**Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, April 2025, 11 (4.D), 195-206**
DOI: https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10211.
p-ISSN: 2622-8327 e-ISSN: 2089-5364
Accredited by Directorate General of Strengthening for Research and Development
Available online at https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP

# Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Senam Berirama Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA At-Taqwa

**Sopyan[1], Fahmy Fachrezzy[2], Dwi Indra Kurniawan[3]**

[1,2,3] Universitas Negeri Jakarta

Received: 20 Maret 2025
Revised: 27 Maret 2025
Accepted: 04 April 2025

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan hasil belajar menggunakan media audio visual. Aspek yang menjadi penilaian konsentrasi adalah mengurutkan angka terkecil ke yang terbesar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan. Dalam penelitian ini menjadi subjek adalah siswa SMA AT-TAQWA kelas XI yang berjumlah 26 orang di bagi menjadi beberapa kelompok, kelompok laki-laki dan kelompok perempuan. Penelitian ini dilakukan secara kolaborasi dengan teman sejawat, guru dan juga kepala sekolah. Prosedur penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mendapatkan data dan deskripsi data diperoleh dari kesimpulan : konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik dapat dilihat pada persentase rata-rata skala. Hal ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan untuk siswa yaitu yang semula kategori sangat baik 0,0% menjadi 26,9%, kategori baik 11,5% menjadi 73,1%, dan kategori kurang 80,8% menjadi 0%, kategori sangat kurang dari 7,7% menjadi 0%. Lalu terdapat peningkatan pada keterampilan senam ritmik untuk siswa yaitu yang semula kategori amat baik 0,0% menjadi 46,2%, kategori baik 15,4% menjadi 53,8%, dan kategori cukup 19,2% menjadi 0%, kategori kurang dari 65,4% menjadi 0%. Hal ini juga menunjukkan bahwa konsentrasi mempengaruhi perubahan hasil belajar pada siswa yaitu kategori baik pada konsentrasi yang awalnya 11,5% menjadi 73,1% meningkatkan hasil belajar kategori baik yang awalnya 15,4% menjadi 53,8%. Lalu kategori sangat baik pada konsentrasi yang awalnya 0% menjadi 26,9% meningkatkan hasil belajar kategori amat baik yang awalnya 0% menjadi 46,2%. Hasil persentase Siklus I Pertemuan ke-III sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

**Kata Kunci:** Konsentrasi Belajar, Hasil Belajar, Audio visual, Senam Ritmik.

(*) Corresponding Author: [1]sopiyan.piyan11@gmail.com, [2]fahmyfachrezzyfitness@gmail.com, [3]dwiindrakurniawan@gmail.com

**How to Cite:** Sopyan, S., Fachrezzy, F., & Kurniawan, D. (2025). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Senam Berirama Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA At-Taqwa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(4.D), 195-206. Retrieved from https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10211.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa agar berpartisipasi langsung dalam kegiatan belajar dengan proses aktivitas jasmani, melakukan permainan, dan latihan yang dilakukan secara terstruktur, terarah dan terencana dengan baik (Lutan, 2001). Memberikan pengalaman belajar dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui pengajaran keterampilan gerak dasar, teknik, strategi, dan internalisasi nilai dalam permainan olahraga. Penerapannya tidak hanya dilakukan di kelas secara teori tetapi juga termasuk unsur mental, intelektual, emosional, dan sosial. Kegiatan yang dilakukan di kelas perlu memberikan asupan psikologis agar kegiatan yang dilakukan dapat mencapai tujuan

pembelajaran di kelas. Sehingga standar kemampuan belajar sesuai dengan kurikulum.

Kurikulum 2013 pada siswa SMA terdapat materi senam irama, namun hanya saja penamaan dari setiap sekolah berbeda. Kurikulum senam irama dalam konteks pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, konsentrasi, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008). Dari hal tersebut konsentrasi adalah salah satu tujuan dari pembelajaran senam irama.

Konsentrasi belajar dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk dari pemusatan pemikiran terhadap suatu objek. Hal tersebut dilakukan untuk pemusatan terhadap pikiran, perhatian dan beberapa pemusatan-pemusatan lainnya. Pada lingkungan pendidikan, khususnya bagi peserta didik, konsentrasi belajar dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk cara memusatkan perhatian terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari oleh siswa tersebut (Bates, 2019). Adapun cara yang dilakukan adalah dengan mengesampingkan semua hal yang ada dalam pemikiran siswa tersebut, sehingga siswa dapat mengetahui apa yang sedang dipelajarinya. Ketika siswa dapat berkonsentrasi secara penuh terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari, maka siswa tersebut akan mencapai pemahaman baru dan memperoleh ilmu yang disampaikan oleh guru kepadanya (Williams, 2018). Oleh karena itu materi senam irama membutuhkan perhatian dan pemusatan pikiran untuk dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar.

