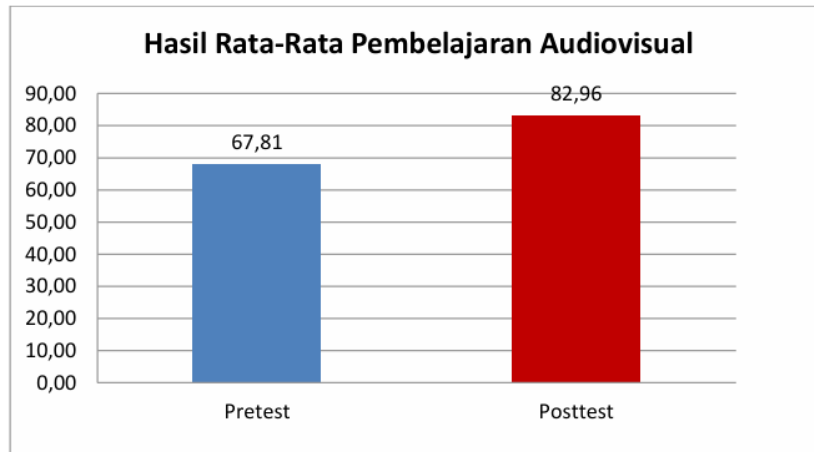
perlakuan media visual adalah rata-rata 66,08 (median 67, tertinggi 87, terendah 37, simpangan baku 10,89). Setelah perlakuan, nilai *posttest* meningkat signifikan menjadi **rata-rata 79,84** (median 80, tertinggi 93, terendah 75, simpangan baku 5,62), dengan seluruh siswa mencapai KKM PJOK (75). Data rata-rata ini kemudian disajikan dalam diagram batang:



2. Audiovisual

No	Kategori	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	<i>Mean</i>	67,81	82,96
2	<i>Median</i>	70	83
3	Sum	6306	7632
4	Nilai Tertinggi	87	100
5	Nilai Terendah	37	75
6	Standar deviasi	10,39	6,49

Sebelum intervensi media audiovisual, hasil *pretest* guling depan senam lantai Kelas VII B SMP Negeri 4 Bandar mencatat rata-rata 67,81 (median 70, simpangan baku 10,39). Setelah perlakuan, rata-rata *posttest* meningkat tajam menjadi 82,96 (median 83, simpangan baku 6,49), dengan nilai terendah 75 dan tertinggi 100. Peningkatan ini menunjukkan bahwa seluruh siswa mencapai rata-rata di atas KKM PJOK (75). Hasil rata-rata ini akan disajikan lebih lanjut dalam diagram batang:



Media audiovisual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan rata-rata hasil belajar guling depan senam lantai. Kelas VII B, yang menggunakan media audiovisual, menunjukkan peningkatan 22%, sementara Kelas VII C dengan media visual meningkat 21%. Singkatnya, penggunaan media audiovisual (video) menghasilkan capaian belajar yang lebih baik dibandingkan media visual (gambar).

3. Uji Normalitas

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2.tailed)	Test Statistic	Keterangan
Visual	Pretest	200	116	Normal
	Posttest	200	124	Normal
Audiovisual	Pretest	200	111	Normal
	Posttest	200	118	Normal

Diperoleh Asymp.Sig. (2.tailed) untuk semua data pretest dan posttest 56 lebih dari nilai $\alpha > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

4. Uji Hipotesis

a) Kelompok Visual

Data	Df	Rata-Rata Selisih	T hitung	Sig. (2- tailed)	Ket
Pretest	31	-41,28	-14,82	0,000	Signifikan
Posttest					

Nilai signifikansi 0,000 (sig. 2-tailed) mengindikasikan penerimaan hipotesis alternatif (H_{a1}) dan penolakan hipotesis nol (H_{o1}). Ini menunjukkan media visual memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai siswa Kelas VII C SMP Negeri 4 Bandar, menegaskan bahwa penggunaannya membawa dampak positif yang

berarti.

b) Kelompok Audiovisual

Data	Df	Rata-Rata Selisih	T hitung	Sig. (2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	31	-45,31	-15,61	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>					

Dengan nilai signifikansi 0,000 (sig. 2-tailed), hipotesis alternatif (Ha1) diterima, menolak hipotesis nol (Ho1). Ini membuktikan bahwa penggunaan media audiovisual memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai siswa Kelas VII B SMP Negeri 4 Bandar. Singkatnya, penerapan media audiovisual secara signifikan meningkatkan capaian belajar siswa.

