

**PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
PEMBELAJARAN PENJAS SENAM LANTAI
SISWA KELAS IV SDN 04 PASIR BARU SUNGAI LIMAU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(Strata Satu)*



Oleh :

MULYANI
2009/95128

**JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
PEMBELAJARAN PENJAS SENAM LANTAI SISWA KELAS
IV SDN 04 PASIR BARU SUNGAI LIMAU**

Nama : MULYANI
BP/ NIM : 2009/ 95128
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

Drs. Asril B, M.Kes, AIFO

NIP. 19661111 98903 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizal, M.Pd

NIP. 1961113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pembelajaran Penjas
Senam Lantai Siswa SDN 04 Pasir Baru Sungai Limau

Nama : MULYANI

BP/ NIM : 2009/ 95128

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

1. Drs. Maidarman, M.Pd (.....)
2. Drs. Asril B, M.Kes, AIFO (.....)
3. Drs. Afrizal , M.Pd (.....)
4. Drs. M. Ridwan (.....)
5. Dr. Adnan Fardi (.....)

ABSTRAK

Pengaruh Media-Audio Visual Terhadap Pembelajaran Penjas Senam Lantai Siswa Kelas IV SDN 04 Pasir Baru Sungai Limau.

OLEH : MULYANI, /2011

Sebagai usaha guru untuk mengurangi kesalahan konsep dan menutupi kelemahan dalam mempraktekkan pelajaran Penjas adalah dengan penggunaan media Audio-Visual. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Media Audio-Visual DVD Terhadap pembelajaran penjas pada pokok bahasan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru Sungai Limau.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas IV sebanyak 31 orang Sampel didapat dari keseluruhan populasi dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini diawali dengan *Pre Test* dan diakhiri dengan *Post Test* gerakan guling kedepan dan guling kebelakang. Penelitian ini berlangsung selama Enam belas kali pertemuan pada semester genap awal Februari sampai Awal Juni 2011. Teknik Analisis dari penelitian ini yaitu dengan uji – T, terlebih dahulu diuji Normalitas data dan Homogenitas varians sebagai persyaratan uji – t.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh media Audio-Visual DVD terhadap pembelajaran penjas pada pokok bahasan senam lantai guling kedepan dan guling kebelakang siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru Sungai Limau tahun ajaran 2010- 2011 dengan T_{hitung} sebesar 7,874 harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $df; n- 1 = 30$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah = 1,697. Dengan demikian $t_h > t_t$ ($7,874 > 1,697$) selain itu berdasarkan tabel tersebut untuk $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan 0,000, pada taraf kepercayaan 95%. Maka dapat dinyatakan bahwa penggunaan media Audio-Visual DVD dalam pembelajaran penjas pokok bahasan senam lantai guling kedepan dan guling kebelakang siswa kelas IV SDN 04 pasir baru tahun ajaran 2010-2011 memberi Pengaruh terhadap pembelajaran.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ **Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pembelajaran Penjas Senam Lantai Siswa Kelas IV SDN 04 Pasir Baru Sungai Limau**”.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan serta dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing 1
2. Bapak Drs Asril B, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II.
3. Bapak/ Ibu Dosen Penguji yang memberi saran dan perbaikan dalam pembuatan Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd sebagai ketua jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dosen Pengajar dan Staf Pegawai Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi bantuan dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Suami Dan Anak-Anakku Tercinta yang telah memberi dorongan materil dan moril serta semangat selama penulis melakukan penelitian ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan Jurusan Kepeleatihan khususnya Angkatan 2009 terima kasih atas bantuan dan dorongannya.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan diberkahi Allah SWT. Walaupun pelaksanaan penelitian dan penulisan Skripsi ini telah dilakukan secara maksimal, namun Penulis menyadari sepenuhnya bahwa kekurangan dan kekeliruan tidak luput dari Skripsi ini. Karena itu kritikan dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan Skripsi ini sangat diharapkan.

