

Penggunaan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Pada Materi Aktivitas Ritmik Di Kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang

Meinar Endang Pundasah¹

SMAN 1 Cibungbulang Kabupaten Bogor, Jawa-Barat, Indonesia

meynar.endang@gamil.com

Abstract

Rhythmic activity is one of the learning outcomes that must be mastered by students in PJOK learning competencies. Rhythmic activities help students to form flexibility and flexibility of motor functions so as to facilitate body movement activities. This study aims to describe the improvement of students' rhythmic activity skills through the use of audio-visual media. This research is a classroom research (classroom action research/CAR) with Lewin's design, which consists of two learning cycles. The study involved 36 students of class XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang. The instruments used in data collection were learning observation sheets, and students' rhythmic activity assessment sheets. Learning outcomes data were obtained through the average, post-learning skill scores for each cycle. The results showed that audio visual media was effective in increasing students' ability to understand and master the material, and was able to grow students' motivation and interest in learning in class XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang. it can be seen from the data on the increase in the average pre-cycle test score of 74.44 students' skills. There are 15 students who still get scores below the minimum criteria (KKM), which is 75. After taking action in the first cycle, it is seen that there is an increase in students' abilities with an average test score of 78.00 and the number of students who have not met the KKM. person. Then action was taken in the second cycle, the results of the second cycle test showed that all students managed to achieve the KKM score with an average value of 80.25.

Keywords: Audio-visual Media, Rhythmic, Sports Education

Abstrak

Aktivitas ritmik menjadi salah satu capaian pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik dalam kompetensi pembelajaran PJOK. Aktivitas ritmik membantu siswa untuk membentuk kelentukan dan kelenturan fungsi motoric sehingga memudahkan dalam aktivitas gerak tubuh. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan peningkatan keterampilan aktivitas ritmik siswa melalui penggunaan media audio visual. Penelitian merupakan *classroom research* (penelitian tindakan kelas/PTK) dengan desain Lewin yaitu dua siklus pembelajaran. Penelitian melibatkan 36 siswa kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi

pembelajaran, dan lembar penilaian aktivitas ritmik peserta didik. Data hasil belajar diperoleh melalui rata-rata, nilai keterampilan pasca pembelajaran tiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media audio visual efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dan menguasai materi, dan mampu menumbuhkan motivasi dan minat belajar siswa pada kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari data nilai tes pra siklus rata-rata nilai keterampilan siswa 74,44. Terdapat 15 siswa yang masih mendapatkan nilai dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM), yaitu sebesar 75. Setelah dilakukan tindakan pada siklus pertama terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa dengan meningkatnya rata-rata nilai tes menjadi 78,00 dan jumlah siswa yang belum memenuhi KKM menjadi 5 orang. Kemudian dilakukan tindakan pada siklus kedua, pada hasil tes siklus kedua menunjukkan semua siswa berhasil mencapai nilai KKM dengan nilai rata-rata 80,25.

Kata Kunci : Media Audio visual, Ritmik, Pendidikan Olahraga

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi telah mempengaruhi semua aspek kehidupan termasuk ekonomi, politik, sosial, seni, budaya bahkan pendidikan. Kemajuan dalam informasi dan komunikasi teknologi di bidang pendidikan telah membuka yang baru wawasan untuk membuka peluang (akses) dan meningkatkan mutu pendidikan pada semua jenjang, jalur, dan jenis pendidikan (Ngandhika et al., 2018).

Perkembangan teknologi dirasakan dapat memfasilitasi guru dan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui pemanfaatan teknologi yang tepat sesuai kebutuhan belajar akan lebih mempermudah guru dalam menyampaikan materi dan kompetensi pembelajaran. Anwar & Suroto (2015) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas fisik dan hidup sehat gaya untuk menyelaraskan dan menyeimbangkan fisik, mental, pertumbuhan dan perkembangan sosial dan emosional. Seperti yang dikatakan Abdurrochim (2016) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengandung khusus karakteristik yang terkait dengan gerakan

manusia. Gerak manusia dalam penerapannya dimanipulasi menghasilkan keterampilan gerak.

