

PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP FORWARD ROLL DAN BACK ROLL SENAM LANTAI PESERTA DIDIK

Syarif Ivan Oktaviandi, Kaswari, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN

Email: akusyarif10@gmail.com

Abstract

The purpose of this study to determine the audio-visual media influence on learning outcomes roll forward and roll back upon the learner SMAN 4 Singkawang class XI IPS I. The method used to describe this research using experimental (one group pretest-posttest design) with descriptive quantitative. Samples to be used in research is 24 people. Based on the results of research conducted it was concluded that the audio-visual media to improve learning outcomes forward roll and a back roll. The results of the study before being given treatment, after that learners are given treatment of the score obtained learners rose to the highest lowest score 6 and 9 with an average of 7.5 for the skills of a forward roll while the roll back is obtained an increase in the lowest score and 5 the highest score 8 with an average of 7.4. thus the average basic motor skills increased 2.8% roll forward and roll back increased 3.5%. Based on the calculation of improvement of learning outcomes obtained results by 59.36% to the increase in the basic techniques of forward roll and 87.34% to the increase in the basic techniques of back roll.

Keywords: *media, audio visual, forward roll and a back roll.*

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pendidikan yang diajarkan disetiap jenjang pendidikan baik di sekolah dasar, menengah dan perguruan tinggi, serta merupakan bagian pendidikan yang penting dalam upaya perkembangan gerak anak. Menurut Toho Cholik M dan Rusli Lutan (1997 : 1) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Jadi, pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Berdasarkan.

Pengertian diatas, didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas ujudiri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani

disekolah salah satu materi yang diajarkan adalah materi senam lantai.

Senam lantai adalah bentuk latihan tubuh yang diatur sedemikian rupa sehingga menjadi satu kesatuan gerak yang beraturan dan berkesinambungan.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara dengan bertumpu pada tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau meloncat kedepan atau kebelakang. Senam lantai diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam pelaksanaan pembelajaran peserta didik dituntut untuk menguasai teknik dasar senam lantai. Jika kita pahami, pada dasarnya setiap peserta didik sudah memahami gerakan senam, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat

beberapa kelemahan. Terutama dalam melakukan gerakan *forward roll* dan *backroll*.

Senam lantai *forward roll* merupakan senam lantai yang dapat dilakukan dengan gerakan menggulingkan badan kearah depan, sedangkan untuk senam lantai *backroll* merupakan salah satu gaya gerakan senam dengan posisi berguling kearah belakang. Kedua jenis gerakan senam lantai ini pada dasarnya hampir sama, hanya berbeda pada posisi awal tubuh saat akan melakukan gerakan senam. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, seorang guru dituntut untuk menyajikan materi pelajaran sesuai dengan kondisi yang ada serta memperoleh hasil belajar yang optimal. Kreativitas guru sangat dibutuhkan dalam memberikan tugas ajar kepada peserta didik agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang sangat kompleks. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai dalam hal kognitifnya saja, tetapi juga harus menguasai aspek afektif dan aspek psikomotoriknya. Oleh sebab itu, Seorang guru harus mampu memanfaatkan media-media belajar agar peserta didik dapat menguasai materi yang diberikannya.

Beberapa kendala yang biasanya dialami oleh setiap guru dalam mengoptimalkan proses pembelajaran tersebut antara lain adalah metode yang diberikan kurang disenangi peserta didik, peserta didik kurang termotivasi untuk mengikuti aktivitas jasmani yang diberikan, dan penguasaan keterampilan dalam pembelajaran senam lantai *forwardroll* dan *backroll* yang kurang di kuasai oleh peserta didik.

