

PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Setiawan

SMK Negeri 2 Kota Cimahi

smkn2cmi@yahoo.com

Received: September, 2020; Accepted: November, 2020

Abstract

The problem in this research is the low skill level of the students doing the front roll movement in the floor exercise learning process. The research method used in this research is Classroom Action Research. This Classroom Action Research aims to improve the learning process in the classroom, especially the skills of students in doing the front roll movement through the use of audio visual media. This research consists of the stages of planning the action, implementing the action, observing, analyzing and reflecting. This research was conducted on 31 students of class X Mechatronics-B at SMK Negeri 2 Cimahi, consisting of 12 male students and 19 female students. The research process is divided into two cycles, and each cycle consists of two actions. Data were collected using observation instruments, field notes, and front roll skills tests. All collected data were analyzed using percentage and average techniques. The results of the data analysis show that the application of Audio Visual Media can improve the front roll skills of the data produced shows an increase in the front roll skills of students with an average on the initial test of 43%, cycle I action 1 is 49%, cycle I action 2 is 60 % and the second cycle of action 1 was 72%.

Keywords: audio visual media, front roll skills, physical education, sports and health

Abstrak

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya tingkat keterampilan siswa melakukan gerakan guling depan dalam proses pembelajaran senam lantai. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran di kelas khususnya keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan melalui Penggunaan Media Audio Visual. Penelitian ini terdiri atas tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, analisis dan refleksi. Penelitian ini dilakukan terhadap 31 orang siswa-siswi kelas X Mekatronika-B di SMK Negeri 2 Cimahi, yang terdiri atas 12 orang siswa laki-laki, dan 19 orang siswi perempuan. Proses penelitian dibagi kedalam dua siklus, dan tiap siklus terdiri atas dua tindakan. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen observasi, catatan lapangan, dan tes keterampilan guling depan. Semua data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik prosentase dan rata-rata. Hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan Media Audio Visual dapat meningkatkan keterampilan guling depan dari data yang dihasilkan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan guling depan siswa dengan rata-rata pada tes awal sebesar 43%, siklus I tindakan 1 sebesar 49%, siklus I tindakan 2 sebesar 60% dan siklus II tindakan 1 sebesar 72%.

Kata Kunci: media audio visual, keterampilan roll depan, pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan

How to Cite: Setiawan, S. (2020). Penggunaan media audio visual untuk meningkatkan keterampilan roll depan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi*, 7 (2), 169-176.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah yang memiliki peranan yang relative besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa yang dimana di dalamnya terdapat beberapa cabang olahraga seperti atletik, aquatik, dan senam. Berdasarkan kemampuan yang peneliti miliki dalam bidang senam maka peneliti ingin mencoba mengangkat permasalahan yang terdapat dalam pembelajaran senam. Pengertian senam adalah suatu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan perkembangan fisik

melalui latihan tubuh atau dapat disebut juga kegiatan jasmani. Permasalahan yang di temukan dalam proses pembelajaran senam yaitu materi roll depan, siswa kesulitan dalam memahami dan mempraktekan gerakan mengguling kedepan sedangkan roll depan merupakan gerakan dasar.

Pengertian roll depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika roll depan diajarkan dengan teknik yang benar, itu akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya (*dive roll, salto, dll*).

Berdasarkan pengalaman yang peneliti dapatkan ketika mengajar pendidikan jasmani di SMK Negeri 2 Kota Cimahi siswa merasa kesulitan dalam melakukan pergerakan yang harus dilakukan dalam pembelajaran senam lantai roll depan, akibatnya siswa tidak dapat memahami dan melakukan gerakan roll depan di karenakan rasa takut atau gerakan yang sering salah ketika melakukan roll depan yang berakibat membahayakan bagi dirinya sendiri.

Media Audio Visual

Media pengajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan wahana penyalur atau wadah pesan pembelajaran. Media pembelajaran mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Disamping dapat menarik perhatian siswa, media pembelajaran juga dapat menyampaikan pesan yang ingin disampaikan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Media pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa dalam pembelajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang dicapainya. Ada beberapa alasan mengapa media pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa. Pengajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar (Arsyad, 2002).

