

**PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO-  
VISUALDALAMMENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM GUINNESS  
WORLD RECORDS(GWR)PADA MAHASISWA PENJASUNIVERSITAS  
DEHASENBENGKULU**

**Hendra Irawan<sup>1</sup>, Martiani<sup>2</sup>, Supriyanto<sup>3</sup>**  
Universitas Dehasen Bengkulu<sup>1,2,3</sup>  
[annie.phaph@unived.ac.id](mailto:annie.phaph@unived.ac.id)<sup>1</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar senam Guinness World Records (GWR) dengan menggunakan media pembelajaran audio visual secara ilmiah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan 44 subjek penelitian dari Program Studi Pendidikan Fisika FKIP Universitas Dehasen Bengkulu. Prosedur penelitian tindakan kelas ini adalah: (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan kelas (tindakan), (3) observasi dan refleksi pada setiap siklus. Pada siklus I hasil belajar siswa yang mencapai skor minimal (60) sebanyak 25 orang dengan rerata nilai 63,43 dan tingkat keberhasilan 56,8% dari jumlah sampel. Penelitian dilanjutkan pada siklus II, dengan hasil belajar siswa sebanyak 38 orang melebihi nilai minimal dengan tingkat keberhasilan 86,4% dari jumlah sampel. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang dilaksanakan memberikan hasil yang positif yaitu meningkatkan hasil belajar siswa dan penelitian dinyatakan berhasil karena telah mencapai nilai ketuntasan klasikal 85%.

**Kata Kunci:** Media Pembelajaran Audio Visual, Hasil Belajar Senam

**ABSTRAK**

*The research aimed to determine the learning outcomes of Guinness World Records (GWR) gymnastics using audio-visual learning media scientifically. This research is a classroom action research (PTK) with 44 research subjects from the FKIP Physical Education Study Program Dehasen University of Bengkulu. This class action research procedure is: (1) planning (2) implementing class actions (actions), (3) observation and reflection in each cycle. In the first cycle, student learning outcomes that reached a minimum score (60) were 25 people with a mean value of 63.43 and a success rate of 56.8% of the total number of samples. The study continued in cycle II, with student learning outcomes of 38 people exceeding the minimum grade with a success rate of 86.4% of the total sample. With these results it can be concluded that the learning carried out gives positive results, namely improving student learning outcomes and the research is declared successful because it has reached the classical completeness value of 85%.*

**Kata Kunci :** Audio-Visual Learning Media, Gymnastics Learning Outcomes

## PENDAHULUAN

Senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Beberapa senam kreasi daerah di Indonesia yang sudah terkenal antara lain yaitu senam poco-poco, senam tobelo dari Provinsi Maluku, senam gemu famire berasal dari Provinsi Nusa Tenggara Timur. Senam kreasi terbaru di Indonesia yaitu senam *Guinnes World Records* (GWR) tahun 2018 yang ditampilkan pertama kali pada perhelatan besar Asian Games 2018 dengan Indonesia sebagai tuan rumah. Senam *Guinnes World Records* (GWR) diciptakan dengan menggambarkan beberapa cabang olahraga yang dipertandingkan dalam event besar tersebut, antara lain yaitu: gerakan atletik, sepak bola, angkat besi, badminton dan renang.

Penggunaan metode dan media pembelajaran dalam suatu proses pembelajaran merupakan salah satu cara untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam pembelajaran. Semakin kreatif seorang pengajar menentukan media pembelajaran dan metode yang digunakan dalam pembelajaran, maka keberhasilan yang diperoleh dalam mengajar semakin besar pula. Dapat diketahui pentingnya suatu metode dalam proses belajar-mengajar dan dalam mencapai sebuah keberhasilan dari proses belajar mengajar