Analisis hasil belajar guling depan senam lantai pada siswa Kelas VII C dan VII B SMP Negeri 4 Bandar menunjukkan perbandingan efektivitas media visual dan audiovisual. Data yang dianalisis mencakup gabungan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Hasilnya, Kelas VII C yang menggunakan media visual mengalami peningkatan rata-rata 21%, sedangkan Kelas VII B dengan media audiovisual menunjukkan peningkatan 22%. Ini membuktikan bahwa media audiovisual lebih unggul dalam meningkatkan hasil belajar.

Media pembelajaran esensial sebagai alat bantu guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan media audiovisual diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterampilan siswa dalam guling depan senam lantai. Selain itu, peran guru sangat krusial dalam memotivasi siswa selama proses belajar dengan memanfaatkan beragam media, seperti presentasi (PPT) dan video.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap hasil belajar afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa SMP Negeri 4 Bandar (kelas VII C dan VII B) pada materi guling depan senam lantai yang menggunakan media visual dan audiovisual, dapat disimpulkan:

1. Media visual (gambar) meningkatkan hasil belajar siswa Kelas VII C. Rata-rata nilai mereka naik

dari 66,08 (pretest) menjadi 79,84 (posttest), sebuah kenaikan 21%.

2. Media audiovisual (video) juga menghasilkan peningkatan signifikan pada ketiga aspek belajar siswa Kelas VII B. Rata-rata nilai mereka melonjak dari 67,81 (pretest) menjadi 82,96 (posttest), dengan peningkatan sebesar 22%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020). Mobile Learning Sebagai Fasilitas Belajar Mandiri Pembelajaran Senam Lantai Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(8), 1158. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i8.13946>
- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar Pjok Sekolah Dasar Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>.
- Awaludin. (2016). Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar Melalui Permainan Dan Penggunaan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. 4(June), 2016.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. Publikasi <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270> Pendidikan, 6(3).
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, Dan Karakter. 2(4), 302–315.
- Fauzi, H. N., Saputro, B. A., & Sofiati, R. N. (2023). Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Model Pbl Berbantuan Media Interaktif Canva Kelas III SD Supriyadi 02. November, 2841 2849.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Firmansyah, W. F., Kristiyandaru, A., & Widodo, A. (2021). Instrumen Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMP: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 162 167. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2023>
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan Keyakinan Diri Dan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Imagery. Jurnal <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097> Keolahragaan, 6(1), 87–99.

- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.
- Mahendra, A. J. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV dan V Dalam Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam Lantai Di SD Negeri Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang. 16(1), 1–91.
- Mayasari, A. (2021). Pengaruh Media Visual Pada Materi Pembelajaran. 173 179.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nasution, A. F., Rahman, A., Tarigan, F. N., & Ramadanisti, A. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Metode Resiprokal dan Permainan Ular Tangga di Sekolah Dasar Improving Forward Roll Learning Outcomes Through Reciprocal Method and Snakes and Ladders Game in Elementary Schools. 5(November), 1–9.
- Nuarisapta, D. (2018). Penggunaan Media Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah Menengah Pertama Se Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman. 3(2), 91–102.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nurrita, T. (2018). Kata Kunci : Media Pembelajaran dan Hasil Belajar Siswa. 03, 171–187.
- Santoso, R. A. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Visual Dan Audiovisual Terhadap Hasil Universitas PGRI Semarang Abstrak pendidikan nasional. November, 898–904.
- Sari, W. H. K., Sugiarto, T., & Purnami, S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–15. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7726/3545>
- Suhardi. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Melempar Pada Permainan Kasti Melalui Pendekatan Lempar Sasaran Pada Siswa Kelas IV SDN Somokaton I Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. In *Journal of Sport Coaching and Physical Education*.
- Taufan, A., Gilang, B. D. A., Prasetya, W., & Pudjiastuti, R. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Media Audiovisual. 17–26.
- Taufik, T., & Wardatul jannah, S. (2024). Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Istima'. *Edu Journal Innovation in Learning and Education*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.55352/edu.v2i1.934>