

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 7 Nomor 1 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://journal.cib.institute/index.php/jayabamajournal/>

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL VIDEO TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG SISWA KELAS 8 SMP AL AMIN BANTARSARI

Rizqi Febri Azkiya¹, Sri Maryati², dan Asep Ridwan³

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: rizkyfebbybaru@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of using video-based audio-visual media on improving the learning outcomes of the backward roll (a floor exercise) among 8th-grade students at SMP Al Amin Bantarsari. The study employed an experimental method using a pretest-posttest control group design, involving 40 students divided into experimental and control groups. The experimental group received instruction utilizing video-based audio-visual media, while the control group underwent conventional instruction. Data were collected through backward roll skill tests administered before and after the intervention. Data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing with the aid of IBM SPSS Statistics software. The results indicate that the use of video-based audio-visual media had a significant impact on improving students' learning outcomes regarding the backward roll. Students who received instruction using video-based audio-visual media demonstrated greater improvement in learning outcomes compared to those who received conventional instruction. Thus, video-based audio-visual media can serve as an effective alternative instructional medium for enhancing backward roll learning outcomes among 8th-grade students at SMP Al Amin Bantarsari.

Keywords: audiovisual video media, learning outcomes, floor gymnastics, backward roll, junior high school students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media audio visual video terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas VIII SMP Al Amin Bantarsari. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design yang melibatkan 40 siswa sebagai sampel penelitian yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pembelajaran menggunakan media audio visual video, sedangkan kelompok kontrol menggunakan pembelajaran konvensional. Data diperoleh melalui tes keterampilan guling belakang yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa. Siswa yang memperoleh pembelajaran menggunakan media audio visual

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 234

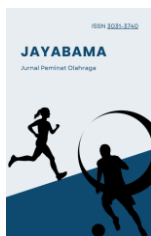
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 7 Nomor 1 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://journal.cib.institute/index.php/jayabamajournal/>

video menunjukkan peningkatan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang mengikuti pembelajaran konvensional. Dengan demikian, media audio visual video dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII SMP Al Amin Bantarsari.

Kata Kunci: media audio visual video, hasil belajar, senam lantai, guling belakang, siswa SMP

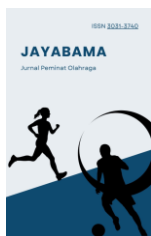
PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dipahami sebagai kegiatan yang dilaksanakan secara sadar, terarah, dan terencana untuk mencapai tujuan berupa perubahan serta pengembangan perilaku yang diinginkan. Dalam konteks ini, sekolah berfungsi sebagai institusi yang menyediakan wadah untuk merealisasikan tujuan pendidikan. Melalui aktivitas bersekolah, siswa dapat mengikuti proses pembelajaran yang mencakup berbagai aspek pengetahuan dan pengalaman belajar. Hak memperoleh pendidikan ditegaskan dalam Undang- Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 32 Ayat 1 yang menyatakan bahwa “Setiap warga negara berhak menerima pendidikan”, sehingga pendidikan dapat dimaknai sebagai hak perseorangan. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting terhadap perkembangan perilaku siswa seperti aspek kognitif, afektif dan khususnya adalah aspek psikomotor mengenai hal ini (Lutan dalam Abduljabar 2001), mengatakan bahwa: “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani”.

Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dari dan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan arti yang di kandungnya (Anggriawan et al. 2019) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu upaya pendidikan yang ditujukan untuk mendidik anak melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara normal sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran yang efektif harus diselenggarakan dengan menggunakan berbagai metode serta memanfaatkan beragam media pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu memiliki strategi dan keahlian dalam memadukan media dengan proses pembelajaran agar hasil pembelajaran yang dicapai memiliki mutu dan kualitas yang tinggi. Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, serta disusun secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan membentuk nilai-nilai mental spiritual. Secara terminologis, senam merupakan padanan dari istilah *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. Kata *gymnastick* berasal dari bahasa Yunani, yakni *gymnis*, yang memiliki arti telanjang (Saputram 2023).