Senam irama adalah suatu rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, tidak terputus sehingga tercipta satu gerakan yang indah. Senam irama dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam irama menggunaan alat dan senam irama tanpa alat (Sumarjo, 2010). Pada senam irama alat yang dipergunakanpun sangat bervariasi, mulai dari bola, pita, tali, karet, dan masih banyak lagi. Salah satu alat yang digunakan dalam olahraga seperti karet (*resistance band*) sudah banyak dilakukan pada berbagai macam bidang olahraga, dan salah satunya adalah pada olahraga senam irama. Resistance band adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban (Mayha dalam Lestari & Nasrullah, 2018). Resistance band adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang tengah dilakukan. Manfaat menggunakan karet pada olahraga salah satunya adalah meningkatkan kekuatan. Latihan resistensi adalah program latihan yang menyebabkan otot untuk berkontraksi melawan beban eksternal dengan harapan meningkatkan daya tahan, kekuatan, massa otot (Chen, 2018).

Senam ritmik dapat juga dijadikan salah satu alternatif metode untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan-gerakan tubuh ini menyebabkan aliran darah ke otak lancar, otak mendapatkan banyak oksigen sehingga seluruh bagian otak berfungsi dengan optimal. Bersamaan dengan itu, salah satu syaraf otak akan menstimulasi kelenjar pankreas untuk mensekresi hormon insulin yang salah satu fungsinya adalah mengaktifkan penyerapan glukosa oleh sel. Glukosa tersebut digunakan sebagai makanan otak yang juga akan mengoptimalkan kerja otak. Bila otak berfungsi dengan baik, maka akan sangat mendukung proses konsentrasi (Afiatin, 1997). Di sisi lain senam

ritmik menimbulkan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa karena ia mempunyai kebebasan mengekspresikan tubuhnya atau bergerak bebas dengan berlari-lari, melompat, mengayunkan kedua tangan, meliuk-liuk dalam iringan musik. Senam merupakan latihan fisik (*exercise*) yang lebih dari hanya menguatkan otot- otot. Walaupun tidak ada kesulitan emosional, latihan fisik sering membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan, mengatasi kecemasan dan depresi mengurangi emosi-emosi negatif sepeti marah dan benci. Secara berulang-ulang, setelah melakukan *exercise*, kekuatan konsentrasi meningkat serta pencernaan dan tidur menjadi lebih baik. Sedangkan musik, misalnya musik humoris merupakan sesuatu yang penting yang dapat menajamkan pendengaran dan kemampuan konsentrasi (*concentration skills*) (Afiatin, 1997).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMA AT-TAQWA yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi senam berirama di kelas XI kenyataannya masih banyak siswa yang kurang antusias dan belum mampu untuk melakukan gerakan senam dengan baik dan benar sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kurang antusiasnya anak-anak dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi senam berirama tersebut. Di antaranya, metode pembelajaran yang diberikan oleh guru Pendidikan jasmani kurang bervariatif sehingga anak mudah bosan dan akhirnya tidak optimal dalam proses pembelajaran, serta kurangnya pemanfaatan media pembelajaran yang dapat menunjang proses pembelajaran Pendidikan jasmani materi senam berirama.

Dengan demikian perlu adanya upaya untuk memperbaiki mutu dan kualitas dalam suatu proses pembelajaran. Salah satunya melalui penerapan audio visual yaitu media pembelajaran yang menyajikan audio dan visual yang berisi pesan pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.

Media audio visual adalah seperangkat media yang secara serentak dapat menampilkan gambar dan suara dalam waktu yang bersamaan, yang berisi pesan-pesan pembelajaran. Media audio visual biasanya berupa video yang dibuat agar siswa berimajinasi dirinya bergerak (belajar gerak) dengan gambar yang dilihat dan suara yang jadi petunjuk gerakannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa konsentrasi dan hasil belajar penting dalam proses pembelajaran, dan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Namun, belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran senam berirama khususnya. Oleh karena itu, peneliti termotivasi untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul: "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Senam Berirama Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA At-Taqwa"

## METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa kelas XI SMA AT-TAQWA dalam pembelajaran senam ritmik menggunakan audio visual. Pelaksanaan pengumpulan data akan dibantu oleh satu orang kolaborator yang merupakan guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga dimana kolaborator

hadir dan melihat proses penyampaian materi oleh peneliti serta memberikan nilai kepada siswa pada saat pelaksanaan penelitian. Untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan terpercaya, maka dilakukan pemeriksaan keabsahan data dengan teknik triangulasi (Alfansyur & Mariyani, 2020). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi, tes keterampilan, dan tes konsentrasi. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *sampling purposive* (Sugiyono, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini diawali dengan kegiatan observasi dan pra tindakan pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, tepatnya pada pembelajaran senam ritmik. Penelitian ini dilaksanakan pada hari 3 Juni 2024 di SMA AT-TAQWA, Jl. Rajawali Selatan VI No.18, Jakarta Pusat pada semester genap tahun ajaran 2023-2024. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Pengumpulan data awal ini dilaksanakan untuk membantu peneliti dalam memperoleh bahan penelitian lebih lanjut, yaitu apakah benar bahwa siswa kelas XI SMA AT-TAQWA perlu diberi tindakan yang sesuai dengan judul peneliti yaitu ”Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Senam Berirama Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA AT-TAQWA”.