Media audio visual digunakan dalam kegiatan belajar mengajar. Bentuk media ini cenderung lebih dapat menarik perhatian siswa karena kemultidimensian yang dimilikinya. Belajar dengan menggunakan indra ganda (penglihatan dan pendengaran) memberikan keuntungan bagi siswa dari pada pembelajaran dengan hanya menggunakan indra penglihatan atau indra pendengaran saja. Dengan demikian media audio visual dapat diaplikasikan kepada siswa yang bertujuan untuk membantu proses pembelajaran dan pemahaman serta media audio visual dapat menjadi variasi pembelajaran dari guru pendidikan jasmani sebelum memberikan contoh tugas gerak yang harus dilakukan oleh siswa dalam proses pembelajaran dalam hal ini guru memberikan contoh gerakan melalui metode demonstrasi (Sudjana, 2002).

Keterampilan

Keterampilan diterjemahkan dari istilah skill yang dalam dunia olahraga ditandai dengan adanya aktivitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas keterampilan dalam olahraga berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lain. Keterampilan merujuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak. Di dalam keterampilan tersebut terdapat unsur efektivitas dan efisiensi. Seseorang yang memiliki keterampilan yang tinggi sudah barang tentu memiliki dua unsur tersebut. Gerak keterampilan tersebut dapat dikategorikan sebagai penampilan terampil. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatih dan dilakukan dengan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu.

Senam

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Senam lantai pada umumnya disebut floor exercise, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai

adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

Roll Depan

Roll depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali.

Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika roll depan diajarkan dengan teknik yang benar, itu akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya (*dive roll, salto, dll*).

Adapun beberapa langkah yang di gunakan dalam pembelajaran roll depan yaitu:

1. Dari sikap permulaan jongkok rendah, kaki rapat, tangan bertumpu kira-kira 40cm di depan ujung kaki.
2. Kaki menolak ke depan, tangan membengkok untuk meletakan pundak di matras dengan menundukan kepala.
3. Badan yang berbentuk bundar menggelundung ke depan dengan sikap tungkai lurus, tetapi pada saat panggul kontak dengan lantai lutut segera di lipat ke sikap jongkok serta kedua tangan diajukan ke depan untuk memelihara keseimbangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) tentang meningkatkan keterampilan roll depan siswa melalui media audio visual. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X Mekatronika-B SMK Negeri 2 Kota Cimahi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Kota Cimahi. Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian di kelas X Mekatronika-B dengan jumlah siswa sebanyak 36 orang tetapi yang ikut dalam penelitian sebanyak 31 orang.

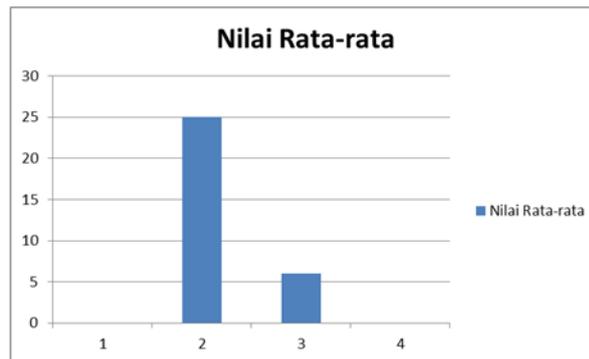
Instrumen-instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi merupakan alat penamatan yang digunakan untuk melihat aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran berlangsung (Arikunto, 2006). Lembar observasi berfungsi juga sebagai bahan refleksi pembelajaran berikutnya. Lembar observasi terdiri atas dua bagian, yaitu lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktivitas siswa. Observasi ini dilakukan oleh rekan sejawat peneliti dan peneliti sendiri dengan menggunakan lembar observasi sebagai pedoman, dan dilakukan secara terus menerus dalam setiap siklus. Observer menggunakan alat observasi berupa lembar panduan observasi yang telah dibuat dan ditentukan terlebih dahulu oleh peneliti sebelum melakukan tindakan. Observasi terfokus pada proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas selama tindakan penelitian berlangsung. Pencatatan data dengan menggunakan observasi dilakukan subjektif mungkin agar mendapatkan data yang valid dan akurat. Observasi kelas dilakukan untuk melihat proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Melalui kegiatan ini diharapkan diperoleh informasi mengenai gambaran pembelajaran yang berlangsung seperti suasana kelas, pola interaksi, aktivitas siswa dan kejadian-kejadian lain yang dianggap penting. Observasi yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pengamatan tentang aktifitas siswa selama berada di dalam kelas. Adapun hal yang diobservasi antara lain menyimak, menanggapi dan menjawab (Suyatna, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai tahap awal dari penelitian tindakan kelas ini, peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui gambaran pembelajaran Pendidikan jasmani di SMK Negeri 2 Kota Cimahi, khususnya pembelajaran senam lantai. Tindakan ini dimaksudkan dalam rangka mencari solusi bagi permasalahan pembelajaran yang terjadi. Observasi awal yang dilaksanakan harus terfokus langsung pada aspek-aspek dalam proses pembelajaran senam berkenaan dengan upaya guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan guling depan