Gerakan guling belakang merupakan salah satu bentuk senam lantai yang diajarkan di sekolah. Guling belakang adalah gerakan mengguling ke arah belakang dengan sikap tubuh tetap membulat, di mana kaki ditekuk, lutut dirapatkan ke dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel pada dada (Anggriawan et al., 2019). Dalam pembelajaran senam lantai, khususnya guling belakang, siswa SMP dihadapkan pada keterampilan dasar yang relatif kompleks. Gerakan ini memerlukan penguasaan rangkaian gerak, keseimbangan tubuh, serta keberanian untuk melakukan gerakan dengan teknik yang benar. Akan tetapi, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pencapaian hasil belajar siswa pada materi guling belakang masih rendah.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 7 Nomor 1 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://journal.cib.institute/index.php/jayabamajournal/>

Hal tersebut tampak dari banyaknya siswa yang belum dapat melakukan gerakan secara optimal, antara lain posisi tangan yang kurang sesuai, dorongan kaki yang belum maksimal, serta keterbatasan kelenturan dan koordinasi gerak. Akibatnya, nilai hasil belajar siswa rendah dan ketuntasan belajar belum tercapai sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Hasil belajar siswa pada pembelajaran senam lantai guling belakang yang masih rendah tidak terlepas dari beberapa faktor penyebab, di antaranya penggunaan media pembelajaran yang belum variatif. Selama proses pembelajaran, guru cenderung mengandalkan metode demonstrasi disertai penjelasan verbal. Metode tersebut memiliki keterbatasan, terutama apabila siswa tidak dapat mengamati gerakan dengan jelas dan dilakukan secara berulang-ulang. Kondisi ini menyebabkan siswa kurang memahami tahapan gerakan guling belakang secara utuh, sehingga pembelajaran menjadi kurang optimal dan kurang menarik bagi peserta didik.

Video sebagai media audio visual dalam pembelajaran memiliki kemampuan untuk menyampaikan informasi melalui perpaduan gambar bergerak dan suara. Penyajian tersebut dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih nyata bagi peserta didik. Penggunaan media video memungkinkan materi pembelajaran disampaikan dengan cara yang lebih sistematis, jelas, dan menarik, sehingga mampu menumbuhkan minat serta motivasi belajar siswa. Di samping itu, media ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat kembali suatu proses atau gerakan secara berulang-ulang, yang pada akhirnya dapat memudahkan mereka dalam memahami isi pembelajaran.

Media audio visual dapat diartikan sebagai jenis media pembelajaran yang mengintegrasikan unsur suara dan unsur visual sehingga melibatkan indera pendengaran serta penglihatan secara simultan. Melalui media ini, pesan pembelajaran dapat disampaikan dalam bentuk verbal maupun nonverbal, baik yang terdengar maupun yang tampak. Media audio visual memiliki daya tarik yang sangat tinggi dalam hal pembelajaran, karena mampu menyajikan dua unsur sekaligus dalam satu proses (sofiah ariyani, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penerapan media audio visual video dalam pembelajaran senam lantai guling belakang memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa tingkat SMP. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan media audio visual terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa SMP. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif dan inovatif dalam pembelajaran PJOK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen*. Pemilihan metode *quasi eksperimen* bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil belajar peserta didik melalui pengukuran sebelum dan setelah diberikan intervensi pembelajaran. Desain penelitian yang digunakan adalah Two Group Pretest Posttest Design Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* dengan desain *pretest-posttest control group*. Metode inisejalen dengan penelitian (Anantasia & Rindrayani, 2025), yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan tertentu dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Data dikumpulkan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan.

Dalam penelitian *quasi eksperimen* ini diarahkan untuk mengetahui tingkat perbedaan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa yang memperoleh pembelajaran melalui media audio visual video dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran senam

lantai guling belakang seperti biasa di SMP Al Amin Bantarsari tanpa dukungan media audio visual video. Melalui pendekatan tersebut, peserta didik tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi dalam proses merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi aktivitas pembelajaran (Thomas, 2000).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Al Amin Bantarsari. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, yakni cara pemilihan sampel secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2007).

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik untuk mengetahui perbedaan kemampuan peserta didik antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah penerapan penggunaan media audio visual video. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji prasyarat, seperti uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test apabila data memenuhi asumsi parametrik. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan (Fraenkel et al., 2019).

Berdasarkan rancangan penelitian yang telah disusun, penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penggunaan media audio visual video dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif bagi guru PJOK dalam memilih media pembelajaran yang lebih inovatif, menarik, dan efektif sehingga mampu mendorong keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Prasyarat

Hasil mengenai kemampuan senam lantai antara media audio visual video dan media pembelajaran konvensional. Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan nilai pada seluruh indikator yang diamati.

Tabel 1.
Hasil uji prasyarat

Tingkat Kebugaran	Da ya Tahan Kardiovask ular	Power Tungkai
pretest	35	12
posttest	40	15

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh rata-rata nilai pretest kelas kontrol sebesar 39,00, sedangkan rata-rata pretest kelas eksperimen sebesar 40,00. Selisih rata-rata kedua kelas hanya sebesar 1 poin, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan relatif sama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua kelas memiliki tingkat kemampuan awal yang seimbang sehingga layak digunakan sebagai sampel penelitian.

