

PENGARUH MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP KEMAMPUAN BACKBEND POSE SENAM LANTAI PADA KELAS IX SMP YAPPA DEPOK

Rendi Dwi Saputra¹, Citra Resita², Muhammad Murry Syafei³

rendidwisaputras5@gmail.com¹, citraresita@fkip.unsika.ac.id², mury.syafei@fkip.unsika.ac.id³

Universitas Singaperbangsa Karawang

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi pembelajaran senam lantai materi Gerak kayang yang dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung dan tujuan dari pembuatan skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh media audiovisual terhadap kemampuan Backbend pose pada kelas IX SMP Yappa Depok. Untuk menjawab rumusan masalah peneliti yang telah dirumuskan, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen pre-experimental dan menggunakan desain one group pretest posttest. Penelitian ini mengambil satu kelas sebagai sampel penelitian yaitu kelas IX C yang berjumlah 35 dari 119 siswa/I kelas IX. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan gerak backbend pose. Hasil menunjukkan bahwa media audiovisual dapat meningkatkan gerak backbend pose pada kelas IX SMP Yappa Depok. Hasil dari penelitian ini dapat dilihat pada Tingkat keberhasilan pembelajaran yang dilakukan pada setiap tes yang mengalami peningkatan, yaitu pada pretest mean rata-rata 54,34 sedangkan pada posttest mean rata-rata 77,91. Sedangkan hasil perhitungan pengujian hipotesis uji paired sample T-Test dengan data yang diperoleh dari penelitian ini adalah nilai signifikan (2-tailed) $0,000 < 0,05$, dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa media audiovisual dapat berpengaruh dalam kemampuan gerak backbend pose pada kelas IX SMP Yappa Depok.

Kata Kunci: Senam Lantai, Media Audiovisual, Backbend Pose.

ABSTRACT

This research was conducted based on the observation of floor gymnastics learning material of the Backbend movement that took place during the learning activities, and the aim of this thesis is to determine the influence of audiovisual media on the ability of Backbend poses in class IX at Yappa Depok Junior High School. To address the formulated research problem, the author employed a quantitative approach using a pre-experimental experimental method and a one group pretest posttest design. This study took one class as the research sample, namely class IX B, which consisted of 35 out of 119 students in class IX. The instrument used in this research was a test of Backbend movement skills. The results showed that audiovisual media can enhance the Backbend movement in class IX at Yappa Depok Junior High School. The results of this study can be seen in the success rate of learning conducted in each test, which showed an increase, namely the pretest mean of 54.34 while the posttest mean was 77.91. The calculation of the hypothesis testing using the paired sample T-Test with the data obtained from this study shows a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, which can be interpreted as having a significant effect between the average score before treatment and the average score after treatment. It can be concluded that audiovisual media can have an influence on the ability to perform the backbend pose in class IX SMP Yappa Depok.

Keywords: Floor Gymnastics, Audiovisual Media, Backbend Pose.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bagian terpenting dalam proses perubahan individu menyesuaikan dengan perkembangan anak dengan memperhatikan aspek fisiologis, psikologis dan sosial, tanpa mengabaikan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Pada kelas penjas, siswa biasanya hanya aktif ketika guru memperhatikan atau pada saat ada senam. Namun sering kali partisipasi hanya terbatas pada tugas-tugas yang ditetapkan, dan tidak ada upaya yang

dilakukan untuk mengembangkan keterampilan gerak sehingga teknik gerak dapat dilakukan dengan lebih terampil dan fleksibel. mewujudkan potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan pekerjaan sesuai cita-cita manusia. Kami tekankan bahwa pendidikan jasmani bukan sekedar latihan pengembangan jasmani yang terisolasi, tetapi harus diintegrasikan ke dalam konteks pendidikan umum. (David Santiago Almeida 2021)

Model Pembelajaran yang biasa di pakai oleh guru masih kurang variatif dan sementara sebagian siswa-siswi kurang keberanian serta motivasi untuk mencoba, bahkan merasa tidak tertarik untuk melakukan, Hal ini dapat ditunjukkan dengan sikap seorang pengajar/guru yang harus sedikit lebih memaksa agar siswa mau mencoba melakukan sesuai indikator pembelajaran yang ada. Apa yang siswa-siswi peragakan belum sesuai dengan apa yang dituangkan dalam indikator pada format penilaian, sedangkan guru dalam melaksanakan pembelajaran mengacu pada buku dan peran guru dalam mencontohkan backbend pose masih belum efektif, kurang inovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran, sehingga siswa kurang tertarik untuk mencoba, guru terkesan hanya sekedar menyampaikan materi senam lantai, tanpa memperhatikan proses pembelajaran yang berlangsung dan kualitas yang dihasilkan. Sehingga pembelajaran senam lantai backbend pose belum memperoleh hasil belajar maksimal.