Selanjutnya peneliti yang dibantu oleh satu kolaborator untuk menyiapkan segala sesuatu yang bertujuan untuk mengukur kemampuan awal konsentrasi belajar pada siswa. Peneliti dengan kolaborator pada pra tindakan hanya memberitahu bagaimana cara melakukan gerakan senam karet dan melihat konsentrasi para siswa dalam pembelajaran dengan cara memberikannya tes konsentrasi di akhir pembelajaran tanpa memberitahukan batas waktu target yang harus dicapai para siswa dan didapati bahwa konsentrasi belajar siswa kelas XI masih belum berkembang sesuai harapan.

Hasil observasi pra tindakan siswa dapat dilihat pada observasi berikut ini:

**Tabel 1. Konsentrasi Belajar Hasil Observasi Pra Tindakan**

| No | Waktu | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ≤ 3 Menit | Sangat Baik | 0 | 0,0% |
| 2. | ≤ 4 Menit | Baik | 3 | 11,5% |
| 3. | ≤ 5 Menit | Kurang | 21 | 80,8% |
| 4. | > 5 Menit | Sangat Kurang | 2 | 7,7% |
| Jumlah Total | | | 26 | 100,0% |
| Rata-Rata Menit | | | 4.44 Menit | |
| Kategori | | | Kurang | |

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi pra-tindakan sebelum diberikan tindakan dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategorikan dibawah kriterian ketuntasan minimal sebanyak 22 siswa atau 84,6%, dan ada 3 siswa yang sudah memiliki kategori Baik atau 11,5%.

Tabel 4.2 Keterampilan Senam Ritmik Hasil Observasi Pra Tindakan

| No | Nilai | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 90 < A ≤ 100 | Amat Baik | 0 | 0,0% |
| 2. | 75 < B ≤ 90 | Baik | 4 | 15,4% |
| 3. | 60 < C ≤ 75 | Cukup | 5 | 19,2% |
| 4. | ≤ 65 | Kurang | 17 | 65,4% |
| Jumlah Total | | | 26 | 100,0% |
| Rata-Rata | | | 66,2% | |
| Kategori | | | Cukup | |

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi pra-tindakan sebelum diberikan tindakan dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategorikan dibawah kriterian ketuntasan minimal sebanyak 22 siswa atau 84,6%, dan ada 4 siswa yang sudah memiliki kategori Baik atau 15,4%.

Melalui deskripsi data awal yang diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukan kriteria pembelajaran kurang dan cukup. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan konsentrasi pembelajaran pada senam ritmik, pembelajaran menggunakan media audio visual dengan menerapkan siklus. Pelaksaan siklus ini dilaksanakan sesuai dengan jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, waktu yang digunakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat yaitu 105 menit. Penelitian ini akan melaksanakan satu siklus dengan 3 kali pertemuan. Siklus ini akan bertambah apabila terdapat kekurangan dan belum tencapainya krtiteria keberhasilan yang telah ditetapkan peneliti dan kolaborator, siklus ini juga akan terhenti sampai siswa memperlihatkan peningkatan yang sesuai dengan kriteria keberhasilan telah ditetapkan.

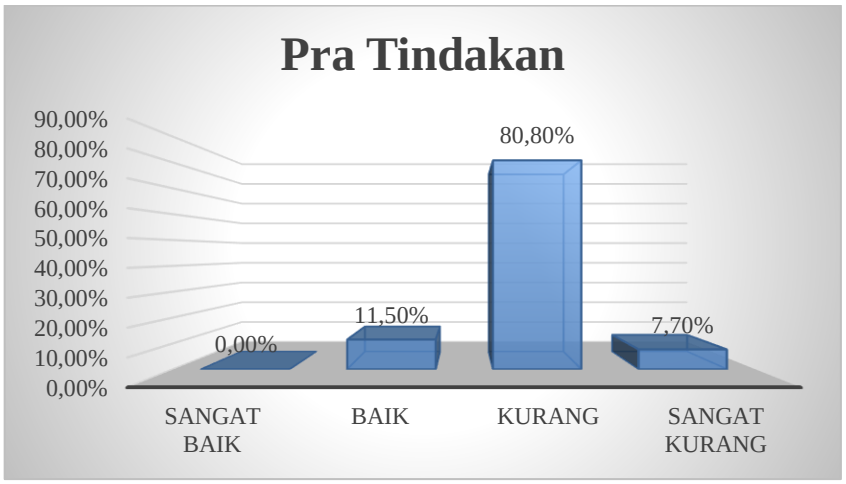
Penelitian ini diawali dalam bentuk siklus dengan tahapan membuat perencanaan, dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolaborator merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan media audio visual yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi yang dibutuhkan untuk membantu proses pembelajaran.

