

Penerapan Media Audio Visual dan Permainan Tradisional terhadap Hasil Belajar Senam Lantai *Roll* Belakang pada Siswi Putri SMA

Rizqi Adinda Selvina^{1,*}, Utvi Hinda Zhannisa¹, Muh. Isna Nurdin Wibisana¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author: qiadindaselvina28@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengukur dampak metode audio-visual dan permainan tradisional terhadap kemampuan guling. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya penguasaan teknik guling belakang pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Rembang. Rendahnya hasil belajar terutama disebabkan oleh metode pembelajaran yang kurang variatif dan minimnya penggunaan media yang dapat membantu pemahaman gerak. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas metode audio-visual dan permainan tradisional dalam meningkatkan kemampuan guling belakang. Desain penelitian menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel ditentukan berdasarkan jenis kelamin, ketersediaan mata pelajaran senam pada tahun berjalan, rekomendasi guru olahraga, serta kesediaan siswa. Dari total 72 siswa, diperoleh 48 sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penilaian kemampuan guling belakang sebelum dan sesudah perlakuan. Data kemudian dianalisis melalui uji prasyarat, uji hipotesis, serta uji efektivitas untuk mengetahui sejauh mana perlakuan memberikan perubahan hasil belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode audio-visual dan permainan tradisional mampu meningkatkan kemampuan guling belakang secara signifikan. Kelas X.9 yang belajar tanpa media justru mengalami penurunan sebesar 5,75 poin (7,44%) dari nilai rata-rata pretest. Sebaliknya, kelas X.10 yang mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan sebesar 7,88 poin (10,04%). Perbedaan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media audio-visual dan permainan tradisional lebih efektif terutama pada kelompok siswa dengan kemampuan awal yang lebih rendah dan heterogen. Secara keseluruhan, metode tersebut terbukti memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran senam lantai, khususnya teknik guling belakang.

Kata Kunci: Media Audio Visual; Permainan Tradisional; Hasil Belajar Senam Lantai

Received: 2 Nov 2025; Revised: 13 Nov 2025; Accepted: 7 Des 2025; Available Online: 16 Des 2025

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Salah satu materi dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai yang memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, keseimbangan, dan keberanian siswa (Mustafa, P. S., & Dwiyojo, 2020).

Senam lantai merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di atas lantai dengan mengandalkan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai gerakan akrobatik. Salah satu teknik dasar dalam senam lantai adalah gerakan *roll* belakang (*backward roll*) yang memerlukan koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan keberanian yang baik (Hadjarati et al., 2020). Gerakan *roll* belakang sering menjadi tantangan tersendiri bagi siswa, khususnya siswi putri, karena memerlukan kepercayaan diri dan penguasaan teknik yang tepat untuk menghindari risiko cedera (Hadjarati et al., 2020).

Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 3 Rembang, ditemukan bahwa hasil belajar senam lantai khususnya gerakan *roll* belakang pada siswi putri masih tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan dengan minimnya ketuntasan belajar yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar tersebut antara lain: kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik gerakan yang benar, rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri, serta metode pembelajaran yang masih konvensional dan kurang menarik minat siswa.

Metode pembelajaran konvensional yang bersifat monoton cenderung membuat siswa merasa bosan dan kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Menurut (Lestari et al., 2023) penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dengan cara memperjelas

penyajian pesan, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, serta menimbulkan gairah belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode pembelajaran yang dapat meningkatkan pemahaman, motivasi, dan hasil belajar siswa.

Media audio visual merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menyajikan informasi dalam bentuk suara dan gambar bergerak secara bersama (Maryam et al., 2020). Media ini memiliki keunggulan dalam menampilkan gerakan-gerakan senam secara detail, dapat diulang-ulang, dan memudahkan siswa dalam memahami teknik gerakan yang benar (Muhtar, T., & Lengkana, 2019). Penggunaan media audio visual memungkinkan siswa untuk mengamati gerakan *roll* belakang dari berbagai sudut pandang, mempelajari urutan gerakan dengan lebih jelas, dan mengurangi kesalahan dalam praktik.

