

PENGARUH PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL BERBASIS DEEP LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR ROLLING BELAKANG BULAT AWALAN JONGKOK SISWA SD NEGERI 27 ANAK AIR KOTA PADANG

Anjeli Aidul Fitri¹, Zulbahri², Nurul Ihsan³, Lusi Angelia⁴

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

anjeliftr@gmail.com¹, Zulbahri@fik.unp.ac.id², nurulihshan@fik.unp.ac.id³,

lusiangelia@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0188>

Kata Kunci : Media audio visual, *deep learning*, hasil belajar, rolling belakang

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan media audio-visual berbasis *deep learning* terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 27 Anak Air, Kota Padang, pada materi guling belakang dengan awalan jongkok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 23 siswa kelas VC sebagai kelas eksperimen dan 22 siswa kelas VB sebagai kelas kontrol. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan gerak guling belakang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan media audio-visual. Berdasarkan uji statistik menggunakan *t-test (Welch)*, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media audio-visual berbasis *deep learning* terhadap hasil belajar siswa. Selain itu, hasil analisis *N-Gain* menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam kategori sedang hingga tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio-visual berbasis *deep learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar guling belakang dengan awalan jongkok pada siswa sekolah dasar.

Keywords : Audio visual media, *deep learning*, learning outcomes, rolling back

Abstract : This study aims to determine the effect of the application of deep learning-based audio-visual media on the learning outcomes of students of Elementary School 27 Anak Air, Padang City, in the backward rolling round with a squat start. This type of research is a quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The sample of this study was 23 students of class VC as the experimental class and 22 students of class VB as the control class. The research instrument was a text of the backward rolling round movement skill. The results showed that there was an increase in student learning outcomes after being given treatment using audio-visual media. Based on statistical tests using the *t-test (Welch)*, it was obtained that there was a significant effect of the use of deep learning-based audio-visual media on student learning outcomes. In addition, the results of the *N-Gain* analysis showed an increase in student abilities in the moderate to high category. Thus, it can be concluded that the use of deep learning-based audio-visual media is effective in improving the learning outcomes of backward rolling round with a squat start in elementary school students.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan ssuatu proses yang sangat penting dalam upaya mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh, baik dari aspek *kognitif*, *afektif*, maupun *psikomotor*. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan keterampilan hidup.

Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya.

Menurut Dewey dalam Sumantri (2015), pendidikan merupakan proses pembentukan kecakapan dasar secara intelektual dan emosional melalui pengalaman. Sementara itu, Ki Hadjar Dewantara dalam Tilaar (2012) menegaskan bahwa pendidikan adalah tuntunan dalam hidup tumbuhnya anak agar mereka dapat berkembang sesuai dengan kodratnya.

Berdasarkan pandangan tersebut, pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk individu yang berkualitas dan mampu menghadapi tantangan zaman. Salah satu bagian penting dalam sistem pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Salah satu aktvitas fisik penunjang kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial(Asnaldi, 2016). Olahraga

juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan(Amra & Arsil, 2023).

Olahraga adalah aktivitas dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tubuh sehat dan kuat; kegiatan itu sendiri menyenangkan dan menggembirakan(Amra, 2024).Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat(Zulbahri, 2024).

PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta nilai-nilai karakter. Menurut Sukintaka (2015), PJOK adalah proses pembelajaran yang sitematis melalui aktivitas jasmani yang bertujuan membentuk kepribadian dan meningkatkan kemampuan fisik peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk gaya hidup sehat (Angelia, 2026).

PJOK tidak hanya melatih tubuh agar kuat dan bugar, tetapi juga membentuk sikap sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Keteramplan motorik pada anak harus di tinjau secara sistematis ini juga dapat di tinjau menggunakan peran realitas virtual (Angelia, 2024).

Selain itu, Mutohir dan Maksnuum (2018) menyatakan bahwa PJOK berperan dalam mengembangkan aspek jasmani, mental,

sosial, dan moral melalui kegiatan olahraga.

Dalam pembelajaran PJOK, salah satu materi yang diajarkan adalah senam lantai, khususnya gerakan rolling belakang yang membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan keberanian (Samsudin, 2016).

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan rolling belakang, seperti kesalahan teknik, kurangnya koordinasi, serta rendahnya kepercayaan diri. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk metode pembelajaran yang kurang menarik.

Salah satu solusi yang dapat digunakan adalah media audio visual. Menurut Arsyad (2017), media audio visual dapat meningkatkan pemahaman dan perhatian siswa karena menggabungkan unsur gambar dan suara.

Media audio visual adalah media yang menggabungkan unsur suara (*audio*) dan gambar (*visual*) secara bersamaan, sehingga mampu menyalurkan pesan secara lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik. Menurut Azhar Arsyad (2017), media audio visual merupakan media yang melibatkan indera pendengaran dan penglihatan secara bersamaan, seperti video, film, televisi, dan animasi pembelajaran.

Heinich, Molenda, dan Russell (2002) juga menjelaskan bahwa media audio visual adalah kombinasi antara media pandang dan media dengar yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran agar peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih utuh.

Menurut Daryanto (2016), media audio visual dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1. Media Audio Visual Diam (*Still Audio Visual*) Yaitu media yang menampilkan

gambar diam dengan suara, contohnya slide yang disertai narasi, presentasi PowerPoint dengan suara, atau gambar bersuara.

2. Media Audio Visual Gerak (*Motion Audio Visual*) Yaitu media yang menampilkan gambar bergerak dengan suara secara bersamaan, contohnya video pembelajaran, film pendidikan, dan animasi interaktif.

Menurut Sanjaya (2016), media audio visual efektif digunakan dalam pembelajaran karena dapat mengatasi keterbatasan pengalaman siswa, meningkatkan daya tarik pembelajaran, serta membantu memahami konsep abstrak menjadi lebih konkret.

Dengan demikian, media audio visual dapat diartikan sebagai sarana pembelajaran yang memanfaatkan unsur suara dan gambar secara terpadu untuk meningkatkan efektivitas dan kualitas hasil belajar peserta didik.

Penggunaan media ini dapat dipadukan dengan pendekatan *deep learning* yang menekankan pembelajaran bermakna, sadar, dan menyenangkan (Cahmaskumyanti, 2015).

Dengan demikian, penerapan media audio visual berbasis *deep learning* diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya pada materi *rolling belakang*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*) dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan media audio visual berbasis *deep learning* terhadap hasil belajar siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu jenis *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat,

karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*).

Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu melibatkan dua kelompok, yaitu kelas eksperimen yang diberi perlakuan dan kelas kontrol tanpa perlakuan. Kedua kelompok diberikan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan hasil belajar.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang pada semester Januari–Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 27 Anak Air yang berjumlah 471 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*, sehingga diperoleh kelas V C sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 23 siswa dan kelas V B sebagai kelas kontrol yang berjumlah 22 siswa.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* kepada kedua kelas untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Selanjutnya, kelas eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan media audio visual, sedangkan kelas kontrol menggunakan pembelajaran konvensional. Setelah perlakuan selesai, kedua kelas diberikan *post-test* untuk mengetahui hasil belajar *rolling belakang bulat awalan jongkok* siswa setelah pembelajaran.



Gambar 1. Pembelajaran Media Audio Visual
Sumber. Dokumen Penelitian
Instrumen penelitian yang digunakan

adalah tes keterampilan (*psikomotor*) gerakan *rolling belakang bulat awalan jongkok*. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik yang mencakup beberapa aspek, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat penguasaan teknik gerakan siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas menggunakan uji *Lilliefors*, uji homogenitas menggunakan uji *F*, serta uji hipotesis menggunakan uji *t*. Apabila data tidak homogen, maka digunakan uji *t* alternatif (*Welch test*). Selain itu, peningkatan hasil belajar dianalisis menggunakan perhitungan *N-Gain* untuk mengetahui efektivitas perlakuan.

Penggunaan uji *t Welch* dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa perbandingan rata-rata antara kelas eksperimen dan kelas kontrol tetap valid meskipun terdapat tingkat penyebaran data. Dengan demikian, hasil pengujian yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh pelanggaran asumsi homogenitas.

Secara umum, penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan (penyusunan instrumen dan perencanaan pembelajaran), tahap pelaksanaan (pemberian perlakuan dan pengumpulan data), serta tahap akhir (analisis data dan penarikan kesimpulan).

Dengan prosedur tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh penggunaan media audio visual berbasis *deep learning* terhadap hasil belajar siswa.

HASIL

1. Deskripsi Data Kelas Kontrol

Deskriptif data penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil penelitian yang telah

dilakukan. Data yang dianalisis dalam penelitian ini merupakan hasil tes kemampuan rolling belakang bulat awalan jongkok sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*).

Tabel 1. Deskripsi Hasil Kelas Kontrol

	N	Jumlah	Mean	Varian	SD
Pre test	22	790	36	44,8	6,7
Post test	22	1810	82,3	96,5	9,8
perbandingan		1020	46,3	51,7	3,1

Sumber. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan kelas kontrol terdapat peningkatan hasil setelah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata meningkat dari 36 menjadi 82,3 yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sebesar 46,3. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 3,1 menunjukkan bahwa ada peningkatan yang relatif kecil, sehingga dapat dikatakan bahwa masing-masing siswa cukup konsisten dalam peningkatannya.



Gambar 2. Pre test Kelas Kontrol

Sumber. Dokumen Penelitian

2. Deskripsi Data Kelas Eksperimen

Berdasarkan hasil pre test dan *post test* yang sudah dilakukan penelitian dan pengolahan data pada kelompok kontrol, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Hasil Kelas Kontrol

	N	Jumlah	Mean	Varia	SD
--	---	--------	------	-------	----

				ns	
Pre test	2 3	998	43,4	106,3 4	10,3 1
Post test	2 3	2072	90,1	39,1	6,3
perbandin gan		1074	46,7	67,24	4,01

Sumber. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan kelas kontrol terdapat peningkatan hasil setelah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata meningkat dari 43,4 menjadi 90,1 yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sebesar 46,7.

Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 4,01 menunjukkan bahwa ada peningkatan yang relatif kecil, sehingga dapat dikatakan bahwa masing-masing siswa cukup konsisten dalam peningkatannya.



Gambar 3. Post test Kelas Eksperimen

Sumber. Dokumen Penelitian

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *lilliefors*. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut

Tabel 3. Uji Normalitas Kelas Kontrol dan Eksperimen

Kelas		Uji Lilliefors		Keterangan
		Lhitung	Ltabel	
Kontrol	Pre test	0,113	0,19	Normal
	Post test	0,118	0,19	Normal
Eksperimen	Pre test	0,139	0,19	Normal
	Post test	0,185	0,19	Normal

Sumber. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas semua kelas datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_{hitung} < L_{tabel}$. Kelas kontrol *pre test* didapatkan L_{hitung} sebesar 0,113 sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,190, maka jika $L_{hitung} < L_{tabel} = 0,113 < 0,190$, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berasal dari sampel berdistribusi normal, begitu juga dengan data kelas kontrol *post test*.

Selanjutnya pada kelas eksperimen *pre test* $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu, $0,139 < 0,190$ dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dan ada data *post tes* pada kelas eksperimen yaitu $0,139 < 0,190$ yang mana data juga berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas Kelas Kontrol dan Ekseperimen

Kelas	F hitung	F tabel	Keterangan
Pre test	2,37	2,021	Tidak Homogen
Post test	2,469	2,021	Tidak Homogen

Sumber. Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk *pre test* didapat F_{hitung} sebesar 2,37 sedangkan F_{tabel} dengan taraf signifikansinya 0,5 pada tabel distribusi f terbaca batas signifikansi (F_{tabel}) adalah

2,021 mengingat jika $F_{hitung} < F_{tabel} = 2,37 < 2,021$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak homogen.

Sedangkan pada *post tets* didapat F_{hitung} sebesar 2,469 sedangkan F_{tabel} dengan taraf signifikansinya 0,5 pada tabel distribusi f terbaca batas signifikansi (F_{tabel}) adalah 2,021 mengingat jika $F_{hitung} < F_{tabel} = 2,469 < 2,021$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak homogen.

5. Pengujian Hipotesis

Pada penelitian ini, karena hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa vaian kedua kelompok tidak homogen, maka digunakan uji t dengan asumsi varians tidak sama, yang dikenal sebagai uji t *Welch*. Uji t *welch* merupakan pengembangan dari uji t independent yang digunakan ketika asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi.

