

Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Dengan Media Video Animasi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ngening

Wahyu Agus Dwi Anggara¹, Donny Anhar Fahmi², Ibnu Fatkh Royana³

Email: ahyuanggara0401@gmail.com pgsdikipdonny@gmail.com ibnufatkhuroyana@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study investigates the role of animated videos in improving learning outcomes of front rolls for fifth-grade students at Ngening State Elementary School 1. The main issue is the students' difficulty in understanding the complex material of gymnastics through conventional methods. To address this, the research proposes the use of technology as a learning innovation. Using a quantitative experimental approach with a one-group pretest-posttest design, the entire population of fifth-grade students serves as the sample. Cognitive, affective, and psychomotor measurements are conducted before and after students receive treatment in the form of animated videos. Data analysis shows a substantial increase in average scores, from 207.2 to 237.2. This increase is supported by statistical tests that prove the positive impact of using animated videos. Overall, the animated video shows a significant positive impact on improving students' understanding and skills in the front roll gymnastics material by 14.79%, concluding that the use of technology can be a successful alternative learning model for physical education material.

Keywords: Animation Video, Learning Outcomes, Forward Roll.

Abstrak

Riset bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas visual audio animasi dalam meningkatkan hasil belajar senam roll depan di kalangan siswa kelas lima di SD Negeri 1 Ngening. Kendala metode pengajaran tradisional dalam pendidikan jasmani, terutama untuk subjek rumit seperti senam, sering menghambat pemahaman siswa. Oleh karena itu, ada kebutuhan akan inovasi pendidikan yang mengintegrasikan teknologi. Dengan pendekatan eksperimen kuantitatif menggunakan desain pre-posttest, penelitian ini menggunakan pengambilan sampel total untuk pengumpulan data. Penilaian dilakukan dengan menggunakan tes kognitif, afektif, dan psikomotor baik sebelum maupun setelah intervensi. Temuan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor belajar rata-rata, yang meningkat dari 207,2 menjadi 237,2. Peningkatan ini didukung oleh analisis statistik yang menunjukkan efek positif dari video animasi. Singkatnya, penggunaan video animasi telah divalidasi guna peningkatan senam roll depan sebesar 14,79% dengan cara efektif. Selain itu bahwa teknologi dapat berfungsi sebagai model pembelajaran alternatif yang sukses untuk konten pendidikan jasmani.

Kata kunci: Video Animasi, Hasil Belajar, Roll Depan.

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional di Indonesia diatur oleh undang-undang yang mengutamakan urgensi

perkembangan minat bakat siswa. Hal ini tercantum beberapa bidang spiritual, sosial, kognitif dan psikomotor. Oleh karena itu, sistem pendidikan diwajibkan untuk menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dan inovatif (Muhamad & Raushanfikri, 2022). Mengimplementasikan yang dilakukan guru sebagai lokomotor pendidikan dalam metode pengajaran yang tidak hanya sesuai kurikulum, tetapi juga mampu merangsang daya nalar dan kreativitas siswa. Tanpa adanya inovasi, proses pembelajaran akan menjadi monoton dan tidak efektif dalam mencapai tujuan pendidikan yang komprehensif (Mashud, 2015).

Konsep belajar merujuk pada proses perubahan perilaku individu akibat interaksi dengan lingkungan (Djamaluddin & Wardana, 2019). Perubahan ini tidak terbatas pada peningkatan pengetahuan (kognitif), tetapi juga mencakup perubahan etika dan keterampilan. Manifestasi konkret dari perubahan tersebut, yang dapat diukur dan dievaluasi disebut sebagai hasil belajar. Pada aspek pendidikan, hasil belajar yang optimal menjadi indikator keberhasilan suatu proses pembelajaran. Setiap metode yang digunakan dapat memfasilitasi tercapainya hasil belajar yang maksimal pada ketiga ranah tersebut merupakan bagian urgen untuk tenaga kependidikan (Krissanthi et al., 2020).

