

**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL (VIDEO) TERHADAP HASIL BELAJAR MERODA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ( Studi Pada Kelas VIII di SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang )**

**Dana Racutisyah**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, danaracutisyah@yahoo.co.id

**Sudarso**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah : 1. Mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah penerapan media audio visual (video) terhadap hasil belajar meroda siswa-siswi kelas VIII di SMPN 2 Tempeh kabupaten Lumajang. 2. Mengetahui seberapa besar perbedaan sebelum dan sesudah penerapan media audio visual (video) terhadap hasil belajar meroda siswa-siswi kelas VIII di SMPN 2 Tempeh kabupaten Lumajang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*, karena sampel dipilih secara acak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian gerakan meroda yang diambil dari RPP. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah Uji-T. Hasil penelitian yang diperoleh dari tes gerakan meroda terdapat perbedaan hasil belajar mulai dari *pretest* dan *posttest* mendapatkan nilai *Asymp*. Dari perhitungan data *pretest* dan *posttest* diperoleh hasil sebesar 0,018 dan 0,116 lebih besar dari 0,05. Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa pada data *pretest* dan *posttest* mendapatkan nilai Z hitung sebesar -4,817 dan signifikasinya mendapatkan hasil sebesar ,000 lebih kecil dari pada 0,05 (,000 < 0,05) sehingga terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Sehingga ada pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam lantai pada siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang. Dan peningkatan hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam lantai dengan menerapkan media audio visual. Peningkatannya dihitung dengan cara mengurangi nilai rata-rata *posttest* dengan *pretest* dibagi nilai *pretest* dikali 100%. Hasil hitung peningkatan yaitu sebesar 47%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan media audio visual terhadap hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam lantai dengan besar peningkatan 47%.

**Kata Kunci** : Media audio visual, meroda dalam pembelajaran senam lantai.

**Abstract**

The objectives of this research are: 1. To determine the differences before and after implementation of audio visual (audio) to the effect of *Cartwell* learning result in gymnastics learning process of VIII graders in SMP Negeri 2 Tempeh Lumajang, 2. To measure the differences before and after implementation of audio visual (audio) to the effect of *Cartwell* learning result in gymnastics learning process of VIII graders in SMP Negeri 2 Tempeh Lumajang.

This research was an experimental research with *one group pretest posttest* design. This research used *cluster random sampling* because the samples were chosen randomly. The instruments were rubric assessment of *Cartwell* movement taken from the lesson plan. This research used statistical formulas which were T-test.

The results of this research showed that there are differences between pretest and posttest results. It is got *Asymp*. Through the data, it can be known that result for pretest is 0.018 and 0.116 for posttest, 0.05 higher. The results of the *Wilcoxon* test showed that the data pretest and posttest score for the Z count 0,00, or there is effect of audio visual (video) media to *Cartwell* learning result in gymnastics learning process of VIII graders in SMP Negeri 2 Tempeh Lumajang. Then, the learning result improvement is counted by decreasing average point of posttest and pretest divided with pretest result and timed 100%. The result is 47%. From the data, it can be concluded that there is significant effect from the implementation of audio visual media to *Cartwell* learning result in gymnastic learning process, and the improvement result is 47%.

**Keywords**: audio visual media, *Cartwell* gymnastic learning process

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hak dan kewajiban yang harus diterima oleh setiap warga negara. Setiap negara yang kuat dapat dilihat dari kualitas pendidikan warga negaranya, karena pendidikan adalah proses untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. "Pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu" (Mudyahardjo, 2012: 3). 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 pembentukan watak" (Nurhasan, dkk, 2005:4)

Gerakan-gerakan pada senam yang diajarkan dalam kurikulum, yaitu: roll depan, meroda, guling depan, guling belakang, dan guling lenting. Dalam hal ini pada saat penulis melakukan observasi di sekolah SMPN 2 Tempeh kabupaten Lumajang masih banyak penulis dapati para siswa-siswi kesulitan dalam melakukan gerakan khususnya meroda. Dari pantauan penulis lihat, guru penjasorkes dalam menyampaikan materi menggunakan metode demonstrasi, yaitu menggunakan model sebagai contoh untuk melakukan gerakan meroda. Akan tetapi siswa-siswi belum terlalu mengerti karena dalam penyampaian seorang model atau siswa-siswi yang digunakan sebagai contoh hanya melakukan gerakan meroda, namun guru penjasorkes tidak menjelaskan secara detail tahapan bagaimana melakukan gerakan meroda. Dengan latar belakang di atas 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 meroda.