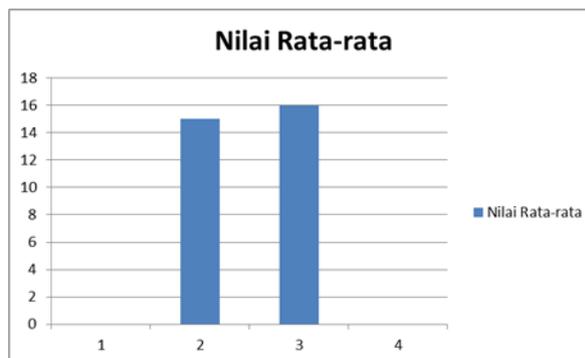
siswa. Hasil observasi awal ini adalah sebagai gambaran untuk menentukan tindakan-tindakan yang akan dilaksanakan selama penelitian tindakan kelas dilaksanakan.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa kelas X Mekatronika-B SMK Negeri 2 Kota Cimahi dengan jumlah siswa sebanyak 31 orang yang terdiri atas 12 orang siswa laki-laki, dan 19 orang siswi perempuan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli minggu ke 4 sampai dengan bulan Agustus minggu ke 1 Tahun 2016 pukul 07.00 - 09.15 WIB atau (3 x 40) menit sesuai dengan jadwal pelajaran pendidikan jasmani untuk kelas X MIPA-8. Dengan karakter siswa yang berbeda-beda serta sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang masih kurang memadai, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani selalu diupayakan agar terjadinya kesesuaian antara materi, pendekatan mengajar dengan minat siswa, serta pencapaian tujuan pembelajaran.



Grafik 1. Nilai rata-rata hasil tes awal

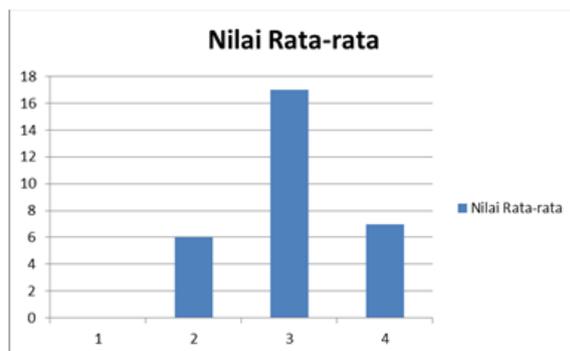
Berdasarkan data tes awal di atas untuk tes awal keterampilan guling depan, 80,64% siswa yang mendapat skor 2, 19,35% siswa yang mendapat skor 3. Dari pemaparan data di atas, rata-rata skor kelas untuk guling depan adalah 2,19 atau sekitar 43,87%. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada tes awal ini terlihat rendah sekali jauh di bawah 70%. Berdasarkan keterangan tersebut, peneliti ingin mengupayakan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan guling depan, juga pembelajaran yang dilakukan dapat mencapai hasil yang lebih baik dan maksimal.



Grafik 2. Nilai rata-rata hasil tes siklus 1

Berdasarkan data di atas, hasil evaluasi siklus I tindakan 1 untuk tes keterampilan guling depan, sekitar 51,61% siswa mendapat skor 2, 48,38% siswa mendapat skor 3. Dilihat dari data di atas, skor rata-rata yang diperoleh siswa 2,48 atau 49,67% masih jauh dibawah 70%, serta masih banyak siswa yang masih mendapatkan skor tiga. Sehingga apabila di jelaskan untuk skor tiga dalam kriteria kemampuan melakukan gerakan, siswa melakukan gerakan dari bentuk dan teknik masih jelek banyak kesalahan dari ketentuan yang tertulis. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada siklus I tindakan 1 masih rendah, pada pembelajaran senam lantai, khususnya guling depan siswa masih kurang paham dalam cara melakukan gerakan yang baik dan benar dimulai dari sikap awal, gerak lanjutan dan sikap akhir, sehingga perlu diulang kembali agar hasil belajar siswa menjadi meningkat. Selain itu, guru harus benar-benar bisa memberikan sebuah contoh gerakan yang baik dan benar.