Salah satu media yang dapat menampilkan gambar bergerak adalah media video. Video yang dapat menghasilkan tayangan gambar bergerak sekaligus menghasilkan suara sehingga diklasifikasikan pula sebagai media audiovisual. Lebih dari itu, tayangan dengan video dapat menampilkan format pembesaran gambar atau zoom, dapat mengendalikan penayangan seperti mempercepat, memperlambat, memperbesar, menghentikan tayangan, atau mengulang-ulang tayangan yang dianggap perlu. Hal ini menjadikan media video sebagai pilihan alat bantu yang efektif serta dapat meningkatkan pemahaman belajar siswa dalam proses belajar mengajar. (Bayu 2021)

Pengembangan media pembelajaran dapat dilakukan salah satunya adalah menggunakan media audiovisual. Media pembelajaran audiovisual berbasis teknologi dan dapat digunakan sebagai sarana alternatif dalam mengoptimalkan proses pembelajaran, dikarenakan beberapa aspek antara lain: (i) mudah dikemas dalam proses pembelajaran, (ii) lebih menarik untuk pembelajaran, dan (iii) dapat di-edit (diperbaiki) setiap saat. Media pembelajaran berbasis audiovisual menyampaikan materinya melalui gambar-gambar dan suara dengan menggunakan media pengajaran akan lebih bervariasi dan siswa akan lebih banyak melakukan kegiatan belajar mengajar sebat tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga melakukan aktifitas lain seperti mengamati, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu guru ucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu. Sebab materi pembelajaran tertentu memiliki Tingkat kesukaran yang bervariasi. (Taufan et al. 2024)

Media pembelajaran sebenarnya memiliki banyak macam jenisnya akan tetapi untuk pembelajaran senam bisa menggunakan salah satu dari beberapa jenis tersebut, yaitu media audiovisual. untuk menstimulus pikiran, perhatian, perasaan, serta kemauan siswa untuk mendorong terjadinya proses belajar. Berbeda dengan ketika guru memberikan materi senam lantai meroda dengan pemberian langsung yang monoton, hal itu membuat peserta didik menjadi kurang tertarik, cepat bosan dan tidak bisa diulangi lagi dan. Jadi, untuk penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai meroda akan menjadi lebih menarik dan tidak monoton bagi peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan akan tercapai dengan baik. (Akbar 2024)

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan di SMP Yappa Depok guru masih kurang variatif terhadap model pembelajaran sehingga menyebabkan peserta didik kurang

tertarik dalam pembelajaran penjas, Masih kurang nya siswa yang melakukan backbend pose dalam senam lantai. Adapun gerakan tersebut antara lain: Fase Persiapan, Fase meregang pada saat melengkung, fase roll belakang sikap akhir. Berdasarkan uraian di atas yang menjadi faktor utama ketidak mampuan siswa dalam menguasai backbend pose dengan baik. Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada saat melakukan melengkung sikap kayang, siswa sering tidak mampu melakukan awalan melengkung tidak benar karna kurang nya rasa percaya diri dan kepercayaan bertanya kepada guru sehingga pada saat backbend pose tidak semestinya backbend pose.

Media pembelajaran audiovisual pada senam lantai, Jurnal (Rahmadani, Candra, and Riau 2022) yang berjudul penggunaan media audiovisual dalam meningkatkan hasil belajar gerakan senam lantai round off. Hasil penelitian ini Upaya peningkatan hasil belajar Gerak round off Instrumen penelitian menggunakan round offtest yang terdiri tiga tahap: fase awal, fase utama, dan fase akhir. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh penggunaan media audio-visual terhadap hasil belajar gerakan senam round off, dan terjadi peningkatan sekitar 70%. Maka berdasarkan hasil penelitian, penggunaan media audio-visual efektif untuk meningkatkan hasil belajar gerakan senam round off. Hasil penelitian menunjukkan hal yang positif bagaimana penggunaan media audiovisual bisa menjadi solusi dan alternatif dalam belajar gerakan senam lantai.