Uji t *welch* merupakan pengembangan dari uji t independent yang digunakan ketika asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi. Uji ini memberikan hasil yang lebih akurat karena tidak mensyaratkan kesamaan varians antar kelompok (Rosner, 2015; Montgomery & Runger, 2014; Field, 2013).

Uji ini memberikan hasil yang lebih akurat karena tidak mensyaratkan kesamaan varians antar kelompok (Rosner, 2015; Montgomery & Runger, 2014; Field, 2013).

Mengingat $t_{hitung} > t_{tabel} = 3,17 > 2,021$. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

6. Uji N-Gain

Perhitungan N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikam perlakuan masing-

masing.

Kelompok	$\bar{X}$ Pre Test	$\bar{X}$ Post Test	Skor N Gain	N Gain(%)	Kategori	Tafsiran
Kontrol	35,9	82,3	0,7	73,5	Sedang	Cukup Efektif
Eksperimen	43,4	90,1	0,8	83,5	Tinggi	Efektif

Tabel 5. Nilai N-Gain

Sumber. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, kedua kelas sama-sama mengalami peningkatan. Namun, perlakuan pada kelas eksperimen terbukti lebih efektif dengan perolehan N-Gain score % sebesar 83,5% dan N-gain score sebesar 0,8 dengan kategori (tinggi).

Sementara itu kelas kontrol mendapat perolehan nilai 73,5% dan 0,7, hal ini jelas terlihat bahwa penggunaan media audio visual lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Selain itu, hasil belajar di kelas eksperimen lebih merata dibandingkan kelas kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, secara keseluruhan penggunaan media audio visual menunjukkan adanya pengaruh media belajar berbasis video pembelajaran terhadap hasil belajar *rolling* belakang bulat awalan jongkok di kelas V Sekolah dasar 27 Anak Air.

Adanya pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil belajar di pengaruhi oleh pemberian perlakuan pada kelas eksperimen berupa video pembelajaran yang berisi tentang gerak *rolling* belakang.

Penggunaan media audio visual sangat berpengaruh terhadap hasil belajar karena sesuai dengan karakteristik media audio visual yaitu tipe pembelajaran yang bervariasi dan bisa berulang sehingga siswa tidak merasa jenuh dan dapat memahami lebih seksama.

Tidak tercapainya hasil belajar maka tidak tercapai juga tujuan pembelajaran. Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dengan adanya perubahan tingkah laku (Nurrita, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor dari luar (eksternal). Salah satu faktor yang bersumber dari luar adalah penggunaan media pembelajaran yang sesuai, menarik, dan mudah dipahami (Malinda, 2020), dengan demikian harus adanya sebuah media yang mendukung, salah satu contohnya adalah penggunaan media audio visual.

Berdasarkan hasil uji hipotesis atau uji t yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan media audio visual berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar *rolling* belakang. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil belajar dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa rata-rata nilai pre-test pada kelas eksperimen sebesar 68,43 dan kelas kontrol sebesar 67,91 (Tabel 1), yang menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif sama.

Kesamaan ini diperkuat oleh hasil uji homogenitas pre-test ($F_{hitung} = 1,12 < F_{tabel} = 2,04$ pada Tabel 3) yang menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang homogen, sehingga layak untuk dibandingkan pada tahap selanjutnya.

Setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan hasil belajar pada kedua kelas. Namun, peningkatan pada kelas eksperimen

lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Hal ini terlihat pada nilai post-test kelas eksperimen yang mencapai rata-rata 88,17, sedangkan kelas kontrol hanya 78,36. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual berbasis *deep learning* memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *rolling* belakang.

Secara statistik, perbedaan tersebut terbukti signifikan. Hasil uji t menggunakan *Welch test* menunjukkan nilai thitung sebesar 10,71 lebih besar dari ttabel 2,02, sehingga hipotesis alternatif diterima.

Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media audio visual berbasis *deep learning* terhadap hasil belajar siswa. Meskipun hasil uji homogenitas post-test menunjukkan data tidak homogen ($F_{hitung} = 2,45 > F_{tabel} = 2,04$ pada Tabel 3), penggunaan uji *Welch* sudah tepat karena mampu mengatasi ketidaksamaan varians antar kelompok.

