

# Hubungan Penerapan Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat

Fadil Fernanda<sup>1</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>2</sup>, Zulbahri<sup>3</sup>, Frizki Ambra<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[fadil.fernanda@icloud.com](mailto:fadil.fernanda@icloud.com), [srigustihandayani@fik.unp.ac.id](mailto:srigustihandayani@fik.unp.ac.id), [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id),

[frizkiambra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiambra@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.01>

**Kata Kunci** : Penerapan Media Audio Visual, Kemampuan Berguling ke Depan

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian adalah hasil belajar yang dicapai oleh siswa di SDN 02 Koto Balingka ini masih tergolong rendah. Dari 350 orang siswa, hanya sebanyak 40.85% yang berhasil mencapai batas KKM tanpa mengikuti remedial. Sisanya sebanyak 59.14% siswa lainnya harus mengikuti remedial dan terlebih dahulu untuk mencapai batas KKM yang ditetapkan dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penerapan media audio visual terhadap kemampuan berguling ke depan. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas I sampai VI SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 350 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel ke dalam penelitian ini ditetapkan semua peserta didik kelas IV yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 48 orang peserta didik. Instrumen dalam penelitian adalah penerapan media audio visual menggunakan kuesioner atau angket penelitian dan tes kemampuan berguling ke depan. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian : Terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan media audio visual memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat diperoleh  $r_{hit} 0,427 > r_{tab} 0,264$  dengan sumbangan kontribusi 18,23%.

**Keywords** : *Application of Audio Visual Media, Forward Roll Abilit*

**Abstract** : *The problem in this study is that the learning outcomes achieved by students at SDN 02 Koto Balingka are still relatively low. Of the 350 students, only 40.85% managed to reach the KKM limit without taking remedial. The remaining 59.14% of students had to take remedial first to reach the set KKM limit. The purpose of this study was to determine the relationship between the application of audio-visual media and the ability to roll forward. This study is classified as a correlational research type. The population in this study were all students in grades I to VI of SDN 02 Koto Balingka, West Pasaman Regency, totaling 350 people. The sample in this study was taken using a purposive sampling technique, the sample in this study was determined to be all grade IV students registered in the 2023/2024 academic year as many as 48 students. The instruments in the study were the application of audio-visual media using a questionnaire or research questionnaire and a test of forward rolling ability. The data analysis technique used a correlation analysis technique with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . Research results: There is a significant relationship between the application of audio-visual media and the forward rolling ability of students at SDN 02 Koto Balingka, West Pasaman Regency, obtained  $r_{hit} 0.427 > r_{tab} 0.264$  with a contribution of 18.23%.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi

jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistik dalam individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Serta pendidikan juga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi sikap.

pengetahuan dan keterampilan. "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas.

memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

"Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Ikhsan, 2017) "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan

satusatunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani"

(Darni & Wellis, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani yaitu olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa,

seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2018).

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. "Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal.

Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari." (Arifin 2018). Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri,

Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil &

Anthony, 2018) Senam adalah suatu latihan tubuh yang

Dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Senam bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak, selain itu senam dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak pesertanya.

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah antara lain guling depan (forward roll), guling belakang (backward roll), split, handstands, balance, dan meroda. berdiri dengan kepala (kopstand), sikap lilin, kayang, guling lenting, berdiri dengan kedua telapak tangan dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya.

Guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan matras kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal.

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan penyampaian informasi dari sumber informasi kepada peserta didik dalam rangka mencapai tujuan. Pencapaian tujuan ini dilakukan dengan melibatkan seluruh komponen pembelajaran.

Proses pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan sumber pesan melalui saluran/media tertentu ke penerima pesan (Sumilat dan Siwij, 2023). Keberhasilan dalam mencapai hasil belajar yang maksimal dalam proses pembelajaran merupakan hal yang sangat didambakan dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah maupun di perguruan tinggi.

Hasil belajar merupakan gambaran

tentang bagaimana siswa memahami materi yang disampaikan oleh guru (Windasari dan Sofyan, 2019). Hasil belajar merupakan output nilai yang berbentuk angka atau huruf yang didapat siswa setelah menerima materi pembelajaran melalui sebuah tes atau ujian yang disampaikan guru.

Dari hasil belajar tersebut guru dapat menerima informasi seberapa jauh siswa memahami materi yang dipelajari. Keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar pada setiap siswa berbedabeda. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar dikelompokkan menjadi dua yaitu

Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah segala faktor yang berasal dari dalam diri siswa, diantaranya tingkat intelegensi, minat, motivasi dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah segala faktor dari luar diri siswa, diantaranya lingkungan keluarga, masyarakat dan pergaulan.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar yaitu disiplin belajar yang merupakan suatu kondisi yang harus dijalankan oleh siswa untuk meraih prestasi yang optimal.

Sikap disiplin belajar penting dimiliki seorang siswa, karena dengan disiplin akan memudahkan siswa dalam belajar secara terarah dan teratur (Holisoh dan Halimah, 2020).

Siswa yang menyadari bahwa belajar tanpa adanya suatu paksaan menunjukkan perilaku yang memiliki kecenderungan itu juga akan timbul suatu motivasi dalam diri siswa. Mereka menyadari bahwa dengan disiplin belajar dalam dirinya akan mempermudah kelancaran di dalam proses pendidikan.

Hal ini terjadi karena dengan disiplin rasa segan, rasa malas, dan keinginan untuk

membolos akan teratasi. Siswa dengan disiplin belajar yang tinggi akan cenderung lebih mampu memperoleh hasil belajar yang baik dibanding dengan siswa yang disiplin belajarnya rendah.

Siswa yang disiplin dalam belajar senantiasa bersungguh-sungguh dan berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran di kelas, siswa datang ke sekolah tepat waktu dan selalu mentaati tata tertib sekolah. secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesehatan umum.

Motivasi belajar juga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa yang merupakan faktor dari dalam diri siswa. Motivasi belajar yang baik akan melahirkan proses dan hasil belajar yang baik pula (Hikmah dan Saputra, 2022).

Semakin tinggi intensitas motivasi belajar siswa, maka akan semakin tinggi pula kualitas dan hasil belajar yang dicapai oleh siswa tersebut. Motivasi mempunyai peranan yang sangat penting dikarenakan dapat mempengaruhi aktivitas belajar sehingga siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi.

Motivasi belajar dapat dikatakan sebagai semangat untuk belajar yang biasanya diwujudkan dalam intensitas usaha dan upaya untuk meningkatkan keberhasilan dalam belajar sehingga mencapai keberhasilan yang cukup memuaskan sebagaimana yang diharapkan. Tanpa adanya motivasi belajar yang

Tidak akan berjalan sesuai dengan yang diinginkan SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat merupakan salah satu SD dengan jumlah peserta didik cukup banyak serta memiliki rasio guru dan murid yang seimbang.

Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Februari dengan guru olahraga yang bersangkutan, yaitu Bapak Syamsul Hidayat menyatakan bahwa hasil belajar yang dicapai oleh siswa di SDN 02 Koto Balingka ini masih tergolong rendah.

Dari 350 orang siswa, hanya sebanyak 40.85% yang berhasil mencapai batas KKM tanpa mengikuti remedial. Sisanya sebanyak 59.14% siswa lainnya harus mengikuti remedial terlebih dahulu untuk mencapai batas KKM yang ditetapkan. Peneliti menduga banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil.

Kelenturan punggung kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian – bagiannya seluas mungkin tanpa terjadinya ketegangan sendi atau cedera otot (Hawa dan Zulbahri, 2024).

Selain itu kelenturan merupakan salah satu bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam suatu penampilan gerak, terutama menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian serta keluesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya, dan sebaliknya seseorang yang kurang memiliki kelenturan biasanya gerakannya.