Aktivitas ritmik merupakan salah satu ruang lingkup kajian yang dipelajari siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Menurut Sriwahyuniati (2020) aktivitas ritmik adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan dalam pola ritme ikatan, disesuaikan dengan tempo perubahan, atau hanya gerakan ekspresi tubuh yang mengikuti musik atau ketukan di luar musik.

Aktivitas ritmik penting diajarkan kepada peserta didik. Menurut Jeane Betty Kurnia Jusuf, Andri Tria Raharja (2019) aktivitas ritmik mampu meningkatkan kemampuan sebagai berikut: (1) Agility: dalam senam anak-anak bisa mengubah tingkat atau arah memutar badan, dan gerak berbalik badan atau cara berjalan dengan menggunakan tubuh; (2) Keseimbangan: beberapa gerakan dalam tari memerlukan sebuah tingkat simetris dan asimetris keseimbangan yang baik; (3) Koordinasi: berjalan dengan cara berbeda dan menggunakan bagian tubuh pada posisi yang berbeda di sekitar tubuh dan ruang. Anak yang terlibat langsung dengan kegiatan aktivitas ritmik akan berkembang kelentukan dan koordinasinya. Disamping itu, aktivitas ritmik dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya (Shandi, 2017).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah tidak semua materi yang ada di dalam kompetensi dasar selalu menarik untuk dipelajari oleh siswa SMA. Materi senam, khususnya aktivitas ritmik adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa SMA, karena kejenuhan dengan materi gerak yang monoton dan tidak ada variasi lain seperti audio visual. Oleh karena itu sebagai bahan refleksi diri dalam mengajar, maka tugas seorang guru mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Cibungbulang haruslah memperhatikan hal-hal yang membuat siswa termotivasi dan menarik perhatian siswa untuk semangat dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Selain itu juga berkaitan dengan keterampilan aktivitas ritmik pada materi senam belum

mampu menunjukkan hasil yang memuaskan, seperti perolehan nilai keterampilan siswa yang rendah dalam pembelajaran aktivitas ritmik, metode pembelajaran yang membosankan, dan siswa merasa bosan dalam pembelajaran aktivitas ritmik sehingga tidak diminati untuk dipelajari.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 36 siswa pada saat penilaian keterampilan dari serangkaian gerak senam mendapatkan hasil dibawah kriteria ketuntasan minimal yaitu 75 yang telah ditentukan oleh sekolah berdasarkan hasil In House Training (IHT) pada awal semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 dengan rata-rata dari penjumlahan kriteria ketuntasan minimal baru 20 siswa yang dinyatakan tuntas. Hasil observasi di SMAN 1 Cibungbulang menunjukkan bahwa siswa di kelas XI MIPA-1 secara umum kurang tertarik pada pembelajaran aktivitas ritmik yang dapat dilihat dari siswa yang kurang semangat dan kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, masih banyak siswa yang mengeluh ketika diajak bersenam karena cenderung menyukai permainan dan media audio visual.

Seiring dengan permasalahan tersebut, kurang tertariknya guru terhadap materi aktivitas ritmik disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah: 1) bosan dengan pembelajaran yang diberikan, 2) merasa tidak dapat melakukan keterampilan gerak ritmik, 3) merasa takut salah setiap akan melakukan gerakan, 4) guru kurang terampil dalam mengemas metode pembelajaran 5) pembelajaran aktivitas ritmik monoton dan tidak bervariasi dalam memberikan pembelajaran.

Seiring berjalannya waktu dunia pendidikan berkolaborasi dengan perkembangan teknologi sekarang ini yang sangat pesat. Salah satu produk teknologi berupa media yang dapat memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi dalam pembelajaran PJOK yaitu media audio visual (Pranata et al., 2021). Media audio visual mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari semua siswa yang mengikuti aktivitas ritmik di dalam kegiatan

belajar mengajar PJOK (Kurniawan et al., 2022). Audio visual adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial (Muarif, 2021).