Pembentukan fisik dan karakter siswa memiliki peran vital dapat dibentuk melalui pembelajaran PJOK di sekolah. Pembelajaran PJOK mengembangkan beberapa nilai yakni seperti sportif, koordinasi, kedisiplinan dan kerja sama (Herlina & Suherman, 2020). Namun, pembelajaran PJOK sering kali dihadapkan pada tantangan, terutama dalam materi yang membutuhkan koordinasi gerak kompleks, seperti senam lantai. Metode konvensional yang mengandalkan demonstrasi langsung oleh guru kadang tidak efektif, mengingat keterbatasan visual dan psikomotorik siswa dalam meniru gerakan secara sempurna (Wati & Nurhasannah, 2024).

Untuk mengatasi tantangan tersebut, media pembelajaran memegang peranan penting. Media memiliki fungsi alat pendukung menjembatani guru dan siswa dalam berinteraksi, maka materi abstrak yang diajarkan dapat disajikan dengan lebih konkret. Salah satu media yang sangat potensial adalah video animasi (Sasmita, 2021). Media yang digunakan mampu menyajikan

gerakan kompleks secara nyata, memecahnya menjadi langkah-langkah yang lebih sederhana. Siswa dapat lebih mudah memahami urutan gerak dan mempraktikkannya dengan benar (Santoso, 2019).

Penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran senam lantai roll depan memiliki banyak keunggulan. Video animasi dapat menampilkan gerakan dari berbagai sudut pandang, memperlambat adegan, atau bahkan mengulang bagian yang sulit secara terus-menerus (Lestarii et al., 2024). Hal ini memungkinkan siswa untuk mengamati setiap detail gerakan dengan lebih seksama, yang pada akhirnya dapat mengurangi rasa takut atau cemas saat mencoba gerakan tersebut. Manfaat lain dari video animasi adalah kemampuannya guna mewujudkan kondisi lingkungan belajar dan motivasi belajar siswa meningkat (Adila et al., 2024).

Karakteristik siswa Sekolah Dasar sangat mempengaruhi pemilihan media pembelajaran. Siswa pada usia ini cenderung memiliki rentang perhatian yang pendek dan lebih mudah tertarik pada hal-hal yang visual dan bergerak. Mereka juga berada pada tahap perkembangan kognitif di mana mereka berpikir secara konkret (Supriyani et al., 2021). Oleh karena itu, video animasi menjadi media yang sangat relevan, karena dapat mengakomodasi karakteristik tersebut. Dengan video animasi, guru dapat menyajikan materi senam lantai roll depan dengan senang, tidak membosankan, dan tahap peningkatan kognitif mereka.

Riset ini mengkaji peningkatan hasil belajar roll depan melalui kontribusi video animasi pada peserta didik SD Nging. Diharapkan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan metode pembelajaran PJOK melalui hasil riset ini, khususnya dengan memanfaatkan teknologi. Dengan demikian, guru dapat memiliki alternatif pengajaran yang lebih inovatif, sesuai dengan amanat undang-undang yang berlaku bertujuan guna meningkatkan kualitas pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, dilakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan prakteksperimental dan desain satu kelompok pra-uji dan pasca-uji. Metode ini kami gunakan untuk mengetahui seberapa efektif video animasi dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai roll depan pada 25 siswa kelas V SD Negeri 1 Ngingen. Seluruh siswa kelas V yang berjumlah 25 orang ini kami jadikan sampel penelitian. Untuk mengumpulkan data, instrumen yang dipakai adalah tes penilaian yang mencakup rubrik khusus untuk mengukur hasil belajar keterampilan psikomotor gerakan roll depan.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Gerak Guling Depan

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya	Tidak
1	Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2	Pelaksanaan Gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3	Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sumber : Peneliti, 2024.

Untuk menganalisis data, peneliti pertama-tama memeriksa normalitas dan homogenitas data sebagai syarat awal. Kemudian, uji t-test diterapkan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset dilakukan di SDN 1 Ngingen berlokasi di Desa Ngingen, Kecamatan Batangan, Kabupaten Pati. Proses penelitian berlangsung dari tanggal 9 Oktober hingga 9 Desember 2024. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas 5 SDN Ngingen terdiri dari 25 orang. Untuk mengumpulkan data hasil belajar roll depan, digunakan instrumen tes yang terbagi menjadi tiga aspek penilaian: kognitif, afektif, dan psikomotor.