Setelah proses pembelajaran dilaksanakan, terjadi peningkatan hasil belajar pada kedua kelas. Namun demikian, peningkatan yang terjadi pada kelas eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol. Nilai rata-rata posttest kelas kontrol meningkat menjadi 45,20,

sedangkan rata-rata posttest kelas eksperimen mencapai 80,75. Dengan demikian peningkatan rata-rata pada kelas eksperimen mencapai 40,75 poin, sedangkan pada kelas kontrol hanya meningkat sebesar 6,20 poin. Perbedaan peningkatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual video memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Media pembelajaran merupakan segala bentuk perangkat, sarana, metode, teknik, bahan ajar, maupun kejadian yang digunakan sebagai media penghubung dalam penyaluran informasi dari guru sebagai sumber belajar kepada siswa sebagai penerima pesan, sehingga tercipta suasana belajar yang efektif, menarik, dan bermakna. Selain itu, media pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa serta mendukung pencapaian pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara maksimal melalui proses komunikasi dan interaksi yang berlangsung secara lebih efektif dalam kegiatan belajar mengajar.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Drs. Arief Sidharta et al., 2005) menyatakan bahwa pemanfaatan media pembelajaran menjadi dasar utama dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa, apabila dipahami secara luas, meliputi unsur manusia, bahan, dan kejadian yang dapat membentuk kondisi belajar sehingga siswa mampu mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel pada masing-masing kelompok kurang dari 50 responden ($n = 20$). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest pada kelas kontrol maupun kelas eksperimen berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 1.2
Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig.
Pretest	0,216
Posttest	0,431

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu syarat penggunaan uji statistik parametrik. Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan terhadap data pretest dan posttest sebelum dilaksanakan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* (Sugiyono, 2023).

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, diketahui bahwa seluruh kelompok memiliki nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data pretest dan posttest pada kelas kontrol maupun kelas eksperimen berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke uji homogenitas serta uji hipotesis menggunakan uji statistik parametrik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyebaran data kemampuan senam lantai guling belakang peserta didik sebelum dan sesudah penerapan media audio visual video tidak menyimpang dari distribusi normal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa variasi data yang diperoleh masih berada dalam batas yang wajar, sehingga hasil analisis selanjutnya dapat memberikan interpretasi yang lebih akurat dan dapat dipercaya. Menurut (Hardinata et al., 2023), data yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada uji normalitas dapat dinyatakan memenuhi asumsi distribusi normal dan layak dianalisis menggunakan uji parametrik.

Terpenuhinya asumsi normalitas memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test guna mengetahui pengaruh penggunaan media audio visual terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang. Oleh karena itu, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi salah satu persyaratan utama dalam analisis statistik parametrik.

3. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data pada kelas kontrol dan kelas eksperimen bersifat homogen atau tidak.

Tabel 1.3
Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Sig.
Pretest	0,326	0,571
Posttest	0,412	0,525

Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada data pretest sebesar 0,571 dan pada data posttest sebesar 0,525. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelas kontrol dan kelas eksperimen bersifat homogen.

Terpenuhinya asumsi homogenitas menunjukkan bahwa penyebaran data hasil belajar peserta didik berada pada tingkat keragaman yang relatif sama. Kondisi ini memberikan indikasi bahwa data penelitian memenuhi persyaratan untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Menurut (Sugiyono, 2023), apabila nilai signifikansi pada Levene's Test lebih besar dari 0,05, maka data dapat dinyatakan homogen sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik yang sesuai.

Berdasarkan hasil tersebut, data penelitian telah memenuhi persyaratan homogenitas sehingga analisis selanjutnya dapat dilanjutkan dengan Paired Sample t-Test untuk mengetahui pengaruh penggunaan media audio visual video terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang.

Tabel 1.4
Hasil Uji Paired Sample t-test

t	df	Sig.
-12,90	19	0,000

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah peserta didik memperoleh perlakuan berupa penerapan model pembelajaran menggunakan Media Audio Visual Video. Penggunaan uji ini dinilai tepat karena membandingkan dua hasil pengukuran yang berasal dari kelompok sampel yang sama, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2023).

Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai $t = -12,90$ dengan Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan.

Tabel 1.5
Hasil Uji Paired Sample t-test kelas kontrol

t	df	Sig.
-4,68	19	0,000

Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai $t = -4,68$ dengan Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelas kontrol. Namun, peningkatan hasil belajar pada kelas kontrol tidak sebesar peningkatan pada kelas eksperimen.