Di sisi lain, permainan tradisional dapat menjadi alternatif pendekatan pembelajaran yang menarik dan efektif. Permainan tradisional Indonesia kaya akan nilai-nilai budaya dan mengandung unsur-unsur gerak dasar yang dapat menunjang pembelajaran senam lantai. Menurut (Yustiyati et al., 2024), permainan tradisional dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang menyenangkan sekaligus melatih keterampilan motorik siswa. Permainan seperti bongkar pasang, lompat tali, atau permainan yang melibatkan gerakan berguling dapat menjadi aktivitas pemanasan atau pendekatan awal untuk mengenalkan konsep *roll* belakang dengan cara yang lebih menyenangkan dan mengurangi rasa takut siswa (Sibero et al., 2024).

Kombinasi antara media audio visual dan permainan tradisional diharapkan dapat menciptakan pembelajaran yang lebih komprehensif. Media audio visual memberikan pemahaman kognitif dan visual tentang teknik gerakan yang benar, sementara permainan tradisional memberikan pengalaman motorik yang menyenangkan dan mengurangi tekanan psikologis siswa dalam mempelajari gerakan yang dianggap sulit. Penelitian yang dilakukan oleh (Akbar et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dalam pembelajaran senam dapat meningkatkan hasil belajar siswa hingga 25%. Sementara itu, penelitian (Ramadhoni, R., & Mashud, 2025) membuktikan bahwa pendekatan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Permasalahan ini menjadi semakin mendesak karena rendahnya penguasaan *roll* belakang tidak hanya berdampak pada capaian akademik mata pelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan keterampilan motorik dasar yang seharusnya dicapai pada fase remaja. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan sikap menghindari terhadap aktivitas senam lantai, meningkatnya rasa takut cedera, serta turunnya motivasi belajar siswa dalam jangka panjang. Lebih jauh, lemahnya pemahaman teknik dan keberanian siswa dapat menimbulkan risiko cedera saat praktik, sehingga guru memerlukan model pembelajaran yang bukan hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga menjamin keamanan dan kenyamanan siswa selama berlatih. Urgensi tersebut menuntut adanya solusi pembelajaran yang mampu memberikan visualisasi gerak yang jelas, membangkitkan rasa percaya diri, serta menghadirkan pengalaman belajar yang menyenangkan agar hambatan kognitif, afektif, dan psikomotor dapat diatasi secara simultan.

Namun demikian, penelitian yang mengombinasikan kedua pendekatan ini, khususnya dalam konteks pembelajaran *roll* belakang pada siswi putri, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan media audio visual dan permainan tradisional terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang pada siswi putri SMA Negeri 3 Rembang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif.

2. METODE

Penelitian ini melibatkan beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah observasi, yang dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi pembelajaran senam lantai di lapangan, mengidentifikasi faktor-faktor yang membatasi kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang, serta mencari strategi yang dapat memudahkan penguasaan teknik tersebut. Tahap kedua adalah perencanaan pembelajaran, yang dilaksanakan sebanyak tiga pertemuan. Setiap pertemuan dirancang untuk memberikan pengalaman belajar melalui metode audio visual, di mana video demonstrasi gerakan *roll* belakang digunakan untuk memberikan panduan visual secara bertahap. Dalam pelaksanaan, setiap video menampilkan urutan gerakan mulai dari posisi awal, transisi tubuh, hingga posisi akhir, dilengkapi dengan penjelasan langkah demi langkah dan tips keselamatan agar siswa dapat menirukan gerakan dengan benar dan aman. Media audio visual ini juga dilengkapi

dengan pengulangan gerakan dari berbagai sudut pandang, sehingga siswa dapat mengamati dan membandingkan gerakan yang mereka lakukan dengan contoh yang ditampilkan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Rembang Seberang dengan tujuan untuk mengevaluasi kemampuan awal siswa sebelum penerapan metode audio visual. Pre-test dilakukan sebagai langkah awal untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan siswa. Setelah tiga pertemuan, post-test dilakukan untuk menilai perkembangan kemampuan siswa dan efektivitas program pembelajaran.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yang bersifat selektif dan mempertimbangkan kriteria tertentu, seperti jenis kelamin (Arlinda & Hendro, 2024), kelas yang memiliki mata pelajaran senam, rekomendasi guru olahraga, dan kesediaan siswa. Dari 72 siswa, diperoleh 48 sampel yang kemudian diukur menggunakan desain *One Group Pre-test Post-test*.