Dari penelitian sebelumnya terkait media pembelajaran audiovisual dalam senam lantai gerak round off, lalu peneliti mencoba meneliti atau membahas tentang senam lantai backbend pose kebaruan dalam penelitian ini mengenai backbend pose senam lantai. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh Media AudioVisual Terhadap Kemampuan Backbend Pose Senam Lantai”

METODOLOGI

penelitian ini menggunakan metode eksperimen, untuk mengetahui variabel independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol. Menurut (Azwar 2020) metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol. Hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu akan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberikan perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

Penulis menggunakan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Menurut (Purnama and Syafei 2022) mengatakan desain ini menggunakan tes awal diberikan sebelum dimulainya instruksi atau perlakuan, sehingga terdapat dua tes O1 adalah *pretest*, dan O2 adalah *posttest*. X digunakan sebagai lambang perlakuan pada rancangan, yaitu:

Tabel 1 Design penelitian One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-Tes</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 = tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan

X = *treatment*

O2 = tes akhir (*post test*) sesudah perlakuan diberikan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa mengikuti pembelajaran senam lantai di SMP Yappa Depok, yang berjumlah 35 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampel*, yaitu Teknik teknik penentuan sampel dengan

pertimbangan tertentu dalam (prof dr sugioyo 2020:133). Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena adanya pertimbangan dari penelitian yang ada, melakukan observasi salah satu kelas memiliki nilai rata-rata yang paling rendah di bandingkan dengan kelas lain.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (uji t), yang bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan antara pengaruh penggunaan media audiovisual dengan yang tidak menggunakan media audiovisual.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis. Teknik analisis data dilakukan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan dan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan berdasarkan latar belakang permasalahan pada penelitian ini. Teknik analisis data dan penghitungan data dilakukan menggunakan *Software IBM SPSS Statistics Versi 25 for Windows* dengan analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Analisi Deskriptif

Analisis deskriptif adalah menganalisa data dengan mendiskripsikan atau menggambarkan data yaang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi

Analisis deskriptif merupakan analisa yang digunakan untuk data kuantitatif. Dalam analisis ini dilakukan pembahasan apakah terdapat perbedaan pendapatan sebelum dan sesudah menerima kredit. Analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai maksimum, nilai minimum, dan mean.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang sudah diperoleh dan akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah. Uji *Shapiro Wilk* adalah dengan melihat nilai shapiro wilk hitung dan tingkat Signifikansinya. Dalam hasil uji SPSS, nilai shapiro hitung ditunjukkan dengan nilai VALUE, sedangkan signifikansinya ditunjukkan dengan nilai Sig. Signifikansi uji nilai T3 dibandingkan dengan nilai tabel *Shapiro-Wilk*, untuk dilihat posisi nilai probabilitasnya (p). Dasar Pengambilan keputusan Uji Normalitas menggunakan ShapiroWilk sebagai berikut:

- a. Jika nilai Sig. < Alpha Penelitian (0,05), maka data tidak berdistribusi normal.
- b. Jika nilai Sig. > Alpha Penelitian (0,05), maka data berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa sampel yang digunakan berasal dari populasi yang mempunyai varians yang homogen (Sianturi, 2022). Jadi secara garis besar uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu data penelitian dinyatakan homogen atau tidak, dan merupakan pengujian untuk mencari kesamaan antara variabel X dan variabel Y. Lalu, langkah untuk melakukan pengujian ini dengan cara membandingkan dengan hasil data yang besar dengan hasil data yang kecil.

Uji homogenitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pengujian statistik dengan bantuan SPSS 25 for windows dengan taraf signifikansi yang ditentukan adalah 0.05.

4. Uji Paired Sample T-test

Karena penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest maka analisis inferensial yang diterapkan adalah Paired Sample t-test, yang bertujuan untuk menguji perbedaan signifikan dalam gerakan *backbend pose* sebelum dan sesudah diberikan media audiovisual. Uji ini membantu menentukan apakah perubahan skor setelah perlakuan benar-benar disebabkan oleh metode latihan yang diberikan. Jika hasil uji menunjukkan $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti media audiovisual memiliki pengaruh signifikan

terhadap gerakan *backbend pose*. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka cukup bukti untuk menyatakan bahwa media pembelajaran tersebut memberikan efek yang signifikan terhadap perubahan skor pukulan siswa.

- H_0 (Hipotesis Nol): Tidak ada perbedaan signifikan antara ketepatan pukulan sebelum dan sesudah latihan.
- H_1 (Hipotesis Alternatif): Ada perbedaan signifikan antara ketepatan pukulan sebelum dan sesudah latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media audiovisual terhadap kemampuan *backbend pose* senam lantai di SMP Yappa Depok. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan gerak *backbend pose* yang di berikan kepada siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan selama 8 kali pertemuan.

