



Upaya Peningkatan Pengetahuan Gerak Dasar Kebugaran Jasmani Melalui Media Audio Visual Siswa

**Prayogi Ramadita¹, Andri Buldani Rozaq², Syahrianto³, Hari Hartanto⁴,
 Junerensa Fuorteino⁵, Farizal Imansyah⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Indonesia

e-mail: prayogiramadita1@email.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Mei 2023

Disetujui: Mei 2023

Dipublikasikan: Mei 2023

Keywords:

Gerak dasar, Media, Audio Visual

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan metode belajar yang menggunakan audio visual dapat meningkatkan pemahaman dasar gerak kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan satu kelompok sampel. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah analisis kualitatif. Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan penggunaan media audio visual dapat meningkatkan minat dan pemahaman siswa dalam mempelajari gerak dasar kebugaran jasmani.

Abstract

This study aims to determine the use of learning methods that use audio-visual can improve basic understanding of physical fitness. This type of research is an experimental method using one sample group. The subjects of this study were class VII students of SMP Negeri 6 Tebing Tinggi. The data collection technique used is qualitative analysis. The results of the study prove that the use of audio-visual media can increase students' interest and understanding in learning the basic movements of physical fitness.

©2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat: Universitas PGRI Palembang, Indonesia
 E-mail: prayogiramadita1@email.com

ISSN 2622-7835 (online)
 ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan disekolah menengah pertama selain mengajarkan gerak lanjutan dari gerak dasar yang telah telah dipelajari pada sekolah dasar guru juga wajib memberikan masukan ketika ada peserta didik yang belum memahami gerak dasar yang menunjang keterampilan gerak (Samodra et al., 2023). Gerak dasar yang dimaksud meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulatif. Gerak

dasar lokomotor adalah gerak dasar berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya seperti: berjalan, berlari, dan lompat (Gu et al., 2021). Sedangkan gerak non lokomotor adalah gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat atau posisi, seperti: mengayun dan memutar. Gerak manipulatif sendiri adalah gerak yang menggunakan alat atau gerak yang memainkan benda, seperti gerak: menangkap, melempar memukul dan menendang (Kurniasih 2023).

Pendidikan jasmani, oahraga dan Kesehatan jenjang sekolah menengah pertama memuat permainan dan olahraga, Latihan kebugaran jasmani, senam lantai, senam ketangkasan, senam irama, renang, keselamatan diri di jalan raya, aktivitas luar sekolah, dan pola hidup sehat yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan derajat kesegaran jasmani dan menanamkan sikap-sikap positif yang ada dalam berbagai cabang olahraga yang akan diajarkan dalam materi ajar (Sutrisno, Budi 2010).

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kebugaran seseorang sanggup menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan seluruh rangkaian aktivitasnya sehari-hari (Majid, 2020). Dengan melakukan latihan yang benar maka derajat kebugaran seseorang juga akan meningkat, hal ini juga didukung dengan pemahaman gerak dasar yang benar sehingga kita dapat melakukan latihan yang lebih efektif.

Dewasa ini perkembangan media sangat pesat. Pemanfaatan teknologi digital sudah menjadi lumrah digunakan dalam segala aspek kehidupan, baik dalam dunia kerja, kesehatan, kehidupan sosial dan dalam dunia Pendidikan (Dwiyogo, 2008). Dengan maraknya perkembangan teknologi sekarang ini tidak sedikit peserta didik yang sudah mengenal dengan dunia maya baik penggunaan sosial media, platform-platform yang menyediakan informasi dan hiburan. Dengan akses internet yang mudah peserta didik dapat mengakses situs-situs yang dapat menunjang dalam proses pembelajaran yang disediakan di dunia maya sehingga peserta didik dapat mencari informasi lebih tentang pelajaran rumus-rumus matematika, rumus-rumus fisika, tentang puisi dan cerita-cerita rakyat yang dapat di baca tanpa membeli buku ataupun pengetahuan umum yang mereka inginkan (Apsiswanto & Nanda, 2020) (Gumantan & Mahfud, 2020). Akan tetapi pada kenyatannya masih banyak daerah yang belum bisa mengakses kemajuan teknologi tersebut dimana ketika ingin mengakses internet peserta didik harus berjalan cukup jauh untuk dapat mengakses internet dan diperparah dengan ekonomi keluarga yang kurang mampu sehingga belum mampu untuk memiliki perangkat yang dapat digunakan untuk mengakses internet.

Berdasarkan pengalaman peneliti yang mengajar di SMP Negeri 6 Tebing Tinggi, masih banyak ditemukan kesalahan dalam gerak dasar baik permainan, senam maupun gerak Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2023

dasar kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan masih banyak peserta didik yang menganggap sepele gerak dasar yang menunjang keterampilan gerak yang diajarkan ketika sekolah dasar. Sehingga dalam praktiknya masih banyak peserta didik yang dalam melakukan gerak dasar push up dan sit up masih dilakukan secara asal-asalan yang penting lengan ditekuk dan diluruskan ketika melakukan push up. Maka dari permasalahan tersebut penulis merancang satumodel pembelajaran yang memanfaatkan media digital guna meningkatkan minat dan pemahaman peserta didik dalam membenahi gerak dasar kebugaran jasmani terutama pada gerak dasar push up dan sit up. Menurut pandangan holistik yang dikemukaan oleh (Vella et al., 2023) senam atau gymnastic adalah sistem dari latihan yang bertujuan untuk meningkatkan pengembangan fisik tubuh melalui latihan gerak tubuh. (Mulyana & Mulyana, 2018) senam lantai mengacu pada gerakan kombinasi yang terpadu dari setiap anggota tubuh seperti, kemampuan gerak, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, dan juga kelenturan tubuh.