Pada saat penulis skripsi ini penulis juga melihat bahwa pembelajaran di SMPN 2 Tempeh kabupaten Lumajang belum pernah menggunakan pembelajaran dengan media audio visual (video), harapannya dengan media audio visual (video) siswa-siswi dapat melakukan gerakan meroda secara benar, serta mengerti dan memahami tahapan meroda.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian skripsi yang berjudul "Penerapan Media Audio Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Meroda Dalam Pembelajaran Senam Lantai"

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah penerapan media audio visual (video) terhadap hasil belajar meroda siswa-siswi kelas VIII di SMPN 2 Tempeh kabupaten Lumajang?
2. Seberapa besar perbedaan sebelum dan sesudah penerapan media audio visual (video) terhadap hasil belajar meroda siswa-siswi kelas VIII di SMPN 2 Tempeh kabupaten Lumajang?

Hasil belajar meroda adalah kemampuan atau kelebihan siswa yang dimiliki setelah mendapatkan atau mengikuti pembelajaran.

Menurut Suprijono (2009: 5-6) dalam Thobroni M, Mustofa A (2011: 22) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, dan keterampilan. Definisi meroda (*cartwheel*) adalah A hand spring in which the body turns over sideways with the arms and legs spread like the spokes of a wheel, yang dapat diartikan sebuah dorongantangan yang manadiikuti berputarnya tubuh menyamping dengan lengan dan kakiterbuka seperti jari-jari roda. ([www.thefreedictionary.com/cartwheel](http://www.thefreedictionary.com/cartwheel))

Dan menurut Sumanto, Sukiyo (1992:110) menjabarkan teknik meroda sebagai berikut:

- 1) Berdiri kangkang menyamping, kedua lengan ke atas serong.
- 2) Jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kiri di samping kaki kiri, kaki kanan terangkat ke atas.
- 3) Letakkan telapak tangan kanan di samping tangan kiri, ayunkan kaki kanan dan jejakkan kaki kiri itu terbuka dengan arah ke atas serong ke samping.
- 4) Letakkan kaki kanan di samping tangan kanan, tangan kiri terangkat, dan bersiap meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan, dan badan ikut terangkat meningkat.

Demikian kedua kaki telah mendarat di matras, badan tegak dan kembali berdiri tegak.

Definisi media audio visual (video) yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku yaitu sebagai berikut, kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang berarti tengah, perantara, atau pengantar. Gerlach dan Ely, (1997) dalam Arsyad A, (2009: 3) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

Menurut Heinich, dkk, (1982) dalam Arsyad A, (2009: 4) mengemukakan istilah medium atau media sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Sedangkan penjabaran dari Sadiman S, dkk, 2012: 17 fungsi penggunaan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik.

Audio visual yaitu salah satu jenis media yang yang dapat menunjukkan gambar yang bergerak dengan didukung adanya suara, dalam audio visual menggunakan indera penglihatan atau mata untuk melihat gambar dan indera pendengaran atau telinga untuk mendengarkan suara. Media audio visual dapat dicontohkan berupa : Video, televisi, film. Pengertian dari video itu sendiri adalah teknologi pengiriman sinyal elektronik dari gambar bergerak. (Wind A, 2014: 1), sedangkan menurut

Menurut para ahli mengemukakan hakekat pembelajaran senam lantai adalah, dalam kamus besar bahasa Indonesia (2007: 7) mendefinisikan kata pembelajaran berasal dari kata *ajar* yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui atau

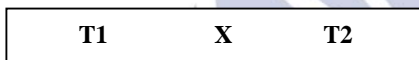
diturut, sedangkan pembelajaran berarti proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar, pada umumnya senam lantai adalah rangkaian gerakan yang dijadikan satu untuk menjadikan suatu gerakan yang indah tanpa adanya alat atau perkakas sebagai penunjang gerakan. Senam lantai merupakan satu bagian disiplin cabang olahraga senam artistik. Selain itu, senam lantai ini juga merupakan cabang olahraga permainan yang sangat menarik. (Aka, 2009: 1)

**METODE**

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini termasuk ke dalam penelitian yang menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel.