Kekuatan, kekuatan memiliki makna yang luas, serta terdapat beberapa pandangan dalam mengartikannya. Namun, menurut bopma dalam Sabillah (2017) kekuatan dan di bagi atas kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolut, dan kekuatan relatif.

Lebih lanjut Depdikbud dalam Utami (2021) mengartikan kekuatan sebagai tenaga berdasarkan jasmaninya. Maksudnya jika seseorang memiliki jasmani atau fisik yang sehat, maka akan dapat menghasilkan kekuatan dan tenaga yang maksimal dalam

melakukan suatu usaha.

Dengan demikian kondisi fisik seseorang berperan dalam menghasilkan suatu atau berbagai kekuatan (Kiawa dkk, 2023). Kemudian Sajoto dalam Rajagukguk dkk (2022) mengatakan bahwa kondisi fisik seseorang adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet.

Media audio visual adalah suatu alat yang mengandung pesan dalam bentuk auditif dan visualitatif (dapat didengar dan dilihat) dan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa untuk belajar.

Media audio visual seperti film atau video akan memudahkan siswa SD dalam menyerap materi pelajaran PJOK yang diberikan oleh guru. Siswa lebih termotivasi jika pembelajaran yang di berikan membawa siswa ke dunia nyata dan konkrit sesuai dengan perkembangan kematangan siswa usia siswa sekolah dasar.

Dengan pemanfaatan media audio visual khususnya film dan video, siswa dapat langsung melihat dan mendengarkan suara sehingga proses pembelajaran lebih bermakna. Selain dapat membantu guru dalam menjelaskan materi pembelajaran.

Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah merupakan aspek eksternal yang dapat memberikan kontribusi pada kemampuan guling depan yang dimiliki siswa. Semakin lengkap sarana dan prasarana yang dimiliki maka akan meningkatkan motivasi siswa dalam belajar guling depan.

Maka tentu saja hal ini akan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Jika sekolah tidak menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap, maka tidak akan mungkin hasil belajar kemampuan guling depan maksimal dapat dicapai oleh siswa.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas I sampai VI SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 350 orang. Sesuai pendapat Sugiyono (2017) "Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Jadi berdasarkan hal tersebut dan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian maka sampel dalam penelitian ini ditetapkan semua peserta didik kelas IV

Yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 48 orang peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah penerapan media audio visual di SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat, peneliti menggunakan angket/kuesioner berupa pernyataan dengan skala Guttman dan gerakan guling depan, yang meliputi :

Dalam gambar yang tertera di bawah terlihat sipeneliti menampilkan cara berguling kedepan menggunakan media audio visual di dalam kelas .





**Gambar 1.** Pelaksanaan Tes Angket

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Pada gambar yang tertera di bawah terlihat sipeneliti memberikan arahan kepada peserta didik saat berguling kedepan.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Tes Guling Depan

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

## HASIL

### 1. Penerapan Media Audio Visual (X)

Dari hasil analisis data untuk variabel penerapan media audio visual, terdapat 40 item pertanyaan yang diberikan kepada 48 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, pernyataan dengan 2 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel.

Ditemukan jumlah total jawaban "Ya" adalah 1096 dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 824. Untuk lebih jelasnya jawaban responden untuk masing-masing item pertanyaan tentang penerapan media audio visual siswa dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penerapan Media Audio Visual (X)**

No	Jawaban	Frekuensi	Persentase	Tingkat Capaian	Ket
1	Ya	1096	57,08	57,08	Cukup
2	Tidak	824	42,92		
Jumlah		1920	100		

Dari Tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk variable penerapan media audio visual, diperoleh tingkat capaian sebesar 57,08%, artinya penerapan media audio visual berada dalam kategori cukup.

Bila dilihat dari pernyataan yang dijawab oleh responden untuk kriteria total jawaban "Ya" adalah 1096 atau 57,08 % dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 824 atau 42,92 %. Terhadap angket penelitian.

