



## Penggunaan media pembelajaran kartu bergambar untuk meningkatkan hasil belajar senam guling depan peserta didik

Arif Miftakhul Huda<sup>1\*</sup>, Ahmad Nasrulloh<sup>1</sup>, Cerika Rismayanthi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Author. Email: [arifmiftakhul.2023@student.uny.ac.id](mailto:arifmiftakhul.2023@student.uny.ac.id)

Received: 18 December 2024; Revised: 30 December 2025; Accepted: 8 January 2026

**Abstrak:** Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar aspek keterampilan guling depan senam lantai melalui penggunaan media pembelajaran visual kartu bergambar pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 29 anak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, tes dan dokumentasi. Penelitian PTK ini dilaksanakan sebanyak dua siklus dengan masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, pada siklus pertama diperoleh hasil untuk nilai keterampilan memiliki rata-rata kelas 71,00 dengan rata-rata peningkatan (gain) 0,35 dalam kategori peningkatan sedang dan hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran didapatkan pada hasil rata-rata baik dengan persentase 50,86%. Sedangkan pada siklus kedua diperoleh hasil untuk nilai keterampilan memiliki rata-rata 96,00, dengan rata-rata peningkatan (gain) 0,87 dalam kategori peningkatan tinggi dan hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran didapatkan pada hasil rata-rata sangat baik dengan persentase 75,00%. Berdasarkan hasil penelitian PTK tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran visual kartu bergambar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan.

**Kata kunci:** Hasil belajar, Senam lantai, Guling depan, Media pembelajaran visual.

**Abstract:** This study aims to determine the improvement in learning outcomes in the aspect of forward roll skills in floor gymnastics through the use of visual learning media in the form of picture cards for students in class XI TM B at SMK Pangudi Luhur Muntilan. The method used in this study was classroom action research (CAR). The subjects in this study were 29 students in class XI TM B at SMK Pangudi Luhur Muntilan in the 2022/2023 academic year. Data collection techniques in this study included observation, testing, and documentation. This PTK research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of two meetings. The results of the study showed that in the first cycle, the average class score for skills was 71.00 with an average gain of 0.35 in the moderate improvement category, and the results of the observation of learning implementation showed a good average result with a percentage of 50.86%. Meanwhile, in the second cycle, the results for skill scores had an average of 96.00, with an average increase (gain) of 0.87 in the high improvement category, and the results of the observation of learning implementation obtained a very good average result with a percentage of 75.00%. Based on the results of this action research, it can be concluded that the use of visual learning media in the form of picture cards can improve the learning outcomes of students in class XI TM B at SMK Pangudi Luhur Muntilan in gymnastics learning.

**Keywords:** Learning outcomes, Gymnastics, Forward roll, Visual learning media

**How to Cite:** Huda, A. M., Nasrulloh, A., & Rismayanthi, C. (2026). Penggunaan media pembelajaran kartu bergambar untuk meningkatkan hasil belajar senam guling depan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 22(1), 1-12. <https://doi.org/10.21831/jpji.v22i1.80889>



### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib ditempuh oleh peserta didik karena pendidikan jasmani masuk kedalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani erat kaitannya dengan pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang didapat melalui aktivitas jasmani. Pengertian dari pendidikan jasmani sendiri telah banyak dikemukakan oleh para ahli pendidikan jasmani



diantaranya: Hartono (Nurkusuma & Hartati, 2017: 111) menyatakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Melalui aktivitas jasmani peserta didik dapat memperoleh beragam pengalaman kehidupan yang nyata sehingga dapat membentuk sikap siswa ke arah yang baik.

Pembelajaran senam lantai merupakan pembelajaran yang tergolong ke dalam pembelajaran sub elemen keterampilan gerak aktivitas senam. Menurut Ahmad (2022: 14) bahwa senam lantai atau *tumbling/ floor exercise* adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Adi (2018: 12) mendefinisikan bentuk-bentuk latihan senam lantai meliputi: guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, guling lenting/*neckspring*, berdiri dengan kepala, dan berdiri dengan kedua telapak tangan.