Desain dalam penelitian ini Berdasarkan jenis diatas bahwa rencana penelitian ini merupakan eksperimen semu, maka rencana penelitian ini menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design* dengan gambar sebagai berikut:

*One Group Pretest-Posttest Design*



**Keterangan :**

- T1 : *Pre-test*
- X : *Treatment* (Model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division*)
- T2 : *Post-test* (Maksum, 2012: 97)

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2012: 53). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh yang terdiri dari 30 siswa-siswi.

Dalam penelitaian ini cara menentukan sampel dengan menggunakan *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel yang diambil bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Pengambilan sampel secara acak yang diikuti oleh masing-masing pada kelompok populasi, sehingga pada masing-masing kelas mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dalam penelitian ini menggunakan sampel 1 kelas yang diambil dari 7 kelas. Selanjutnya Dilakukan randomisasi dengan cara memanggil ketua kelas setiap kelas dari 7 kelas dan menyiapkan kertas 7 dimana salah satu bertuliskan *treatment* yang selanjutnya diundi dengan setiap ketua kelas mengambil 1 kertas untuk menentukan kelompok *treatment*.

**Tes psikomotor meroda**

Tes *Psikomotor* yaitu Tes gerakan meroda dengan diambil penilaian dengan menggunakan rubrik penilaian, sebagai berikut:

**Tabel 1 rubrik penilaian psikomotor.**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Meroda:				
1. Posisi awal berdiri menghadap ke arah gerakan kedua lengan terentang ke atas				
2. Saat melakukan gerakan, tangan diletakkan pada matras satu persatu dengan kedua siku tidak ditekuk, bersamaan kedua kaki terangkat dari matras juga secara satu persatu.				
3. Saat posisi kaki berada diatas dibuka lalu diturunkan secara satu persatu pada matras.				
4. Akhir gerakan, kaki mendarat satu persatu pada matras, kedua lengan lurus keatas dan posisi badan menghadap ke arah gerakan meroda.				

Lokasi penelitian ini berada di halaman SMPN 2 Tempeh yang beralamatkan di Jln. Panjaitan, No. 6 Pulo, Kecamatan Tempeh, Kabupaten Lumajang. Waktu Penelitian ini dilaksanakan selama empat kali pertemuan untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan penulis.

Dalam teknik pengumpulan data ini peneliti menggunakan instrumen penelitian yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi dan data-data yang diperlukan meliputi dokumentasi dan tes *psikomotor* yaitu tes gerakan meroda. Tes *psikomotor* yaitu tes gerakan meroda terdiri dari *pre-test* dan *post-test*, artinya pengambilan data sebelum diberi perlakuan (*treatment*) penerapan media audio visual (video). Setelah perlakuan dan kegiatan belajar mengajar berlangsung siswa diberi tes akhir (*post-test*) dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh media audio visual (video) terhadap hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam lantai.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Deskripsi Data**

**Tabel 2 Hasil Perhitungan *Pre-Test* dan *Post-Test* Gerakan Meroda Dalam Pembelajaran Senam Lantai.**

Deskriptif	Kelompok Eksperimen	
	Pre-test	Post-test
Rata-rata	48, 9417	72, 0833
Standart Deviasi	9, 01882	7, 65172
Varian	81, 339	58, 549
Nilai tertinggi	68, 75	81, 25
Nilai terendah	31, 25	62, 50

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa deskripsi data dari hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam

lantai saat *pretest* dan *posttest*, hasil rata-rata *pretest* sebesar, 48,94 serta *posttest* 72,08 dengan selisih 23,14. Hasil standar deviasi *pretest* sebesar, 9,01 serta *posttest* 7,65 dengan selisih -1,36. Sedangkan hasil varian *pretest* sebesar, 81,33 serta *posttest* 58,54 dengan selisih -58,54, untuk nilai *minimum pretest* sebesar 31,25 serta nilai *maximum pretest* sebesar 68,75, dan nilai *minimum posttest* sebesar 62,50 serta nilai *maximum posttest* sebesar 81,25.

**Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

Data	Sig.	A	Keterangan
Pret-test Kelompok Eksperimen	0,018	0,5	Tidak Normal
Post-test Kelompok Eksperimen	0,116	0,5	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pada data *pretest* maupun *posttest* mendapatkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* mendapatkan hasil sebesar 0,018 dan 0,116 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak normal.

**Tabel 4 Hasil Analisis Uji Wilcoxon.**

Variabel	N	Z	Sig
Hasil belajar Meroda Dalam pembelajaran Senam lantai Pretest - posttest	30	-4, 817	0,000

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pada data *pretest* maupun *posttest* mendapatkan nilai Z hitung sebesar -4, 817 dan signifikasinya mendapatkan hasil sebesar ,000 lebih kecil dari pada 0,05 ( $,000 < 0,05$ ) sehingga terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Hasil perhitungan presentase peningkatan hasil belajar meroda sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan} &= \frac{M_d}{M_{pre}} \times 100\% \\ &= \frac{23,14}{48,94} \times 100\% \\ &= 47\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas maka dapat diketahui bahwa presentase peningkatan untuk hasil belajar meroda pada siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang saat sebelum dan sesudah penerapan media audio visual yaitu sebesar 47%. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan

**PEMBAHASAN**

Pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh antara hasil belajar meroda sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran media audio visual (video) pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang.

Dari hasil penelitian dan perhitungan statistik dapat diketahui siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang memiliki rata-rata *pre-test* 48,94 sedangkan hasil rata-rata *post-test* 72,08. Dengan standart deviasi *pre-test* 9,01 dan standar deviasi *post-test* 7,65 yang memiliki nilai varian *pre-test* 81,33 dan varian *post-test* 54,58. Dengan nilai terendah *pre-test* 31,25 dan *post-test* 68,75 . Untuk nilai tertinggi *pre-test* 62,50 dan *post-test* 81,25. Jadi ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar meroda sebelum dan sesudah penerapan media audio visual (video) pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang.

Dengan demikian hasil belajar siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang lebih meningkat, dimana presentase peningkatan untuk hasil belajar meroda pada siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang sesudah penerapan media audio visual (video) yaitu sebesar 47%. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan hasil belajar meroda pada senam lantai untuk siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang baik.

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Setelah peneliti melakukan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam lantai sebelum dan setelah diberikan pembelajaran dengan memanfaatkan media audio visual pada siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang.
2. Terdapat perbedaan hasil belajar meroda dalam pembelajaran senam lantai sebelum dan setelah diberikan pembelajaran yang dibuktikan dengan hasil penghitungan uji beda dimana T hitung lebih besar dari pada T tabel dengan nilai 11,885 > 2,045. Dengan memanfaatkan media audio visual dan memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar sebesar 47% pada siswa-siswi kelas VIII D SMP Negeri 2 Tempeh Kabupaten Lumajang.

**Saran**

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan guru sebaiknya memanfaatkan dan memaksimalkan penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran agar pembelajaran berjalan dengan baik dan tercapainya tujuan pembelajaran.
2. Guru disarankan harus kreatif dalam mengemas berbagai macam materi pembelajaran yang unik dan menarik, sehingga siswa-siswi bersemangat dan tidak bosan untuk mengikuti proses belajar mengajar, dan juga guru harus kreatif dalam mengolah video dan audio pembelajaran yang diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang digunakan dalam menjelaskan materi pembelajaran.

3. Sekolah juga harus berperan aktif untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran, salah satunya dengan memfasilitasi sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran sebagai penunjang pembelajaran siswa-siswi dan guru, dengan mengikuti berkembangnya jaman.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aka, Adisuyanto Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Arsyad, Z. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada.

<http://www.thefreedictionary.com/cartwheel>. 18 Maret 2015. 03.43 PM

Maksum, A. 2007. *Buku ajar mata kuliah statistic dalam olahraga*. (diktat) Surabaya: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, A. 2009. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Unesa University Perss.

Mudyahardjo, Redja. 2012. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Sadiman, S, Arif, dkk. 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sumanto, dan Sukiyo. 1992. *Senam*. Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.

Thobroni, M dan Arif Mustofa. 2011. *Belajar & Pembelajaran*. Jogjakarta. AR-RUZZ MEDIA.

Wind, Ajeng. 2014. *Dunia Komputer*. Jakarta Timur.