

Improving Rhythmic Activity Learning Through Audio Visual Media (Video)

Muntiati

SMA Negeri 1 Cepu
muntiatimaggie@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

Abstract

The purpose of this study is to improve learning rhythmic gymnastics, a method is needed so that students are interested and make it easier for students to learn rhythmic gymnastics. The use of audio-visual media is an option to improve rhythmic gymnastics learning, besides being a method that has never been done by physical education teachers, it also makes it easier for teachers to deliver rhythmic gymnastics lessons. This study uses classroom action research methods with research procedures carried out in a series of steps starting with planning, implementing, observing and ending with reflection steps. The research subjects were students of SMA Negeri 1 Cepu Class X with. This research was conducted in 2 cycles with the results showing that after participating in learning using audio-visual media (video) starting from cycle I to cycle II, there was an increase. The results of this study indicate that rhythmic gymnastics learning using audio-visual media seen from the learning process shows that the physical education learning process increased from cycle I with an average score of 69% increased in cycle II to 88% and based on learning outcomes also increased from cycle I to obtain an average the average value of 73 becomes 85.2 in the second cycle.

Keywords: *learning, rhythmic activities, audio-visual*

Abstrak

Tujuan Penelitian ini untuk meningkatkan pembelajaran senam ritmik diperlukan metode agar siswa berminat dan mempermudah siswa dalam belajar senam ritmik. Penggunaan media audio visual menjadi pilihan untuk meningkatkan pembelajaran senam ritmik disamping merupakan metode yang belum pernah dilakukan oleh guru penjasorkes juga mempermudah guru dalam menyampaikan pembelajaran senam ritmik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas atau *classroom action research* dengan prosedur penelitian dilaksanakan dalam serangkaian langkah-langkah dimulai dengan langkah perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan diakhiri langkah refleksi. Subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Cepu Kelas X dengan jumlah 32 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa RPP, lembar observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan media audio visual (*video*) mulai dari siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan. Hasil penelitian ini menunjukkan pembelajaran senam ritmik menggunakan media audio visual yang dilihat dari proses pembelajaran menunjukkan bahwa proses pembelajaran penjas meningkat dari siklus I dengan skor rata-rata 69% meningkat pada siklus II menjadi 88% dan berdasarkan hasil belajar juga meningkat dari siklus I memperoleh rata-rata nilai 73 menjadi 85,2 pada siklus II.

Kata kunci: *pembelajaran, aktivitas ritmik, media audio visual (video)*



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi sekarang ini sangatlah pesat. Salah satu produk teknologi berupa media yang dapat memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah media audio visual. Media audio visual mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari khalayak sasaran (penonton). Audio visual adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial (Daryanto, 2010: 88).

Dengan memanfaatkan media audio visual, guru lebih mudah menyampaikan pembelajaran aktivitas ritmik kepada siswa khususnya di tingkat sekolah dasar. Media audio visual menyajikan gambar bergerak dikombinasikan dengan latar suara yang menjadi keunggulan media audio visual dengan media yang lain. Materi aktivitas ritmik membutuhkan latar suara sebagai pedoman ritme gerakan dan gambar bergerak sebagai pedoman rangkaian gerakan senam. Menggunakan media audio visual dalam pembelajaran aktivitas ritmik dapat memberikan kemudahan bagi guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan ditampilkannya gambar bergerak dan suara yang dapat diputar ulang sehingga ketika siswa mengalami kebingungan dapat diputar ulang gerakannya. Senam aktivitas ritmik yaitu gerakan senam yang diiringi oleh irama sehingga gerakan senam terbatas. Seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan yang dikutip F. Suharjana (2010: 29), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama memiliki suatu hubungan dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari. Lebih lanjut Aip Syarifuddin dan Muhadi dikutip F. Suharjana (2010: 29) menyatakan bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, seni tari.

Penerapan media audio visual juga dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik karena penggunaannya belum pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu guru dapat mengembangkan kemampuan kognitif, kreatif, dan inovatif yang lebih baik dengan harapan akan mendapatkan hasil pembelajaran yang lebih maksimal. Bentuk dari pemanfaatan teknologi informasi dalam media pembelajaran salah satunya dengan cara pengembangan media audio visual dalam penyampaian materi. tidak hanya dengan satu sumber seperti *coach* atau *trainer*, tetapi memberikan kesempatan kepada subjek belajar untuk mengembangkan kemampuan kognitif dengan lebih baik, kreatif, dan inovatif. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Pembelajaran Aktivitas ritmik Melalui Media Audio Visual (*Video*) Bagi Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cepu.