Bentuk dari pemanfaatan media pembelajaran salah satunya dengan cara pengembangan media audio visual dalam penyampaian materi aktivitas ritmik, karena media audio visual memberikan kesempatan kepada guru untuk berlatih tidak hanya dengan satu sumber seperti coach, tetapi memberikan kesempatan kepada subjek belajar untuk mengembangkan kemampuan kognitif dengan lebih baik, kreatif, dan inovatif.

Melalui media audio visual, guru lebih mudah menyampaikan pembelajaran aktivitas ritmik kepada siswa khususnya di SMAN 1 Cibungbulang, karena media audio visual telah menyajikan gambar bergerak dikombinasikan dengan latar suara yang menjadi keunggulan media audio visual dengan media yang lain. Sehubungan dengan media tersebut, materi aktivitas ritmik membutuhkan latar suara sebagai pedoman ritme gerakan dan gambar bergerak sebagai pedoman rangkaian gerakan senam. Dengan menggunakan media audio visual dalam pembelajaran aktivitas ritmik pada mata pelajaran PJOK di kelas XI MIPA 1 SMAN 1 Cibungbulang dapat memberikan kemudahan bagi guru dalam menyampaikan materi pembelajaran yaitu dengan ditayangkan gambar bergerak dan suara yang dapat diputar ulang sehingga ketika siswa mengalami kebingungan dan kesalahan gerak dapat diputar ulang gerakannya. Penerapan media audio visual juga dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Selain itu guru dapat mengembangkan kemampuan kognitif, kreatif, dan inovatif yang lebih baik dengan harapan akan mendapatkan hasil keterampilan gerak dalam pembelajaran PJOK yang lebih maksimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan tindakan (Suharsaputra, 2012) dengan desain penelitian tindakan kelas (PTK). (Mulyasa, 2013: 10) menjelaskan penelitian tindakan kelas adalah: penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik. Desain penelitian yang digunakan oleh penulis dalam melakukan penelitian tindakan adalah model Kurt Lewin. Desain penelitian tersebut membagi prosedur penelitian tindakan dalam empat tahap kegiatan pada satu putaran (siklus) yaitu: (a) perencanaan tindakan, (b) pelaksanaan tindakan, (c) observasi, dan (d) refleksi (Mulyasa, 2013: 73). Desain tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 1. Desain PTK

Tahap-tahap tersebut akan membentuk siklus pada penelitian ini direncanakan dalam dua siklus. Tiap siklus terdiri dari aktivitas sebagai berikut:

1. Perencanaan (planning);

Tahap perencanaan melalui aktivitas sebagai berikut:

- a. mendiskusikan dan menetapkan rancangan pembelajaran yang akan diberikan di kelas.
- b. menyusun rencana pembelajaran dengan menggunakan media yang telah ditetapkan.
- c. menyusun lembar kegiatan yang akan diberikan kepada siswa pada saat belajar.
- d. mempersiapkan lembar absensi dan catatan lapangan.
- e. mempersiapkan perangkat tes pasca pembelajaran.

2. Pelaksanaan (action);

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini adalah melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan. Adapun urutan kegiatan secara garis besar adalah penyajian materi dari berbagai sumber serta evaluasi pasca pembelajaran.

3. Pengamatan (observation);

Pada tahap ini dilaksanakan proses pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat dan mendokumentasi segala sesuatu yang berkaitan dengan pelaksanaan subjek yang diobservasi meliputi guru dan siswa.