Setelah perencanaan selesai peneliti melanjutkan ketahap berikutnya yaitu tindakan dan pembelajaran. Pada tahap ini tetap dibantu oleh kolaborator. Metode tindakan ini menekankan terhadap pembelajaran senam ritmik. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses belajar siswa, perilaku yang ditunjukan, kemampuan siswa menerima dan merespon terhadap tindakan yang diberikan.

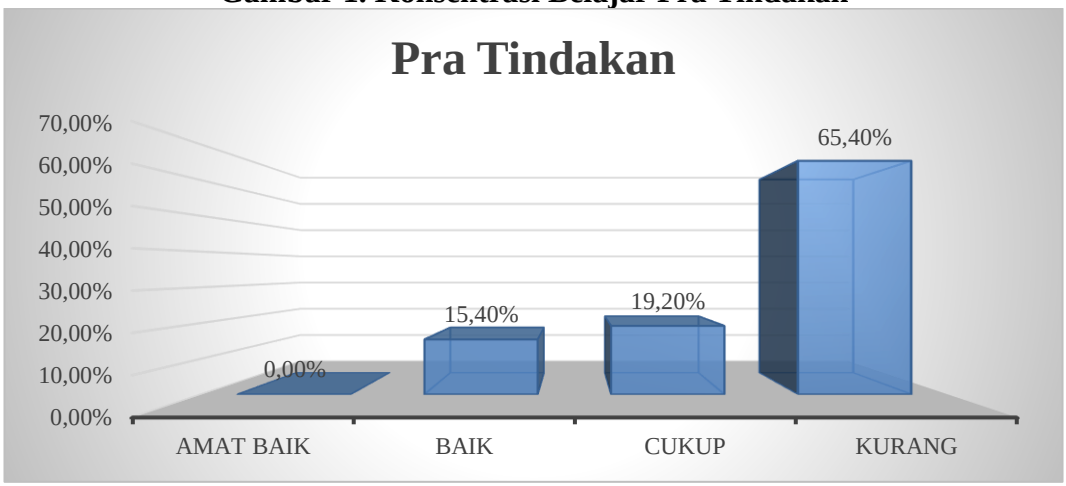
Tahap siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dan kegagalan dalam penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam perencanaan siklus berikutnya.

Melihat hasil dari refleksi siklus sebelumnya dan identifikasi konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik siswa, peneliti menerapkan media audio visual, diharapkan dengan menerapkan tesebut yang tepat dan ditujukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Dilanjutkan dengan tahap siklus berikutnya diharapkan siswa dapat meningkat.

Hasil observasi pra tindakan konsentrasi belajar kategori sangat baik, baik, dan kurang, sangat kurang dapat di lihat dalam grafik dibawah ini :




**Gambar 1. Konsentrasi Belajar Pra Tindakan**




**Gambar 2. Keterampilan Senam Ritmik Pra Tindakan**

**1. Pelaksanaan Siklus 1**

Penelitian ini sama dengan penelitian tindakan kelas umumnya, yaitu menggunakan 4 tahapan yang dilakukan. Di siklus 1 ini pun dilakukan 4 tahapan yaitu:

a. Perencanaan

Dalam perencanaan ini peneliti memikirkan bagaimana caranya agar siswa dapat tertarik dengan senam ritmik. Dengan memberikan dan menyajikan video mengenai senam ritmik dengan lebih mudah menggunakan senam karet. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk melakukan gerakan senam ritmik dengan alat (karet), dan memperkenalkan media audio visual sebagai alat bantu dalam pembelajaran/melakukan gerakan senam karet. Kemudian peneliti menyiapkan perangkat penelitian seperti laptop, speaker, serta bahan observasi dan rubrik penilaian.

b. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan siklus 1 berlangsung 3 pertemuan. Yang dilaksanakan pada 10 Juni sampai dengan 21 Juni 2024. Saat waktu pembelajaran dimulai siswa

langsung dikondisikan dimulai dengan berdoa dan absensi. Materi yang diberikan pada pertemuan pertama yaitu melakukan memperkenalkan senam karet dan ada berapa gerakan dalam senam karet. Pada pertemuan kedua setelah mengerti gerakan dan irama senam karet pada pertemuan pertama, siswa difokuskan untuk mengulangi gerakan senam karet dengan bantuan media audio visual.

Tahapan pembelajarannya pada pertemuan ke-I adalah:

1) Peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran seperti laptop, speaker , dan ruangan kelas.
2) Peneliti menyiapkan barisan, berdoa, absensi kehadiran, menanyakan kabar sebelum pembelajaran dimulai.
3) Peneliti menyampaikan kompetensi kegiatan pembelajaran.
4) Peneliti menjelaskan materi sebelumnya yaitu cara melakukan gerkaan senam karet gerakan 1-5, dengan memerhatikan pandangan, gerakan posisi tangan, posisi badan dan kaki.
5) Peneliti menyajikan materi dengan memberikan gambaran melalui video yang akan dipraktekkan oleh siswa secara bersama-sama menggunakan alat dan menggunakan hitungan.
6) Peneliti mengajak siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum siswa mempraktekkan gerakan senam karet bersama-sama.
7) Setelah pembelajan akan berakhir siswa diberikan waktu untuk membuka *Handphone* untuk melakukan latihan tes konsentrasi.

Tahapan pembelajarannya pada pertemuan ke-II adalah:

1) Peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran.
2) Peneliti menyiapkan barisan, berdoa, absensi kehadiran, menanyakan kabar sebelum pembelajaran dimulai.
3) Peneliti menyampaikan kompetensi kegiatan pembelajaran.
4) Peneliti mengajak siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum siswa mencoba untuk melakukan senam karet menggunakaan media audio visual.
5) Siswa mencoba mempraktekkan senam karet gerakan 6-10 menggunakan media audio visual.
6) Peneliti memberikan evaluasi gerakan yang dilakukan siswa.
7) Siswa melanjutkan gerakan yang telah dievaluasi oleh peneliti.
8) Peneliti memberikan waktu istirahat dan sesi tanya jawab.
9) Peneliti melakukan evaluasi, refleksi dan memberikan gambaran pada pertemuan pertama.
10) Setelah pembelajan akan berakhir siswa diberikan waktu untuk membuka *Handphone* untuk melakukan latihan tes konsentrasi.

Tahapan pembelajarannya pada pertemuan ke-III adalah:

1) Peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran.
2) Peneliti menyiapkan barisan, berdoa, absensi kehadiran, menanyakan kabar sebelum pembelajaran dimulai.
3) Peneliti menyampaikan kompentensi kegiatan pembelajaran.
4) Peneliti mengulang materi sebelumnya.
5) Peneliti menyampaikan teknis pengambilan nilai untuk mengetahui sejauh mana siswa pengingkatan kemampuan senam karet dan konsentrasi belajar siswa selama pembelajaran yang telah diberikan.

6) Penilaian senam karet dan konsentrasi belajar di siklus 1 oleh kolaborator.

c. Pengamatan

Dalam pelaksanaan penelitian peneliti didampingi oleh kolaborator dimana kolaborator tersebut adalah guru olahraga juga di sekolah tersebut. Kolaborator ini bertugas mengamati peneliti dalam melaksanakan pembelajaran serta menilai siswa dalam pembelajaran. Secara keseluruhan pembelajaran berjalan baik. Hasil pengamatan siklus 3 ini dapat dilihat pada table lembar observasi table perkembangan siswa dan grafik berikut ini.

**Tabel 2. Konsentrasi Belajar Hasil Observasi Sikus III**

| No | Waktu | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ≤ 3 Menit | Sangat Baik | 7 | 26,9% |
| 2. | ≤ 4 Menit | Baik | 19 | 73,1% |
| 3. | ≤ 5 Menit | Kurang | 0 | 0% |
| 4. | > 5 Menit | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah Total | | | 26 | 100,0% |
| Rata-Rata Menit | | | 3,05 Menit | |
| Kategori | | | Baik | |

Dari hasil observasi siklus 3 ini dapat dilihat bahwa penilaian untuk aspek konsentrasi belajar menunjukan hasil 7 siswa atau 26,9% sudah berkategori sangat baik, dan 19 siswa atau 73,1% sudah berkategori baik.