Harapan Penulis semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak. Akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri semoga skripsi ini bernilai sebagai Amalan Saleh.

Wabillahi taufik Walhidayah.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Media Pendidikan.....	6
2. Hakikat Media Audio Visual.	7
3. Hakikat Hasil Belajar.....	8
4. Hakikat Senam Lantai.....	10
B. Kerangka Berfikir.	12
C. Hipotesis.....	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	14
B. Rancangan Penelitian.....	14
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
D. Definisi Operasional.....	15
E. Populasi dan Sampel.....	15
F. Instrumen Penelitian.....	17
G. Variabel.....	18
H. Jenis dan Sumber Data.....	18
I. Teknik Pengumpulan Data.....	19
J. Teknik Analisis Data dan Uji Hipotesis.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	30
C. Pengujian Hipotesis.....	32
D. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>One Group Pretest- Posttest Design</i>	14
2. Jumlah Populasi	16
3. Jumlah Sampel	17
4. Norma penilaian gerakan senam lantai guling ke depan dan guling Ke belakang	18
5. Aspek penskoran gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.....	21
6. Deskripsi data <i>Pre test dan Post Test</i>	30
7. Uji Normalitas Data	31
8. Uji Homogenitas Data.....	32
9. Data Analisis Uji t	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Guling Kedepan (Mujahir, 2005: 145).....	11
2. Guling Kebelakang (Mujahir, 2005: 147).....	11
3. Kerangka Konseptual	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Awal Guling Ke depan Menggunakan Media Audio-Visual	37
2. Data Hasil Tes Awal Guling Ke belakang Menggunakan Media Audio-Visual.....	40
3. Data Hasil Tes Akhir Guling Ke depan Menggunakan Media Audio-Visual	43
4. Data Hasil Tes Akhir Guling Ke belakang Sesudah Menggunakan Media Audio-Visual	46
5. Data Nilai Akhir Pre Test Dan Post Test Guling Ke depan Dan Guling Ke belakang	50
6. Uji t hitung.....	51
7. Norma Penilaian Hasil Belajar Senam Lantai Guling Ke depan dan ke belakang.....	52
8. Proses Eksperimen.....	57
9. Dokumentasi Eksperimen.....	65
10. Uji Homogenitas.....	67
11. Nilai Distribusi F	68
12. Nilai Distribusi T	71
13. Surat Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pembelajaran untuk masa yang akan datang. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 1, menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan , akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Mencerdaskan kehidupan bangsa dapat ditempuh melalui proses pendidikan. Inti dari proses itu adalah proses pembelajaran, baik secara formal maupun non formal. Melalui proses pembelajaran diharapkan adanya perubahan pada peserta didik, baik tingkah laku, pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Ini dapat terjadi dengan adanya interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan peserta didik dengan lingkungannya. Jadi proses pembelajaran merupakan jantung dari pelaksanaan pendidikan dalam suatu institusi.

Guru merupakan tenaga pengajar yang sangat dekat dan berhubungan langsung dengan siswa. Kemampuan guru dalam menyampaikan dan menguasai materi akan ikut andil dalam tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Dalam proses pembelajaran di sekolah, masih

banyak guru yang belum memanfaatkan fungsi media sebagai alat komunikasi dalam menyampaikan materi pembelajaran, guru masih memakai metoda ceramah dan penjelasan melalui buku- buku pelajaran. John D.Lattuheru (1988: 16) mengatakan bahwa “ bila anak didik atau warga belajar dalam menerima pelajaran yang disajikan guru hanya dengan cara ceramah semata, maka sulit bagi mereka untuk mengingat dan mengerti apa yang disampaikan.