Dari hasil observasi penulis terhadap proses pembelajaran senam lantai di SMAN 4 Singkawang juga memiliki permasalahan yang sama. Proses pembelajaran senam lantai di sekolah tersebut terkendala dengan

metode pembelajaran yang digunakan masih monoton dan kurang memotivasi. Semua pembelajarannya hanya berfokus pada guru. Selain itu, pelaksanaan proses pembelajaran terkesan kaku dan tidak bervariasi, kondisi yang dialami peserta didik adalah penguasaan teknik dasar yang masih kurang baik. Dengan kondisi demikian pembelajaran menjadi tidak efektif karena akan ada banyak waktu yang terbuang. Belum lagi masalah keterbatasan matras untuk mempraktikkan gerakan yang diajarkan masih belum memadai. Dalam penguasaan teknik *forward roll* dan *back roll* khususnya kondisi yang dialami peserta didik adalah peserta didik tidak dapat mempraktikkan gerak dasar yang seharusnya dilakukan, karena kurang memahami penjelasan yang disampaikan oleh guru. Misalnya, pada saat *forward roll* peserta didik banyak yang tidak lurus atau pada saat menggulingkan badan jatuh ke samping. Sedangkan pada saat *back roll* peserta didik tidak dapat membalikan badan secara sempurna. Masalah lain yang dihadapi adalah peserta didik kurang termotivasi untuk mengikuti aktivitas yang diberikan, sehingga penulis tertarik mengembangkan pola pembelajaran melalui media *audio visual* untuk menarik perhatian peserta didik agar proses pembelajaran yang diberikan tidak monoton dan membosankan.

Penelitian Donatus Donal Guthes (2013) tentang pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil Belajar roll depan pada senam lantai. Dengan Sampel penelitian kelas XI IPA 2 dan kelas XI IPA 3 dengan hasil penelitian efektivitas media audio visual tergolong tinggi ($ES = 1,88$) dan memberikan kontribusi sebesar 46,99%. Penelitian Pertiwi Setia Rini (2013) tentang pendekatan media video visual senam roll depan dan roll belakang dengan sampel sebanyak 25 peserta didik hasil penelitian peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua yaitu

52%. Penelitian Andre Christian (2013) tentang pengaruh media pembelajaran audio visual terhadap hasil belajar menggiring bola peserta didik kelas V SD Subsidi Sibale. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh media pembelajaran audio visual terhadap hasil menggiring bola sebesar 6,3 %. Penelitian HimatunNafiah (2012) tentang pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil belajar seni budaya dan keterampilan dengan sampel adalah peserta didik kelas IV B. Hasil penelitian rata-rata kelas eksperimen adalah 68,25 dan besarnya rata-rata kelas kontrol adalah 60,75.

Berdasarkan permasalahan dan analisis penelitian sebelumnya, penulis mencoba menerapkan media *audio visual* dalam pembelajaran senam lantai khususnya untuk materi *forward roll* dan *back roll*. Media *audio visual* diharapkan agar peserta didik mampu memahami dan melakukan bagaimana keterampilan *forward roll* dan *backroll* dengan teknik yang benar, sehingga tujuan dari kompetensi yang ada dapat tersampaikan. Selain itu, dengan pembelajaran dengan media *audio visual* peserta didik mampu mengembangkan kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Media *Audio Visual* Terhadap Hasil Belajar *Forward Roll* dan *BackRoll* Senam Lantai Pada Peserta Didik SMAN 4 Singkawang”.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh media *audio visual* terhadap hasil belajar *forward roll* dan *backroll* pada peserta didik SMA Negeri 4 Singkawang kelas XI IPS I. Menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2013: 98) senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan atau bentuk pembelajaran dilakukan di lantai. Jadi lantai matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai

merupakan salah satu cabang olahraga yang sederhana namun sebagian gerakannya memerlukan kelentukan dan kekuatan otot yang baik. Gerakan yang paling sederhana adalah gerakan *forward roll* dan *back roll*, namun, memerlukan teknik khusus agar tidak salah dalam melakukannya.

Menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2013:99) *forward Roll* (Guling Depan) adalah gerakan mengguling atau menggelindingkan ke depan membulat. Jadi dalam gerakan mengguling gerakan tubuh harus dibulatkan. Olahraga senam lantai khususnya pada *forward roll* mungkin sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan bagi sebagian orang, namun dibalik itu semua apabila dilakukan tanpa teknik gerakan yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita maupun orang disekitar kita.

Menurut Abu Cholil (2006: 27) beberapa langkah atau cara melakukan gerakan *forward roll* adalah sebagai berikut: (1) Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan kedua lutut didada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm; (2) Bengkokkan kedua tangan, lipatkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, dagu sampai ke dada; (3) Lanjutkan dengan gerakan guling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah kedua tulang kering dengan menggunakan tangan menuju posisi jongkok.

Dari pemaparan di atas maka dapat diuraikan secara rinci gerakan *forward roll* bagian-perbagian. Adapun urutan gerakan senam lantai *forward roll* adalah sebagai berikut: (1) Gerakan awal yaitu menempelkan kedua tangannya ke matras dengan posisi badan membungkuk dan pandangan ke arah bawah belakang. Kemudian secara perlahan badan diturunkan; (2) Gerakan selanjutnya adalah gerakan sebelum mengguling yaitu dengan menempelkan tengkuk di matras dengan kedua tangan letakkan

sejajar tujuannya menahan dan mengatur keseimbangan tubuh, setelah itu dorong dan rebahkan badan ke arah depan; (3) Gerakan selanjutnya yaitu gerakan membengkokkan tangan dan menempelkan dagu pada dada kemudian dorongkan ke depan dengan tetap mempertahankan tubuh membentuk bulatan; (4) Gerakan selanjutnya kaki lurus mendorong tubuh ke depan, posisi punggung condong ke depan siap untuk berguling, kedua tangan tetap di samping telinga menjaga keseimbangan; (5) Lakukan gerakan menggulingkan badan ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki rapat pada dada dan mempertahankan tubuh agar tetap membungkuk sehingga memudahkan menggelinding ke depan; (6) Kedua tangan tidak lagi menyentuh matras tetapi di ayunkan ke arah tulang kering dan kemudian berusaha bangun; (7) Gerakan setelah duduk berusaha untuk berdiri menuju sikap akhir

Koordinasi gerakan senam lantai *forwad roll* secara berurutan adalah sebagai dengan posisi jongkok bertumpu pada kaki dalam posisi jinjit, kedua tangan lurus dan telapak tangan diletakkan di matras, posisi punggung membungkuk dan dagu menempel di dada. kemudian luruskan dan mendorong ke depan dan tangan menjadi penopang berat badan. Selanjutnya dorongkan kaki menggunakan ujung jari kaki bersamaan dengan itu siku ditekuk agar memudahkan untuk berguling sedangkan bokong menjadi titik berat tubuh.

Setelah kedua kaki tidak menempel di lantai namun masih dalam keadaan lurus dan punggung menjadi tumpuan berat tubuh serta tangan mendorong tubuh agar tetap berguling. Selanjutnya masih dalam keadaan berguling, secara bersamaan tangan dan kaki diayunkan ke depan agar membantu berguling, pada saat ini punggung masih dalam posisi membengkok seperti lingkaran. Gerakan selanjutnya dada didekankan ke paha sedangkan tangan

berusaha meraih kaki pada bagian tulang kering dengan posisi tumit dan bokong sedikit rapat. Gerakan terakhir berusaha untuk berdiri dengan kedua kaki dan tangan sejajar ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2013: 102) *back roll* adalah menggelundung ke belakang, posisi badan harus tetap membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap menempel di dada, kepala ditundukan sampai dagu menempel di dada.

Apabila akan melakukan senam lantai *back roll*, pastikan mengetahui detail gerakan yang dilakukan sehingga tidak akan membahayakan diri sendiri.

Menurut Abu Cholil (2006:28) teknik melakukan *back roll* adalah sebagai berikut: (1) Sikap permulaan dengan jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat; (2) Kepala ditundukan kemudian kaki menolak ke belakang; (3) Pada saat panggul menyentuh lantai, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga telapak tangan menghadap ke atas maras untuk siap menolak; (4) Kaki segera diayun ke belakang melewati kepala dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat. Dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras sikap jongkok.

Gerakan *back roll* secara rinci dapat dilakukan secara rinci sebagai berikut: (1) Diawali dengan sikap jongkok dan berat badan ke belakang, dengan menyiapkan tangan di samping telinga agar memudahkan pembalikan badan; (2) Sikap ke dua dengan meletakkan bokong di lantai, kemudian telapak tangan menghadap belakang badan bersamaan menempelkan lutut ke dada; (1) Setelah dagu menempel di dada dan lutut diayunkan ke belakang, maka gulingkan punggung ke matras, pada saat ini yang menjadi tumpuan adalah pinggul; (2) Agar membantu memutar badan, kaki di ayunkan ke belakang dengan bertumpu pada

punggung sedangkan dagu tetap menempel di dada. Sementara kedua tangan menjadi pendorong tubuh agar dapat memutar; (3) Setelah kedua lutut melewati kepala kemudian jatuhkan dengan tetap menekan punggung agar tetap melengkung membentuk lingkaran sedangkan tangan mulai mendorong menjaga keseimbangan agar tidak tumbang ke samping atau kembali ke posisi awal; (4) Sikap akhir sebelum berdiri, tumpuan berada pada ke dua kaki dan kedua tangan mendorong ke atas dan meluruskan kepala, dengan tetap menjaga keseimbangan.

Gerakan koordinasi *backroll* dimulai dengan posisi siap dengan tumpuan kedua kaki dan kedua tangan berada di samping kedua telinga serta dagu menempel di dada. Setelah bokong menempel di lantai, dorong kaki menggunakan ujung kaki dengan posisi ke dua tangan masih berada di samping telinga. Setelah bokong menempel di lantai, maka ayunkan kedua kaki ke arah belakang dan kedua tangan bersiap mendorong tubuh. Selanjutnya gulingkan badan ke depan dengan dagu tetap menempel di dada sehingga yang menjadi tumpuan adalah tengkuk. Setelah dalam keadaan seimbang jatuhkan kedua kaki lurus ke depan muka sehingga tubuh akan terbawa berguling ke belakang, bersamaan dengan itu dengan cepat tangan mendorong tubuh sehingga kepala lurus karena tumpuan pada kedua tangan. Setelah ke dua kaki menyentuh lantai maka dorongkan ke dua tangan agar tumpuan seimbang antara ke dua kaki dan tangan akhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media merupakan perantara yang digunakan untuk mengatur dalam proses pembelajaran peserta didik dan isi pembelajaran. Menurut Garlach dan Eli

(dalam Azhar Arsyad, 2007: 3) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Selanjutnya menurut Degeng (dalam Made Wena, 2010: 9) adalah komponen strategi penyampaian yang dapat dimuat pesan yang akan disampaikan kepada peserta didik, baik berupa orang, alat, ataupun bahan.

Pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat – alat *grafis*, *photografis*, atau *elektronis* untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi *visual* atau *verbal*. Jadi, media digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan isi dari pembelajaran agar tujuan yang diinginkan dapat tersampaikan dengan maksimal.

Gagne' dan Briggs (dalam Azhar Arsyad, 2007: 4) secara implisit mengatakan bahwa “media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri antara lain buku, *tape recorder*, kaset, *video camera*, *video recorder*, *film*, *slide* (gambar bingkai), foto, gambar, *grafik*, *televise*, dan *computer*”.