Tabel 1.6
Hasil Uji Independent Sample t-test

t	df	Sig.
-6,29	38	0,000

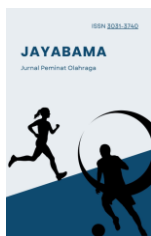
Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test dan Independent Sample t-Test, seluruh nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media/metode pembelajaran yang diterapkan pada kelas eksperimen berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa dibandingkan dengan pembelajaran pada kelas kontrol.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 14,98, sedangkan t tabel sebesar 2,024 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 38. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan media audio visual video terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas VIII SMP Al Amin Bantarsari.

Temuan penelitian ini mendukung teori (Prasetyo & Sunarti, 2016) yang menyatakan bahwa informasi atau pengetahuan yang disampaikan melalui media audio visual lebih mudah diterima, dipahami, dan diingat oleh peserta didik. Oleh karena itu, pemanfaatan media audio visual dalam proses pembelajaran dapat mengoptimalkan penyampaian materi sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara lebih efektif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Durroh Lailatul Badriyah et al., 2024) Adanya peningkatan hasil belajar terlihat dari penggunaan media audio visual. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penerapan media pembelajaran audio visual mampu mendukung peningkatan kualitas pembelajaran. Media audio visual merupakan media pembelajaran yang memadukan unsur audio dan visual sehingga melibatkan indra pendengaran dan penglihatan secara simultan dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Penggunaan media audio visual video tidak hanya mampu meningkatkan hasil belajar



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 7 Nomor 1 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://journal.cib.institute/index.php/jayabamajournal/>

siswa pada materi senam lantai guling belakang, tetapi juga berkontribusi dalam menumbuhkan minat, motivasi, dan keaktifan siswa selama mengikuti pembelajaran. Penyajian materi yang memadukan unsur visual berupa gambar bergerak dengan unsur audio menjadikan proses belajar lebih konkret dan menarik, sehingga siswa lebih mudah memahami teknik gerakan yang benar. Selain itu, siswa memiliki kesempatan untuk mengamati setiap tahapan gerakan secara berulang-ulang melalui tayangan video, yang dapat memperdalam pemahaman, meningkatkan kepercayaan diri ketika melakukan praktik, serta mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan gerakan. Dengan demikian, penerapan media audio visual video memberikan manfaat tidak hanya dalam meningkatkan hasil belajar, tetapi juga dalam mendukung efektivitas dan kualitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa penerapan penggunaan media audio visual video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang. Dengan nilai t tabel sebesar 2,024 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 38. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual video efektif digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang sekaligus mendorong aktif peserta didik dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

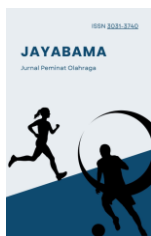
Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan responden. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 40,00 pada pretest menjadi 80,75 pada posttest. Hasil uji Paired Sample t-test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan responden pada variabel yang diteliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Kepala SMP Al Amin Bantarsari, guru Pendidikan Jasmani, anak yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan penelitian ini, baik sebagai responden maupun melalui dukungan yang diberikan selama kegiatan penelitian berlangsung. Kontribusi yang diberikan sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, O. B. (2001). *Pengertian Pendidikan Jasmani*. (1991).
- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *Adiba: Journal of Education*, 5(2), 183-192.
- Anggriawan, C. O., Prodi, M., Fik, P., Negeri, U., Oni, M., Januarto, B., Prodi, D., Fik, P., Negeri, U., Kurniawan, A. W., Prodi, D., Fik, P., & Negeri, U. (2019). *PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG PADA SENAM LANTAI*



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 7 Nomor 1 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://journal.cib.institute/index.php/jayabamajournal/>

MELALUI MULTIMEDIA INTERAKTIF UNTUK KELAS VII SMP NEGERI 1 SUMBERPUCUNG KABUPATEN MALANG. 10(2), 92-100.

Drs. Arief Sidharta, M. P. (2005). *Media pembelajaran*.

Durroh Lailatul Badriyah, Ricko Irawan, & Arif Soegiharto. (2024). Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang. *Jurnal Patriot*, 4(3), 190-206.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to Design and Evaluate Research in Education* (10th ed.). McGraw-Hill.

Hardinata, R., Yosika, G. F., Haïdara, Y., Perdana, R. P., Gustian, U., Suryadi, D., Sacko, M., & Abidin, M. Z. (2023). Project Based Learning Model: Can It Improve Dribbling Skills in Soccer Games? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 69-80. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.387>

Saputram, N. D. (2023). *Efektivitas Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. 9(4), 359-364.

sofiah ariyani, D. (2021). *Media audio visual untuk keterampilan menyimak siswa*. 266-270.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.