Pendidikan kesehatan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang banyak melakukan praktek dari pada teori. Agar siswa dapat menyerap materi dengan mudah diperlukan sebuah Media Pendidikan. Media Audio-Visual merupakan salah satu Media Pendidikan yang efektif dan mudah diperoleh. Audio-Visual digunakan oleh guru pendidikan jasmani agar siswa tidak kesulitan menyerap materi langsung, sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Media Audio-Visual adalah Media yang melibatkan indra pendengaran dan penglihatan dalam satu proses. Pengajaran melalui audio-visual jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses belajar, seperti mesin proyektor film, tape recorder, dan proyektor visual yang lebar. Perangkat tersebut memudahkan penerimaan materi yang disampaikan guru kepada murid, Sehingga dengan menggunakan media audio visual diharapkan adanya pengaruh bagi siswa dalam mempelajari senam.

Senam merupakan salah satu materi pendidikan pendidikan jasmani. Senam adalah olahraga yang sangat mengesankan karena menampilkan gerakan- gerakan menarik dan mengagumkan. Ada banyak jenis senam

menurut FIG dalam Mujahir (2007: 85) ada 6 jenis antara lain (1.) senam artistic, (2.) senam ritmik sportif, (3.) senam akrobatik, (4.) senam aerobic sport, (5.) senam trampolin, (6.) senam umum.

Sekolah Dasar Negeri (disingkat SDN) 04 Pasir Baru merupakan sekolah yang juga mempunyai kurikulum pembelajaran senam. Tapi diantara bermacam-macam jenis senam, tidak semua diberikan di sekolah. Salah satunya adalah senam lantai, yang termasuk dalam jenis senam artistic. Menurut Soejoedi (1978: 11) senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah, maka gerakan-gerakannya/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Lantai (yang beralaskan matras atau permadani) adalah “alat” yang digunakan.

Berdasarkan Observasi Penulis sebelum melakukan penelitian adanya ketidak puasan dari guru dan kurangnya semangat murid dalam melakukan pembelajaran olahraga. Khususnya dalam pembelajaran penjas ada kesan kurang semangat dalam mengikuti mata pelajaran tersebut, sehingga pembelajaran kurang produktif, selain itu juga untuk mempraktikkan pelajaran penjas khususnya senam lantai sangat sulit bagi guru untuk memperagakan karena banyak guru penjas yang kelebihan berat badan dan tak bisa lagi memperagakan gerakan senam lantai dengan sempurna.

Sebagai usaha guru untuk mengurangi kesalahan konsep dan menutupi kelemahan guru dalam mempraktekkan pelajaran penjas adalah dengan penggunaan media Audio-Visual. Menyadari manfaat media Audio-Visual dalam proses pembelajaran secara optimal, maka penulis tertarik untuk

melakukan penelitian mengenai Pengaruh Media Audio-Visual Terhadap pembelajaran Penjas Senam Lantai Siswa SDN 04 Pasir Baru Sungai Limau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang Masalah di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak guru yang belum memanfaatkan fungsi media sebagai alat komunikasi dalam menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru masih memakai metoda ceramah dan penjelasan melalui buku-buku pelajaran.
3. Guru sangat sulit untuk memperagakan Senam lantai karena banyak guru penjas yang kelebihan berat badan dan tak bisa lagi memperagakan gerakan senam lantai dengan sempurna.
4. Media Audio- Visual DVD merupakan salah satu Media Pendidikan yang efektif digunakan dalam pembelajaran Penjas

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda dan supaya adanya persepsi yang sama dalam penelitian perlu diadakan pembatasan masalah, Penulis membatasi masalah pada Pengaruh media Audia-Visual DVD terhadap pembelajaran penjas pada pokok bahasan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang untuk siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru tahun ajaran 2010- 2011.

D. Perumusan Masalah

Dari Latar Belakang dan Identifikasi Masalah dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Seberapa besar Pengaruh media Audio-Visual DVD terhadap Pembelajaran penjas pada pokok bahasan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “ Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh media Audio-Visual DVD terhadap Pembelajaran penjas pada pokok bahasan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru.

F. Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Untuk memberi pertimbangan bagi sekolah dalam menyediakan fasilitas olahraga dan fasilitas dalam pendidikan, khususnya media-media pendidikan dalam hal ini adalah media Audio-Visual
3. Memberi arah dan pedoman bagi guru dalam proses belajar mengajar yang kaitannya dengan variasi pengajaran supaya siswa dapat termotivasi oleh pengajaran yang tidak monoton serta untuk meningkatkan hasil belajar penjas.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP

BAB II

KERANGKA TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Media Pendidikan

Menurut Gagne' dan Briggs (1975:4) secara implicit mengatakan bahwa Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pembelajaran, yang terdiri dari antara lain buku, *tape recorder*, kaset, *video camera*, *video recorder*, *film*, *slinde* (gambar bingkai), DVD, foto, gambar, grafik, televisi dan *Computer*. Dengan kata lain media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

Menurut Munadi (2008: 7) Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyalurkan pesan dari sumber secara terencana sehingga terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dimana penerima dapat melakukan proses belajar secara efektif dan efisien. Sedangkan menurut Gerlanc dan Ely dalam Arsyat (2009: 13) “media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Menurut Arsyat (2009: 6) mengemukakan ciri-ciri umum media yaitu : (1) Media pendidikan dewasa ini lebih dikenal dengan perangkat keras yaitu suatu benda yang dapat dilihat, didengar atau diraba dengan panca indera. (2) Media pendidikan memiliki pengertian non fisik, yang dikenal dengan perangkat lunak, yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa. (3) Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio.(4) Media pendidikan memiliki alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar ruangan.

2. **Hakikat Media Audio-Visual**

Menurut Munadi (2008: 56) Media Audio-Visual adalah Media yang melibatkan indra pendengaran dan penglihatan dalam satu proses. Menurut Arsyat (2009: 30) teknologi media audio-visual adalah cara menghasilkan atau menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronik untuk menyajikan pesan-pesan audio dan visual. Pengajaran melalui audio-visual jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses belajar, seperti mesin *proyektor film*, *tape recorder*, dan *proyektor visual* yang lebar. Menurut Arsyat (2009: 38) Adapun ciri- ciri pengajaran audio visual adalah (1) bersifat linear, (2) biasanya menyajikan visual yang dinamis, (3) digunakan dengan cara yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perancang/ pembuatnya, (4) merupakan representasi fisik dari gagasan real atau gagasan abstrak, (5) dikembangkan menurut prinsip

psikologis behaviorisme dan kognitif, (6) umumnya berorientasi kepada guru dengan tingkat pelibatan interatif murid yang rendah. Salah satu contoh media audio-visual adalah DVD.

DVD sering juga disebut *Video Disc*. Menurut Munadi (2008: 138) DVD adalah suatu cakram optis yang dapat digunakan untuk menyimpan data kurang lebih 4,7 GB, termasuk film dengan kualitas video dan audio yang baik dari kualitas VCD. Media DVD memberi kemudahan dalam penyampaian informasi kepada penerimanya, selain menampilkan gambar yang berkualitas baik, DVD juga mampu memberikan pengaruh positif bagi pendidikan yang melibatkan indra motorik, pada pembelajaran penjas khususnya senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang. Siswa dengan mudah mempraktikkan apa yang ditampilkan lewat media Audio- Visual DVD, dikarenakan Film yang ditampilkan melalui VCD menampilkan instruksi yang diperankan oleh instuktur yang profesional, sehingga siswa dengan mudah mempraktekkannya.

3. Hakikat Hasil Belajar

Menurut Purwadarminto (1996: 306) menyatakan bahwa prestasi merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris "*Prestative*" yaitu hasil yang dicapai, dilakukan dan dikerjakan. Hasil Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang berprestasi optimal dalam suasana baik. Perubahan yang diharapkan tentu perubahan yang baik dalam bentuk prestasi yang diharapkan. Prestasi itu dapat berupa penguasaan,

Hasil Belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Memahami pengertian Hasil Belajar secara garis besar harus bertitik tolak kepada pengertian belajar itu sendiri. Untuk itu para ahli mengemukakan pendapatnya yang berbeda-beda sesuai dengan pandangan yang mereka anut. Namun dari pendapat yang berbeda itu dapat kita temukan satu titik persamaan.