Salah satu materi dari senam lantai yaitu guling depan (*roll* depan). Muhajir dalam Sani (2023: 19) berpendapat bahwa guling ke depan adalah berguling ke depan yang dimulai dari atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang). Dalam melaksanakan proses pembelajaran senam lantai guling depan di sekolah, guru menggunakan acuan alur tujuan pembelajaran serta modul ajar. Tujuan dengan adanya alur tujuan pembelajaran dan modul ajar yaitu untuk memudahkan proses pembelajaran. Dalam pelaksanaannya guru kerap memiliki banyak kendala dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, beberapa faktor yang menjadikan kendala yaitu faktor psikologis, kognitif, psikomotor dan afektif peserta didik serta faktor penggunaan model pembelajaran yang masih konvensional pada pembelajarannya. Oleh karena itu, guru kerap memiliki kendala dalam menentukan metode yang tepat agar peserta didik dapat lebih aktif serta semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu bentuk model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran yaitu dengan menggunakan model PAIKEM. PAIKEM merupakan singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (Fatma, 2016: 60). Menurut Safi'i (2020: 9) PAIKEM dapat didefinisikan sebagai: pendekatan mengajar (*approach to teaching*) yang digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dengan demikian, para siswa merasa tertarik dan mudah menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan. Selain itu, PAIKEM juga memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan sikap, pemahaman, dan keterampilannya sendiri dalam arti tidak semata-mata “disuapi” guru.

Untuk menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan diperlukan bahan/materi ajar yang mampu mendukung terciptanya kondisi tersebut. Seorang guru harus mampu memilih, mendesain, dan menampilkan media sesuai dengan perkembangan anak (Prihatmojo, 2019:91). Media pembelajaran merupakan alternatif sumber materi yang dapat diterapkan di dalam kelas. Menurut Arsyad dalam Pradana & Santosa (2020: 577) Media *flash card* merupakan kartu kecil yang berisi gambar, teks, atau tanda simbol yang mengingatkan atau menentukan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar itu. Penggunaan media ini biasanya untuk memperkenalkan dan menjelaskan tiap tahapan rangkaian gerak, dalam hal ini gerakan guling depan senam lantai. Selain untuk mempermudah dalam penyampaian materi, hal ini juga dapat membuat peserta didik menjadi bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada observasi pra penelitian SMK Pangudi Luhur Muntilan merupakan sekolah menengah kejuruan yang beralamat di Jl. Talun Km 1, Sedayu, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada pembelajaran PJOK materi senam lantai guling depan di kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan, diperoleh data objektif bahwa hasil belajar peserta didik masih belum optimal. Menurut Rahman (2021:290) hasil belajar adalah suatu hasil yang dicapai oleh seorang individu dalam mengembangkan kemampuannya melalui proses yang dilakukan dengan usaha dengan kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan campuran yang dimilikinya untuk memperoleh suatu pengalaman dalam kurun waktu yang relatif lama sehingga seorang individu tersebut mengalami suatu perubahan dan pengetahuan dari apa yang diamati baik secara langsung maupun tidak langsung yang akan melekat pada dirinya secara permanen, hasil belajar dapat dilihat dari nilai evaluasi yang diperoleh siswa. Dari hasil observasi didapatkan dari 29 peserta didik, hanya 19 peserta didik (68,97%) yang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 10 peserta didik (34,48%) belum mencapai KKM. Nilai rata-rata keterampilan guling depan

peserta didik pada kondisi awal berada pada kisaran  $\pm 70$ , yang menunjukkan bahwa penguasaan teknik guling depan masih tergolong sedang dan belum merata.

Selain data hasil belajar, observasi proses pembelajaran juga menunjukkan bahwa aktivitas peserta didik masih rendah. Sebagian peserta didik tampak pasif saat pembelajaran berlangsung, kurang berani mencoba gerakan, serta menunjukkan rasa takut dan ragu dalam melakukan rangkaian gerak guling depan. Proses pembelajaran masih didominasi oleh metode ceramah dan demonstrasi guru tanpa didukung penggunaan media pembelajaran, sehingga pembelajaran cenderung bersifat *teacher centered* dan kurang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif mengeksplorasi gerakan secara mandiri. *Teacher centered learning* merupakan pendekatan metode pembelajaran dengan bersifat satu arah pada saat pembelajaran, yang lebih dominan berpusat pada pendidik (Ramadhani, 2017: 68). Kelemahan pada metode ini yaitu pembelajaran senam lantai guling depan membuat pembelajaran menjadi terpusat kepada guru yang menyampaikan secara monoton sehingga peserta didik merasa bosan, kurang semangat, dan kurang tertarik dalam pembelajaran, hal itu ditambah pula dengan tidak digunakannya media pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan ini.

Hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tersebut juga masih belum maksimal, dengan analisis hasil kurangnya minat dan semangat peserta didik dengan model tersebut serta masih belum tepat jika diterapkan dalam pembelajaran senam lantai guling depan, untuk itu perlunya model pendekatan yang tepat untuk memecahkan masalah. Salah satunya dengan menerapkan model PAIKEM, dikarenakan model tersebut merupakan model yang menekankan peserta didik untuk aktif, inovatif, kreatif dalam pembelajaran sehingga pembelajaran akan lebih efektif dan kegiatan pembelajaran akan terasa menyenangkan. Selain itu dengan didukung penggunaan media pembelajaran kartu bergambar harapannya dapat mempermudah peserta didik dalam memahami materi, serta dapat meningkatkan semangat dan antusias peserta didik dalam proses pembelajaran. Untuk itu peneliti ingin mengetahui pengaruh penggunaan media pembelajaran kartu bergambar terhadap peningkatan capaian hasil belajar senam lantai guling depan peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan. Maka dengan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Guling Depan Peserta Didik Kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan Tahun Ajaran 2023/2024".