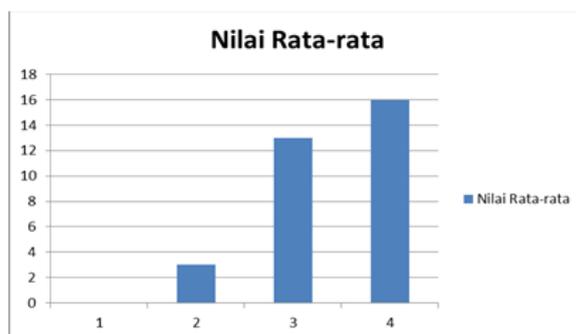
Berdasarkan temuan-temuan diatas, peneliti perlu menyusun perencanaan yang lebih baik untuk tindakan dan siklus berikutnya. Maka dalam kegiatan berikutnya peneliti perlu memberikan bimbingan dan arahan agar pembelajaran senam lantai dengan menggunakan media audio visual dan demonstrasi guru selanjutnya menjadi lebih baik lagi. Berdasarkan temuan-temuan saat kegiatan pembelajaran, perlu direncanakan tindakan lanjutan. Dalam tindakan ini perlu mempertimbangkan hal-hal yang berkaitan dengan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya, rencana pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan pengkondisian siswa.



Grafik 3. Nilai rata-rata hasil tes siklus 1

Berdasarkan data di atas, hasil evaluasi akhir siklus I tindakan 2 untuk tes keterampilan guling depan, 22,58% siswa yang mendapat skor 2, 54,83% siswa yang mendapat skor 3 dan 22,58% siswa yang mendapat skor 4. Rata-rata skor kelas yang diperoleh pada siklus I tindakan 2 untuk guling depan adalah 3 atau 60% belum mencapai 70%, Untuk itu dalam tindakan selanjutnya, guru juga perlu menjelaskan kembali lebih rinci teknik dan langkah-langkah gerakan dengan terlebih dahulu memberikan contoh gerakan guling depan, sehingga siswa mengetahui gerakan guling depan yang benar mulai dari awalan, gerak lanjutan, sampai ke sikap akhir.

Berdasarkan temuan-temuan diatas, peneliti perlu menyusun perencanaan yang lebih baik untuk tindakan dalam siklus berikutnya. Maka dalam kegiatan berikutnya peneliti perlu memberikan bimbingan dan arahan agar pembelajaran senam lantai roll depan dengan penggunaan media audio visual dan demonstrasi guru selanjutnya menjadi lebih baik lagi, dan motivasi siswa mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya roll depan menjadi besar. Berdasarkan temuan-temuan saat kegiatan pembelajaran, perlu direncanakan tindakan lanjutan. Dalam tindakan ini perlu mempertimbangkan hal-hal yang berkaitan dengan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya, rencana pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan pengkondisian siswa.



Grafik 4. Nilai rata-rata hasil tes siklus 2

Berdasarkan data di atas, hasil evaluasi siklus II tindakan 1 untuk tes keterampilan guling depan, 3,22% siswa yang mendapatkan skor 2, 45,16% siswa yang mendapat skor 3, 35,48% siswa yang mendapat skor 4 dan 16,12% siswa yang mendapat skor 5. Rata-rata skor kelas yang diperoleh pada siklus II tindakan 1 guling depan adalah 3,64 atau 72,90% sudah melebihi ambang batas peningkatan sebesar 70%. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus II tindakan 1 ini hasil rata-rata skor kelas dalam pembelajaran senam sudah baik, karena sudah melebihi ambang batas peningkatan yang ditentukan yakni sebesar 70%.

Berdasarkan analisis proses pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa pada siklus II tindakan 1, meskipun ada beberapa siswa yang nilainya masih kurang memuaskan, akan tetapi, berdasarkan kemampuan dan hasil tersebut secara umum sudah cukup baik. Dari pelaksanaan tindakan yang ditempuh, diperoleh hasil yang cukup memuaskan, meskipun belum maksimal. Oleh karena itu, perlu diadakan tindakan selanjutnya, namun karena keterbatasan peneliti dan waktu yang diperlukan, maka peneliti menghentikan kegiatan penelitian ini dengan harapan temuan-temuan yang diperoleh dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam dengan menggunakan media audio visual dan demonstrasi guru pada pembelajaran senam mengalami peningkatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi, analisis, dan refleksi setiap siklus pada penelitian yang telah dilaksanakan, ternyata pembelajaran senam dengan menggunakan audio visual dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan guling. Jadi secara empirik hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini terbukti diterima. Hal ini terbukti dari beberapa temuan yang peneliti dan mitra peneliti temukan dari tes awal, siklus I dan siklus II selama penelitian berlangsung. Temuan-temuan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut.