Sehubungan dengan prestasi belajar, Poerwanto (1986:28) memberikan pengertian prestasi belajar yaitu “hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport.” Selanjutnya Winkel (1996:162) mengatakan bahwa “ Hasil Belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya.” Sedangkan menurut S. Nasution (1996:17) Hasil Belajar adalah: “Kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berfikir, merasa dan berbuat.

Hasil Belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut.” Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat dijelaskan bahwa Hasil Belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi

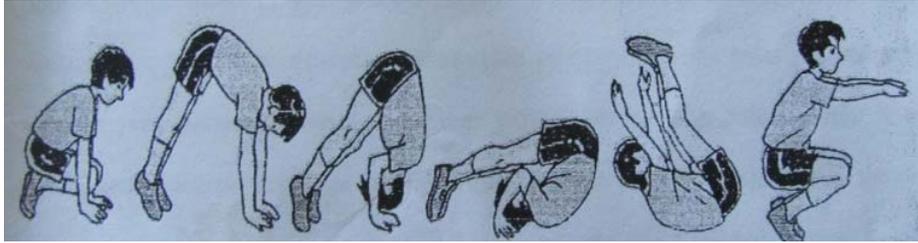
belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi.

4. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Lantai (yang beralaskan matras atau permadani) adalah “alat” yang digunakan. Dalam hal ini guling ke depan dan guling ke belakang termasuk bagian dari dasar –dasar senam lantai.

Menurut John dan Mary (1986: 11) “ guling ke depan adalah sikap badan jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan.”. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan anda pada matras. Sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke depan.

Menurut Mujahir (2005: 145) guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)



Gambar 1. Guling Ke depan (Mujahir, 2005: 145)

Guling ke belakang dimulai dengan sikap jongkok, telapak tangan menghadap keatas, jari menunjuk ke belakang, ibu jari menyentuh kepala di atas telinga, sentuhkan dagu ke dada, gerakan pinggul ke belakang untuk mulai berguling. Pada saat berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk, dengan kedua tangan menekan matras. Usahakanlah agar lutut menyentuh matras dan akhirilah sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok. Mujahir (2005: 147) juga menjelaskan guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.



Gambar 2. Guling Ke belakang (Mujahir, 2005: 147)

B. Kerangka Berfikir

Media Audio-Visual yaitu media yang menggunakan mesin mesin mekanik dan elektronik seperti Televisi dan DVD. Media ini sangat berperan dalam pembelajaran penjas, mengingat siswa lebih tertarik dengan hal-hal yang baru seperti menonton film dan video-video pendidikan atau kerangka-kerangka gambar yang bergerak. Gambar-gambar yang ditayangkan dalam audio visual harus menunjukkan aktifitas, artinya video gambar tidak terlepas (berdiri sendiri) sehingga membantu imajinasi siswa dalam meningkatkan hasil belajarnya.

Melihat pada latar belakang masalah yang ada, dapat diketahui bahwa salah satu permasalahan siswa SDN 04 Pasir Baru Kelas IV, adalah kurangnya fasilitas olahraga, sehingga pelajaran Penjas jadi monoton. Melalui penggunaan media audio –visual ini dapat mengatasi dan akan mempermudah proses pembelajaran. Selain itu juga akan mengurangi kejenuhan siswa dalam proses belajar mengajar penjas di kelas. Karena dalam penggunaan media audio- visual ini akan menumbuhkan kepekaan indera siswa untuk berfikir luas sehingga kemampuan untuk memahami suatu teknik dari suatu cabang olahraga akan muncul.