Sebanyak 35 siswa menjadi responden penelitian ini. Berikut disajikan dalam statistik deskriptif yang menunjukan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 2 Statistik deskriptif

Kelompok	N	Rata-rata	Varians	Standar Deviation	Minimum	Maximum
pretest	35	54,34	196,173	14,006	33	92
posttest	35	77,91	130963	11,443	58	100

hasil statistik deskriptif memiliki hasil jumlah responden (N) ada 35, dari 35 responden ini siswa yang memiliki nilai *pretest* terkecil (*minimum*) 33, dan nilai *pretest* siswa terbesar (*maximum*) adalah 92. Rata-rata nilai *pretest* dari 35 responden atau mean sebesar 54,35. Sedangkan siswa yang memiliki nilai *posttest* terkecil (*minimum*) adalah 58, dan nilai *posttest* terbesar (*maximum*) adalah 100. Rata-rata nilai dari *posttest* 35 responden atau mean sebesar 77,91 dengan standar deviasi *posttest* sebesar 11,443. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan hasil perhitungan statistik deskriptif pada nilai rata rata atau mean *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan.

Tabel 3 Uji normalitas

Hasil	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,93	35	0,027
Posttest	0,942	35	0,066

Berdasarkan tabel output diatas terlihat signifikan uji normalitas Shapiro Wilk bantuan SPSS 25 Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment). Diketahui bahwa nilai dari *pretest* signifikansi *asympt.sig* (2-tailed) sebesar 0,027 dan nilai dari *posttest* signifikansi *asympt.sig* (2-tailed) sebesar 0,066. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk diatas dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Homogenitas

Hasil Belajar Kayang				
hasil	Levene Statistics	df 1	df 2	sig
Mean	1,352	1	68	0,249
Median	1,881	1	68	0,351
Median df	1,881	1	60,31	0,352
Trimmed mean	1,294	1	68	0,259

Berdasarkan uji normalitas distribusi data *pretest* dan *posttest* kedua data berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak *backbend pose* siswa dengan menggunakan *Software IBM SPSS Statistics Versi 25 for Windows* dengan dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi atau sig. < 0,05 maka distribusi data tidak homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi atau sig. > 0,05 maka distribusi data homogen

diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,249. Karena nilai signifikansi 0,249 artinya nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

Tabel 5 Uji Sampel T-test

Hasil Test Sampel T-test				
	T	df	sig.(2-tailed)	std. Error Mean
Pretest posttest	-11,022	34	0	2,102

Berdasarkan tabel *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi = 0,000 nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara media audiovisual dalam data *pretest* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel t diperoleh t_{hitung} negative, yaitu -11,022 yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menggunakan media audiovisual dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak *backbend pose* senam lantai pada peserta didik di SMP YAPPA DEPOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data statistic deskriptif dari rata – rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan dari 54,34 menjadi 77,91 Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ Hasil perhitungan statistik deskriptif pada mean *pretest* dan *posttest* *backbend pose* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh media audiovisual terhadap gerakan *backbend pose* dalam pembelajaran senam lantai pada kelas IX SMP Yappa Depok. Dapat dilihat dari Pembelajaran senam lantai gerak *backbend pose* dengan menggunakan media audiovisual ternyata mampu meningkatkan hasil tes keterampilan gerak *backbend pose* siswa kelas IX SMP Yappa Depok.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Hidayatul. 2024. “Tinjauan Implementasi Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda DI SMPN 2 Padang.” 7(10): 2372–81.
- Azwar, Saifuddin. 2020. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Bayu, Andi Taufan. 2021. “PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL PADA KELAS VIII SMP NEGERI 5 SEMARANG TAHUN 2013 Riski Amanuloh □ Info Artikel.” *Journal of Physical Education* 4(5): 1814–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- David Santiago Almeida. 2021. “Pengaruh Latihan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Roll Depan Pada Senam Lantai.” *Integration of Climate Protection and Cultural Heritage: Aspects in Policy and Development Plans*. Free and Hanseatic City of Hamburg 26(4): 1–37.
- prof dr sugioyo. 2020. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF*.
- Purnama, Agung, and Muhammad Mury Syafei. 2022. “Pengaruh Metode Taktis Passing Statis Terhadap Keterampilan Passing Futsal Di Smp Negeri 2 Ciasem.” 6(4): 2434–43.
- Rahmadani, Ahmad, Oki Candra, and Universitas Islam Riau. 2022. “Edu Sportivo.” 3: 278–85.
- Taufan, Andi, Bayu D A Gilang, Wiji Prasetya, and Rahayu Pudjiastuti. 2024. “Peningkatan Hasil

Belajar Gerak Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Media Audiovisual.” : 17–26.