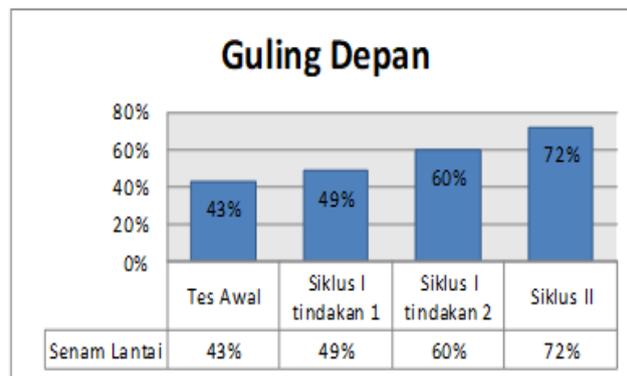
Pertama temuan yang peneliti temukan pada tes awal diantaranya, pada saat pemanasan ketika guru (peneliti) memberikan pemanasan dengan menggunakan permainan, awal-awal siswa merasa mendengar hal baru dan senang karena selama ini siswa pada saat melakukan pemanasan tidak dengan permainan. Walaupun pada awal-awal pelaksanaan masih banyak siswa yang kelihatannya kebingungan dan kurang mengerti. Tetapi setelah kegiatan berlangsung, terlihat semua siswa bersemangat dan merasa senang. Sedangkan pada saat guru melakukan tes, terlihat siswa masih kebingungan dengan gerakan yang akan dilakukannya. Hal dikarenakan sebelumnya guru sebagai peneliti tidak mencontohkan dan memberitahukan mengenai langkah-langkah gerakan melakukan guling depan seperti sikap awal melakukan, gerakan lanjutan, dan sikap akhir gerakan sehingga masih banyak siswa yang pada saat melakukan gerakan masih diluar teknik yang benar. Adapun dari hasil tes awal yang dilakukan, untuk guling depan, sebanyak 80,64% siswa yang mendapat skor 2, 19,35% siswa yang mendapat skor 3.. Dari pemaparan data di atas, rata-rata skor kelas untuk guling depan adalah 2,19% atau sekitar 43,87%. Terlihat dari hasil tes tersebut skor yang di dapat siswa relatif sangat rendah.

Pada siklus I ditemukan adanya perubahan pada saat diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan siswa sudah tidak asing lagi, sehingga pada saat permainan diberikan siswa sudah sedikit mengerti, dan waktu yang digunakan untuk menjelaskan pun sedikit. Pada saat mengikuti kegiatan inti pembelajaran dengan penggunaan Media Audio Visual dan Demonstrasi Guru antusias siswa lumayan bagus, walaupun pada saat ditugaskan untuk melakukan tugas gerak masih ada beberapa siswa yang melakukannya dengan main-main. Selain itu pada saat guru melakukan evaluasi dengan melakukan tes guling depan, sebagian siswa sudah sedikit memahami dan mengerti, dan skor yang diperoleh siswa pun mengalami perubahan. Adapun hasil dari tes yang dilakukan untuk guling depan pada siklus I tindakan 1 ini, sebanyak sekitar 51,61% siswa mendapat skor 2, 48,38% siswa mendapat skor 3. Dilihat dari data di atas, skor rata-rata yang diperoleh siswa 2,48 atau 49,67%. Dilihat dari data di atas, skor rata-rata yang diperoleh siswa masih jauh dibawah 70%. Adapun hasil dari tes yang dilakukan untuk guling depan pada siklus I tindakan 2 adalah, sebanyak 22,58% siswa yang mendapat skor 2, 54,83% siswa yang mendapat skor 3 dan 22,58% siswa yang mendapat skor 4. Rata-rata skor kelas untuk guling depan adalah 3 atau 60%. Terlihat dari hasil tes siklus I tindakan 1 dan 2 tersebut skor yang diperoleh siswa sudah mengalami peningkatan dari data awal ke siklus 1, walaupun untuk rata-rata skor kelas masih dibawah ambang peningkatan yang ditentukan.