Menurut Djaramah (dalam Nur Hadi Warayanto, 2007: 2) bahwa media mengelompokkan media ini berdasarkan jenisnya ke dalam beberapa jenis : (1) Media *audio*, yaitu media yang hanyamengandalkan kemampuan suara saja, seperti *tape recorder*; (2) Media *visual*, yaitu media yang hanya mengandalkan indra penglihatan dalam wujud *visual*; (3) Media *audio visual*, yaitu media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, dan media ini dibagi kedalam dua jenis : (a) *Audio visual* diam, yang menampilkan suara dan visual diam, seperti *film sound slide*; (b) *Audio visual*

gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak, seperti film, video cassata dan vcd.

Video adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan (Arief S. Sadiman, dkk, 2008: 6). Dapat disimpulkan bahwa media *audio visual* disebut juga sebagai media *video*. *Video* digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Dalam media *video* terdapat dua unsur yang saling bersatu yaitu *audio* dan *visual*. Adanya unsur *audio* memungkinkan peserta didik untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan unsur *visual* memungkinkan penciptakan pesan belajar melalui bentuk *visualisasi*

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat disimpulkan media pembelajaran merupakan alat yang digunakan dalam sebuah proses pendidikan yang menekankan pada pemahaman berdasarkan apa yang disampaikan melalui media tersebut dalam hal ini adalah media *audio visual*. Media pembelajaran *audio visual* lebih baik karena peserta didik akan dapat melihat dan menganalisis materi pembelajaran dengan cermat dan detile.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, menurut Zulfadrial (2006 : 6), “metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang hubungan sebab akibat antara variabel dalam kondisi yang terkontrol”. Hubungan sebab akibat yang ditemukan tidak hanya berdasarkan pemikiran logis berdasarkan variabel yang ditetapkan dalam penelitian, tetapi betul-betul berdasarkan data empirik. Menurut Sugiyono (2012 : 3), “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Selain

harus dapat memberikan jawaban secara efektif tepat pada sasaran, juga harus efisiensi. Maka dari itu, harus diketahui juga berbagai pendekatan dalam penelitian, sehingga peneliti dapat memutuskan pendekatan mana yang paling efisien untuk memberikan jawaban. Jadi, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dan kalau ada seberapa besar pengaruh tersebut, maka dapat dilakukan dengan cara membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan atau dengan membandingkan kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2012 : 117), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Sedangkan menurut Arikunto (2006:130), “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Jadi, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI IPS I SMA Negeri 4 Singkawang sebanyak 24 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel populasi. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian adalah 24 orang.

Posttest merupakan tes yang diberikan pada peserta didik setelah peserta didik diberikan perlakuan, ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitas senam lantai *forward roll* dan *back roll*. Adapun tata cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut: (1) Peserta didik dibariskan dan melakukan pemanasan sebelum tes diberikan; (2) Peserta didik dipanggil dan melakukan tes sesuai urutan absen; (3) Peserta didik melakukan *forward roll* dan *back roll* dan dinilai bentuk teknik dasarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Data Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Singkawang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh media *audio visual* terhadap hasil belajar *forward roll* dan *back roll* pada peserta didik SMA Negeri 4 Singkawang kelas XI IPS I. Dalam pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap keterampilan belajar peserta didik yang dimilikinya

dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitiannya, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Adapun hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Tabel 1
Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

Perlakuan	Perlakuan	Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
<i>Forwad Roll</i>	<i>Pretest</i>	4,7	3	6	0,85
	<i>Posttest</i>	7,5	6	9	0,75
<i>Back Roll</i>	<i>Pretest</i>	3,95	3	6	0,80
	<i>Posttest</i>	7,41	5	8	0,65