Untuk lebih jelasnya maka Penulis akan mengemukakan dalam bentuk skema/ kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 3. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Pengaruh media Audio-Visual DVD dalam pembelajaran penjas terhadap kemampuan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang pada siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru tahun ajaran 2010- 2011

signifikan $\alpha = 0,05$ adalah $= 1,697$. Dengan demikian $t_h > t_t$ ($7,874 > 1,697$) selain itu berdasarkan tabel tersebut untuk $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan $0,000$, ini menunjukkan adanya peningkatan yang berarti.

Kemudian dari data analisis yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, dengan arti kata terdapat peningkatan antara tes awal dan tes akhir.

Maka dapat dinyatakan bahwa penggunaan media Audio-Visual dalam pembelajaran penjas pokok bahasan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang siswa kelas IV SDN 04 pasir baru tahun ajaran 2010-2011 memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Ini menunjukkan pembelajaran yang menggunakan media audio-Visual DVD cukup efektif dan efisien dalam pendidikan jasmani terutama senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari Analisis Data dan pengujian Hipotesis yang dilakukan, maka Hipotesis yang dikemukakan dapat diterima kebenarannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh yang sangat berarti dalam penggunaan media Audio-Visual DVD dalam pembelajaran penjas pokok bahasan senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang siswa kelas IV SDN 04 Pasir Baru tahun ajaran 2010-2011.

B. Saran

Dari Hasil penelitian ini penulis dapat memberi saran :

1. Untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan terutama materi senam lantai guling ke depan dan guling ke belakang dapat digunakan media Audio-Visual DVD.
2. Diharapkan pada penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan media lain dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.
3. Untuk lebih baiknya diharapkan kepada peneliti lain agar dapat kiranya melihat sejauh mana peningkatan yang dihasilkan dari pembelajaran menggunakan media Audio-Visual terhadap materi pendidikan jasmani dan kesehatan yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002) *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta
- Arsyat. (2009) *Media Pembelajaran*, PT. Raja Grasindo Persada : Jakarta
- Arizan F. (2007) *Penggunaan Media Gambar Dalam Pembelajaran Penjas Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar*
- Fikri, A. (2007) *Pengaruh Metoda Resiprokal dan Metoda Latihan Terhadap Hasil Belajar Head Stand Senam Lantai Siswa Kelas 1 SMK Muhammadiyah Balabak Mungkid Kabupaten Magelang*. Skripsi Yogyakarta : FKIP UNY
- John dan Mari. (1986) *Dasar- Dasar Senam*, Angkasa: Bandung
- Koencoroningrat. (1984) *Metode- Metode Penelitian Masyarakat*. Gramedia: Jakarta
- Lotuheru. (1998) *Media Pembelajaran, Alumni* : Jakarta
- Mahendra, A. (2000) *Senam*. DEPDIKBUD Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Munadi. (2008) *Media Pembelajaran, Gaung Persada at. Gp; Ciputat*
- _____ (2008) *Kurikulum KTSP Pembelajaran Pendidikan Jasmani*
- Muhajir. (2005) *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas VIIa*, Yudisthira: Jakarta
- Purwatiningsih. (2000) *Perbedaan Pengaruh Antara Penggunaan Media Gambar Berwarna dan Hitam Putih Terhadap Prestasi Belajar Efektif Dalam Pembelajaran PPKn Untuk Siswa Kelas V SD*, Yogyakarta : Skripsi FIS UNY
- Sardiman, A (2002) *Media Pendidikan. Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*, PT. Raja Grapindo Persada
- Santoso, S (2006) *Menguasai Statistik di EraInformasi Dengan SPSS, Efek Media Koputindo*
- Soejadi,I. *Senam dan Metodik*, PT.Sinar Husada: Jakarta
- Sudjana, N dan Rivai, A (1997) *Media Pembelajaran, Sinar Baru* : Bandung