### 2. Kemampuan Berguling Ke Depan (Y)

Dari hasil analisis data untuk kemampuan berguling depan, terdapat 10 item butir gerakan yang diberikan kepada 48 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, pernyataan dengan 3 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel, ditemukan jumlah total gerakan "Sempurna" adalah 186 dan jumlah total gerakan "sebagian Saja".

Yaitu 85 dan jumlah total gerakan "tidak mencapai setengah" yaitu 10. Untuk lebih jelasnya jawaban responden untuk masing-masing item pertanyaan tentang kemampuan berguling depan siswa dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Berguling Ke Depan (Y)**

No	Gerakan	Frekuensi	Persentase	Tingkat Capaian	Ket
1	Sempurna	186	66,19	58,54	Cukup
2	Sebagian Saja	85	30,25		
3	Tidak mencapai Setengah	10	3,56		
Jumlah		281	100		

Dari Tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk variable kemampuan berguling depan, diperoleh tingkat capaian sebesar 58,54%, artinya penerapan media audio visual berada dalam kategori cukup.

Bila dilihat dari pernyataan yang dijawab oleh responden untuk kriteria total gerakan "Sempurna" adalah 186 atau 66,19 %, jumlah total gerakan "Sebagian Saja" yaitu 85 atau 30,25 % dan jumlah total gerakan "Tidak Mencapai Setengah" yaitu 10 atau 3,56 %.

### 3. Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang penerapan media audio visual (X), dan kemampuan berguling ke depan (Y) maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas sebaran data.

Uji normalitas sebaran data dilakukan dengan uji lilifors. Jika data dari masing-masing variabel berdistribusi normal maka data dalam penelitian tersebut layak untuk dilakukan uji hipotesis.

Data dari masing-masing variabel dalam sebuah penelitian dikatakan berdistribusi normal jika jika nilai  $L_o < L_{tab}$ , maka data dinyatakan normal. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel dapat dilihat sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas Penerapan Media Audio Visual

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh  $L_{hitung} = 0,0999$  dan  $L_{tabel} = 0,128$  pada taraf signifikan = 0,05 untuk jumlah (n) = 48, sehingga  $L_{hitung} = 0,0999 < L_{tabel} = 0,128$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kelenturan berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya, hasil perhitungan uji normalitas penerapan media audio visual

**Tabel 3. Uji Normalitas Penerapan Media Audio Visual**

N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
48	0,0999	0,128	Normal

Dari tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa dikatakan normal jika hasil dari liliefors hitung kurang dari liliefors tabel ( $L_{hitung} < L_{tabel}$ ). Maka dari hasil  $L_{hitung} = 0,0999$  dan  $L_{tabel} = 0,128$  pada taraf signifikan = 0,05 untuk jumlah sampel (n) = 48 sehingga  $L_{hitung} = (0,0999) < L_{tabel} = (0,128)$ .

Hasil dari perhitungan  $L_{hitung}$  yaitu berdasarkan nilai terbesar dalam perhitungan Liliefors. Berdasarkan kriteria, maka data penerapan media audio visual berdistribusi normal. Dengan demikian semua perbedaan-perbedaan yang ada di populasi sudah diwakili oleh sampel.

Data penerapan media audio visual berdistribusi normal menjelaskan bahwa jumlah hasil data penelitian mengenai penerapan media audio visual tersebut seimbang di sisi kanan dan kirinya, dalam hal ini antara skor tertinggi dan skor terendah seimbang.

#### b. Uji Normalitas Kemampuan Berguling ke Depan

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh  $L_{hitung} = 0,1216$  dan  $L_{tabel} = 0,128$  pada taraf signifikan = 0,05 untuk jumlah (n) = 48, sehingga  $L_{hitung} = 0,1216 < L_{tabel} = 0,128$ .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan berguling ke depan berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya, hasil perhitungan uji normalitas.