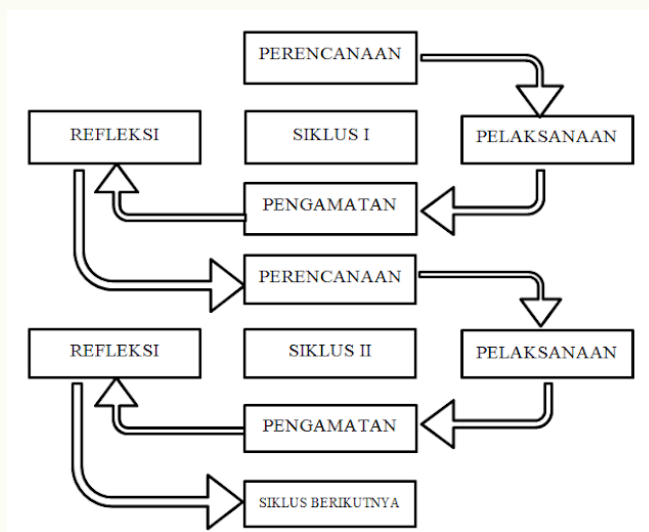
## METODE

### *Metode Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. menurut Bahri dalam Rusman (2020:4), penelitian tindakan kelas merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan untuk mengamati kejadian-kejadian dalam kelas untuk memperbaiki praktek dalam pembelajaran agar lebih berkualitas dalam proses sehingga hasil belajar pun menjadi lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Maksud dari penelitian secara kolaboratif yaitu, peneliti dalam melakukan penelitian tidak dilakukan secara independen namun bekerja sama atau berkolaborasi dengan teman sejawat yaitu guru PJOK di sekolah dan rekan mahasiswa PJKR UNY. Dalam penelitian ini peserta didik kelas XI TM B sebagai subjek penelitian diberikan *treatment* berupa penggunaan media pembelajaran kartu bergambar dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan, kemudian setelah *treatment* dilaksanakan, akan diambil data hasil belajar peserta didik tes/penilaian aspek psikomotor menggunakan instrumen penilaian yang sudah disiapkan peneliti. Karena ini merupakan penelitian kolaboratif maka kolaborator akan mengamati dan menilai dari aspek pelaksanaan pembelajaran. Kolaborator akan mengambil data dengan menggunakan instrumen pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang telah disusun berdasarkan model pembelajaran PAIKEM.

Machali (2022:315) menjelaskan bahwa secara garis besar cara melakukan penelitian tindakan kelas bagi para guru setidaknya terdiri dari empat langkah yaitu plan (perencanaan), act (tindakan), observe (pengamatan), dan reflect (perenungan). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut membentuk siklus, jadi pada satu siklus terdiri dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus pada suatu penelitian tindakan kelas bergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini membentuk suatu siklus. Untuk mengatasi permasalahan yang ada mungkin diperlukan lebih dari satu

siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada siklus penelitian tindakan kelas berikut.



Gambar 1. Desain Awal Media Pembelajaran Visual Kartu Bergambar

#### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang peneliti ambil sebagai tempat penelitian dan pengambilan data yaitu di SMK Pangudi Luhur Muntilan, Kabupaten Magelang. Sedangkan waktu yang dipilih untuk melakukan penelitian yaitu pada 12 Juli 2023 – 2 Agustus 2023. Tahap pelaksanaan penelitian antara lain pembelajaran dengan penggunaan media pembelajaran kartu bergambar materi senam lantai pada kelas XI TM B dengan waktu 135 menit (3 x jam pelajaran) setiap pertemuannya sesuai dengan jam pelajaran yang berlaku di SMK Pangudi Luhur Muntilan

#### Subjek Penelitian

Moleong dalam Sumiati (2015:61) berpendapat bahwa subjek penelitian merupakan informan, yang artinya orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi tempat penelitian. Sejalan dengan definisi tersebut, Moeliono dalam Armaita (2023:30) mendeskripsikan subjek penelitian sebagai orang diamati sebagai sasaran penelitian. Subjek penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan sebanyak 29 peserta didik yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 4 siswi perempuan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Pangudi Luhur Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

#### Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono dalam Farisi (2020:78), definisi variable pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam kata lain variabel dikatakan sebagai suatu sifat yang memiliki nilai untuk dipelajari dan diterapkan suatu makna khusus dalam pengertiannya. Dari pengertian variabel diatas peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini memiliki dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) biasanya disebut *independent* variabel yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media pembelajaran yang berupa media kartu bergambar. Variabel terikat (Y) atau *dependent* variabel yaitu variabel yang tergantung atau yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah capaian hasil belajar PJOK materi senam lantai, adapun data capaian hasil belajar ini diperoleh dari tes praktik. Hasil belajar pada penelitian ini difokuskan pada aspek psikomotor mengenai rangkaian gerak senam lantai guling depan.

#### Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, tes dan dokumentasi. Observasi merupakan kegiatan yang melibatkan seluruh kekuatan indera seperti pendengaran,

penglihatan, perasa, sentuhan, dan cita rasa berdasarkan pada fakta-fakta peristiwa empiris (Hasanah, 2016: 25). Teknik ini digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi obyek yang akan diteliti. Pada penelitian ini, penulis mengadakan observasi di kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan. Metode ini dilakukan sebelum melakukan penelitian tindakan kelas serta pada saat pengumpulan data hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran oleh kolaborator.

Hasan (2021:129) mengemukakan media pembelajaran adalah alat bantu bantu proses belajar mengajar, segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat terdorong terjadinya proses belajar. Dalam pengertian ini media pembelajaran berarti sebuah alat yang memiliki tugas sebagai penyampai pesan pembelajaran dari guru kepada siswa. Dalam penelitian ini media visual kartu bergambar merupakan media atau alat pembelajaran yang digunakan.



Gambar 2. Desain Awal dan Akhir Media Pembelajaran Visual Kartu Bergambar

Menurut Arikunto dalam Septafi (2021:4) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pada penelitian ini tes digunakan untuk mengukur hasil pemahaman peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media kartu bergambar. Penilaian menggunakan instrumen lembar pengamatan tes aspek psikomotor. Lembar pengamatan tes aspek psikomotor sebelumnya dilakukan uji coba instrumen yang kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS 25. Hasil yang didapatkan dari pada masing-masing indikator telah valid dan didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,863 yang dapat diinterpretasikan memiliki nilai reliabilitas tinggi. Instrumen pengamatan tes aspek psikomotor menggunakan skala penilaian 1-100 dengan maksud meminimalkan terjadinya nilai dalam bentuk desimal.

Tabel 1. Lembar Pengamatan Tes Aspek Psikomotor

No Urut	Guling Depan Senam Lantai			Jumlah	Nilai
	Posisi dan sikap awal	Pelaksanaan Gerak	Posisi dan sikap akhir		
1					
2					
3					
Dst					

Menurut Sugiyono (2017:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dengan ini, peneliti akan dapat memperkuat data. Dilakukan dengan pengambilan foto pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Sedangkan untuk instrumen pengamatan pelaksanaan pembelajaran menggunakan skala Guttman. Menurut Sugiyono (2017:139) “Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti “setuju-tidak setuju”; “ya-tidak”; “benar-salah”; “positif-negatif”; “pernah-tidak pernah” dan lain-lain”. Skala pengukuran ini dapat menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda maupun check list, dengan jawaban yang dibuat skor tertinggi (setuju) satu dan terendah (tidak setuju) nol. Instrumen ini telah dilakukan *Expert judgement* terlebih dahulu oleh dosen pembimbing sebelum digunakan untuk mengambil data.

**Tabel 2.** Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

No Urut Subyek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1																
2																
3																
Dst.																

*Validasi dan Realibilitas Instrumen*

Setelah instrumen penelitian selesai dibuat dengan dipertimbangkan dan banyak masukan masukan dari pendapat ahli, kemudian instrumen langsung di uji coba untuk pengambilan data terhadap kelompok peserta didik yang memiliki kesamaan karakteristik dengan kelas yang akan dilakukan eksperimen terhadap penelitian. Setelah data terkumpul maka dilakukan tahapan analisis data untuk mengetahui validitas tiap indikator kemudian diolah menggunakan *SPSS 25 for windows* diketahui hasil dengan semua indikator valid.