**Tabel 3. Keterampilan Senam Ritmik Hasil Observasi Siklus I Pertemuan ke-III**

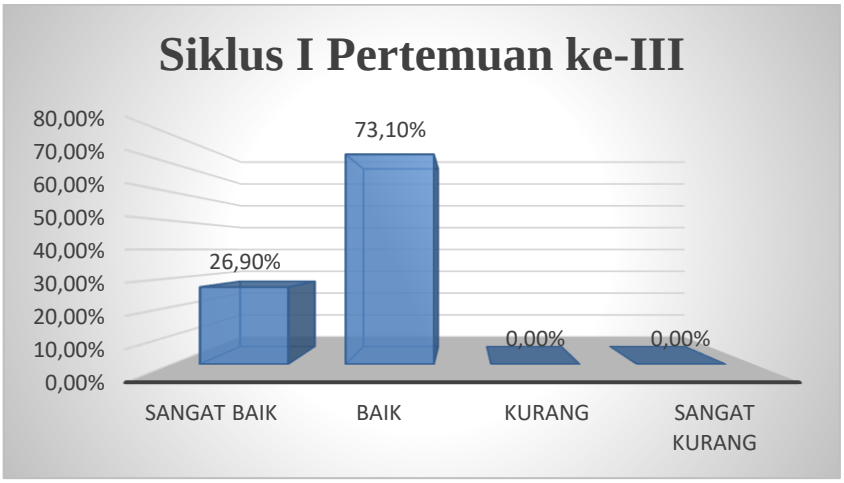
| No | Nilai | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 90 < A ≤ 100 | Amat Baik | 12 | 46,2% |
| 2. | 75 < B ≤ 90 | Baik | 14 | 53,8% |
| 3. | 60 < C ≤ 75 | Cukup | 0 | 0% |
| 4. | ≤ 65 | Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah Total | | | 26 | 100,0% |
| Rata-Rata | | | 89,6% | |
| Kategori | | | Baik | |

Dari hasil observasi siklus 3 dapat dilihat juga bahwa penilaian untuk aspek keterampilan senam ritmik menunjukan hasil 12 siswa atau 46,2% sudah berkategori amat baik, 14 siswa atau 53,8% sudah berkategori baik.

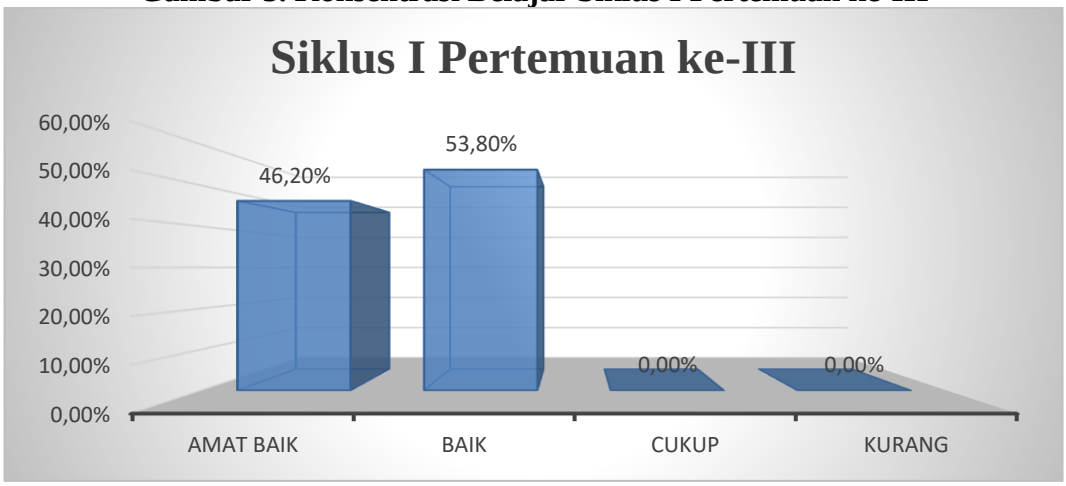
Pada hasil observasi pra tindakan pada aspek konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik menunjukan hasil rata-rata presentase yang sudah berkembang sesuai harapan. Hal ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi belajar untuk siswa yaitu yang semula kategori sangat baik 0,0% menjadi 26,9%, kategori baik 11,5% menjadi 73,1%, dan kategori kurang 80,8% menjadi 0%, kategori sangat kurang dari 7,7% menjadi 0%. Lalu terdapat peningkatan pada keterampilan senam ritmik untuk siswa yaitu yang semula kategori amat baik 0,0% menjadi 46,2%, kategori baik 15,4% menjadi 53,8%, dan kategori cukup 19,2% menjadi 0%, kategori kurang dari 65,4% menjadi 0%. Hasil

persentase siklus I pertemuan ke-III sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

Hasil siklus 3 konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang, sangat kurang dapat di lihat dalam grafik dibawah ini :




