

**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL SENAM LANTAI TERHADAP  
HASIL BELAJAR SENAM LANTAI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11  
REJANG LEBONG PROVINSI BENGKULU**

**Yuliaty<sup>1</sup>, Ahmad Gawdy Pranansa<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>**

Universitas PGRI Silampari<sup>1,2,3</sup>

[Yuli74267@gmail.com](mailto:Yuli74267@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah peneliti ingin mendeskripsikan adakah peningkatan hasil belajar siswa dengan penerapan penggunaan media audio visual terhadap hasil belajar senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP 11 Rejang Lebong. Dengan mengikuti jadwal jam belajar olahraga setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 07.30 s/d selesai WIB. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Desain yang diambil dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest desain penelitian ini mengetahui penerapan metode latihan push up terhadap penerapan media audio visual terhadap hasil belajar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP 11 Rejang Lebong. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti senam lantai berjumlah 20 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes pre test dan post test, matras. Analisis data penelitian ini menggunakan statistik parametric uji-t yaitu paired sample t-test melalui software program statistical for social science (SPSS) seri 22. Hasil pengujian diperoleh nilai t hitung untuk hasil belajar senam lantai 6,020 dengan probabilitas (sig.) 0,000. Nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Pembelajaran dengan penerapan media audio visual berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa pada senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Rejang Lebong Provinsi Bengkulu.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, Media Audio Visual, Senam Lantai.

**ABSTRACT**

The aim of this research is that the researcher wants to describe whether there is an increase in student learning outcomes by applying the use of audio-visual media to the floor exercise learning outcomes of class VIII students at SMP Negeri 11 Rejang Lebong, Bengkulu Province. This research was carried out in the fields of SMP 11 Rejang Lebong. By following the schedule of sports study hours every Tuesday, Thursday and Saturday at 07.30 until finished WIB. The type of research used is the experimental research method. The design taken in this research is one group pretest-posttest. This research design determines the application of the push up exercise method

to the application of audiovisual media to learning outcomes. The population in this study were all class VIII students at SMP 11 Rejang Lebong. The sample in this study was 20 students who took part in floor exercise. The research instruments used were pre-test and post-test, mattress. Data analysis for this research used parametric t-test statistics, namely paired sample t-test using statistical software program for social science (SPSS) series 22. The test results obtained a calculated t value for floor exercise learning outcomes of 6.020 with a probability (sig.) of 0.000. Sig value. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Learning using audio-visual media has a positive effect on student learning outcomes and improves student learning outcomes in floor exercise for class VIII students at SMP Negeri 11 Rejang Lebong, Bengkulu Province.

**Keywords:** *Audio Visual Media, Floor Exercises, Learning Outcomes*

## PENDAHULUAN

Pendidikan aktifitas fisik diberikan di instansi pendidikan, karena dalam pendidikan jasmani, aktifitas fisik berpengaruh penting untuk mengembangkan pribadi manusia yang sehat dan berpendidikan. “Pendidikan jasmani bertujuan membentuk pribadi seutuhnya yang mencakup kemampuan dan tahan fisik, keterampilan motorik, pertumbuhan kecerdasan, dan perbentukan watak” Nurhasan dalam (Donal, 2013:4).

Gerakan-gerakan pada senam yang diajarkan dalam kurikulum, yaitu: roll depan, roll belakang dan kayang. Dalam hal ini pada saat penulis melakukan observasi di sekolah SMP Negeri 11 Rejang Lebong Provinsi Bengkulu masih banyak penulis dapati para siswa-siswi kesulitan dalam melakukan gerakan khususnya roll belakang. penelitian ini mencoba pembelajaran gerakan meroda menggunakan media audio visual (video) sebagai media pembelajarannya, karena dengan menggunakan media audio visual (video) diharapkan siswa-siswi dapat mengerti bagaimana tahapan atau metode gerakan-gerakan roll depan, roll belakang dan kayang.