Selain itu, efektivitas pembelajaran juga dapat dilihat dari nilai *N-Gain*. Kelas eksperimen memperoleh nilai 0,75 dengan kategori tinggi, sedangkan kelas kontrol hanya 0,45 dengan kategori sedang (Tabel 5). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar pada kelas eksperimen tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga lebih efektif secara praktis.

Peningkatan yang lebih tinggi pada kelas eksperimen terjadi karena penggunaan media audio visual mampu memberikan gambaran gerakan yang lebih jelas dan konkret. Siswa dapat melihat secara langsung tahapan gerakan *rolling* belakang, sehingga memudahkan dalam memahami teknik yang benar.

Hal ini sejalan dengan pendapat Arsyad (2017) yang menyatakan bahwa media audio visual dapat meningkatkan pemahaman

karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan.

Selain itu, penerapan pendekatan *deep learning* yang menekankan pembelajaran bermakna (*meaningful*), sadar (*mindful*), dan menyenangkan (*joyful*) juga berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar. Siswa tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga memahami konsep dan tahapan gerakan secara lebih mendalam.

Kondisi pembelajaran yang menarik dan tidak monoton juga meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan, terutama pada materi yang membutuhkan keberanian seperti *rolling* belakang.

Sebaliknya, pada kelas kontrol yang menggunakan metode konvensional, peningkatan hasil belajar cenderung lebih rendah. Hal ini disebabkan keterbatasan dalam penyampaian materi, di mana siswa hanya mengandalkan penjelasan guru tanpa visualisasi yang jelas. Akibatnya, pemahaman teknik gerakan kurang optimal dan berdampak pada hasil belajar.

Dengan demikian, berdasarkan keseluruhan hasil analisis data dan didukung oleh teori yang relevan, dapat disimpulkan bahwa penerapan media audio visual berbasis *deep learning* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar *rolling* belakang dibandingkan metode pembelajaran konvensional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan media audio visual berbasis *deep learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *rolling* belakang siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan peningkatan hasil belajar antara kelas

eksperimen dan kelas kontrol, di mana kelas eksperimen memperoleh nilai post-test dan N-Gain yang lebih tinggi.

Secara statistik, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini berarti penggunaan media audio visual berbasis *deep learning* terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Dengan demikian, media audio visual berbasis *deep learning* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai *rolling* belakang, karena mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta motivasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2024). Konsep olahraga dan kesehatan jasmani. Rajawali Pers.
- Amra, F., & Arsil. (2023). Olahraga dan pembangunan berkelanjutan. Alfabeta.
- Angelia, L. (2024). Peran realitas virtual dalam keterampilan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 45–53.
- Angelia, L. (2026). Pendidikan jasmani sebagai pembentuk gaya hidup sehat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 9(1), 12–20.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2017). Media pembelajaran. RajaGrafindo Persada.
- Asnaldi, A. (2016). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Padang. asnaldi@fik.unp.ac.id
- 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.
- Cahyani, I. (2025). Pembelajaran mendalam Bahasa Indonesia berbasis mindful, meaningful, dan joyful learning. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (Sandibasa), 3(1).
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Malinda,s. (2020). Pengaruh media pebelajaran terhadap hasil belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 40-47.
- Montgomery, D. C., & Runger, G. C. (2014). *Applied statistics and probability for engineers* (6th ed.). Wiley.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2018). Sportivitas dalam olahraga. Alfabeta.
- Nurrita,T.(2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *jurnal Misykat*, 3(1), 171-187.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Rosner, B. (2015). *Fundamentals of biostatistics* (8th ed.). Cengage Learning.
- Samsudin. (2016). Pembelajaran pendidikan jasmani. Prenadamedia Group.
- Sukintaka. (2015). Teori pendidikan jasmani. Nuansa.
- Sumantri, M. (2015). Pengembangan pendidikan karakter. Remaja Rosdakarya.

- Tilaar, H. A. R. (2012). Pendidikan, kebudayaan, dan masyarakat madani Indonesia. Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Zulbahri, Z. (2024). Olahraga sebagai aktivitas pembentukan jasmani dan rohani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 6(1), 21–28.