Instrumen pengukuran yang digunakan berupa rubrik penilaian gerakan *roll* belakang yang dikembangkan berdasarkan standar kompetensi pendidikan jasmani. Rubrik menilai beberapa aspek, termasuk keseimbangan, koordinasi, kelancaran gerakan, dan ketepatan teknik. Validitas instrumen diuji melalui validasi ahli (*expert judgment*) dari guru pendidikan jasmani berpengalaman, sementara reliabilitas diukur menggunakan metode uji coba (*test-retest*) pada kelompok siswa lain dengan menghitung koefisien korelasi intraclass, yang menunjukkan konsistensi penilaian di atas 0,85, sehingga instrumen dapat dianggap reliabel.

Analisis data mencakup uji prasyarat untuk memastikan data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan uji T untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Selain itu, uji efektivitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana perlakuan audio visual memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan guling belakang siswa, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam pengembangan metode pembelajaran yang dapat direplikasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Pre-Test dan Post-Test Guling Belakang

Kelas	Mean	Range	Minimum	Maximum	Std. Deviation	N
PRE X.9	77.33	5	75	80	2.160	24
POST X.9	83.08	9	80	89	3.175	24
PRE X.10	78.54	10	75	85	2.734	24
POST X.10	86.42	18	80	98	6.086	24

Berdasarkan hasil analisis data, Kelas X.9 menunjukkan skor rata-rata pre-test sebesar 77,33 dengan kisaran nilai 5 (minimum 75 dan maksimum 80) serta standar deviasi 2,160. Setelah diberikan intervensi pembelajaran, skor post-test meningkat menjadi 83,08 dengan kisaran nilai 9 (minimum 80 dan maksimum 89) dan standar deviasi 3,175. Peningkatan rata-rata sebesar 5,75 poin atau 7,44% menunjukkan adanya perbaikan hasil belajar, meskipun variasi skor antar siswa sedikit meningkat, yang tercermin dari kenaikan standar deviasi.

Kelas X.10 mengalami peningkatan yang lebih signifikan. Nilai pre-test rata-rata sebesar 78,54 dengan kisaran 10 (minimum 75 dan maksimum 85) dan standar deviasi 2,734 meningkat menjadi 86,42 pada post-test, dengan kisaran 18 (minimum 80 dan maksimum 98) dan standar deviasi 6,086. Peningkatan rata-rata sebesar 7,88 poin atau 10,4% menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis media audio visual dan permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap hasil belajar, meskipun variasi nilai antar siswa menjadi lebih besar dibandingkan sebelum perlakuan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Akbar et al., 2025), yang menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dalam pembelajaran senam meningkatkan hasil belajar siswa hingga 25%. Hal ini menunjukkan bahwa penyajian visual gerakan secara berulang memungkinkan siswa memahami teknik dengan lebih baik dan mengurangi kesalahan saat praktik. Selain itu, penelitian (Ramadhoni, R., & Mashud, 2025) menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional meningkatkan motivasi dan

partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani, yang selaras dengan peningkatan nilai postes Kelas X.10 yang lebih signifikan dibandingkan Kelas X.9.

Perbedaan tingkat peningkatan antara kedua kelas juga didukung oleh temuan (Fitriani et al., 2025), yang menyatakan bahwa efektivitas metode pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan awal siswa. Siswa dengan kemampuan awal lebih rendah cenderung mengalami peningkatan lebih besar setelah menerima perlakuan yang interaktif dan menyenangkan. Oleh karena itu, kombinasi media audio visual dan permainan tradisional tidak hanya memperjelas teknik gerakan, tetapi juga meningkatkan motivasi, keberanian, dan keterlibatan siswa secara aktif dalam pembelajaran senam lantai, sehingga hasil belajar menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa metode pembelajaran yang memadukan media visual dan aktivitas motorik berbasis permainan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan fisik, terutama bagi siswa dengan kemampuan awal yang bervariasi.