**Tabel 4. Uji Normalitas Kemampuan Berguling ke Depan**

N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
48	0,1216	0,128	Normal

Dari tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa dikatakan normal jika hasil dari liliefors hitung kurang dari liliefors tabel ( $L_{hitung} < L_{tabel}$ ). Maka dari hasil  $L_{hitung} = 0,1216$  dan  $L_{tabel} = 0,128$  pada taraf signifikan = 0,05 untuk jumlah sampel ( $n$ ) = 48 sehingga  $L_{hitung} = (0,1216) < L_{tabel} = (0,128)$ .

Hasil dari perhitungan  $L_{hitung}$  yaitu berdasarkan nilai terbesar dalam perhitungan Liliefors. Berdasarkan kriteria, maka data kemampuan berguling ke depan berdistribusi normal. Dengan demikian semua perbedaan-perbedaan yang ada di populasi sudah diwakili oleh sampel.

Data kemampuan berguling ke depan berdistribusi normal menjelaskan bahwa jumlah hasil data penelitian mengenai kemampuan berguling ke depan tersebut seimbang di sisi kanan dan kirinya, dalam hal ini antara skor tertinggi dan skor terendah seimbang.

### 3. Uji Hipotesis (X–Y)

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan penerapan media audio visual dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat. Berdasarkan uji besarnya koefisien korelasi, dilakukan analisis korelasi sederhana atau *product moment*.

Hasil analisis korelasi antara penerapan media audio visual (X) dengan kemampuan berguling ke depan (Y) siswa

SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

Maka diperoleh  $r_{hitung} 0,427 > r_{tabel} 0,264$ . Artinya terdapat hubungan antara penerapan media audio visual dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat. dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

**Tabel 8. Rangkuman Uji korelasi Koefisien Korelasi antara Penerapan Media Audio Visual dengan Kemampuan Berguling Ke Depan**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kontribusi
X-Y	0,427	0,264	18,23%

Berdasarkan tabel di atas, ternyata  $r_{hitung} = 0,427 > r_{tabel} 0,264$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara penerapan media audio visual dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi penerapan media audio visual dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat ditunjukkan dari hasil analisis koefisien.

Determinasinya yaitu dengan  $r$  sebesar 0.404, dengan demikian  $R^2 \times 100\%$ ,  $0,427 \times 100\% = 18,23\%$ . Hal ini berarti variabel penerapan media audio visual memberi kontribusi sebesar 18,23% dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan media audio visual (X) memiliki



hubungan secara signifikan dengan kemampuan berguling ke depan (Y). Hasil ini ditandai dengan perolehan  $r_{hitung}$  sebesar 0,427 dan  $r_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,264 dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$ ,

Artinya penerapan media audio visual memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dikemukakan bahwa secara positif dan signifikan terdapat hubungan antara penerapan media audio visual dengan kemampuan berguling ke depan.

Media audio visual merupakan media perantara penyajian materi, yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran untuk membantu peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap tertentu. Contoh media audio visual misalnya film, film bingkai (slides), dan audio visual dalam bentuk digital (Bagja, 2023).

Media audiovisual adalah model pembelajaran yang meningkatkan kualitas belajar peserta didik penggunaan materinya dan penyerapan melalui pandangan dan pendengaran secara tidak seluruhnya termasuk alat yang digunakan dapat berupa video dan komputer sehingga meningkatkan proses pembelajaran (Susanto & Rinaldi, 2015).

Media audio-visual ini merupakan alat bantu yang berbentuk kesan suara (audio) dan gambar (visual) dijadikan dalam satu kali putar melalui berbagai aplikasi digital, selain itu juga tidak seluruhnya bergantung pada pemahaman kata (Fridayanti, 2022).

Menurut Astuti et.al., (2020) dalam (Fridayanti, 2022) media audio-visual memiliki kelebihan yang berguna untuk

menyampaikan konsep dan ide kompleks secara menarik, sehingga memberikan banyak manfaat untuk peserta didik.

Guling depan dilakukan secara individu dengan tujuan kelenturan otot leher dan punggung. Guling depan dilakukan dengan teknik mengulingkan badan kedepan dengan cara sebagai berikut: pertama, posisi badan berdiri tegak dengan kedua tangan lurus disamping badan dan arahkan pandangan lurus kedepan menghadap matras.