**Gambar 3. Konsentrasi Belajar Siklus I Pertemuan ke-III**




**Gambar 4. Keterampilan Senam Ritmik Siklus I Pertemuan ke-III**

d. Refleksi

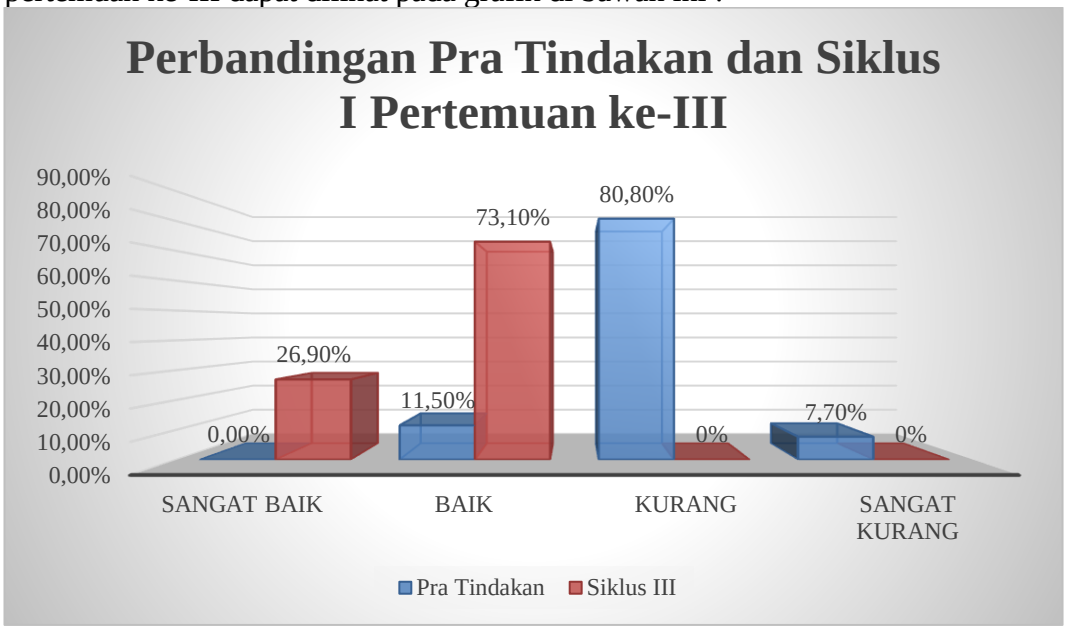
Setelah tahapan dalam penelitian di siklius 3 selesai, peneliti mengadakan diskusi dengan kolaborator demi kemajuan dalam pelaksanaan pembelajaran sejauh mana keberhasilan implementasi peneraapan media alat bantu media audio visual terhadap pembelajaran. Peningkatan konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari mulai pra tindakan dengan nilai 4,44 menit, hingga peningkatan rata-rata siswa menjadi 3,05 menit. Dan peningkatan keterampilan senam ritmik dapat dilihat dari mulai pra tindakan dengan nilai 66,2%, hingga peningkatan rata-rata siswa menjadi 89,6%. Jadi dapat disimpulkan tidak perlunya dilaksanakan penelitian siklus ke 4 dengan alasan sudah adanya peningkatan konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik menggunakan media audio visual.

## B. Pembahasan

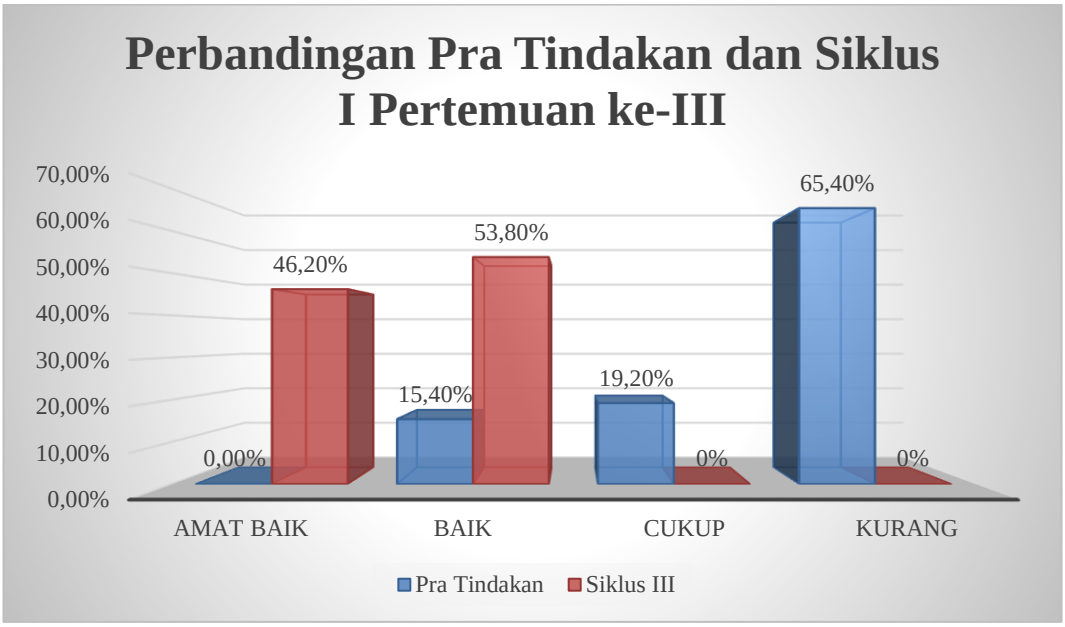
Pada proses penelitian dan siklus I pertemuan ke-III yang sudah terlaksana telah menghasilkan peningkatan konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik

yang semakin baik hal ini perkembangan konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik siswa yang dicapai pada pra tindakan. Hal ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan untuk siswa yaitu yang semula kategori sangat baik 0,0% menjadi 26,9%, kategori baik 11,5% menjadi 73,1%, dan kategori kurang 80,8% menjadi 0%, kategori sangat kurang dari 7,7% menjadi 0%. Lalu terdapat peningkatan pada keterampilan senam ritmik untuk siswa yaitu yang semula kategori amat baik 0,0% menjadi 46,2%, kategori baik 15,4% menjadi 53,8%, dan kategori cukup 19,2% menjadi 0%, kategori kurang dari 65,4% menjadi 0%. Hal ini juga menunjukkan bahwa konsentrasi mempengaruhi perubahan hasil belajar pada siswa yaitu kategori baik pada konsentrasi yang awalnya 11,5% menjadi 73,1% meningkatkan hasil belajar kategori baik yang awalnya 15,4% menjadi 53,8%. Lalu kategori sangat baik pada konsentrasi yang awalnya 0% menjadi 26,9% meningkatkan hasil belajar kategori amat baik yang awalnya 0% menjadi 46,2%. Hasil persentase siklus I pertemuan III sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapatlah dinyatakan bahwa penelitian tindakan yang dilaksanakan melalui pembelajaran menggunakan media audio visual pada Siswa Kelas XI SMA AT-TAQWA telah berhasil meningkat dalam konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik.

Persentase rata-rata perkembangan konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik siswa kelas XI SMA AT-TAQWA dari pra tindakan, siklus I pertemuan ke-III dapat dilihat pada grafik di bawah ini :




**Gambar 5. Perbandingan Konsentrasi Belajar Pra Tindakan dan Siklus I Pertemuan ke-III**




**Gambar 6. Perbandingan Keterampilan Senam Ritmik Pra Tindaakan dan Siklus I Pertemuan ke-III**

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA AT-TAQWA, Jl. Rajawali Selatan VI No.18, Jakarta Pusat pada semester genap tahun ajaran 2023-2024. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Dan dari hasil seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan media audio visual dapat meningkatkan keterampilan senam ritmik dan konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik dapat dilihat pada perenstase rata-rata skala. Hal ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan untuk siswa yaitu yang semula kategori sangat baik 0,0% menjadi 26,9%, kategori baik 11,5% menjadi 73,1%, dan kategori kurang 80,8% menjadi 0%, kategori sangat kurang dari 7,7% menjadi 0%. Lalu terdapat peningkatan pada keterampilan senam ritmik untuk siswa yaitu yang semula kategori amat baik 0,0% menjadi 46,2%, kategori baik 15,4% menjadi 53,8%, dan kategori cukup 19,2% menjadi 0%, kategori kurang dari 65,4% menjadi 0%. Hal ini juga menunjukkan bahwa konsentrasi mempengaruhi perubahan hasil belajar pada siswa yaitu kategori baik pada konsentrasi yang awalnya 11,5% menjadi 73,1% meningkatkan hasil belajar kategori baik yang awalnya 15,4% menjadi 53,8%. Lalu kategori sangat baik pada konsentrasi yang awalnya 0% menjadi 26,9% meningkatkan hasil belajar kategori amat baik yang awalnya 0% menjadi 46,2%. Hasil persentase siklus I pertemuan ke-III sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Afiatin, T. Andayani, B. 1997. Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UGM, Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). seni mengelola data : penerapan triangulasi teknik , sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. historis: *jurnal kajian, penelitian & pengembangan pendidikan sejarah*, 5(2).

Bates, A. (2019). *Character education and the 'priority of recognition.' Cambridge Journal of Education*, 49(6), 695–710.

Chen, L., Zhang, H., & Meng, L. (2018). *Study on the influence of plyometric training on the explosive power of basketball players. International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(03), 140-143.

Lestari, Asri & Nasrullah, Ahmad. (2018). Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak, Hal 91-101.

Lutan, Rusli. (2001). Mengajar pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di Sekolah Dasar: Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga: Depdiknas.

Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(SD/MI). Jakarta: Litera.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV

Sumarjo. 2010. Pendidikan Jasmanai, Olahraga, dan Kesehatan. Surabaya: JP Book.

Williams, V., Tarleton, B., Heslop, P., Porter, S., Sass, B., Blue, S., Merchant, W., & Mason-Angelow, V. (2018). *Understanding disabling barriers: A fruitful partnership between Disability Studies and social practices? Disability & Society*, 33(2), 157–174.