Temuan yang peneliti dan mitra peneliti temukan pada siklus II yaitu siswa sudah menunjukkan peningkatan yang sangat baik mulai dari awal pembelajaran pada saat guru melakukan apersepsi sudah terlihat banyak siswa yang antusias menjawab pertanyaan yang guru ajukan. Pada saat pembelajaran berlangsung siswa sudah cukup baik mengikutinya, sehingga pembelajaran berlangsung secara kondusif. Ketika siswa melakukan latihan tugas gerak yang guru perintahkan guru, siswa sudah tidak merasa takut dan mampu meminimalisir kesulitan gerak yang mereka alami serta mampu melakukan tugas gerak dengan optimal. Selain itu, pada saat evaluasi yang dilakukan guru dengan melakukan tes guling depan, terlihat hampir keseluruhan siswa sudah memahami dan mengerti mengenai langkah-langkah dan tehnik-tehnik melakukan

gerakan yang baik dan benar, walaupun masih ada beberapa siswa yang masih belum memahami. Sehingga pemahaman dan keterampilan siswa dalam pembelajaran senam lantai khususnya guling depan pada pembelajaran siklus II ini cukup meningkat dari siklus sebelumnya terlihat dari skor yang siswa dapatkan sudah tergolong baik, dan skor rata-rata yang didapatpun sudah melebihi ambang batas peningkatan yang ditentukan.

Adapun dari hasil tes siklus II tindakan I yang dilakukan untuk guling depan yaitu sebanyak 3,22% siswa yang mendapatkan skor 2, 45,16% siswa yang mendapat skor 3, 35,48% siswa yang mendapat skor 4 dan 16,12% siswa yang mendapat skor 5. Rata-rata skor kelas yang diperoleh pada siklus II tindakan 1 guling depan adalah 3,64 atau 72,90%. Terlihat dari hasil tes siklus II tindakan 1 ini, rata-rata skor kelas yang diperoleh siswa untuk guling depan sudah melebihi ambang batas yang ditentukan yakni sebesar 70%. Selain itu skor yang siswa peroleh pada siklus II ini sudah tergolong kriteria baik, karena hal-hal yang pokok dalam melakukan guling depan sudah ditampilkan, dan kesalahan yang terjadi hanya kesalahan kecil. Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai siswa khususnya keterampilan guling depan dari tes awal observasi sampai dengan siklus kedua dengan menggunakan media audio visual dapat dilihat pada grafik diagram batang di bawah.



Grafik 5. Nilai rata-rata hasil tes awal sampai siklus 2

Berdasarkan grafik diagram batang di atas terjadi peningkatan keterampilan guling depan dari hasil tes awal observasi sampai siklus ke II. Pada tes awal memperoleh skor rata-rata 43%, pada siklus ke I tindakan satu memperoleh skor rata-rata 49%, siklus I tindakan dua memperoleh rata-rata 60% dan pada siklus ke II memperoleh skor rata-rata adalah 72%.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan penggunaan media audio visual dalam pembelajaran senam lantai khususnya keterampilan guling depan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan guru dengan melakukan tes guling depan setelah proses pembelajaran selesai, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata penilaian pembelajaran senam lantai yang diperoleh siswa dalam hasil tes awal dan setiap siklus selalu meningkat dari mulai hasil tes awal berlanjut ke siklus I dan siklus II. Pada hasil tes awal untuk keterampilan guling depan memperoleh skor rata-rata sebesar 43%, siklus I tindakan 1 memperoleh skor rata-rata sebesar 49%, siklus I tindakan 2 memperoleh skor rata-rata sebesar 60%. Walaupun hasil tes pada siklus ini mengalami peningkatan dari hasil tes awal, peneliti ingin melihat seberapa besar peningkatan yang dihasilkan untuk pembelajaran selanjutnya. Maka peneliti memutuskan penelitian dilanjutkan ke siklus II tindakan 1. Pada hasil tes siklus II tindakan 1 memperoleh skor rata-rata 72%. Karena skor rata-rata siswa pada siklus II tindakan 1 ini sudah melebihi 70%, dan skor yang didapat siswa sudah mengalami peningkatan yang sangat baik, maka peneliti merasa penelitian ini dianggap cukup dan, untuk tindakan 2 pun tidak dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMK Negeri 2 Kota Cimahi yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dan dukungan moril sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan sesuai target dan sesuai tujuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, A. (2002). *Media pembelajaran*: Jakarta PT Raja Grafindo Perasada.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sudjana N. dkk (2005). *Media pengajaran*: Bandung Sinar Baru Algesindo.

Suyatna. (2004). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.