Menurut Sugiyono (2017: 268) Reliabilitas berpegangan pada derajat konsistensi serta stabilitas data temuan. Reliabilitas merupakan sebuah alat ukur dalam kuesioner yang bagian dari variabel dan konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau sesuai jika jawaban dari pertanyaan kuesioner tersebut memiliki nilai yang konsisten dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini untuk menganalisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang dinyatakan oleh Arikunto, (2006: 196), yaitu:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{(k - 1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right) \tag{1}$$

**Keterangan**

- $r_{11}$  = Reliabilitas yang dicari
- $\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- $\sigma_t^2$  = Varians total
- $k$  = Banyak item pertanyaan

Dalam teknis pengolahan datanya diolah dan dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi program komputer yaitu aplikasi *SPSS 25.0 for Windows Evaluation Version*. Kemudian hasilnya dicocokkan ke dalam koefisien korelasi yang dikutip dari Hardi dalam Ardianto (2023:197) yaitu:

- a. Antara 0,800 sampai 1,000 = sangat tinggi
- b. Antara 0,600 sampai 0,800 = tinggi
- c. Antara 0,400 sampai 0,600 = cukup
- d. Antara 0,200 sampai 0,400 = rendah
- e. Antara 0,000 sampai 0,200 = sangat rendah

Hasil yang diperoleh berdasarkan analisis menggunakan alpha koefisien reliabilitas memperoleh 0,863, oleh karena itu koefisien reliabilitas lebih dari 0,800 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen memiliki koefisien yang sangat tinggi, serta reliabel dan andal

#### Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah yang menentukan dalam penelitian karena analisis data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Analisis data merupakan suatu langkah yang menentukan dalam penelitian karena analisis data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian (Siregar, 2025:10). Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kualitatif mendeskripsikan kejadian selama melakukan tindakan dengan peningkatan nilai yang menunjukkan hasil, tes keterampilan gerak senam lantai guling depan. Adanya peningkatan pada pengetahuan dan keterampilan pada peserta didik disetiap siklus, akan diketahui menggunakan rumus:

$$g = \frac{(S_{akhir}) - (S_{awal})}{100\% - (S_{awal})} \quad (2)$$

#### Keterangan

$g$  (*gain*)= Peningkatan keterampilan proses peserta didik

$S_{awal}$  = Rata-rata keterampilan awal

$S_{akhir}$  = Rata-rata keterampilan akhir

Setelah dihitung nilai *gain*nya, data perhitungan dikategorikan menurut pedoman pengkalsifikasian tingkat peningkatan (*gain*) Coletta. Berikut untuk pedoman pengkalsifikasian tingkat peningkatan (*gain*) Coletta.

**Tabel 3.** Interpretasi Gain Coletta

Nilai Gain (g)	Interpretasi
$g \geq 0,70$	g-tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	g-sedang
$0,00 < g < 0,30$	g-rendah

Sedangkan deskriptif kuantitatif dimaksudkan membandingkan hasil pengamatan kolaborator I dan II berupa perilaku siswa selama mengikuti pembelajaran. Yang kemudian datanya akan direkap ke dalam *excel* untuk selanjutnya akan diolah ke dalam bentuk histogram.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Merujuk dari data pada siklus pertama dan siklus kedua, penggunaan media visual kartu bergambar untuk materi pembelajaran senam lantai guling depan memberikan manfaat untuk mengefektifkan kegiatan pembelajaran sehingga hasil belajar peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan dapat meningkat. Dari data hasil penelitian ini, menunjukkan seluruh peserta didik kelas XI TM B mendapat peningkatan hasil belajar aspek keterampilan (psikomotor) yang bagus, sesuai yang peneliti sampaikan pada tabel 4 berikut:

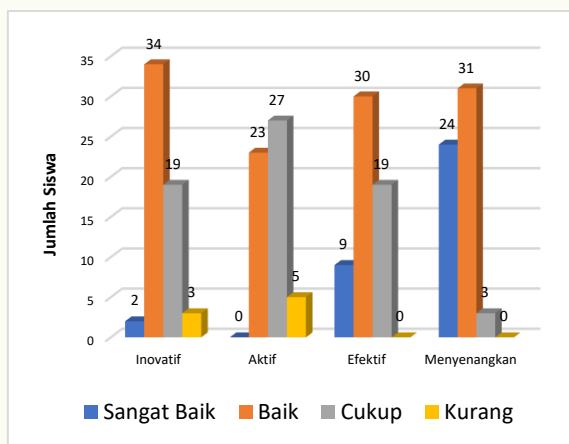
**Tabel 4.** Hasil Keterampilan (Psikomotor) Siklus I & Siklus II

Keterangan	Siklus I	Siklus II
Rata-rata kelas	71,1	96
Jumlah peserta didik	29	29
Peserta didik tuntas	19 (68,97%)	29 (100%)
Nilai gain	0,35 (Kategori Peningkatan Sedang)	0,87 (Kategori Peningkatan Tinggi)

Ada tindakan penelitian pada siklus pertama dapat diketahui bahwa hasil belajar peserta didik dalam materi pembelajaran senam lantai guling depan dalam belum optimal. Berdasarkan hasil penilaian

