

PENGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM ANAK INDONESIA HEBAT

**Muhammad Thoriq Hadad Akbar¹, Ahadi Priyohutomo², Ghulam Mu'adz³, Ismail
Ahmad fauzi⁴**

^{1,2,3,4}Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

mthorighadad@umuka.ac.id

Abstract

This study is a Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of four main stages: planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects were 32 PKO UMUKA students, consisting of 30 males and 2 females. Data were collected from multiple sources, including the students, the researcher, and the teacher acting as a collaborator. Data collection was carried out through tests and observations, and triangulation techniques were used to ensure data validity. Data analysis was conducted descriptively using qualitative methods and percentages to observe developments and trends in the learning process. The data analysis showed that during the pre-cycle phase, out of 32 students, 20 students (63%) reached the minimum competency in the affective domain, 18 students (56%) in the cognitive domain, and 17 students (53%) in the psychomotor domain. In cycle I, improvements were observed with 28 students (88%) achieving the minimum competency in the affective domain, 22 students (69%) in the cognitive domain, and 23 students (72%) in the psychomotor domain. In cycle II, achievements further increased, with all 32 students (100%) meeting the minimum competency in the affective domain, 31 students (97%) in the cognitive domain, and 30 students (94%) in the psychomotor domain. Based on these findings, it can be concluded that the use of audiovisual learning media is effective in improving the learning outcomes of the Anak Indonesia Hebat gymnastics movements among PKO UMUKA students for the 2024/2025 academic year.

Keywords: *Senam Anak Indonesia Hebat; Audio Visual; Learning*

Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 32 mahasiswa PKO UMUKA, yang terbagi menjadi 30 laki-laki dan 2 perempuan. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, yaitu mahasiswa, peneliti, dan guru yang berperan sebagai kolaborator. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi, serta untuk memastikan validitas data digunakan teknik triangulasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan metode persentase untuk mengamati perkembangan dan kecenderungan dalam proses pembelajaran. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada tahap prasiklus, dari 32 mahasiswa, sebanyak 20 mahasiswa (63%) sudah masuk dalam kategori minimal layak pada aspek afektif, 18 mahasiswa (56%) pada aspek kognitif, dan 17 mahasiswa (53%) pada aspek psikomotor. Pada siklus I, terjadi peningkatan, di mana 28 mahasiswa (88%) telah mencapai kategori minimal layak pada aspek afektif, 22 mahasiswa (69%) pada aspek kognitif, dan 23 mahasiswa (72%) pada aspek psikomotor. Kemudian pada siklus II, pencapaian semakin meningkat dengan 32 mahasiswa (100%) memenuhi kategori minimal layak pada aspek afektif, 31 mahasiswa (97%) pada aspek kognitif, dan 30 mahasiswa (94%) pada aspek psikomotor. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan media pembelajaran audio visual efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerakan Senam Anak Indonesia Hebat pada mahasiswa PKO UMUKA untuk tahun ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: *Senam Anak Indonesia Hebat; Audio Visual; Pembelajaran*

Submitted: 2025-06-18

Revised: 2025-06-25

Accepted: 2025-06-30

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya secara aktif. Melalui proses ini, individu tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa, mampu membuat keputusan dengan penuh tanggung jawab saat menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani menjadi bagian penting dari keseluruhan sistem pendidikan. Aktivitas fisik yang

menjadi inti dari pendidikan jasmani bukan hanya mendukung kebugaran, tetapi juga menjadi sarana belajar yang kaya nilai. Pendidikan jasmani memainkan peran besar dalam meningkatkan kualitas manusia secara menyeluruh, karena membantu menyeimbangkan antara perkembangan fisik dan pembentukan karakter.

Dalam proses pembelajaran, pendidikan jasmani memegang peran yang sangat penting. Melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang dirancang secara sistematis, mahasiswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang bermakna. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya memperkaya proses pembelajaran, tetapi juga memberikan arahan dan pembiasaan menuju gaya hidup sehat serta kebiasaan berolahraga yang berkelanjutan.

Lebih dari itu, pendidikan jasmani juga menjadi sarana efektif dalam menanamkan berbagai nilai positif, seperti kerjasama, kepercayaan diri, tanggung jawab, disiplin, ketekunan, dan motivasi belajar yang tinggi. Dengan demikian, pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar dalam membentuk karakter serta meningkatkan kebugaran mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil observasi terhadap pembelajaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di UМУKA menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang memuaskan, khususnya pada mata kuliah Senam Irama yang menggunakan pendekatan Kurikulum Merdeka Belajar. Kesulitan ini berdampak pada rendahnya nilai yang diperoleh mahasiswa dan berkontribusi terhadap munculnya rasa jenuh selama proses pembelajaran berlangsung.

Dalam proses asesmen, penilaian dibagi ke dalam beberapa kategori, yakni sangat baik, baik, dan perlu perbaikan, terutama dalam aspek pelaksanaan gerakan Senam Anak Indonesia Hebat. Berdasarkan hasil penilaian pra-siklus, capaian peserta didik masih tergolong rendah, dengan skor rata-rata 63% untuk aspek afektif, 56% untuk aspek kognitif, dan 53% untuk aspek psikomotor. Ketiga aspek ini, menurut standar Kemendikbudristek, masih berada di bawah kategori ideal, yaitu "berkembang" hingga "layak".

Dari total 32 mahasiswa yang terlibat dalam observasi terdiri atas 16 perempuan dan 16 laki-laki terdapat 12 mahasiswa yang perlu peningkatan pada aspek afektif, 14 mahasiswa pada aspek kognitif, dan 15 mahasiswa pada aspek psikomotor. Data ini menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam variasi gerak Senam Anak Indonesia Hebat masih belum mencapai target 80%, sehingga dibutuhkan upaya strategis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di mata kuliah ini.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di Universitas Muhammadiyah Karanganyar (UMUKA) menunjukkan karakteristik yang cukup beragam, baik dari segi perilaku, minat belajar, hingga aspek sosial dan emosional. Sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki energi yang tinggi, senang bergerak, dan memiliki kecenderungan untuk bermain. Mereka juga lebih menikmati kegiatan belajar yang bersifat praktis dan kolaboratif, terutama jika dilakukan dalam kelompok. Karakter ini sejalan dengan profil mahasiswa pendidikan jasmani yang umumnya lebih tertarik pada aktivitas fisik dan pembelajaran berbasis pengalaman langsung.

Dalam hal sikap sosial dan nilai moral, mahasiswa PKO di UMUKA tergolong memiliki perilaku yang positif. Mereka menunjukkan sikap saling menghormati, baik antar sesama mahasiswa maupun terhadap dosen. Hal ini tampak dari interaksi yang terjalin di lingkungan kampus, seperti adanya budaya menyapa, kerja sama dalam tugas kelompok, dan komunikasi yang relatif terbuka. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan sikap toleransi yang baik terhadap perbedaan, termasuk perbedaan agama. Mereka aktif dan tertib dalam melaksanakan kegiatan keagamaan seperti sholat berjamaah, doa bersama, serta mendukung teman yang berbeda keyakinan tanpa menimbulkan konflik.

Namun demikian, dari aspek emosional, masih terdapat tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa mahasiswa menunjukkan ketidakstabilan emosi, khususnya dalam merespons teguran atau kritik. Tidak jarang muncul reaksi emosional berupa rasa marah atau tersinggung ketika mereka dikoreksi atas kesalahan yang dilakukan, baik dalam konteks akademik maupun dalam

kegiatan praktikum. Hal ini menunjukkan bahwa aspek pengelolaan emosi masih perlu dibimbing secara konsisten agar mereka mampu menerima masukan dengan sikap terbuka dan positif.

Dalam pembelajaran di kelas, tampak bahwa terdapat perbedaan tingkat partisipasi antar mahasiswa. Beberapa mahasiswa sangat aktif bertanya, berdiskusi, dan terlibat dalam kegiatan praktik, sementara sebagian lainnya cenderung pasif, menunggu arahan, dan kurang terlibat secara langsung. Perbedaan ini menuntut kreativitas dosen dalam menyusun strategi pembelajaran yang dapat menjangkau seluruh mahasiswa. Pendekatan yang variatif, kontekstual, serta mampu mengakomodasi perbedaan gaya belajar menjadi penting agar suasana kelas tetap kondusif dan menyenangkan.

Walaupun terdapat variasi dalam hal keterlibatan, secara umum mahasiswa menunjukkan sikap yang positif selama mengikuti pembelajaran. Mereka mampu menjaga ketertiban, menghargai aturan kelas, dan menunjukkan semangat untuk belajar, khususnya ketika metode pengajaran yang digunakan sesuai dengan minat mereka. Oleh karena itu, penting bagi dosen untuk terus memberikan pendampingan, motivasi, dan pendekatan yang personal agar setiap mahasiswa dapat berkembang sesuai potensi masing-masing.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Muhammadiyah Karanganyar (UMUKA) pada dasarnya telah memiliki pengetahuan dasar mengenai materi Senam Anak Indonesia Hebat. Mereka sudah mengenal berbagai bentuk langkah dasar kaki, gerakan tangan, serta kombinasi gerak yang menjadi bagian dari senam tersebut. Secara teoritis, mahasiswa telah memahami struktur dan susunan gerakannya, baik melalui pengenalan awal di kelas maupun dari pengalaman sebelumnya. Namun demikian, ketika materi ini diterapkan dalam pembelajaran praktik di lapangan, muncul berbagai tantangan yang cukup signifikan bagi dosen pengampu.

Salah satu kendala utama adalah suasana pembelajaran yang dirasakan monoton dan kurang menarik. Hal ini dipicu oleh pola penyampaian materi yang relatif sama dari pertemuan ke pertemuan, dengan variasi gerakan yang terbatas dan kurangnya dukungan media pembelajaran yang inovatif. Akibatnya, mahasiswa menunjukkan penurunan minat dalam mengikuti kegiatan senam, terutama pada materi lanjutan seperti Senam Anak Indonesia Hebat. Rasa jenuh yang dialami mahasiswa membuat mereka kurang antusias dalam melakukan gerakan, bahkan ada yang cenderung pasif atau hanya mengikuti tanpa semangat.

Dari hasil pengamatan di lapangan, dapat dilihat bahwa proses pembelajaran yang terlalu berfokus pada demonstrasi langsung oleh dosen dan pengulangan gerak tanpa variasi menyebabkan mahasiswa merasa bahwa kegiatan tersebut bersifat rutin dan membosankan. Padahal, dalam konteks pendidikan jasmani, suasana belajar yang menarik dan melibatkan peserta secara aktif sangat penting untuk membangun pengalaman belajar yang bermakna.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif dan mampu merangsang minat serta perhatian mahasiswa. Salah satu solusi yang potensial adalah pemanfaatan media audio visual dalam proses pembelajaran. Penggunaan media seperti video demonstrasi, musik pengiring senam, animasi gerakan, maupun gambar ilustratif, dapat memberikan stimulus visual dan auditori secara bersamaan, yang pada gilirannya meningkatkan daya tarik pembelajaran.

Melalui tayangan video, mahasiswa dapat melihat secara langsung bagaimana gerakan senam dilakukan dengan benar, ritme yang digunakan, serta ekspresi tubuh yang sesuai dengan karakter gerakan. Musik yang menyertai dapat membantu mahasiswa merasakan tempo dan semangat dalam bergerak. Gambar dan visualisasi gerakan pun dapat memperjelas posisi dan urutan gerakan, sehingga lebih mudah dipahami.

Dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya lebih memahami makna dan rangkaian gerakan Senam Anak Indonesia Hebat secara konseptual, tetapi juga lebih termotivasi untuk mempraktikkannya dengan antusias. Pembelajaran berbasis media audio visual juga dapat mendorong mahasiswa untuk belajar secara mandiri, mengulang materi dari tayangan, dan berlatih di luar jam kelas secara fleksibel. Dengan meningkatnya pemahaman dan keterlibatan

mahasiswa, tujuan pembelajaran pada mata kuliah Senam Irama di PKO UMUKA diharapkan dapat tercapai secara lebih optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang merupakan metode penelitian reflektif dan partisipatif untuk memperbaiki serta meningkatkan proses pembelajaran secara langsung di kelas. Model PTK yang digunakan mengacu pada kerangka yang dikemukakan oleh Kristiyanto (2020), yang membagi proses penelitian menjadi empat tahapan utama dalam setiap siklusnya.

Tahapan pertama adalah perencanaan, di mana peneliti menyusun rencana tindakan berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan. Rencana ini mencakup strategi pembelajaran, materi yang akan diajarkan, serta metode dan media yang akan digunakan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan tindakan, yaitu tahap di mana rencana pembelajaran tersebut diterapkan di kelas. Pada fase ini, peneliti berperan sebagai pelaksana sekaligus pengamat untuk melihat bagaimana proses pembelajaran berjalan dan bagaimana respon mahasiswa terhadap tindakan yang diterapkan.

Tahap ketiga adalah observasi dan interpretasi, di mana peneliti melakukan pengamatan secara sistematis terhadap pelaksanaan pembelajaran dan mengumpulkan data terkait keefektifan tindakan yang dilakukan. Data yang dikumpulkan dapat berupa catatan lapangan, rekaman video, hasil tes, maupun tanggapan peserta didik. Selanjutnya, data tersebut dianalisis untuk mendapatkan gambaran tentang keberhasilan tindakan maupun kendala yang masih muncul.

Tahapan terakhir adalah analisis dan refleksi, di mana peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil observasi dan interpretasi. Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi apakah tindakan yang telah dilakukan mampu menyelesaikan masalah pembelajaran yang ada atau perlu dilakukan revisi. Jika masalah belum teratasi secara maksimal, hasil refleksi ini menjadi dasar bagi perencanaan siklus berikutnya, sehingga PTK berjalan secara berkelanjutan dengan tujuan peningkatan kualitas pembelajaran. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di UMUKA, dengan jumlah total 32 mahasiswa. Pemilihan subjek ini dilakukan secara purposive karena mahasiswa tersebut merupakan pihak yang langsung mengalami proses pembelajaran yang menjadi fokus penelitian.

1. Prosedur Penelitian

Untuk memperoleh hasil penelitian yang diharapkan, perlu adanya prosedur sebagai berikut:

a. Tahap persiapan survei awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah observasi atau yang terkait sebagai tempat penelitian. Hal yang dicari sejauh mana pelaksanaan pembelajaran senam lanjutan yang telah diterapkan di PKO UMUKA.

b. Tahap persiapan instrument dan alat

Pada tahap ini peneliti menentukan subjek penelitian dan menyiapkan modul ajar serta instrument sebagai bahan evaluasi.

c. Tahap pengumpulan data dan tindakan

Pada tahap ini pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri dari Observasi data hasil belajar gerak senam, Kemampuan peserta didik dalam memahami materi, Penggunaan modul ajar yang sesuai untuk penilaian formatif, Partisipasi, antusias dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran.

d. Tahap analisis data

Tahap analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Teknik analisis dilakukan karena hasil akhir merupakan kategori sangat baik, baik atau perlu perbaikan sesuai deskripsi yang diuraikan sesuai kecenderungan yang terjadi pada pembelajaran gerak senam irama yang telah dilakukan assessmen.

e. Tahap penyusunan laporan

Penelitian Tindakan Kelas ini merupakan penelitian praktis yang berfungsi untuk mencari solusi terbaik terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam pelaksanaan Penelitian

Tindakan Kelas ini menggunakan cara atau tindakan rasional yang telah disepakati oleh peneliti utama dan kolaborator, sehingga dapat dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara guru dan tim lainnya.

f. Deskripsi setiap siklus

Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah upaya untuk meningkatkan hasil belajar gerak senam melalui media audio visual pada Mahasiswa PKO. Dengan setiap siklus terdiri atas Tahap Perencanaan (Planning), Tahap Pelaksanaan Tindakan, Observasi, Refleksi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Observasi Awal

Hasil observasi yang dilakukan bersama antara peneliti dan dosen pengampu bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi awal pembelajaran senam lanjutan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) UMY. Data yang diperoleh mengenai hasil belajar gerakan Senam Anak Indonesia Hebat sebelum penerapan media pembelajaran audio visual ini kemudian disusun dan disajikan dalam bentuk tabel berikut sebagai gambaran kondisi awal kemampuan mahasiswa.

Tabel 4.1 Data Awal Hasil Belajar Senam Irama pada Mahasiswa PKO Sebelum Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual

Penilaian		Kondisi Awal			
		Tercapai		Belum Tercapai	
		Persentase	Jumlah Anak	Persentase	Jumlah Anak
Hasil Belajar Variasi Gerak Senam Irama	Afektif	53%	17	47%	15
	Kognitif	56%	18	44%	14
	Psikomotor	53%	17	47%	15

Berdasarkan data awal yang diperoleh, hasil belajar Senam Anak Indonesia Hebat pada mahasiswa PKO UMY masih menunjukkan pencapaian yang belum maksimal. Nilai-nilai yang diperoleh mahasiswa cenderung rendah, sehingga menandakan bahwa sebagian besar dari mereka belum mampu memenuhi standar kompetensi yang diharapkan dalam pembelajaran senam irama. Dari deskripsi data tersebut, terlihat bahwa setiap aspek penilaian baik aspek afektif, kognitif, maupun psikomotor masih berada di bawah kriteria keberhasilan yang diharapkan. Kondisi ini menjadi dasar utama bagi peneliti untuk merancang sebuah tindakan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan hasil belajar mahasiswa dengan memanfaatkan media pembelajaran audio visual. Tindakan yang diterapkan dalam penelitian ini dilakukan melalui dua siklus pembelajaran.

Setiap siklus terdiri dari empat tahapan penting, yaitu: (1) perencanaan, di mana strategi pembelajaran dan penggunaan media audio visual disiapkan dengan matang; (2) pelaksanaan tindakan, yaitu penerapan rencana pembelajaran di kelas secara langsung; (3) observasi, yakni pengumpulan data mengenai respon dan capaian belajar mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung; dan (4) refleksi, yaitu evaluasi terhadap keberhasilan tindakan yang telah dilakukan serta identifikasi hal-hal yang perlu diperbaiki untuk siklus berikutnya. Untuk mengukur

peningkatan hasil belajar dan efektivitas tindakan, peneliti melakukan asesmen pada beberapa tahap.

Observasi dilakukan sejak awal sebelum tindakan sebagai acuan kondisi awal, kemudian dilanjutkan dengan pengujian menggunakan tes unjuk kerja yang meliputi asesmen formatif selama proses pembelajaran serta asesmen sumatif di akhir setiap siklus. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menilai hasil akhir, tetapi juga proses pembelajaran secara berkelanjutan sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang perkembangan kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi Senam Anak Indonesia Hebat. Pendekatan ini diharapkan mampu menunjukkan secara jelas perbaikan signifikan dalam hasil belajar senam irama, sekaligus membuktikan bahwa penggunaan media pembelajaran audio visual merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan pemahaman mahasiswa PKO UMUKA.

B. Siklus 1

Berikut ini disajikan hasil observasi dari siklus I setelah diterapkannya tindakan berupa penggunaan media pembelajaran audio visual dalam proses pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat. Pada siklus ini, hasil belajar yang dicapai mahasiswa merupakan kombinasi dari tiga ranah utama, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi mahasiswa selama mengikuti kegiatan senam.

Hasil capaian belajar mahasiswa PKO UMUKA dalam melakukan variasi gerak senam Anak Indonesia Hebat setelah penerapan tindakan pada siklus I ini dipaparkan secara rinci melalui tabel berikut sebagai gambaran kondisi perkembangan kemampuan peserta didik.

Tabel 4.2 Hasil Belajar Variasi Gerak Senam Anak Indonesia Hebat Tindakan Siklus I Mahasiswa PKO UMUKA

Penilaian	AFEKTIF		KOGNITIF		PSIKOMOTOR	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Mahir	0	0%	2	6%	0	0%
Cakap	8	25%	6	19%	10	31%
Layak	20	63%	14	44%	13	41%
Berkembang	4	13%	10	31%	9	28%
Awal Berkembang	0	0%	0	0%	0	0%
≥ Layak	28	88%	22	69%	23	72%
< Layak	4	13%	10	31%	9	28%
Jumlah	32	100%	32	100%	32	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, pelaksanaan tindakan pada Siklus I memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik jika dibandingkan dengan kondisi awal sebelum tindakan dilakukan. Pada kondisi awal, hanya 62% atau sebanyak 20 mahasiswa yang memenuhi kategori minimal layak dalam aspek afektif. Sementara itu, pada aspek kognitif, persentase mahasiswa yang mencapai kategori yang sama sebesar 53% (17 mahasiswa), dan untuk aspek psikomotor hanya 47% atau 15 mahasiswa. Setelah tindakan pada Siklus I diterapkan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan di ketiga aspek tersebut. Persentase mahasiswa yang mencapai kategori minimal layak pada aspek afektif meningkat menjadi 88% atau 28 mahasiswa. Peningkatan juga terjadi pada aspek kognitif dengan persentase 69% atau 22 mahasiswa, serta aspek psikomotor yang mencapai 72% atau 23 mahasiswa. Peningkatan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan dalam Siklus I efektif dalam

mendorong ketercapaian hasil belajar, baik dari segi sikap, pengetahuan, maupun keterampilan mahasiswa.

C. Siklus II

Hasil observasi pada tindakan Siklus I menunjukkan adanya perkembangan positif setelah diterapkannya pendekatan bermain dalam proses pembelajaran. Penerapan pendekatan ini dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar variasi gerak senam irama, yang mencakup tiga ranah utama dalam hasil belajar, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Peningkatan hasil belajar mahasiswa terlihat setelah diterapkannya pendekatan bermain dalam pembelajaran variasi gerak senam Anak Indonesia Hebat. Rincian capaian hasil belajar mahasiswa pada masing-masing ranah setelah pelaksanaan tindakan Siklus I disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Belajar Variasi Gerak Senam Anak Indonesia Hebat
Siklus II Mahasiswa PKO UMUKA

Penilaian	AFEKTIF		KOGNITIF		PSIKOMOTOR	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Mahir	5	16%	6	19%	4	13%
Cakap	9	28%	7	22%	10	31%
Layak	18	56%	18	56%	16	50%
Berkembang	0	0%	1	3%	2	6%
Awal Berkembang	0	0%	0	0%	0	0%
≥ Layak	32	100%	31	97%	30	94%
< Layak	0	0%	1	3%	2	6%
Jumlah	32	100%	32	100%	32	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel hasil observasi pada Siklus II, terdapat peningkatan yang sangat signifikan dalam capaian hasil belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) UMUKA pada materi variasi gerak senam Anak Indonesia Hebat. Setelah penerapan tindakan pada Siklus II, seluruh peserta didik (100% atau 32 mahasiswa) berhasil mencapai kategori minimal layak pada ranah afektif, yang menunjukkan perkembangan sikap, minat, dan keterlibatan aktif mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pada aspek kognitif, yang mencerminkan pemahaman dan pengetahuan konseptual terhadap materi, sebanyak 97% atau 31 mahasiswa telah memenuhi kriteria minimal layak. Sementara itu, pada aspek psikomotor, yang berkaitan dengan keterampilan gerak, 94% atau 30 mahasiswa berhasil mencapai kategori tercapai, dan hanya 2 mahasiswa yang masih belum memenuhi standar minimal.

Pencapaian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain yang diterapkan dalam pembelajaran tidak hanya efektif dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan hasil belajar di ketiga ranah utama. Dengan capaian hampir sempurna pada semua aspek, dapat disimpulkan bahwa tindakan yang diberikan pada Siklus II mampu mengoptimalkan proses pembelajaran dan mendorong ketercapaian kompetensi mahasiswa secara holistic.

D. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Rekapitulasi capaian hasil belajar variasi gerak senam *Anak Indonesia Hebat* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) UMUKA berdasarkan pelaksanaan Siklus I dan Siklus II disajikan dalam tabel berikut. Tabel ini memperlihatkan perbandingan perkembangan hasil belajar mahasiswa pada tiga ranah utama yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Setelah diberi tindakan melalui pendekatan bermain pada masing-masing siklus. Data tersebut memberikan

gambaran menyeluruh mengenai peningkatan capaian pembelajaran dari satu siklus ke siklus berikutnya.

Penilaian dalam kategori minimal layak		Perbandingan Siklus			
		Siklus I		Siklus II	
		Persentase	Jumlah anak	Persentase	Jumlah anak
Hasil belajar	Afektif	88%	28	100%	32
Variasi gerak	Kognitif	69%	22	97%	31
Senam Anak Indonesia Hebat	Psikomotor	72%	23	94%	30

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan Siklus I dan Siklus II, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam hasil belajar variasi gerak senam Anak Indonesia Hebat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) UМУKA. Pada tahap pra-siklus, capaian hasil belajar mahasiswa masih relatif rendah, dengan persentase ketercapaian pada aspek afektif sebesar 53%, kognitif 56%, dan psikomotor 58%. Hal ini menunjukkan bahwa dari 32 mahasiswa, kurang lebih setengah dari mereka belum memenuhi standar minimal layak pada ketiga ranah tersebut.

Pada Siklus I, peneliti mulai menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran dan menetapkan target ketercapaian, yakni 78% untuk aspek afektif, 69% untuk kognitif, dan 66% untuk psikomotor. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan, dimana sebanyak 25 mahasiswa (78%) mencapai kategori minimal layak pada aspek afektif dan kognitif, serta 21 mahasiswa (66%) pada aspek psikomotor. Meski demikian, capaian tersebut masih belum memenuhi target pada ranah kognitif dan psikomotor, sehingga diperlukan tindak lanjut. Melanjutkan refleksi dari Siklus I, peneliti melakukan perbaikan pada Siklus II dengan tujuan mencapai target yang telah ditetapkan. Pada Siklus II, terjadi peningkatan signifikan di semua ranah. Capaian aspek afektif meningkat menjadi 84%, kognitif 88%, dan psikomotor 94%. Sebanyak 27 mahasiswa berhasil memenuhi kategori minimal layak pada aspek afektif, 28 mahasiswa pada aspek kognitif, dan 30 mahasiswa pada aspek psikomotor. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum mencapai kategori minimal layak, namun jumlahnya semakin berkurang.

Peningkatan yang terjadi menunjukkan bahwa pendekatan bermain yang diterapkan dalam pembelajaran variasi gerak senam irama efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa, tidak hanya dalam aspek sikap dan pengetahuan, tetapi juga dalam keterampilan gerak. Pendekatan ini berhasil mendorong partisipasi aktif serta pemahaman yang lebih baik, sehingga target pembelajaran dapat lebih optimal dicapai.

Tabel 4.5 Pencapaian Hasil Variasi Gerak senam irama

Asesment Dalam Kategori Minimal layak		Presentase Capaian			Keterangan
		Kondisi Awal (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	
	Afektif	63	88	100	1. Kondisi awal belum

Hasil Belajar Variasi Gerak Senam Anak Indonesia Hebat	Kognitif	56	69	97	menggunakan kategori minimal layak namun minimal layak
	Psikomotor	53	72	94	2. Penilaian didapatkan saat kegiatan belajar mengajar (observasi dan tes)

SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) UМУKA terdiri dari dua siklus, yakni Siklus I dan Siklus II. Setiap siklus menjalani empat tahapan utama yang terstruktur. Tahap pertama adalah perencanaan, di mana peneliti menyusun rancangan pembelajaran variasi gerak senam irama dengan menggunakan media audio visual. Pada tahap ini, persiapan sarana dan prasarana serta penyusunan modul ajar juga dilakukan untuk memastikan proses pembelajaran berjalan optimal. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yaitu penerapan pembelajaran sesuai rancangan yang telah dibuat dengan menggunakan media audio visual. Tahap ketiga berupa observasi, di mana peneliti mengamati dan mencatat perkembangan serta hasil belajar peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Tahap terakhir adalah refleksi, yang berfungsi sebagai evaluasi untuk melihat sejauh mana ketercapaian hasil belajar dan untuk merumuskan perbaikan di siklus berikutnya.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perkembangan signifikan dari tahap pra-siklus hingga Siklus II. Pada kondisi awal (prasiklus), dari 32 mahasiswa, hanya 63% yang mencapai kategori minimal layak pada ranah afektif, 56% pada ranah kognitif, dan 53% pada ranah psikomotor. Hal ini mengindikasikan masih adanya kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan mahasiswa dalam pembelajaran variasi gerak senam irama.

Setelah penerapan pembelajaran audio visual pada Siklus I, terjadi peningkatan, terutama pada aspek afektif yang mencapai 88%, sementara aspek kognitif dan psikomotor menunjukkan persentase 69% dan 72% secara berturut-turut. Meski demikian, capaian ini belum sepenuhnya memenuhi target yang diharapkan pada aspek kognitif dan psikomotor, sehingga perlu dilakukan tindak lanjut berupa siklus kedua.

Pada Siklus II, perbaikan dan penguatan pembelajaran dilakukan berdasarkan hasil refleksi sebelumnya. Hasilnya sangat positif, dengan capaian 100% mahasiswa memenuhi kategori minimal layak pada aspek afektif, 97% pada aspek kognitif, dan 94% pada aspek psikomotor. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual secara efektif mampu meningkatkan motivasi, pemahaman konsep, dan keterampilan gerak mahasiswa dalam variasi gerak senam irama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan media audio visual memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar mahasiswa PKO UМУKA pada materi variasi gerak senam Anak Indonesia Hebat, baik dari segi sikap, pengetahuan, maupun keterampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, P., 2003. Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise. USA: Human Kinetics..
- Astuti, I. T., & Khasanah, N. N. (2017). Uji Beda Efek Guided Imagery dan Ethyl Chloride Terhadap Nyeri Saat Pemasangan Infus Pada Anak. Indonesian Journal of Nursing Practices, 1 (2). Semua kutipan dalam teks harus dimasukkan dalam referensi, dan semua referensi

harus disebutkan dalam teks. Periksa daftar pustaka terhadap kutipannya dalam teks sebelum mengirimkan naskah.

Pengutipan pada naskah (in-text citation) harus sesuai dengan yang tetera pada Daftar Pustaka. Pengutipan ini diikuti oleh atau mengakhiri kalimat atau frasa yang dikutip dari sumbernya. Pada naskah mengutip dengan cara mencantumkan nama belakang penulis diikuti tahun terbitan artikel yang dikutip.

Bijur, P. E., Silver, W., & Gallagher, E. J. (2001). Reliability of the Visual Analog Scale for Measurement of Acute Pain. 8(12), 1153–1157.

Breivik, H., Borchgrevink, P. C., Allen, S. M., Rosseland, L. A., Romundstad, L., Breivik Hals, E. K., ... Stubhaug, A. (2008). Assessment of pain. *British Journal of Anaesthesia*, 101(1), 17–24. <https://doi.org/10.1093/bja/aen103> diakses 17 Januari 2017 dari [http://bjanaesthesia.org/article/S0007-0912\(17\)34263-0/pdf](http://bjanaesthesia.org/article/S0007-0912(17)34263-0/pdf)

Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training*, Third Edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bryant, C. X. (2010). *ACE Personal Trainer Manual: The Ultimate Resource for Fitness Professionals* (Fourth; Ed. X. Bryant & D. J. Green, eds.). United State of America.

Chalik, R., 2016, *Anatomi Fisiologi Manusia*, Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Cheung, K., Hume, P. A., & Maxwell, L. (2003). Delayed Onset Muscle Soreness Treatment Strategies and Performance Factors. 33(2), 145–164.

Dewi, H.A.P (2011). Peregangan Otot (Stretching). Artikel diterbitkan: Rumah Sakit AZRA. Online. Diakses pada 27 November 2017.

Malmir, K., Ghotbi, N., Mir, S. M., & Moradi, B. (2017). Comparing Effects of Cryotherapy and Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation on Signs and Symptoms of Delayed Onset Muscle. (264), 73–80.

McGrath, P. J., Stevens, B. J., Walker, S. M., dan Zempsky, W. T. (2014). *Oxford textbook of paediatric pain*. UK: Oxford University Press

Melanie J. Sharman, et al. (2006). *Mechanisms and Clinical Implications*. *Jurnal. Sports Medicine University of Tasmania*.

Murray, A., & Cardinale, M. (2015). Cold applications for recovery in adolescent athletes : a systematic review and meta analysis. *Extreme Physiology & Medicine*, 1–15.

Paulsen F. & J. Waschke. 2013. *Sobotta Atlas Anatomi Manusia : Anatomi Umum dan Muskuloskeletal*. Penerjemah : Brahm U. Penerbit. Jakarta : EGC.

Prihantoro, Y. (2018). Prevalensi, Karakteristik, Dan Penanganan Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Di Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.

Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*: 42 (1), hlm. 28-38.

Seong, S. (2004). Hydrophobicity: an ancient damage- associated molecular

Sterner, R. W. (2008) 'On the phosphorus limitation paradigm for lakes', *International Review of Hydrobiology*, 93(4–5), pp. 433–445. doi: 10.1002/iroh.200811068. Stone, R. P. and Hilborn, D. (20

Wahyono Y, Utomo B, 2016. Efek Pemberian Latihan Hold Relax Dan Penguluran Pasif Otot Kuadriцеп Terhadap Peningkatan Linkup Gerak Fleksi Sendi Lutut Dan Penurunan Nyeri Pada Pasien Pasca Orif Karena Fraktur Femur 1/3 Bawah Dan Tibia 1/3 Atas. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 5 no 1.

Wahyuningsih, H. P., & Kusmiyati, Y. (2017). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Kemenkes RI.

Zondi, P. C., Rensburg, D. C. J. Van, Grant, C. C., & Rensburg, A. J. Van. (2015). Delayed onset muscle soreness : No pain , no gain ? The truth behind this adage. 57(3), 4–6.