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK).Arikunto (2008:58), penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dikelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Komalasari (2010:271), mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti lainnya (atau dilakukan sendiri oleh guru yang bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Hopkins (2011), merumuskan penelitian tindakan kelas sebagai penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dengan disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah prosedur perbaikan dan perubahan. Siklus dalam penelitian ini tidak hanyaberlangsung satu siklus tetapi beberapa kali hingga mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran di kelas. Langkah-langkah penelitian tindakan kelas ini meliputi: tahap persiapan, diagnostik, perencanaan tindakan kelas, untuk memecahkan masalah. Prosedur penelitian tindakan kelas ini yakni: (1) perencanaan (*Planning*), (2) pelaksanaan tindakan kelas (*Action*), (3) Observasi (*Observation*) dan refleksi (*reflection*) dalam setiap siklus.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes praktik senam *Guinnes World Records* (GWR) 6.49 menit. Berikut ini adalah petunjuk instrumen dalam penelitian ini :

Penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat penguasaan gerak senam *Guinnes World Records* (GWR, maka instrumen yang digunakan adalah

format penilaian gerak senam *Guinness World Records* (GWR) yang sudah validasi oleh 3 validator.

**Tabel 1 Format Penilaian Senam GWR 2018**

<b>Nama</b>	:					
<b>No Urut</b>	:					
<b>Kelas</b>	:					
NAMA GERAK	INTERVAL			PENJURU		
	B	S	1	2	3	4
1						
2						
DST						

Peralatan tes: (a) Form penilaian, (b). ATK, (c). Tripod, (d). Kamera dan (e), Nomor dada. Sedangkan pelaksanaan tes yaitu (a). Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, sekaligus pemberian nomor dada, (b). Sampel dibagi menjadi 4-5 kelompok setiap kelompok berisi 5-6 sampel, (c). Setiap kelompok akan diberikan waktu 06:49 menit untuk melakukan gerakan senam diiringi dengan musik senam, (d). Setelah senam dimulai peneliti akan merekam sampel dengan kamera, (e). Sistem penilaian pada perlombaan senam dinilai keseluruhan gerak meliputi (gerak *opening*, gerak inti, gerak interval dan gerak *closing*), (f). Nilai tes akan diolah oleh testor/juri melalui rekaman video.

Kriteria keberhasilan dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua, keberhasilan proses dan produk. Keberhasilan proses dapat dilihat dari perubahan dalam peningkatan keterampilan proses dalam pembelajaran dengan metode *Audio-Visual*, meliputi mahasiswa dapat berlatih dan mengembangkan pembelajaran senam *Guinness World Records* (GWR) dengan nilai minimal 60. Sedangkan keberhasilan produk dilihat dari kriteria keberhasilan penelitian tindakan kelas didasarkan atas peningkatan keberhasilan yang ditentukan yaitu mahasiswa mencapai taraf keberhasilan ketuntasan klasikan sebanyak 85%, Trianto (2010:241).

**Tabel 2 Tabel Penilaian Senam Guinness World Records (GWR)**

NILAI		KETERANGAN
90-100	A	Sangat baik
70-89	B	Baik
60-69	C	Cukup
50-59	D	Kurang
<50	E	Kurang sekali

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh merupakan data hasil tes keterampilan mempraktikkan senam *Guinness World Records* (GWR). Penelitian dilakukan pada sampel sebanyak 44 orang di kelas A2 Semester II menunjukkan bahwa minat mahasiswa belajar menggunakan media bantu yaitu *Audio-Visual* sangat membantu dan dapat menarik perhatian mahasiswa, yang sebelumnya pembelajaran menggunakan sistem penugasan untuk menghafal.

Berdasarkan penilaian, diperoleh hasil tes pada siklus I latihan senam menggunakan media *audio-visual* diketahui hasil pembelajaran mahasiswa dalam klasifikasi mulai dari Kurang sekali (E), Kurang (D), Cukup (C), baik (B), sangat baik (A). Dari 44 orang mahasiswa secara keseluruhan, diperoleh hasil belajar mahasiswa pada pembelajaran Senam GWR klasifikasi sangat baik (A) sebanyak 2 orang, baik (B) sebanyak 15 orang, cukup (C) sebanyak 8 orang, kurang (D) sebanyak 12 orang, dan kurang sekali (E) sebanyak 7 orang. Dilihat dari presentase mahasiswa yang mencapai skor minimal (60) yaitu 25 orang dengan nilai mean 63.43 dan tingkat keberhasilan 56.8% dari total jumlah sampel yang artinya tingkat keberhasilan mahasiswa belum mencapai tingkat ketuntasan klasikal yaitu 85%.