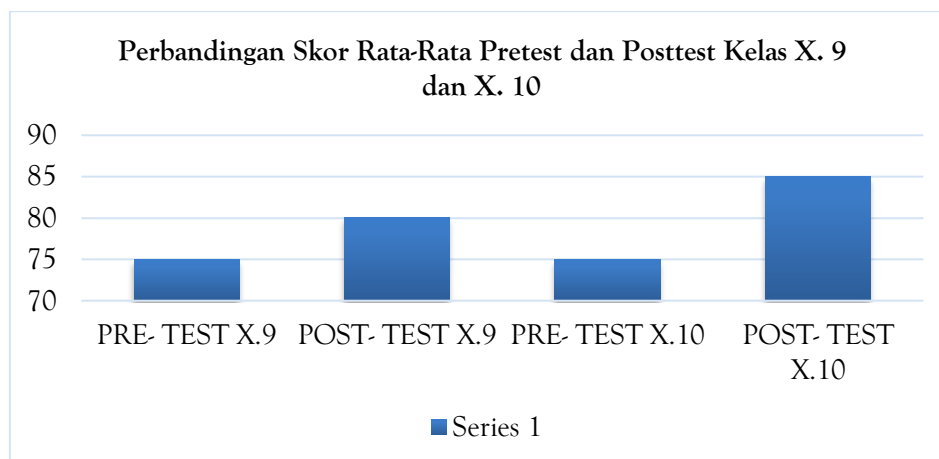
Tabel 2. Persentase Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang

Kelas	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan (Selisih)	Persentase Peningkatan (%)
X.9	77,33	83,08	5,75	7,44
X.10	78,54	86,42	7,88	10,04

Berdasarkan Tabel 2, Kelas X.9 yang menerapkan model pembelajaran tanpa media justru mengalami penurunan hasil belajar guling belakang sebesar 5,75 poin atau setara dengan 7,44% dari nilai rata-rata pretest. Peningkatan yang relatif rendah ini disebabkan nilai awal siswa yang sudah tinggi, sehingga ruang untuk peningkatan menjadi terbatas. Sebaliknya, Kelas X.10 yang menerapkan model pembelajaran berbasis media audio visual dan permainan tradisional menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan, yaitu sebesar 7,88 poin atau 10,04% dari nilai rata-rata pretest. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dan permainan tradisional secara nyata meningkatkan hasil belajar, terutama bagi kelompok siswa dengan kemampuan awal yang lebih rendah.

Fenomena ini konsisten dengan temuan (Akbar et al., 2025), yang menyatakan bahwa media audio visual dapat meningkatkan pemahaman teknik gerakan pada pembelajaran senam hingga 25%, terutama bagi siswa dengan kemampuan awal yang bervariasi. Selain itu, (Ramadhoni, R., & Mashud, 2025) menemukan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi, keberanian, dan keterlibatan siswa, sehingga hasil belajar menjadi lebih optimal. Perbedaan tingkat peningkatan antar kelas juga sejalan dengan penelitian (Hidayat & Lestari, 2023) yang menekankan bahwa kemampuan awal siswa mempengaruhi respons terhadap metode pembelajaran interaktif.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa kombinasi media audio visual dan permainan tradisional lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar guling belakang, terutama pada kelas yang memiliki variasi kemampuan awal yang tinggi dan rata-rata kemampuan awal yang lebih rendah. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan strategi pembelajaran yang memperhatikan perbedaan kompetensi awal siswa untuk mencapai peningkatan hasil belajar yang optimal.