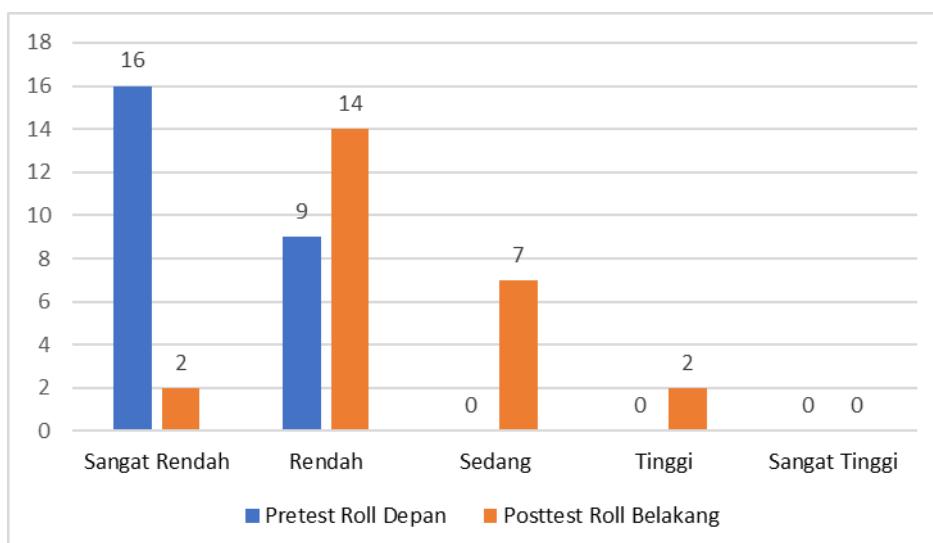
Analisis statistik deskriptif menunjukkan perbandingan yang jelas antara skor pembelajaran roll depan. Perbandingan ini memaparkan perbedaan nilai siswa sebelum dan sesudah mereka menerima materi senam lantai roll depan melalui media audio visual, dengan detail yang disajikan di bawah ini.

Tabel 2 Data Statistik Penilaian Roll Depan

Data	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	N
Pretest total score Roll Depan	187	237	207.2	19.304	25
Posttest total score Roll Depan	198	288	237.8	20.852	25
Pretest Kognitif	57.5	90	76.3	7.776	25
Posttest Kognitif	57.5	97.5	82.2	7.981	25
Pretest Afektif	70	90	77.2	5.416	25
Posttest Afektif	80	100	87.6	52.281	25
Pretest Psikomotor	33.3	75	53.6	11.811	25
Posttest Psikomotor	41.7	100	68	15.343	25

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Selain penyajian data statistik deskriptif, penelitian ini juga mengkategorikan tingkat hasil bekajar roll depan. Pengkategorian ini dilakukan untuk membandingkan pencapaian siswa sebelum dan sesudah perlakuan penggunaan video animasi dalam media pembelajaran. Tingkat hasil belajar peserta didik kelas 5 SD Negeri Ngening ini dikelompokkan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Anwar (2017), dengan rincian berikut.



Gambar 1. Kategori roll depan

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Tabel 3 Pengujian Normalitas

Kelompok Data	Nilai Sig.	Acuan	Keterangan
Pretest Roll Depan	0,062	0,05	Normal
Posttest Roll Depan	0,2	0,05	Normal

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa data pretest dan posttest roll depan dalam penelitian ini berdistribusi normal maka layak dilanjutkan pada analisis berikutnya.

Tabel 4 Pengujian Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
Hasil Belajar Roll Depan	0,732	Homogen

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa data nilai Sig. sebesar 0.524 artinya data pembelajaran senam lantai roll depan siswa kelas 5 SDN Ngening bersifat homogen maka layak dilanjutkan pada analisis berikutnya.