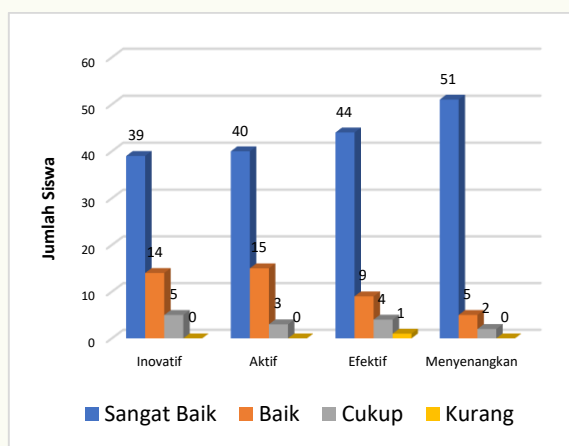
keterampilan (psikomotor) pada siklus I didapat nilai rata-rata kelas 70,71 dengan rincian 19 anak sudah lulus KKM (68,97%) dan 10 anak belum lulus KKM (34,48%). Tindakan penelitian yang dilakukan pada siklus kedua menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus kedua didapat nilai rata-rata kelas 96 dengan rincian seluruh peserta didik lulus KKM (100%).

Sedangkan untuk hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan yang dilakukan oleh guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media pembelajaran kartu bergambar dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan. Berikut untuk rincian data hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran:



Gambar 3. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada siklus I didapatkan pada hasil rata-rata baik dengan persentase 50,86% dari total data.



Gambar 4. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

Tindakan penelitian yang dilakukan pada siklus kedua menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada siklus II didapatkan pada hasil rata-rata sangat baik dengan persentase 75,00% dari total data.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil yang merujuk dari data siklus I dan siklus II, bahwa materi pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media visual kartu bergambar dapat menghasilkan dampak

positif bagi peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan khususnya pada aspek psikomotor.

Keterampilan senam lantai guling depan memiliki tiga kriteria aspek untuk penilaian yaitu: awalan, gerakan, dan sikap akhir. Sebelum diadakannya *treatment* peserta didik kelas XI TM B memperoleh rata-rata nilai 54,9. Lalu setelah diberikan *treatment* pada siklus I didapatkan hasil belajar aspek keterampilan peserta didik meningkat menjadi 71 dengan rata-rata gain 0,35 yang masuk kedalam kategori peningkatan sedang. Sebagian besar peserta didik mampu melakukan sikap awalan dengan benar, yaitu berdiri tegak, kedua tangan disamping badan dan pandangan lurus kedepan. Dalam aspek gerakan peserta didik juga sudah mampu melakukannya akan tetapi, masih beberapa yang kurang mampu pada aspek ini. Kesalahan yang terdapat pada aspek ini yaitu cara melakukan tumpuan serta posisi bahu dan lengan saat berguling. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Muhajir dalam Abdurrochman (2020: 22) bahwa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling depan antara lain, kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki. tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping, bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan, serta saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak. Pada sikap akhir sebagian besar peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan belum dapat melakukan sikap akhir dengan baik, hal ini dikarenakan peserta didik terlalu buru-buru untuk menyelesaikan rangkaian gerak sehingga sikap akhir yang dilakukan masih belum sempurna. Selain itu pada saat melakukan praktik banyak peserta didik yang mengganggu temannya dengan maksud menghilangkan fokus peserta didik lain yang akan melakukan gerakan. Sejalan dengan (Maliki, 2015: 50), umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan. Hasil akhir pada siklus ini didapati 10 peserta didik yang belum tuntas KKM, hal ini dikarenakan beberapa faktor yang sudah di jelaskan sebelumnya.