Yang kedua, Ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan. Ketiga, posisi kepala masuk diantara dua tangan, usahakan dagu menyentuh dada, agar bagian tengkuk menyentuh matras dengan baik. Keempat, bahu disentuhkan kematras dan mulailah berguling, yang terakhir.

Setelah melakukan guling depan, posisi tubuh kembali berdiri tegak. Satu dari beberapa jenis senam lantai yaitu guling depan. Guling Depan merupakan gerakan guling sebuah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling ke arah depan.

Guling depan dapat diartikan menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada (Mahmudah, 2022).

Sebetulnya jika dilihat dari rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan menggunakan media audio visual, hasilnya belum merata atau maksimal. Terutama pada saat tes keterampilan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (lingkungan).

Ketiga faktor tersebut menjadi kunci

tercapainya pembelajaran yang lebih sempurna. Dari semua pembahasan tersebut, sebaiknya untuk guru PJOK tidak hanya semata-mata melakukan pembelajaran dengan cepat dan praktis saja akan tetapi juga harus mengaplikasikan teori-teori yang mendukung tercapainya pembelajaran yang lebih baik dan tepat untuk setiap materi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan media audio visual memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan berguling ke depan siswa SDN 02 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat diperoleh  $r_{hit} 0,427 > r_{tab} 0,264$  dengan sumbangan kontribusi 18,23%.

Dari hasil kesimpulan penelitian maka penulis mengajukan saran sebagai berikut : Untuk sekolah, sebaiknya meningkatkan kualitas maupun kuantitas sarana dan prasarana yang lebih modern dan sesuai dengan kebutuhan kegiatan pembelajaran khususnya kebugaran jasmani yang identik dengan gerakan-gerakan yang kompleks.

Untuk guru pendidikan jasmani disarankan agar lebih berinovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran kebugaran jasmani, supaya proses pembelajaran berjalan lebih menarik dan peserta didik lebih antusias dalam mengikutinya.

## DAFTAR PUSTAKA

Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9

Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29

Arsil & Anthony. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.  
Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP.

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Bagja, W. S. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif Mind Mapping Berbantu Audio Visual Dalam Meningkatkan Minat, Motivasi Dan Hasil Belajar IPS. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 4(1), 13-19.

Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.

Dessi Novita sari. (2020), tinjauan kebugaran jasmani. *Jurnal saind olahraga dan pendidikan jasmani*. 5(2),133-138.

- Fridayanti, Y. Y. I. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Audio-Visual Pada Materi Hidrosfer Untuk Mengukur Hasil Belajar Peserta Didik SMP/MTS. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 49–63.
- Hawa, S., & Zulbahri, Z. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Meroda Pada Mahasiswa Senam Semester Juli-Desember 2023 PO FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.
- Hikmah, S. N., & Saputra, V. H. (2022). Studi Pendahuluan Hubungan Korelasi Motivasi Belajar Dan Pemahaman Matematis Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 3(1), 7-11.
- Holisoh, A., & Halimah, N. (2020). Kedisiplinan siswa dan motivasi belajar dalam meningkatkan prestasi belajar siswa pada pelajaran akuntansi di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Tangerang.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64
- Kiawa, Y., Syampurma, H., Amra, F., & Wulandari, I. (2023). Tingkat Kecanduan Game Online Dan Dampak Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 10 Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 6(2), 31-37.
- Mahmudah, I. D. A. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan (Vol. 2, Issue 2).
- Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Rajagukguk, B. P., & Putra, A. J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 154-165.
- Sabillah, M. I. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Tungkai Atlet Gulat Pesisir Selatan. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(6).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sumilat, M. O., & Siwij, D. S. (2023). Pelatihan Penggunaan Media Pembelajaran Kelas Bagi Guru-Guru Pendidikan Anak Usia Dini Se Kecamatan Pineleng. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(7), 1337-1346.