Dunia digital seperti sekarang ini, media audio visual begitu penting. Karena dengan adanya media ini bisa untuk mentransmisikan berbagai audio serta visual. Sehingga akan mempercepat pengiriman informasi yang dibutuhkan oleh pihak lain. Media audio visual ini biasanya digunakan untuk pembelajaran, broadcasting dan lain sebagainya (F, 2011). Jadi perannya memang begitu penting untuk sekarang ini. Media audio visual bisa diartikan sebagai media yang memiliki bagian suara dan juga gambar di dalamnya. Kemampuannya dalam kedua hal tersebut membuat jenis media ini banyak digunakan. Dengan kata lain, media audio visual ini menjadi alat bantu untuk berbagai hal agar penyampaiannya lebih jelas. (Nugroho & Fifukha Dwi Khory, 2020) bahwa media audio visual merupakan sebuah media visual yang didalamnya terkandung unsur suara yang ditambahkan dalam produksinya. Dengan kata lain, terdapat suara berupa penjelasan yang akan membuat media visual itu lebih hidup dan mudah untuk dipahami bagi siapapun yang mengaksesnya. (Agusni & Wijayanto, 2018) media audio visual berarti gabungan alat yang bisa memproyeksikan media gambar yang bergerak serta bersuara. Kombinasi antara gambar dan suara bisa membuat karakter yang sesuai dengan objek yang asli. Media ini bisa membuat sesuatu berupa visual mirip dengan objek yang digambarkan, beserta suara aslinya sehingga membuat orang yang melihat maupun mendengar lebih paham.

METODE

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan dan ditemukan pengetahuan, teori, untuk

memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan manusia (Sugiyono, 2016). Adapun Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu Metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Arikunto, 2013). Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen. Agar kondisi dapat dikendalikan, maka dalam penelitian eksperimen menggunakan kelompok kontrol. Penelitian eksperimen sering dilakukan di laboratorium.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menemukan metode yang dapat digunakan dalam meningkatkan minat dan pemahaman siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya dalam pendalaman materi yang terkait dengan teoritikal materi ajar.

Kriteria penilaian Push Up

1. Sikap Awalan

- Sikap tidur terlungkup dan Kedua kaki dibuka selebar bahu/ rapat lurus kebelakang, ujung kakai bertumpu pada lantai

Cat.

Untuk wanita kedua lutut bertumpu pada lantai dan kedua kaki menghadap keatas

- Kedua telapak tangan disamping dada, kari-jari tangan menunjuk kedepan dan kedua siku ditekuk
- Skor masing-masing gerakan 1 point

2. Sikap Pelaksanaan

- Angkat badan keatas hingga kedua tangan lurus, Badan dan kaki merupakan garis lurus
- Kemudian badan diturunkan lembali dengan cara membengukkan kedua siku
- Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai

- Skor masing-masing poin 2

3. Sikap akhir

- Sikap tidur terlungkup dan Kedua kaki rapat lurus kebelakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
- Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari menghadap kedepandan kedua siku ditekuk
- Skor masing-masing gerakan 1 poin

4. Pengolahan skor

- Skor maksimal 100
- Skor perolehan siswa= SP
- Nilai yang diperoleh siswa= 10×10

Tabel 1. Rubrik penilaian Push Up

No	Nama	Indikator Penilaian								Total	Nilai		
		Awalan		Pelaksanaan			Akhir						
		1	2	1	2	3	1	2					
1													
2													
3													
dst													

Kriteria Penilaian Sit Up

1. Sikap Awalan
 - Lutut ditekuk tanpa beban
 - Tangan dibelakang kepala dan Badan terlentang
 - Skor masing-masing gerakan 1 poin
2. Sikap Pelaksanaan
 - Lutut ditekuk dan menempel lantai
 - Kedua tangan dibelakang kepala dan angkat badan sehingga kepala menyentuh lutut
 - Punggung menyentuh lantai ketika turun
 - Skor masing-masing gerakan 2 point

3. Sikap akhir

- Lutut ditekuk menempel lantai dan Tangan menempel dibelakang kepala
- Badan terlentang menempel lantai
- Skor masing-masing gerakan 1 poin

4. Pengolahan skor

- Skor maksimal 100
- Skor perolehan siswa= SP
- Nilai yang diperoleh siswa= SP x 10

Tabel 2. Rubrik penilaian Sit up

No	Nama	Indikator Penilaian						Total	Nilai		
		Awalan		Pelaksanaan			Akhir				
		1	2	1	2	3	1	2			
1											
2											
3											
dst											