Untuk mengevaluasi hasil belajar roll depan melalui penggunaan video animasi pada siswa SDN 1 Ngeling, analisis hipotesis melalui uji ttest (Pre-posttest design).

Tabel 5 Hasil Uji ttest

Kelompok	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Pretets dsn Posttest Hasil Belajar Roll D	12.182	2.063	0.000	Berpengaruh

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi analisis statistik, ditemukan bahwa penggunaan video animasi secara signifikan memengaruhi hasil belajar roll depan. Diketahui thitung 12,182, yang jauh melampaui t-tabel (2,063). Selain itu, probabilitas kurang dari 0,05 juga memperkuat temuan ini. Peningkatan hasil belajar roll depan dapat dicermati lebih lanjut dalam rincian berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Peningkatan

Kelompok	Peningkatan	Keterangan
Pre-Post	%	
Hasil Belajar Roll Depan	14.79	Meningkat

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi analisis statistik, ditemukan bahwa peningkatan hasil belajar roll depan dari penggunaan video animasi sebesar 14,79%.

Berdasarkan hasil penelitian, analisis menunjukkan adanya kenaikan rata-rata skor di semua aspek: kognitif (dari 76,3 menjadi 82,2), afektif (dari 77,2 menjadi 87,6), dan psikomotor (dari 53,6 menjadi 68). Secara statistik, temuan ini dikuatkan oleh nilai thitung $12,182 > 2,063$, serta nilai signifikansi yang memenuhi kriteria. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan hasil belajar sebesar 14,79%, membuktikan video animasi sangat efektif mendukung pembelajaran roll depan siswa.

Peningkatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang juga menunjukkan efektivitas penggunaan video animasi dalam pembelajaran PJOK. Video animasi berkontribusi besar karena kemampuannya menyajikan visualisasi gerakan yang jelas, menarik, dan dapat diulang, yang sangat cocok dengan karakteristik siswa kelas tinggi yang cenderung belajar secara visual. Penggunaan media ini tidak hanya mempermudah pemahaman konsep dan mengurangi risiko kesalahan teknis, tetapi juga meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa. Meskipun penelitian ini berhasil menunjukkan pengaruh positif, terdapat beberapa kelemahan, seperti keterbatasan sampel (25 siswa), alokasi waktu yang tidak konsisten, dan cakupan lokasi yang hanya di satu sekolah saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan terdapat peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan dengan video animasi pada siswa kelas V SD N 1 Ngeling. Peningkatan sebesar 14,79 % dari penggunaan video animasi di SD Negeri 1 Ngeling. Kategori sebelum dilakukan pembelajaran dengan audio visual termasuk kriteria rendah nilai 69. Pembelajaran roll depan setelah diberikan pembelajaran dengan audio visual termasuk dalam kategori rendah dengan nilai sebesar 79.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, F., Parlim, I. P., Ramadi, R., Taqwa, T., & Syarifahadi, S. (2024). Pengembangan video animasi teknik dasar sepak bola. *Jurnal Porkes*, 7(1), 15–33. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.23053>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Krissanthi, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Lestarii, E. D., Yusuf, Y. A., Alfiva, V., & Enjelina, G. (2024). Pengembangan Media Video Pembelajaran Berbasis Animasi Pada Materi Teknik Bola Voli Kelas 4 SD. *Jurnall Inovasi Pendidikan*, 5(4), 52–61. 5
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I.
- 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. h
- Sasmita, I. A. P. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Berbasis Video Animasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas V SD Negeri 4 Munduk. *Daiwi Widya: Jurnal Pendidikan*, 08(2), 25–33.
- Supriyani, M. D., Japa, I. G. N., & Margunayasa, I. G. (2021). Tingkatkan Hasil Belajar Materi Globalisasi Siswa Kelas VI SD dengan Media Video Pembelajaran. *Mimbar PGSD Undiksha*, 26(3), 466. <https://doi.org/10.23887/mi.v26i3.39964>
- Wati, S., & Nurhasannah, N. (2024). Pengaruh Kompetensi Guru Dalam Menghadapi Era Digital. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 10(2), 149–155.