Gambar 1. Perbandingan Skor Rata-rata Pretest dan Posttest

Hasil analisis menunjukkan adanya tren peningkatan nilai rata-rata hasil belajar guling belakang pada kedua kelas setelah penerapan model pembelajaran. Di Kelas X.9, nilai rata-rata naik sedikit dari 77,33 pada pretest menjadi 83,08 pada posttest, menunjukkan peningkatan yang relatif terbatas. Sebaliknya, Kelas X.10 mengalami peningkatan yang lebih signifikan, dari 78,54 menjadi 86,42, yang menegaskan efektivitas penerapan model pembelajaran berbasis media audio visual dan permainan tradisional. Representasi visual ini menyoroti pergeseran positif dalam kinerja siswa dari pretest ke posttest, yang mencerminkan keberhasilan pendekatan pembelajaran yang diterapkan.

Peningkatan yang lebih besar pada Kelas X.10 sejalan dengan temuan (Akbar et al., 2025), yang menunjukkan bahwa media audio visual membantu siswa memahami gerakan senam dengan lebih jelas dan mengurangi kesalahan saat praktik. Selain itu, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga terbukti meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan baru (Ramadhoni, R., & Mashud, 2025) menambahkan bahwa variasi kemampuan awal siswa memengaruhi tingkat peningkatan hasil belajar, sehingga kelas dengan kemampuan awal lebih rendah cenderung mengalami peningkatan lebih signifikan setelah penerapan metode interaktif. Dengan demikian, kombinasi media audio visual dan permainan tradisional terbukti efektif tidak hanya dalam meningkatkan pemahaman teknis, tetapi juga mendorong keterlibatan dan keberanian siswa, sehingga tercapai peningkatan hasil belajar yang nyata dan dapat diamati secara deskriptif.

4. KESIMPULAN

Penelitian di SMA Negeri 3 Rembang menunjukkan bahwa metode audio visual dan permainan Tradisional secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa kelas X dalam pembelajaran guling belakang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa media gambar dan video yang digunakan dalam metode audio visual dapat membantu siswa memahami dan melaksanakan teknik guling belakang dengan lebih baik. Secara keseluruhan, hasil analisis data mengindikasikan bahwa metode audio visual tidak hanya memperbaiki hasil pembelajaran, tetapi juga meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap materi senam lantai. Dengan adanya peningkatan rata-rata nilai dari pretest ke posttest metode ini terbukti efektif dalam konteks pendidikan jasmani. Penelitian ini menyarankan agar metode audio visual dapat diterapkan lebih luas dalam pembelajaran fisik lainnya untuk mengoptimalkan pencapaian hasil belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Akbar, M. T. H., Priyohutomo, A., Mu'adz, G., & Others. (2025). PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM ANAK INDONESIA HEBAT. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 268-277.
- Arlinda, S., & Hendro, J. (2024). Penerapan Digital Marketing Dalam Menarik Minat Beli Produk UMKM Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Ikraith-Ekonomika*, 7(2), 184-192. <https://doi.org/10.37817/ikraith-ekonomika.v7i2.3347>
- Fitriani, N., Hidayat, A., & Sholih, M. (2025). Pengembangan e-LKPD berbasis literasi sains untuk pembelajaran abad 21. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 11(2), 221-234.
- Hadjarati, H., Haryanto, A. I., Olahraga, P. K., Keolahragaan, I., & Lantai, S. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137-145.
- Hidayat, R., & Lestari, D. (2023). Peran Media Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Kesetaraan Gender di Keluarga Muda. *Jurnal Komunikasi Dan Masyarakat*, 7(2), 89-102. <https://ejournal.umj.ac.id/index.php/jkm>
- Lestari, T. A., Jamaluddin, J., & Pahmi, S. (2023). Identifikasi Penggunaan Media Pembelajaran dalam Proses Belajar-Mengajar di SMA Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2071-2077. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1640>
- Maryam, D., Febiola, F., Agami, S. D., & Fawaida, U. (2020). Inovasi Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Media Audiovisual. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 7(1), 43-50.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. *UPI Sumedang Press*.

- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Ramadhoni, R., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Jenjang Sekolah Dasar. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 35-45.
- Sibero, F. A. T., Siregar, S., Sitorus, D., & Saragih, C. (2024). Survei Tentang Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 252-261.
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 134-142.