Table 3. Nilai hasil pretes dan postes *push up* dan *sit up*

No.	Nama	Nilai Pretes		Nilai postes		Selisih	
		Push Up	Sit Up	Push Up	Sit Up	Push Up	Sit Up
1	Abi Mayu	50	60	80	80	30	20
2	Aldo Saputra	50	50	70	60	20	10
3	Alex Candra	60	70	80	80	20	10
4	Amelia	50	70	70	80	20	10
5	Andini	50	50	80	80	30	30
6	Aryo	60	50	90	70	30	20
7	Bayu	60	60	90	90	30	30
8	Berli Marsel Pajri	60	40	60	70	0	30
9	Chelsi Olivia	50	40	70	80	20	40
10	Ernes Seprendo	50	70	70	90	20	20
11	Helen Septiansyah	60	50	70	80	10	30
12	Jepri Faisal	40	40	80	70	40	30
13	Jeri Al-Akbar	70	70	90	80	20	10
14	Narti	70	60	90	90	20	30
15	Rahman Aryensi	40	40	80	70	40	30
16	Reynaldo Kurniawan	70	40	70	60	0	20
17	Sahdafi	70	70	80	90	10	20
18	Shara Amelia Nia	40	50	60	60	20	10

19	Tri Marta Agustin	40	50	80	70	40	20
20	Weni Oktapia	40	40	80	70	40	30
Rata-rata						23	22,5

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes awal setelah peserta didik melakukan push up didapatkan nilai tertinggi 70 dan nilai terendah 40 dengan rata-rata kelas hanya 54. jumlah peserta didik yang tuntas dalam melakukan unjuk kerja hanya 4 orang dengan persentase ketuntasan 20% dan peserta didik yang belum tuntas 16 orang dengan persentase 80%. Sedangkan peserta didik melakukan sit up didapatkan nilai tertinggi 70 dan nilai terendah 40 dengan rata-rata kelas hanya 54. jumlah peserta didik yang tuntas dalam melakukan unjuk kerja hanya 5 orang dengan persentase ketuntasan 25% dan peserta didik yang belum tuntas 15 orang dengan persentase 75%.

Keberhasilan Tindakan pemanfaatan media visual meliputi peningkatan hasil pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik lebih aktif dan senang dalam memperhatikan penjelasan guru yang menggunakan media audio visual yang berupa video latihan Gerakan push up dan sit up didapatkan peningkatan yang signifikan. Pada gerakan push up dan sit up didapatkan nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 60. Dengan rata-rata ketuntasan nilai push up 77 dan sit up 76. Sedangkan peserta didik yang mencapai KKM 70 sebanyak 18 orang untuk gerak push up dan 17 orang untuk sit up dengan persentase 90% dan 85%. Akan tetapi, masih terdapat siswa yang belum mencapai ketuntasan KKM 70 sebanyak 2 orang gerak push up dan 3 orang gerak sit up. Dengan persentase 10% dan 15%.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media ajar yang berupa audio visual dapat menarik minat peserta didik hal ini dapat dilihat dari antusiasnya siswa dalam memperhatikan tayangan video yang di tampilkan dan dapat meningkatkan pemahaman gerak dasar kebugaran jasmani terutama gerak dasar *push up* dan *sit up*. Maka dari itu, hadil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya dan bagi rekan-rekan guru mata pelajaran bahwa penggunaan media audio visual dapat digunakan untuk meningkatkan minat belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusni, D., & Wijayanto. (2018). Penguasaan Gerak Pada Cabang Olahraga Tenis Lapang Berbasis Media Audio Visual. *Jurnal Kependidikan Jasmanian dan Olahraga*, 2(1), 62–68.
- Apsiswanto, U., & Nanda, A. P. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Android Pada Mata Pelajaran Teknologi Informasi dan Komunikasi Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Kalirejo. *Jurnal Multimedia Dan Android (JMA)*, 1(1), 1–10.
- Arikunto, S. (2013). Suatu Pendekatan Praktik Penelitian. In *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwiyogo, W. D. (2008). *Applikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- F, A. (2011). Library Experts Speaks on Audio-Visual Material. A paper presented at the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) World Day for Audio-Visual Heritage. Lafia. *Open Journal of Social Sciences*.
- Gu, Y., Chen, Y., Ma, J., Ren, Z., Li, H., & Kim, H. (2021). The influence of a table tennis physical activity program on the gross motor development of Chinese preschoolers of different sexes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052627>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/JO.V5I2.6165>
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.
- Mulyana, F., & Mulyana, F. R. (2018). HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PANGGUL DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN STUT PADA SENAM LANTAI. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 43–48. <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.509>
- Nugroho, F. A., & Fifukha Dwi Khory. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(3), 137–142.
- Samodra, Y. T. J., Suryadi, D., Wati, I. D. P., Supriatna, E., Santika, I. G. P. N. A., Suganda, M. A., & Dewi, P. C. P. (2023). Analysis of gross motoric analysis of elementary school students: A comparative study of students in hill and coastal areas. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(2), 139–145. <https://doi.org/0.15561/26649837.2023.0206>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., ... Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2023.01.001>