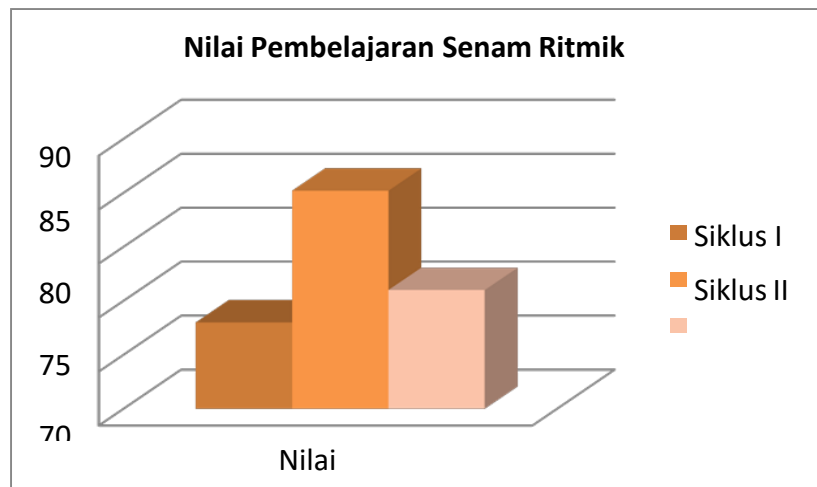
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengamatan/observasi, catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari siswa yang menjadi subyek penelitian yaitu siswa SMA Negeri 1 Cepu kelas X berjumlah 32 siswa Analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif bersifat induktif, yaitu analisis hipotesis dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa nilai pembelajaran senam ritmik masih menunjukkan hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Pada siklus I rata-rata nilai peserta didik hanya mencapai 73 sedangkan KKM ditentukan 76 sehingga masih perlu dilakukan penyempurnaan tindakan. Pada siklus II rata-rata nilai pembelajaran senam ritmik meningkat dari siklus I 73 menjadi 85,2 sehingga terjadi peningkatan sebesar 12,2. Upaya peningkatan pembelajaran ini dirasa berhasil karena hasil akhir dari nilai pembelajaran senam ritmik oleh siswa telah mencapai nilai melebihi

KKM yaitu 85,2. Untuk lebih jelas akan ditampilkan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:



Gambar 1 Hasil Nilai Pembelajaran Senam Ritmik Siklus 1 dan Siklus 2

Pelaksanaan penelitian ini memberikan dampak yang baik terhadap proses dan hasil pembelajaran senam ritmik dengan materi aktivitas ritmik kelas X SMA Negeri 1 Cepu. Hasil yang diperoleh berdasarkan pengamatan pada sikap siswa selama pembelajaran penjasorkes materi aktivitas ritmik menggunakan media audio visual (*video*) menunjukkan sikap yang baik dan antusias. Sikap siswa selama siklus I memang sedikit kaku dan enggan bekerjasama dengan pasangan namun pada siklus II siswa sudah lebih baik lagi. Pada siklus II kegiatan aktivitas ritmik yang dilakukan siswa secara berpasangan memperlihatkan kerjasama yang baik, siswa mulai berusaha untuk belajar sendiri dengan pasangan sebelum guru akan mengambil nilai keterampilan. Sementara itu dari sikap kedisiplinan selama melaksanakan kegiatan pembelajaran aktivitas ritmik, siswa sudah dibiasakan untuk berdisiplin waktu, bersiap sebelum pelajaran dimulai dan berbaris dilapangan saat bel berbunyi. Hasil pengamatan terhadap unjuk kerja siswa dalam melaksanakan kegiatan senam berirama menunjukkan peningkatan dari pengamatan siklus I dan siklus II. Pada siklus I siswa memiliki kecenderungan kurang aktif dalam pembelajaran. Fenomena kurang aktifnya siswa selama pembelajaran dapat dilihat dari siswa yang kurang tergerak untuk membuat catatan sebagai pengingat kegiatan pembelajaran aktivitas ritmik. Pada siklus I fenomena kurang aktifnya siswa terlihat jelas, siswa hanya melihat tayangan *video* sedangkan guru tidak mengingatkan siswa untuk mencatat. Hasilnya nilai unjuk kerja pada siklus I kurang memuaskan dan masih kurang dari KKM yaitu 67,9 masih kurang 8,1 untuk sampai pada KKM 76. Hasilnya dapat dilihat dari hasil rata-rata penilaian unjuk kerja siswa pada siklus II yang menunjukkan peningkatan dari siklus I yang hanya 67,9 menjadi 82,4 dan sudah melebihi KKM 76. Peningkatan nilai rata-rata unjuk kerja siswa ternyata dibarengi dengan peningkatan nilai rata-rata pemahaman siswa terhadap materi. Berdasarkan hasil rata-rata penilaian pemahaman siswa (kognitif) pada siklus I yaitu 70,2, mengalami peningkatan menjadi 87,8. Pada siklus I rata-rata nilai kognitif siswa hanya 70,2 dengan demikian masih belum mencapai KKM 76 atau kriteria keberhasilan tindakan. Dengan dilaksanakannya siklus II berbekal evaluasi dari siklus I rata-rata nilai kognitif siswa meningkat menjadi 87,8 sehingga sudah melebihi KKM 76 dan sudah mencapai kriteria keberhasilan tindakan. Ketercapaian tindakan ini menunjukkan efektifitas penggunaan media audio visual dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Siswa pada siklus I masih membutuhkan dorongan dari guru untuk menghafal gerakan salah satunya dengan mencatat. Fokus siswa pada siklus I terlihat sangat tertuju pada tampilan media yang

diputar sehingga kurang memperhatikan rangkaian gerakan yang harus dihafalkan. Sehingga guru membimbing siswa untuk menghafal gerakan yang ditayangkan salah satunya dengan mencatat urutannya pada siklus II. Tindakan ini terbukti mampu meningkatkan penialain siswa dari siklus I ke siklus II. Selama proses pembelajaran berlangsung siswa juga sangat antusias terhadap pembelajaran aktivitas ritmik dengan menggunakan audio visual

SIMPULAN

Penerapan media pembelajaran aktivitas ritmik melalui audio visual (*video*) bagi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cepu menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran dari siklus I memperoleh rata-rata hasil 73 dan kurang dari KKM 76 meningkat menjadi 85,2 pada siklus II. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan media melalui audio visual (*video*) mampu meningkatkan pembelajaran aktivitas ritmik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cepu.

Pada dasarnya penelitian ini merupakan upaya untuk mengetahui bagaimana peningkatan pembelajaran aktivitas ritmik melalui media audio visual (*video*) bagi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cepu. Berdasarkan simpulan pelaksanaan penelitian, maka untuk meningkatkan pembelajaran aktivitas ritmik, guru dapat menggunakan media audio visual (*video*) agar terwujud tujuan pembelajaran penjasorkes. Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian Penelitian ini hanya membahas tentang upaya meningkatkan pembelajaran aktivitas ritmik menggunakan *audio visual (video)* sehingga peneliti tidak membahas metode lain selain menggunakan media *audio visual (video)* dan tidak mengetahui peningkatan pembelajaran dengan menggunakan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sudrajat. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Diakses dari <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/21/penelitian-tindakan-kelas>
- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anin Rukmana. (2010). Penyuluhan Tentang Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terstruktur Bebas Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang. *Jurnal Penjas UPI*. Hlm. 1-15
- Anni Catharina Tri. (2004). *Psikologi Belajar*. Semarang: Unnes Press.
- Azhar Arsyad. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum. (2001). Kebijakan Umum
- Basuki Sunarjo. (1999). *Atletik: Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta: Depdikbud.
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Fajar Sri W. (2009). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Demonstrasi dengan Media Audiovisual Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Senam Ritmik Pada Anak Pemula Siswa Putri SDN 2 Bantul Tahun 2009. *JORPRES*. Hlm. 1-12.
- F. Suharjana. (2010). Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 2 tahun 2009)*. Hal. 28-35.
- Gruthie Mark. (2008). *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta: PT.Pustaka Insan Madani
- Oemar Hamalik. (2008). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rochiati Wiriarmaja. (2006). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*.

Jakarta: Depdikbud.
Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada