



Meningkatkan Motivasi Belajar dengan Media Audio Visual pada Pembelajaran Senam Aerobik Siswa Kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok

Mumtaz Arifin¹, Saepul Ma'mun², Ardawi Sumarno³

¹Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang

^{2,3}Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: mumtaz.arifin98@gmail.com, saepul.mamun@fkip.unsika.ac.id,
ardawi.sukarno45@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 29 Agustus 2021

Direvisi: 22 September 2021

Dipublikasikan: September 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5529821

Abstract:

The purpose of this study was to determine the level of student motivation to learn aerobic exercise through audiovisual media. The method used in this research is experimental research. The total respondents who participated were 89 students of class XI IPA SMAN 1 Rengasdengklok who were taken using proportional random sampling technique. The research design used a pretest-posttest control group design. The instrument used is a research questionnaire (learning motivation and perception of audio-visual media), Cooper test, and aerobic exercise. The results of this study are the average learning motivation of the experimental class increased by 10.98% while the control class only increased by 6.25%. The average perception of audio-visual media in the experimental class increased by 7.03% while the control class only increased by 3.04%. The average Cooper test in the experimental class increased by 11% while the control class only increased by 0.29%. The average result of the experimental class aerobic exercise increased by 6.35% while the control class only increased by 5.21%. The conclusion of this research is that there are differences in learning motivation, perception of audio-visual media, cooper test, and aerobic exercise learning outcomes between the experimental class and the control class.

Keywords: *Motivation, Audio Visual Media, Aerobic Gymnastics*

PENDAHULUAN

Sepanjang manusia hidup, ia sangat memerlukan pendidikan agar kualitas

hidup yang dimilikinya terus mengalami perkembangan. Pendidikan harus berorientasi pada kualitas, daya saing,

keluhuran budi pekerti, dan moralitas yang baik. Oleh sebab itu, pendidikan nasional ditujukan untuk meningkatkan kecerdasan kehidupan bangsa dan meningkatkan perkembangan manusia seutuhnya, yaitu individu yang memiliki iman dan taqwa kepada Tuhan YME, budi pekerti luhur, berpengetahuan rohani, mantap dalam berkepribadian serta bertanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa.

Sejak kasus Covid-19 mulai merebak, hampir seluruh sektor kehidupan terdampak terutama pada dunia pendidikan. Covid ini menyebar begitu cepat ke berbagai Negara sehingga pada 11 Maret 2020 WHO menjadikannya sebagai pandemi global. Untuk menyikapi hal tersebut, pihak Kemendikbud mengambil kebijakan belajar dirumah (BDR) atau *learning from home* khususnya yang berada pada di zona oranye, kuning, dan merah.

Virus covid-19 berdampak langsung pada proses pembelajaran. Pada peserta didik di segala usia tidak dapat melakukan pembelajaran seperti biasanya dan pendidik harus mengkondisikan dengan pembelajaran di rumah. Pada situasi saat ini mungkin berlangsung cukup lama, Pendidikan online merupakan sebuah solusi dikala pandemi, akan tetapi teknik pengajarannya yang berbeda dengan pembelajaran dikelas pada saat tatap muka. Sehingga melaksanakan pembelajaran jarak jauh, belajar dalam jaringan (daring) adalah yang menjadi sasaran, sebagai media utama yang dipergunakan banyak orang. Sehubungan dengan kondisi pembelajaran daring ini sekolah menengah atas sampai saat ini masih perlu ditingkatkan untuk menghadapi tuntutan agar memenuhi kebutuhan Pendidikan.

Pada kenyataannya kondisi saat ini sesuai hasil wawancara singkat kepada guru penjasorkes di SMAN 1 Rengasdengklok metode pembelajaran dan media pembelajaran yang dipergunakan oleh SMAN 1 Rengasdengklok kelas XI IPA agar mendukung proses pembelajaran pada saat pandemi antara lain dengan menggunakan media Whatsapp group, Youtube. Pada observasi tersebut didapati bahwa guru menyatakan siswa siswi harus belajar secara daring. Guru kesulitan dalam menyampaikan materi kepada siswa karena pembelajaran penjas berkaitan dengan psikomotorik. Oleh sebab itu, aktivitas KBM yang dilaksanakan oleh guru membutuhkan media *online* dalam pelaksanaannya. Namun, penggunaan media *online* yang dilakukan saat ini masih belum maksimal sebab keterbatasan kemampuan guru dalam memanfaatkan teknologi informasi yang ada.

Melihat kurangnya motivasi belajar dalam mengikuti mata pelajaran Senam aerobik maka guru penjasorkes harus dapat berinovasi dengan menggunakan media audiovisual yang lebih menarik dalam aktivitas KBM. Menurut Asyhar, (2011:45), pemanfaatan media audio visual dapat membantu kognitif siswa dan dikhususkan untuk guru yang memiliki tingkat interaksi dengan siswa yang rendah.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment research*. Total responden yang berpartisipasi berjumlah 89 orang siswa kelas XI IPA SMAN 1 Rengasdengklok yang diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Desain

penelitian menggunakan *pretest-posttest control group desain*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner penelitian (motivasi belajar dan persepsi media audio visual), *cooper test*, dan senam aerobik. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui google form. Alat dan perlengkapan yang digunakan untuk pengambilan data *cooper test* yaitu track lari sepanjang 400 meter: stopwatch, peluit, alat tulis, dan sepatu. Sedangkan alat dan perlengkapan untuk pengambilan data senam aerobik yaitu smartphone, sepatu, dan alat tulis. Analisis data menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan *Independent sample t test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pertama-tama peneliti memberikan kuesioner kepada siswa dalam 2 tahap yaitu tahap pertama sebagai kuesioner *pretest* sebelum siswa mendapatkan materi pembelajaran dan tahap kedua sebagai kuesioner *posttest* setelah siswa mendapatkan perlakuan.

Tabel 1. Ringkasan Nilai Pretest dan Posttest Motivasi Belajar

Kelas	Jenis Tes	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Peningkatan
Experiment	Pretest	23	34	28,36	10,98%
	Posttest	25	38	31,86	
Control	Pretest	23	32	27,33	6,25%
	Posttest	23	35	29,16	

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 1 terlihat jika rata-rata kelas *experiment Pretest* adalah 28,36 sedangkan rata-rata kelas *experiment Posttest* adalah 31,86. Artinya, terdapat peningkatan yang cukup tinggi sebesar 10,98% pada motivasi belajar siswa pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Namun, rata-rata kelas *control Pretest* adalah 27,33 sedangkan

rata-rata kelas *control Posttest* adalah 29,16. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 6,25% yang tidak setinggi pada motivasi belajar dengan *treatment*.

Tabel 2. Ringkasan Nilai Pretest dan Posttest Media Audio Visual

Kelas	Jenis Tes	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Peningkatan
Experiment	Pretest	68	101	83,80	7,03%
	Posttest	77	109	90,14	
Control	Pretest	69	97	80,89	3,04%
	Posttest	74	104	83,42	

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 2 terlihat jika rata-rata kelas *experiment Pretest* adalah 83,80 sedangkan rata-rata kelas *experiment Posttest* adalah 90,14. Artinya, terdapat peningkatan yang cukup tinggi sebesar 7,03% pada media audio visual pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Namun, rata-rata kelas *control Pretest* adalah 80,89 sedangkan rata-rata kelas *control Posttest* adalah 83,42. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 3,04% yang tidak setinggi pada persepsi media audio visual dengan *treatment*

Tabel 3. Ringkasan Hasil Cooper Test

Kelas	Jenis Tes	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Peningkatan
Experiment	Pretest	24,48	50,19	36,58	11,00%
	Posttest	30,07	54,66	41,10	
Control	Pretest	16,66	55,78	33,67	0,29%
	Posttest	16,66	53,55	33,77	

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 3, terlihat jika rata-rata hasil *cooper test* kelas *experiment Pretest* adalah 36,58 sedangkan rata-rata hasil *cooper test* kelas *experiment Posttest* adalah 41,10. Artinya, terdapat peningkatan yang cukup tinggi sebesar 11% pada hasil *cooper test* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok.

Namun, rata-rata hasil *cooper test* pada kelas *control Pretest* adalah 33,67 sedangkan rata-rata hasil *cooper test* pada kelas *control Posttest* adalah 33,77. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 0,29% yang tidak setinggi hasil *cooper test* dengan *treatment*.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Pembelajaran Senam Aerobik

Kelas	Jenis Tes	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Peningkatan
Experiment	Pretest	72,50	78,75	75,99	6,35%
	Posttest	78,13	83,75	81,15	
Control	Pretest	69,38	81,25	75,29	5,21%
	Posttest	74,38	83,75	79,43	

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 4 terlihat jika rata-rata hasil pembelajaran senam aerobik kelas *experiment Pretest* adalah 75,99 sedangkan rata-rata hasil pembelajaran senam aerobik kelas *experiment Posttest* adalah 81,15. Artinya, terdapat peningkatan yang cukup tinggi sebesar 6,35% pada hasil pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Namun, rata-rata hasil pembelajaran senam aerobik pada kelas *control Pretest* adalah 75,29 sedangkan rata-rata hasil pembelajaran senam aerobik pada kelas *control Posttest* adalah 79,43. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 5,21% yang tidak setinggi hasil pembelajaran senam aerobic dengan *treatment*.

Hasil Uji Normalitas Data

Hasil-hasil uji normalitas data adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Pretest Kelas Experiment dan Control

Parameter	Kelas	Nilai KS	Batas Sig	Keterangan
Motivasi Belajar	Experiment	0,132	0,05	Berdistribusi Normal
	Control	0,103	0,05	
Media Audio Visual	Experiment	0,200	0,05	
	Control	0,200	0,05	
Cooper Test	Experiment	0,158	0,05	
	Control	0,200	0,05	
Hasil Pembelajaran Senam Aerobik	Experiment	0,116	0,05	
	Control	0,200	0,05	

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 5, diketahui jika semua parameter *pretest* (motivasi belajar, media audio visual, *cooper test*, dan hasil pembelajaran senam aerobik) memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* diatas 0,05. Artinya, senam parameter *pretest* yang digunakan pada penelitian ini memiliki distribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Posttest Kelas Experiment dan Control

Parameter	Kelas	Nilai KS	Batas Sig	Keterangan
Motivasi Belajar	Experiment	0,057	0,05	Berdistribusi Normal
	Control	0,131	0,05	
Media Audio Visual	Experiment	0,066	0,05	
	Control	0,200	0,05	
Cooper Test	Experiment	0,075	0,05	
	Control	0,200	0,05	
Hasil Pembelajaran Senam Aerobik	Experiment	0,070	0,05	
	Control	0,200	0,05	

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 6 diketahui jika semua parameter *posttest* (motivasi belajar, media audio visual, *cooper test*, dan hasil pembelajaran senam aerobik) memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* diatas 0,05. Artinya, semua parameter *posttest* yang digunakan pada penelitian ini memiliki distribusi normal

Hasil Uji Hipotesis

Hasil-hasil uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

No	Parameter	Kelas	t	Sig
1	Motivasi	<i>Experiment Pretest – Control Pretest</i>	1,851	0,068
		<i>Experiment Posttest – Control Posttest</i>	4,662	0,000
2	Persepsi Media Audio visual	<i>Experiment Pretest – Control Pretest</i>	1,817	0,073
		<i>Experiment Posttest – Control Posttest</i>	4,489	0,000
3	Cooper Test	<i>Experiment Pretest – Control Pretest</i>	1,866	0,065
		<i>Experiment Posttest – Control Posttest</i>	4,877	0,000
4	Senam Aerobik	<i>Experiment Pretest – Control Pretest</i>	1,761	0,082
		<i>Experiment Posttest – Control Posttest</i>	5,376	0,000

Sumber: Data diolah, 2021

Motivasi Belajar

Berdasarkan tabel 7, hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Pretest – Control Pretest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 1,851$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,068 > 0,05$ artinya tidak ada perbedaan motivasi belajar dengan media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Sedangkan hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Posttest – Control Posttest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 4,662$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan motivasi belajar dengan media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok

Persepsi Media Audio Visual

Berdasarkan tabel 7, hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Pretest – Control Pretest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 1,817$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,073 > 0,05$ artinya tidak ada perbedaan persepsi media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Sedangkan hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Posttest – Control Posttest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 4,489$ dengan taraf

signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan persepsi media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok

Cooper Test

Berdasarkan tabel 7, hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Pretest – Control Pretest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 1,866$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,065 > 0,05$ artinya tidak ada perbedaan hasil *cooper test* dengan media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Sedangkan hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Posttest – Control Posttest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 4,877$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan hasil *cooper test* dengan media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok.

Hasil Pembelajaran Senam Aerobik

Berdasarkan tabel 7, hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Pretest – Control Pretest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 1,761$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,082 > 0,05$ artinya tidak ada perbedaan hasil pembelajaran dengan media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok. Sedangkan hasil uji hipotesis antara Kelas *Experiment Posttest – Control Posttest* didapatkan nilai $t_{hitung} = 5,376$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan hasil pembelajaran dengan media audio visual antara kelas *experiment* dan *control* pada pembelajaran senam aerobik siswa kelas

XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok

PEMBAHASAN

Motivasi Belajar

Berdasarkan deskripsi mengenai motivasi belajar di kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang mengalami peningkatan pada kelas eksperimen. Nilai siswa sebelum diberi perlakuan mempunyai rata-rata sebesar 28,36 dan setelah diberi perlakuan rata-rata siswa naik menjadi 31,86 sehingga mengalami peningkatan rata-rata sebesar 10,98%. Namun, pada kelas kontrol hanya mengalami sedikit rata-rata peningkatan sebesar 6,25% yaitu dari 27,33 menjadi 29,16.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitas sebagai persyaratan. Pada analisis data awal, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi Kolmogorov-smirnov (KS) sebesar 0,132 untuk kelas eksperimen dan 0,103 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal. Pada analisis data akhir, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi Kolmogorov-smirnov (KS) sebesar 0,057 untuk kelas eksperimen dan 0,131 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Anwar (2018) menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual yang diimplementasikan pada media pembelajaran untuk mengukur hasil pembelajaran senam kebugaran jasmani dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan. Hal tersebut dikarenakan penggunaan media audio visual dalam pembelajaran senam kebugaran jasmani sangat mudah diikuti dan diminati siswa.

Pengaplikasiannya tidak dilihat dari salah satunya gerakan, tetapi bertumpu pada minat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran ini yang menekankan pada keikutsertaan siswa dalam senam kebugaran jasmani.

Senam yang dipelajari melalui media audio visual dapat diikuti melalui *youtube* atau CD dapat menghasilkan perbedaan pembelajaran senam. Hal tersebut memperlihatkan bahwa media dapat menghasilkan pengaruh yang lebih baik pada hasil belajar siswa dari pada tidak mempergunakan media. Media audio visual memang memiliki fungsi untuk membantu menumbuhkan rangsangan imajinatif khususnya ketika melakukan senam secara perorangan atau kelompok sehingga siswa mampu mengingat-ingat runtutan antar gerakan pada video yang ditontonnya.

Terkait dengan hal itu, suatu media pembelajaran harus dapat diuji secara nyata agar diketahui bahwa media tersebut dapat menghasilkan dampak yang positif bagi pembelajaran. Penggunaan media audio visual pada penelitian ini adalah untuk memberikan cara-cara mengajar yang bervariasi sehingga secara nyata dapat mewujudkan tujuan pembelajaran yang benar-benar terarah. Media audio visual yang digunakan dapat membantu siswa untuk lebih dapat memahami materi penjas kes secara jelas sehingga kecekatan dan penguasaan materi pembelajaran dapat lebih baik lagi (Anwar, 2018).

Persepsi Media Audio Visual

Berdasarkan deskripsi mengenai persepsi media audio visual di kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang mengalami peningkatan pada kelas eksperimen. Nilai siswa sebelum diberi

perlakuan mempunyai rata-rata sebesar 83,80 dan setelah diberi perlakuan rata-rata siswa naik menjadi 90,14 sehingga mengalami peningkatan rata-rata sebesar 7,03%. Namun, pada kelas kontrol hanya mengalami sedikit rata-rata peningkatan sebesar 3,04% yaitu dari 80,89 menjadi 83,42.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitas sebagai persyaratan. Pada analisis data awal, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi Kolmogorov-smirnov (KS) sebesar 0,200 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal. Pada analisis data akhir, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* (KS) sebesar 0,066 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Driptiano & Indahwati (2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan passing bawah bolavoli pada siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan media audio visual. Penyajian materi melalui media audio visual dapat menambah ketertarikan siswa untuk melakukan senam aerobik. Pemanfaatan media audio visual oleh guru harus dapat ditunjang oleh kepandaian dan penguasaan materi sehingga akan menunjang pembelajaran dan dapat mempermudah penyampaian materi kepada siswa. Oleh sebab itu, guru harus dapat memilih media yang benar-benar tepat sesuai dengan materi yang hendak disampaikan agar tidak menjadi hambatan dalam kegiatan pembelajaran PJOK di lapangan. Efektivitas dalam pembelajaran dapat terjadi jika kejadian

dan objek dapat divisualisasikan secara nyata menyerupai keadaan yang sesungguhnya. Walaupun media audio visual tersebut tidak harus selalu benar-benar dapat memvisualisasikan keadaan yang sesungguhnya.

Media audio visual dapat menampilkan gerakan yang mudah diingat oleh siswa. Penggunaan media audio visual memiliki peran yang penting dalam memfasilitasi siswa ketika pembelajaran sehingga siswa menyerap materi yang diberikan secara maksimal. Hal tersebut juga perlu ditunjang oleh praktik di lapangan supaya siswa mampu berperan aktif dan dapat menyerap materi senam aerobik yang disampaikan oleh guru.

Cooper Test

Berdasarkan deskripsi mengenai hasil *cooper test* di kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang mengalami peningkatan pada kelas eksperimen. Nilai siswa sebelum diberi perlakuan mempunyai rata-rata sebesar 36,58 dan setelah diberi perlakuan rata-rata siswa naik menjadi 41,10 sehingga mengalami peningkatan rata-rata sebesar 11%. Namun, pada kelas kontrol hanya mengalami sedikit rata-rata peningkatan sebesar 0,29% yaitu dari 33,67 menjadi 33,77.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitas sebagai persyaratan. Pada analisis data awal, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* (KS) sebesar 0,158 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal. Pada analisis data akhir, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* (KS)

sebesar 0,075 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Bahtra *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah latihan *circuit training* ekstensif dapat meningkatkan VO₂ Max. Dengan kata lain, Latihan *circuit training* ekstensif efektif meningkatkan VO₂ Max. Bentuk latihan VO₂ Max mengacu pada latihan aerobik yang dapat memforsir sistem kerja paru-paru dan jantung. Bentuk latihan olahraga seharusnya dapat dilaksanakan mulai dari intensitas tinggi hingga sedang. Berkurangnya intensitas olahraga harus diiringi dengan peningkatan durasi ketika pembebanan. Jadi, meskipun berada pada intensitas sedang tetapi durasi latihan berlangsung lama. Sehingga efek dari latihan ini mampu mampu meningkatkan VO₂Max.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa metode latihan ini jika dilakukan secara kontinyu dan sistematis serta waktu yang lama akan mampu meningkatkan VO₂Max pemain sepakbola secara signifikan. Peningkatan itu diperoleh setelah adanya adaptasi fisiologis pemain terhadap program yang telah diberikan oleh guru olahraga. Meningkatkan VO₂max akan meningkatkan kinerja siswa dalam pembelajaran senam aerobik. Kemudian Ishee & Foster dalam Bahtra *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa orang yang mempunyai VO₂max lebih tinggi meningkatkan jarak yang ditempuh dan meningkatkan potensinya dalam mempengaruhi hasil akhir yang didapat. Selanjutnya Sidik *et al.*, (2019), pembentukan energi dan ketersediaannya yang besar dapat berguna untuk

pergerakan yang tanpa henti dan cepatnya daya *recovery* (pemulihan) yang menjadikan seseorang mampu bekerja lebih lama dan rasa lelah yang sedikit.

Hasil Pembelajaran Senam Aerobik

Berdasarkan deskripsi mengenai hasil pembelajaran senam aerobik di kelas XI IPA di SMAN 1 Rengasdengklok dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang mengalami peningkatan pada kelas eksperimen. Nilai siswa sebelum diberi perlakuan mempunyai rata-rata sebesar 75,99 dan setelah diberi perlakuan rata-rata siswa naik menjadi 81,15 sehingga mengalami peningkatan rata-rata sebesar 6,35%. Namun, pada kelas kontrol hanya mengalami sedikit rata-rata peningkatan sebesar 5,21% yaitu dari 75,29 menjadi 79,43.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitas sebagai persyaratan. Pada analisis data awal, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* (KS) sebesar 0,116 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal. Pada analisis data akhir, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* (KS) sebesar 0,070 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan jika data berdistribusi normal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Nurwahyuni & Indahwati (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan media audiovisual dalam gerak senam lantai terhadap hasil belajar siswa. Peningkatan hasil belajar terlihat pada sesudah penerapan media audio visual. Hal tersebut membuktikan

bahwa sistem pembelajaran dengan menerapkan media audiovisual sudah tepat dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sehingga didapatkan hasil pembelajaran yang cukup efektif dan sesuai dengan tujuan pembelajarannya. Penggunaan media audiovisual pada materi senam aerobik dapat mempermudah siswa untuk menerima materi yang diajarkan oleh guru.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini terdapat perbedaan motivasi belajar, persepsi media audio visual, *cooper test*, dan hasil pembelajaran senam aerobik dimana terjadi peningkatan rata-rata kelas *experiment* dan kelas *control*. Motivasi belajar kelas *experiment* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 10,98% sedangkan kelas *control* hanya memiliki peningkatan rata-rata sebesar 6,25%. Persepsi media audio visual kelas *experiment* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 7,03% sedangkan kelas *control* hanya memiliki peningkatan rata-rata sebesar 3,04%. *Cooper test* kelas *experiment* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 11% sedangkan kelas *control* hanya memiliki peningkatan rata-rata sebesar 0,29%. Hasil pembelajaran senam aerobik kelas *experiment* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 6,35% sedangkan kelas *control* hanya memiliki peningkatan rata-rata sebesar 5,21%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. S. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Motivasi Siswa dalam Belajar Senam Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sekolah Dasar (Elementary School Journal)*, 1(3), 60–65.
- Asyhar, R. (2011). *Kreatif mengembangkan Media Pembelajaran*. Gaung Persada Press.
- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 201–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.979>
- Driptiano, A., & Indahwati, N. (2018). Penerapan Pembelajaran AudioVisual Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Sebagai Optimalisasi Langkah Pembelajaran Dalam Pendekatan Saintifik (Studi Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 231–235.
- Nurwahyuni, L. I., & Indahwati. (2015). Penerapan Media Audiovisual dalam Gerak Senam Lantai (Meroda, Forward Roll, Hand Stand) terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 843–848.
- Sidik, D. ., Pesurnay, P. ., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik (Nita Ed)*. PT Remaja Rosdakarya.