

**PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL (VIDEO)
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA (SENAM
AEROBIK)**

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Atikan Sunda)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh :

Dhara Regiana

1205714

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA dan KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2019

PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL (VIDEO) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA (SENAM AEROBIK)
(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Atikan Sunda)

Oleh
Dhara Regiana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dhara Regiana 1205714
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
dengan dicetak ulang, diphoto copy, atau caralainnya tanpa ijin penulis

DHARA REGIANA

PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL (VIDEO)
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA (SENAM
AEROBIK)

(Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VIII SMP Yayasan Atikan
Sunda)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing Skripsi



Dr. Helmy Ermansyah, M. Pd

NIP: 197912282005011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FPOK UPI



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP: 196808301999031001

ABSTRAK

PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL (VIDEO) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA (SENAM AEROBIK)

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Atikan Sunda)

Dhara Regiana

1205714

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media audio visual dalam pembelajaran senam irama di sekolah. Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil temuan dilapangan mengenai kurangnya pemanfaatan media pembelajaran dalam pembelajaran senam irama di SMP Yayasan Atikan Sunda Bandung. Dalam pembelajaran senam irama atau senam aerobik kebanyakan guru hanya menggunakan metode demonstrasi dimana guru menjadi satu-satunya sumber informasi bagi peserta didik. Dengan menggunakan media pembelajaran yang dalam penelitian ini menggunakan media audio visual atau video, peserta didik dapat belajar sambil melakukan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang didasari oleh observasi yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya di SMP Yayasan Atikan Sunda. Adapun kelas yang dijadikan bahan penelitian adalah kelas VIII D yang berjumlah 42 orang. Hasil penelitian ini adalah media pembelajaran audio visual atau video dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotor.

Kata kunci : Media Pembelajaran, Audio-visual, Senam Irama, Hasil Belajar.

ABSTRACT

AN APPLICATION OF AUDIO VISUAL INSTRUCTIONAL MEDIA (VIDEO) TO IMPROVE THE LEARNING OUTCOMES OF AEROBIC GYM

(Classroom Action Research in Students of Atikan Sunda Foudation Class VIII)

Dhara Regiana

1205714

This study aims to determine the use of audio visual media in rhythmic gymnastics learning in school. This research is motivated by the findings about the lack of use of instructional media in rhythmic gymnastics learning at Atikan Sunda Foundation Middle School. In learning of rhythmic gymnastics or aerobic exercise most teachers only use demonstration methods where the teacher becomes the only source of information for students. By using audio visual instructional media in learning students can learning by doing. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method which is based on observations made by previous researchers at the Atikan Sunda Foundation Middle School. The class used as research material is class VIII D, amounting to 42 people. The results of this study are audio visual instructional media can improve student learning outcomes from 3 aspects, affective aspects, cognitive aspects, and psychomotor aspects.

Keywords: Instructional Media, Audio-visual, Rhythmic Gymnastics, Learning Outcomes

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Belajar	6
2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	7
2.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.3 Pengertian Senam	9
2.3.1 Jenis-jenis Senam	10
2.3.2 Senam Aerobik	12
2.4 Media Pembelajaran	13
2.5 Media Audio Visual	16
2.5.1 Karakteristik Media Audio Visual	16
2.5.2 Jenis-jenis Media Audio Visual	17
2.5.3 Manfaat Media Audio Visual	18
2.6 Hasil Belajar	19
2.7 Hakikat Penelitian Tindakan Kelas	20
2.8 Kerangka Berfikir	23
2.9 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Setting Penelitian	26
3.3 Prosedur Penelitian	27
3.3.1 Rencana (<i>plant</i>)	29
3.3.2 Tindakan (<i>act</i>)	30
3.3.3 Pengamatan (<i>observe</i>)	31

3.3.4 Refleksi (<i>reflect</i>).....	31
3.4 Instrumen Penelitian.....	32
3.5 Data Penelitian	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.2 Perencanaan Pelaksanaan Tindakan	38
4.3 Pelaksanaan Tindakan	39
4.3.1 Perencanaan dan Pelaksanaan Siklus I Tindakan I.....	39
4.3.2 Perencanaan dan Pelaksanaan Siklus I Tindakan II	43
4.3.3 Perencanaan dan Pelaksanaan Siklus II Tindakan I	46
4.3.4 Perencanaan dan Pelaksanaan Siklus II Tindakan II.....	48
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
4.5 Kelemahan Peneliti	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Implikasi.....	54
5.3 Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