Media pembelajaran merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam proses belajar mengajar yang dapat dimuati pesan yang akan disampaikan kepada siswa, baik berupa alat, orang maupun bahan ajar, selain itu media pembelajaran merupakan salah satu cara untuk memotivasi dan berkomunikasi dengan siswa agar lebih efektif. Trianto (2010:234) menyatakan, Media pembelajaran adalah sebagai penyampai pesan dari beberapa sumber saluran ke penerima pesan”.

Menurut Thoifuri (2008:167) Media pengajaran adalah alat bantu pengajaran untuk membantu siswa lebih cepat mengetahui, memahami dan upaya terampil dalam mempelajari bidang studi tertentu. Oleh karena itu media pembelajaran saat proses belajar mengajar sangat

diperlukan. Guru sebagai tenaga pengajar dikelas akan berusaha sedapat mungkin untuk membangkitkan semangat belajar pada siswa sehingga siswa dapat termotivasi dan mampu untuk bisa melakukan setiap gerakan dalam beraktivitas. Menurut Nana Sudjana (2010:22) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Media yang peneliti gunakan di penelitian ini adalah media audio visual agar pembelajaran senam dapat mudah dipahami oleh siswa dengan melihat dan mempraktikkan berbagai senam lantai yang telah diberikan oleh Guru, tidak hanya materi akan tetapi contoh yang menampilkan gerakan senam itu sendiri.

### **METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk *One Group Pre tes Post test* desain ini terdapat suatu pretest sebelum diberikan perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.(Sugiyono. 2018:114)

Sugiyono (2019:111) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel dependen (treatmen/ perlakuan).

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

<b>O1</b>	<b>X</b>	<b>O2</b>
<b>O3</b>		<b>O4</b>

Sumber : (Sugiono,2019:409)

Keterangan :

O1 : Pengukuran Kemampuan awal kelompok eksperimen

O2 : Pengukuran Kemampuan akhir kelompok eksperimen

X : Pemberian perlakuan

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP 11 Rejang Lebong dimulai dari Maret 2023 Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti tapak senam lantai berjumlah 20 siswa.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk *One Group Pre tes Post test* desain ini terdapat suatu pretest sebelum diberikan perlakuan dengan demikian hasil

perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.(Sugiyono. 2018:114). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan SPSS 22 statistic parametric Uji-t yaitu *Paired Sample t-test* untuk mengetahui Penerapan media audio visual terhadap hasil belajar kelas VIII SMP 11 Rejang Lebong.

Berdasarkan Perhitungan yang dilakukan menggunakan rumus rata-rata dan rumus simpangan baku pada kelas eksperimen pada kehiatan pre test dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

**Tabel 3.2**  
**Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku**

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku
<i>Pre-test</i>	6,65	1,226
<i>Post-test</i>	8,30	1,081

Data di peroleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan terhadap suatu kelompok eksperimen, mendapatkan perlakuan atau treatment, hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22 pada data *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 3.3 Hasil Analisis Uji Normalitas Data Tes SPSS**  
**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	6.65	.274
	95% Lower Confidence Interval for Mean	6.08	
	Upper Bound	7.22	
	5% Trimmed Mean	6.61	
	Median	7.00	
	Variance	1.503	
	Std. Deviation	1.226	
	Minimum	5	
	Maximum	9	
	Range	4	

	Interquartile Range	1	
	Skewness	.376	.512
	Kurtosis	-.395	.992
Posttest	Mean	8.30	.242
	95% Lower Confidence Interval for Mean	7.79	
	Upper Bound	8.81	
	5% Trimmed Mean	8.33	
	Median	8.00	
	Variance	1.168	
	Std. Deviation	1.081	
	Minimum	6	
	Maximum	10	
	Range	4	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	-.117	.512
	Kurtosis	-.212	.992

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.188	20	.063	.907	20	.057
Posttest	.209	20	.022	.919	20	.096

##### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel output statistik deskriptif pre test dan post test hasil lompat jauh SMP 11 Negeri Rejang lebong di atas didapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 22.0.