Di siklus II didapatkan rata-rata kelas sebesar 96 dan untuk gain sebesar 0,87 yang artinya memiliki peningkatan tinggi. Hampir seluruh peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan mampu melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan baik. Perbaikan materi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan nilai keterampilan. Pada aspek awalan seluruh peserta didik telah melakukan tahapan ini dengan sempurna. Pada aspek pelaksanaan gerak, terdapat beberapa peserta didik yang masih kurang tepat dalam melaksanakan gerakan khususnya pada saat berguling mereka lupa untuk memegang bagian tulang kering. Untuk sikap akhir mayoritas peserta didik sudah melaksanakan gerakan dengan tepat. Kenaikan nilai pada pertemuan ini tak luput dari peran media pembelajaran visual kartu bergambar. Didukung oleh pernyataan dari Gabriela (2021:110), kemampuan media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik, dan sejalan dengan fungsi penggunaan media pembelajaran untuk proses pembelajaran, Rusman dalam Mama (2021:129) juga berpendapat, penggunaan media dalam pembelajaran adalah untuk mempercepat proses pembelajaran dan membantu peserta didik dalam upaya memahami materi yang disajikan oleh guru dalam kelas, dan penggunaan media dalam pembelajaran dimaksudkan untuk mempertinggi mutu pendidikan. Peningkatan pertemuan ini juga didasari oleh pengulangan pada saat menampilkan materi media visual kartu bergambar agar peserta didik lebih paham dan mengerti poin penting untuk kesuksesan dalam gerakan senam lantai guling depan dengan benar. Selain itu, penambahan materi tahapan latihan juga memberikan pengaruh yang cukup besar bagi peserta didik dalam berlatih gerakan. Dengan tahapan latihan yang lebih terstruktur dan sistematis, memudahkan peserta didik dalam mempelajari dan berlatih gerakan. Hasil akhir dalam siklus 2 ini terdapat peningkatan yang cukup signifikan, seluruh peserta didik tuntas KKM sepenuhnya. Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media visual kartu bergambar ini terbukti dapat meningkatkan keterampilan dan pemahaman pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan.

Pada proses pembelajaran Aktivitas guru merupakan peran penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Peran guru adalah terciptanya serangkaian tingkah laku yang saling berkaitan yang dilakukan dalam suatu situasi tertentu serta berhubungan dengan kemajuan tingkah laku dan perkembangan siswa yang menjadi tujuan Wrightman dalam Sumarni (2017:35). Dalam hal ini menjadi tantangan guru meningkatkan peran dan kompetensinya karena proses belajar mengajar dan hasil belajar peserta didik ditentukan oleh peran dan kompetensi. Maka dari itu pengamatan aktivitas guru sangat penting untuk menilai proses belajar mengajar sehingga belajar peserta didik berada pada tingkat optimal. Hasil

pengamatan proses pembelajaran siklus I diperoleh hasil yang cukup baik. Di antaranya dalam melakukan pendahuluan guru sudah baik untuk memotivasi peserta didik dan cukup dalam melakukan apresiasi terhadap peserta didik. Menurut Arianti (2018:119) melalui peranannya sebagai demonstrator, lecturer, atau pengajar, guru hendaknya senantiasa menguasai bahan atau materi pelajaran yang akan diajarkannya serta senantiasa mengembangkannya dalam arti meningkatkan kemampuannya dalam hal ilmu yang dimilikinya karena hal ini akan sangat menentukan hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Penguasaan materi pada siklus I terlihat sudah cukup baik namun pada pengelolaan waktu dan kelas peneliti masih kurang, hal ini disebabkan karena baru pertama kalinya penggunaan media visual kartu bergambar pada pembelajaran di sekolah sehingga peserta didik masih terlihat kurang dalam memahami materi. Pada siklus II terjadi peningkatan dibandingkan pada siklus I peneliti lebih efisien dalam pengelolaan waktu, pengelolaan kelas, serta lebih menguasai materi dan terampil dalam menggunakan media visual kartu bergambar.

Refleksi dari penelitian ini Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian pada siklus I diketahui bahwa hasil yang di peroleh belum maksimal pada setiap aspek penilaian dan pengamatan. Pada saat awalan peserta didik masih ragu-ragu dalam melakukan rangkaian gerakan guling depan sehingga banyak peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan guling depan dengan sempurna. Meskipun pada hasil pengamatan proses pembelajaran mereka sudah antusias dalam menerima pelajaran dan senang dengan pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media visual kartu bergambar, ternyata untuk hasil belajar aspek keterampilan (psikomotor) masih belum maksimal.

Sedangkan untuk hasil penilaian aspek keterampilan (psikomotor) dan pengamatan proses pembelajaran pada siklus II, hasil yang didapatkan sangat memuaskan. Dengan demikian tidak ada catatan yang berarti selama proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik mengikuti pembelajaran dengan aktif dan tertib, peserta didik memahami materi yang disampaikan oleh guru melalui media pembelajaran visual kartu bergambar, guru melakukan pengelolaan kelas dengan baik, sehingga hasil belajar dapat mencapai 100% ketuntasan. Melihat hasil tersebut maka peneliti tidak perlu melanjutkan pada siklus berikutnya dan mengakhiri penelitian tindakan kelas pada siklus II.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media pembelajaran kartu bergambar pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2023/2024 tepat dilakukan, sebab dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media visual kartu bergambar dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi peserta didik. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya materi senam lantai disampaikan kepada peserta didik secara monoton dengan mengandalkan metode demonstrasi teknik-teknik dasar senam lantai.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar senam guling depan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam senam lantai guling depan pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan tahun ajaran 2023/2024. Peningkatan ini dapat dilihat pada siklus I siklus II. Pada siklus I nilai rata-rata seluruh peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan untuk keterampilan sebesar 71 untuk siklus II naik menjadi 96. Nilai rata-rata gain siklus I yaitu 0,35 yang termasuk dalam peningkatan sedang dan nilai rata-rata gain siklus II yaitu 0,87 yang termasuk kategori peningkatan tinggi. Begitu pula untuk hasil pengamatan proses pembelajaran juga terlihat peningkatan dari dua siklus yang telah dilaksanakan. Terjadi peningkatan pada masing-masing aspek yang diamati, seperti aspek inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap pertemuan pada pembelajaran senam lantai guling depan mengalami peningkatan. Kemudian dari hasil di atas, bahwa penelitian tindakan kelas ini sudah berhasil dengan baik, sehingga menghasilkan ketuntasan dalam belajar. Hal tersebut karena penerapan media visual kartu bergambar yang sesuai dengan materi yang diajarkan untuk peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan. Penggunaan media ini harapannya dapat memberikan alternatif media pembelajaran visual yang praktis dan aplikatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam

lantai, khususnya guling depan, serta dapat dijadikan referensi bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada peserta didik.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, terkhusus kepada dosen yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama pengerjaan sehingga artikel studi literatur ini dapat terselesaikan dengan semaksimal mungkin.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochman, A. (2020). *Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Giyanti Kecamatan Temanggung*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas negeri Malang.
- Ardianto, P., dkk. (2023). Pengaruh Bimbingan Guru PAI Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pelajaran PAI Kelas XI MIPA 2 SMA MTA Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023. *Al 'Ulum: Jurnal Pendidikan Islam* 3(2), 191-199. <https://doi.org/10.54090/alulum.281>
- Arianti (2018). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Didaktika Jurnal Kependidikan* 12(2), 117-134. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Armaita, N. (2023). *Strategi Pemberdayaan Dalam Pengolahan Nanas Pada Kelompok Nanas Berduri Oleh Pemerintah Desa Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar*. Skripsi. Riau: Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim.
- Farisi, A. S., Iqbal, R., Nurwansyah R. (2020). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII tentang Permainan Sepakbola di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 76-80. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Fatma, A. N. (2016). Pengaruh Strategi PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan) Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Biologi dan Pembelajarannya*, 59-64.
- Gabriela, N.D.P. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar* 2(1), 104-113. <https://ummaspul.ejournal.id/MGR/article/download/1750/574>
- Hasan, M., dkk. (2021). *Media Pembelajaran*. Sukoharjo: CV Tahta Media Group.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial). *Jurnal at-Taqaddum* 8(1), 21-46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru?. *Indonesian Journal of Action Research* 1(2), 315-327. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Maliki. (2015). *Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Serayu Yogyakarta*. Tesis. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Mama, T. L. (2021). Manfaat Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik SMP pada Pelajaran Agama Katolik. *Sepakat: Jurnal Pastoral Kateketik* 7(1), 127-141. DOI:10.58374/sepakat.v7i1.52
- Naimilutfah, S. (2023). *Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Joho Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurkusuma, T. W. & Hartati, S. C. (2017). Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5(1), 110-116.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku Ajar Senam Dasar*. Solok: Insan Cendekia Mandiri.

- Pradana R. A.& Santosa A. B. (2020). Studi Literatur Media Pembelajaran Flash Card dapat Meningkatkan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Perencanaan Sistem Radio dan Televisi. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro* 9(3), 575-583. <https://doi.org/10.26740/jpte.v9n03.p575-583>
- Prihatmojo, A. (2019). Penerapan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 4 Tanjung Aman. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 1(1), 89-100. <https://doi.org/10.52217/pedagogia.v1i1>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DASAR “Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0”*, 289-302.
- Rusman, A. (2020). *Classroom Action Research Pengembangan Kompetensi Guru*. Banyumas: Pena Persada.
- Safi’I, A. (2020). *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan, Gembira dan Berbobot (PAIKEM GEMBROT) di SDI 1 Miftahul Huda Plosokandang Kedungwaru*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Septafi, G. (2021). Analisis Kemampuan Menulis Artikel Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Angkatan 2019. *Educational Technology Journal*, 1(2), 1-16. <https://doi.org/10.26740/etj.v1n2.p1-16>
- Siregar, R. H. (2025). Menjelaskan cara menganalisis data dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6),1-14. <https://doi.org/10.62281/v3i6.2287>
- Sumarni, S. (2017). *Mengukir Prasasti Guru Profesional*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Sumiati, E. (2015). *Model Pemberdayaan Masyarakat dalam Mempertahankan Kearifan Lokal: Etnografi Pada Masyarakat Adat Kampung Cireundeu Kota Cimahi*. Tesis. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.