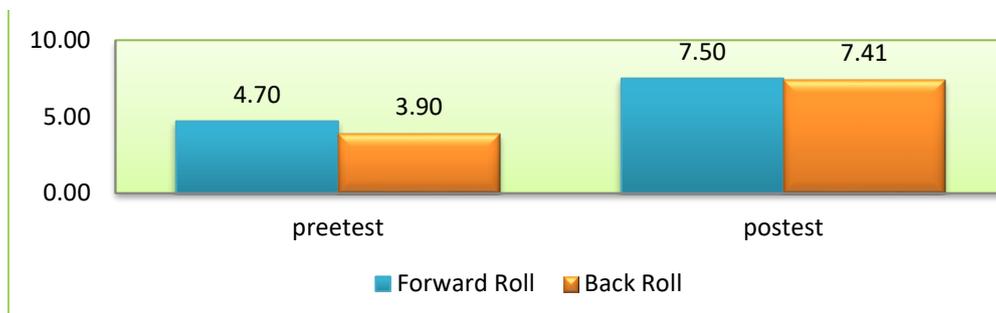
Deskripsi data *pretest* hasil belajar teknik dasar *forward roll* berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 24 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-rata 4,7 skor terendah 3, skor tertinggi 6, dengan simpang baku 0,85. Sedangkan untuk hasil *pretest* pada hasil belajar teknik dasar *back roll* menunjukkan dari 24 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-rata 3,95 skor terendah 3, skor tertinggi 6, dengan simpang baku 0,80.

Deskripsi data *posttest* hasil belajar teknik dasar *forward roll* berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan dari 24 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-rata 7,5, skor terendah 6, skor tertinggi 9, dengan simpang baku 0,75.

Sedangkan pada hasil belajar teknik dasar *back roll* menunjukkan dari 24 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-rata 7,4, skor terendah 5, skor tertinggi 8, dengan simpang baku 0,75.

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.1, maka didapatkan untuk rata-rata hasil belajar *forward roll* peserta didik pada *pretest* adalah 4,7 sedangkan pada *posttest* adalah 7,5. Sedangkan hasil belajar *back roll* didapatkan untuk rata-rata hasil belajar peserta didik pada *pretest* adalah 3,95 sedangkan pada *posttest* adalah 7,4. Adapun grafik histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:

Hasil Belajar *Forward Roll* dan *Back Roll*
Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri 4 Singkawang



Grafik 1 Histogram Hasil Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*.

Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas

Dalam melakukan analisis data sebelumnya harus dilakukan uji distribusi kenormalan.

Uji normalitas data pada penelitian digunakan chi kuadrat (χ^2). Adapun uji normalitas data yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Tes	N	Mean	χ^2_{hitung}	$\chi^2_{tabel 1\%}$	Ket
<i>Pretest</i>	24	3,95	5,720	16,8	Normal
<i>Posttest</i>	24	7,41	14,603		

Dalam perhitungan ditemukan Chi Kuadrat hitung (*pretest*) = 5,7209 dan Chi Kuadrat hitung (*posttest*) = 14,6034, kemudian dibandingkan dengan Chi Kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan)= 6. Berdasarkan tabel Chi Kuadrat (χ^2), dapat diketahui bahwa bila dk = 6 dan kesalahan 1%, maka harga Chi Kuadrat tabel = 16,8. Karena Chi Kuadrat hitung untuk *pretest* = 5,7209 dan *posttest* = 14,6034 lebih kecil dari harga Chi Kuadrat tabel (16,8), maka distribusi data statistik 24 peserta didik tersebut dapat dinyatakan normal.

Uji Homogenitas

Dilakukan uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan varian antara kelompok 1 dan kelompok 2. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Uji Homogenitas

Tes	N	Varians	F_{hitung}	$F_{tabel 1\%}$	Ket
<i>Pretest</i>	24	3,48	1,3	1,78	Homogen
<i>Posttest</i>	24	4,60			

Harga F dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n sama yaitu 24 (dk pembilang dan dk penyebut sama), jadi berdasarkan tabel F, maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel $1,3 < 1,78$ untuk F tabel 1 % dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

Uji Pengaruh (uji t)

Dalam uji-t ini dapat diketahui jika t hitung $>$ t tabel maka

perlakuan/*treatment* yang diberikan mempunyai pengaruh, namun jika t hitung $<$ t tabel maka perlakuan/*treatment* yang diberikan tidak mempunyai pengaruh.