Berdasarkan tabel output Statistik deskriptif pre test dan post test hasil belajar lompat jauh SMP Negeri 11 Negeri Rejang Lebong saat melakukan pretest sejumlah 20 siswa mendapatkan perhitungan yang menunjukkan bahwa masih rendahnya hasil belajar siswa dalam lompat jauh. dan di atas didapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 22.0.

**Tabel 3.4. Hasil Pengujian perbedaan rata-rata SPSS Pre Test dan Post Test Hasil Belajar senam lantai**  
**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	6.65	20	1.226	.274
Posttest	8.30	20	1.081	.242

**Tabel 3.5. Paired Samples Test Hasil Belajar Senam Lantai**

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest-Pretest	1.650	1.226	.274	1.076	2.224	6.020	19	.000

**Tabel 3.6 Uji Hipotesis**

	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kondisi	Kesimpulan
Tes Awal Tes Akhir	6,020	1,729	$t_{hitung} > t_{tabel}$	$H_a$ diterima dan $H_o$ ditolak

Berdasarkan hasil “Paired samples test”, diketahui nilai mean “paired differences” adalah sebesar 1,650. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *post test* yaitu 6,650 – 8,30 = -1,65 dan selisih perbedaan tersebut antara 2,224 sampai 1,076 (*95% confidence interval of the diffence lower dan upper*). nilai t hitung untuk hasil belajar senam lantai 6,020 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Artinya terdapat Penerapan media audio visual terhadap hasil belajar senam lantai SMP Negeri 11 Rejang lebong. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa media audio visual dengan hasil belajar senam terdapat peningkatan hasil belajar.

Berdasarkan penelitian dalam hal ini di lakukan uji coba instrumen terlebih dahulu pada siswa kelas VIII yang dilaksanakan oleh peneliti pada hari Selasa, yang bertujuan untuk melihat kualitas dari media audio visual yang digunakan dalam penelitian. Uji coba dilakukan dengan cara memberikan perlakuan media audio visual sebanyak 3 kali. Setelah dilakukan uji coba instrumen di dapatkan data bahwa media *audio visual* yang dinyatakan valid sebanyak 4 siswa yang di gunakan untuk melakukan penelitian sebagai pre test dan post test.

Bila diuraikan hasil menggunakan media *audio visual* dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan terdapat peningkatan terhadap hasil belajar senam lantai. Firli (2010:30) guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Sedangkan Permana (2011:23) adalah suatu gerakan menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat. Dari pendapat diatas di simpulkan bahwa gerakan yang sama hanya yang membedakannya adalah gerakan ke belakang dan ke depan.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Sudarso (2016) hasil penelitian yang diperoleh dari tes gerakan Roll depan Roll Belakang terdapat peningkatan hasil belajar mulai dari pretest dan posttest mendapatkan nilai Asymp. Peningkatan hasil belajar Roll depan dan Roll belakang dalam pembelajaran senam lantai dengan menerapkan media audio visual Senam Lantai.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dengan media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan senam lantai dapat membedakan hasil belajar siswa pada gerak senam lantai roll depan dan roll belakang pada tahap pre test dan pos test, peningkatan proses pembelajaran senam lantai media audio visual dapat menunjukkan peningkatan hasil belajar senam lantai yang lebih baik dan signifikan di bandingkan tidak menggunakan media audio visual.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Firli, Rizky (2009). *Belajar Senam Sejarah, Jenis, dan Manfaatnya*. Yogyakarta:Ketsa.
- Permana (2011). *Olahraga Senam Lantai*. Depok:PT.Media Cerdas Nasional.
- Sudjana, Nana.2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung. Remaja rosdakarya
- Sugiyono (2019). *Metedo Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung:Alfabeta.

Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*: Jakarta: Prenada Media Group.