Dengan demikian, penelitian dilanjutkan pada siklus II. Siklus II dilaksanakan dengan 3 kali pertemuan menggunakan media *audio-visual* dan diakhiri dengan refleksi. Diperoleh hasil pembelajaran mahasiswa dari 44 orang mahasiswa secara keseluruhan yaitu kategori sangat baik (A) sebanyak 6 orang, baik (B) sebanyak 19 orang, cukup (C) sebanyak 13 orang, kurang (D) sebanyak 4 orang, dan kurang sekali (E) sebanyak 2 orang. Dilihat dari presentase mahasiswa yang mencapai skor minimal (60) yaitu 38 orang dan tingkat keberhasilan 86.4% dari total jumlah sampel yang artinya tingkat keberhasilan mahasiswa telah mencapai tingkat ketuntasan klasikal yaitu 85% dan penelitian dihentikan.

Tabel 3 Tabel Hasil Pembelajaran Senam *Guinness World Records* (GWR)

No	Siklus I	Siklus II	NILAI		KETERANGAN
1	2	6	90-100	A	Sangat baik
2	15	19	70-89	B	Baik
3	8	13	60-69	C	Cukup
4	12	4	50-59	D	Kurang
5	7	2	<50	E	Kurang sekali
<b>44 (Orang)</b>		<b>44 (Orang)</b>			

## PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang di kelas A2 Semester II menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa meningkat dengan menggunakan media bantu yaitu media *audio-visual* karena dapat menarik perhatian mahasiswa dalam belajar, menumbuhkan semangat dan tanggungjawab untuk memecahkan masalah yang timbul karena kesulitan yang didapat pada saat belajar. Media pembelajaran dengan menggunakan media *audio-visual* sangat membantu karena mahasiswa dapat belajar kapan saja dan dimana saja, mahasiswa juga dapat mengulang-

ulang gerakan hingga merasa mahir dan memiliki penguasaan penuh terhadap gerakan tersebut.

Selama dilaksanakannya latihan program senam *Guinness World Records* (GWR) di kelas A2 dengan 2 kali pertemuan dan 1 kali tes selama 2 minggu, banyak sekali perubahan yang signifikan terutama antusias mahasiswa untuk belajar senam, ini terbukti dari jumlah mahasiswa yang hadir setiap minggunya hampir 85 % mahasiswa pada mata kuliah senam ini. Hal ini yang menjadikan hasil belajar senam mahasiswa mengalami peningkatan yang baik.

## SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada mahasiswa Penjas Semester II Universitas Dehasen Bengkulu pada tahun ajaran 2019/2020 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklusnya terdiri atas empat tahapan, yaitu : (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaantindakan, (c) Observasi, dan (d) Refleksi. Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam dengan menggunakan media pembelajaran *audio-visual* dapat meningkatkan hasil belajar senam *Guinness World Records* (GWR). Dengan hasil pembelajaran mahasiswa dari 44 orang mahasiswa secara keseluruhan yaitu kategori sangat baik (A) sebanyak 6 orang, baik (B) sebanyak 19 orang, cukup (C) sebanyak 13 orang, kurang (D) sebanyak 4 orang, dan kurang sekali (E) sebanyak 2 orang. Dilihat dari presentasi mahasiswa yang mencapai skor minimal (60) yaitu 38 orang dan tingkat keberhasilan 86.4% dari total jumlah sampel yang artinya tingkat keberhasilan mahasiswa telah mencapai tingkat ketuntasan klasikal yaitu 85% dan penelitian dihentikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Karya.
- Hopkins, David. 2011. *Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas (Penerjemah Ahmad Fawaid)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar..
- Sutrisno, Budi & Muhamad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas 2010.
- Trianto. 2010 . *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif: konsep, landasan, dan implementasi pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Zakky. 2018. Pengertian Media Pembelajaran Menurut Para Ahli dan Secara Umum. <https://www.zonareferensi.com/pengertian-media-pembelajaran/>