Pengujian dengan uji-t digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas berpengaruh nyata atau tidak terhadap variabel terikat. Derajat signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Kriteria pengujian adalah diterima apabila hasil perhitungan diperoleh nilai t hitung lebih dari nilai derajat kepercayaan.

Tabel4
Data Hasil Olahan Uji-t *Pretest* dan *Posttest*

Uraian	Rata-rata <i>forward roll</i>	Rata-rata <i>back roll</i>	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikasi
<i>Pretest</i>	4,7	3,95	4,5	23	1,714	5%
<i>Posttest</i>	7,5	7,4	4,66			

Dari perhitungan perbedaan rata-rata untuk tes *forward roll* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,7 dan dibandingkan dengan t_{tabel} dengan db = N -1 taraf signifikansi 5 % sebesar 1,714, maka pada rata-rata tes gerak dasar *forward roll* dan *back roll* diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian diketahui bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara tes dasar *forward roll* dan *back roll*, sehingga hipotesis diterima.

Pembahasan

Berdasarkan sudut pandang teori belajar yang dijabarkan pada kajian pustaka, bahwa peningkatan atau hasil

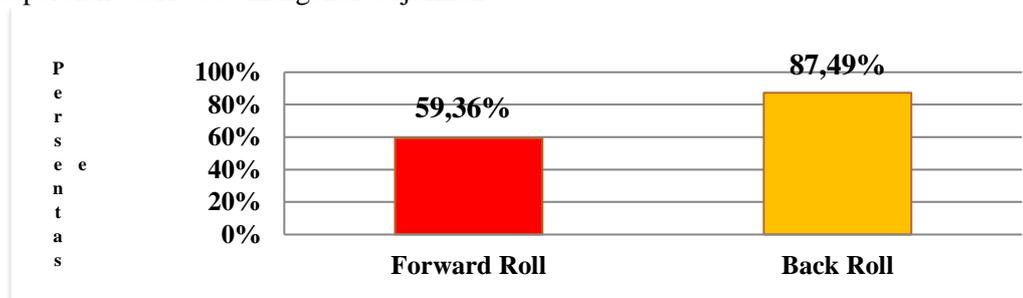
belajar menurut para ahli adalah pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu (Jihad, Asep dan Abdul Haris (2009: 14). Jelas bahwa pada penelitian ini terdapat peningkatan hasil belajar karena terdapat perubahan perilaku siswa dari yang tidak aktif menjadi sedikit aktif. Terbukti, rata-rata kemampuan gerak dasar *forward roll* dan *back roll* peserta didik pada *pretest* adalah 4,7 sedangkan pada *posttest* adalah 7,5 (meningkat 2,8). Berdasarkan perhitungan.

peningkatan hasil pembelajaran maka diperoleh hasil sebesar 59,36% untuk peningkatan teknik dasar *forward roll* dan 87,34% untuk peningkatan teknik dasar *back roll*.

Selain dari aspek kemampuan gerak dasar *forward roll* dan *back roll*, peningkatan yang terjadi juga pada partisipasi peserta didik secara menyeluruh, walaupun ketika menunggu giliran mencoba peserta didik juga merasa senang saat mengikuti dan meyakini kegiatan pembelajaran. Dari uraian teori tersebut, dapat diartikan peningkatan pembelajaran tidak dapat dijadikan satu-satunya tolak ukur hasil belajar. Namun interaksi peserta didik selama dalam pembelajaran yang dilakukan peneliti juga dapat dijadikan indikator pencapaian hasil belajar. Senada dengan pendapat Hadari Nawawi (dalam Mulyadi, 2009: 38) yang mengemukakan hasil belajar peserta didik merupakan tingkat keberhasilan peserta didik dalam mencapai materi pembelajaran di sekolah dalam bentuk skor yang diperoleh dari tes mengenai sejumlah

materi pelajaran. Hal ini dapat terlihat keterlibatan peserta didik yang menyeluruh untuk melakukan aktivitas belajar secara individu berpasangan maupun berkelompok. Sehingga secara langsung peserta didik belajar bersosialisasi, bekerjasama dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara aktif.