4.1 Penilaian Hasil Belajar Pada Siklus I Tindakan I	42
4.2 Penilaian Hasil Belajar Pada Siklus I Tindakan II	45
4.3 Penilaian Hasil Belajar Pada Siklus II Tindakan I	48
4.4 Penilaian Hasil Belajar Pada Siklus II Tindakan II	51

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

4.1 Data Hasil Belajar Siklus I Tindakan I.....	43
4.2 Data Hasil Belajar Siklus I Tindakan II	45
4.3 Data Hasil Belajar Siklus II Tindakan I	48
4.4 Data Hasil Belajar Siklus II Tindakan II	51
4.5 Rekapitulasi Hasil Belajar Aspek Afektif Pada Siklus I Tindakan I dab II dan Siklus II Tindakan Idan II.....	51
4.6 Rekapitulasi Hasil Belajar Aspek Kognitif Pada Siklus I Tindakan I dab II dan Siklus II Tindakan Idan II.....	52
4.7 Rekapitulasi Hasil Belajar Aspek Psikomotor Pada Siklus I Tindakan I dab II dan Siklus II Tindakan Idan II	52

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

Abduljabar, B. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI

Anderson, Ronald, H. (1994). *Pemilihan Dan Pengembangan Media Video Pembelajaran*. Jakarta: Grafindo Pers.

Asyhar, R. (2011). *Kreaifi Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Perss.

Baharudin H, Wahyuni N. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta AR-RUZZ MEDIA.

Bloom (2008), *How Learning Occuors In The Classroom*. Geneva Baker, Notheren Arizona University.

Dimiyati & Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta

Juliantine, dkk. (2012). *Belajar & Pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK UPI

Kusnandar. (2012). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rajawali Pers

Kustandi, C & Sutjipto, B. (2013). *Media Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia

Mahendra, A. (2012). *Senam Artistik Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung : FPOK UPI

Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung : FPOK UPI

Sanjaya, W. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Sumber Jurnal :

Kurniawan, A. Hartati, S. (2016). *Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (studi Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggung Gresik). Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 04 Nomor 01 Tahun 2016, 148-156*

Mishra, K. Yadav, B. (2014). *Audio-Visual Aids & The Secondary School Teaching. Global Journal of Human-Social Science Linguistics & Education. Volume 14 Issue 1 Version 1.0 Year 2014*

Ojowu, E. (2014). *Impact Of Audio-visual (AVs) Resources On Teaching And Learning In Some Selected Private Secondary School In Makurdi. Impact Journal. Vol 2, Issue 5, May 2014, 195-202*

Shabiralyani, G dkk. (2015). *Impact of Visual Aids in Enhancing the Learning Process Case Research: District Dera Ghazi Khan. Journal of Education and Practic. Vol.6, No.19, 2015, 226*

Soenyoto, T, dkk. (2018). *The Implementation of Media in Teaching and Learning of Physical Education Subject. Journal of Physical Education and Sports.*

Some Selected Private Secondary Schools In Makurdi. Impact Journal. Vol 2, Issue 5, May 2014, 195-202

Sukmahidayanti, T (2015). *The Utilization Of Instructional Media In Teaching English To Young Learners (A Case Study of an Elementary School Teacher in Bandung). Journal of English and Education 2015, 3(2), 90-100. 2013*

Sulistiyanti, N. (2013). *Perbedaan Hasil Belajar Siswa Antara Menggunakan Media Pocket Book Dan Tanpa Pocket Book Pada Materi Kinematika Gerak Melingkat Kelas X. Jurnal Pendidikan Fisika (2013) Vol. 1 No.1 halaman 168.*

Ulum, B. (2013). *Penggunaan Pendekatan Bermain Dan Berlomba Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Kelas IV*

Di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan. PEDAGOGIA
Vol. 2 No. 1. Februari 2013 Halaman 14-35

Widodo. Widayanti, L. (2013). *Peningkatan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metodeproblem Based Learning Pada Siswa Kelas VII A Mts Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013. Jurnal Fisika Indonesia No: 49, Vol XVII, Edisi April 2013*

Sumber Internet :

Pelajaransekolahonline. (2016). *Pengertian Senam Irama*. [Online]. Tersedia:

<http://www.pelajaransekolahonline.com/2016/10/pengertian-senam-ritmik-senam-aerobik-senam-taebo-dan-ritmik-menggunakan-gada-terlengkap.html>. Diakses pada tanggal 16 Juni 2016

Hidayati, mahmudah, dkk. (2011). *Pemanfaatan Media Audio Visual Untuk Peningkatan Pembelajaran Bahasa Inggris Tentang Kosakata Di Kelas IV sekolah Dasar*.

[Online]. Tersedia:

<http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/pgsdkebumen/article/viewFile/2098/1573>

. [Diakses tanggal 9 Desember 2017]