Berdasarkan relevansi dengan penelitian Ika Risqi Citra Primavera (2014) dan Fany Widayari (2011), tentang pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar yang menunjukkan peningkatan yang sangat baik terhadap hasil belajar peserta didik. Sama dengan penelitian sebelumnya pada penelitian ini juga terdapat pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar gerak dasar *forward roll* dan *back roll*, dimana peningkatannya sebesar 59,36% untuk kemampuan *forward roll* sedangkan untuk keterampilan teknik dasar *back roll* meningkat 87,34%. Terlihat pada grafik di bawah ini:



Grafik2
Peningkatan Hasil Belajar *Forward Roll* dan *Back Roll*

Berdasarkan perolehan tes hasil belajar murid, dapat dilihat bahwa murid mengalami peningkatan hasil belajar. Tes kemampuan awal yang dilakukan sebelum pemberian tindakan menjukan kemampuan murid yang masih rendah. Kemudian setelah dilakukan tindakan mengalami peningkatan pencapaian

nilai pada tes awal nilai rata-rata meningkat. Perbandingan persentase ketuntasan murid terhadap tes hasil belajar *forward roll* dan *back roll*. Dengan demikian, hipotesis peneliti dapat diterima dan terbukti terdapat pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar peserta didik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka disimpulkan bahwa media *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar *forward roll* dan *back roll*. Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan, skor yang peroleh peserta didik yaitu skor terendah 3 dan skor tertinggi 6 dengan rata-rata 4,7 pada keterampilan *forward roll* sementara untuk *back roll* skor yang peroleh peserta didik yaitu skor terendah 3 dan skor tertinggi 6 dengan rata-rata 3,95. Setelah itu peserta didik diberikan *treatment* dari skor yang diperoleh peserta didik meningkat menjadi skor terendah 6 dan tertinggi 9 dengan rata-rata 7,5 untuk keterampilan *forward roll* sedangkan untuk *back roll* diperoleh peningkatan skor terendah 5 dan skor tertinggi 8 dengan rata-rata 7,4. dengan demikian rata-rata kemampuan gerak dasar *forward roll* meningkat 2,8% dan *back roll* meningkat 3,5%. Berdasarkan perhitungan peningkatan hasil pembelajaran maka diperoleh hasil sebesar 59,36% untuk peningkatan teknik dasar *forward roll* dan 87,34% untuk peningkatan teknik dasar *back roll*.

Saran

Karena dalam memberikan pembelajaran peserta didik sangat tertarik terhadap permainan maka saran yang dapat peneliti berikan adalah : (1) Media audio visual membantu guru dan murid dalam mengajar dan sangat tepat untuk menyampaikan materi pembelajaran di sekolah; (2) Media pembelajaran audio visual membantu peserta didik meningkatkan efisiensi gerak; (3) Guru dapat menjadi mediator dan motivator dalam suasana pembelajaran; (4) Media audio visual diharapkan menjadi kelengkapan pokok dalam memenuhi media pembelajaran di sekolah

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Arsyad, Azhar. (2007). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Cholil, Abu. (2006). *Penjasorkes Kelas Ix Semester I*. Jakarta: CP. Citra Pustaka
- Jihad, Asep dan Abdul, Haris (2009) *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo
- Mulyadi. (2009). *Upaya meningkatkan keefektifan proses pembelajaran matematika dengan Setting kooperative learning tipe STAD melalui Lesson Study di Kelas X MAN 1 Pontianak*. Skripsi. Pontianak :Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Untan
- Muhajir dan Sutrisno, Budi. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sadiman, Arief; Rahardjo; Anung Haryono, dan Rahardjito. (2008). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Zuldafrial. (2006). *Penelitian Kuantitatif*. Pontianak : Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Persatuan Guru Republik Indonesia.