4. Refleksi (Reflection);

Pada tahap ini peneliti membuat kesimpulan akhir dan melakukan penyempurnaan pembelajaran dengan memanfaatkan media pembelajaran.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi pembelajaran, dan lembar penilaian aktivitas ritmik peserta didik. Data hasil belajar diperoleh melalui rata-rata, nilai keterampilan pasca pembelajaran tiap siklus. Untuk memperoleh rata-rata nilai keterampilan tersebut digunakan pendekatan sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum N}{s} \times 100$$

N

Dengan: X = Nilai Rata-rata Kelas

$\frac{\sum N}{s}$ = Jumlah siswa yang berhasil di bagi jumlah
seluruh siswa

Tabel 1. Interpretasi Hasil Belajar

Skor Rata-rata Kemampuan Menguasai Materi (%)	Kriteria Kemampuan Menguasai Materi
86%-100%	Sangat Baik
76%-85%	Baik
60%-75%	Cukup
< 60%	Kurang

Keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ditandai dengan adanya perubahan menuju arah perbaikan baik nilai keterampilan maupun hasil observasi kegiatan pembelajaran siswa. Indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan ini dikelompokkan atas dua hal yaitu sebagai berikut:

1. Indikator Keberhasilan Proses;

Indikator keberhasilan proses dilihat dari perkembangan proses pembelajaran. Analisis ini dilakukan dengan mendeskripsikan hal-hal yang terjadi selama proses tindakan kelas. Hasil proses pembelajaran pada penelitian

ini dilihat dalam lembar observasi siswa selama pembelajaran senam ritmik. Penelitian dikatakan berhasil apabila hasil dari pengamatan siswa selama mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik tergolong dalam predikat baik sekali atau istimewa dengan tingkat penguasaan di atas 75% sampai 100%. Untuk mengukur tingkat keberhasilan proses belajar mengajar digunakan pengukuran menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2006: 107) yaitu:

Tabel 2. Klasifikasi Persentase untuk Skor Proses Belajar Mengajar

Tingkat Penguasaan	Predikat
86%-100%	Istimewa
76%-85%	Baik Sekali
60%-75%	Baik
< 60%	Kurang

2. Indikator Keberhasilan Hasil Akhir;

Indikator keberhasilan hasil akhir didasarkan atas keberhasilan siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik dengan media audiovisual. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan penilaian terhadap siswa yang melakukan aktivitas ritmik setelah diberikan penggunaan media audiovisual. Untuk mengetahui keberhasilan tindakan pada penelitian ini adalah dengan melihat rata-rata hasil penilaian afektif atau sikap siswa, psikomotor (keterampilan) atau unjuk kerja siswa, dan kognitif atau pemahaman siswa yang mencapai KKM pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dimana KKM pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMAN 1 Cibungbulang Kelas XI MIPA-1 adalah 75.

TEMUAN & DISKUSI

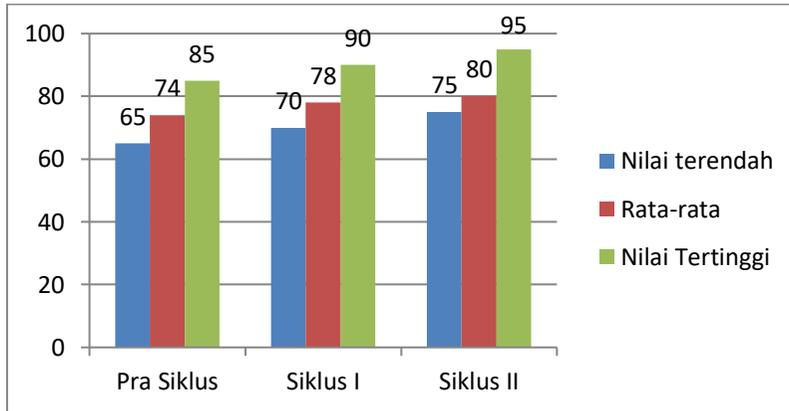
Penggunaan media audiovisual sangat efektif dalam meningkatkan hasil keterampilan belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi Aktivitas Ritmik di kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang, semester genap tahun pelajaran 2021/2022. Hal ini dibuktikan daya serap siswa mulai dari studi dokumentasi pra tindakan diperoleh rata-rata sebesar 74,44% (kriteria cukup) secara keseluruhan keberhasilan rata-rata pada pra siklus ini masih belum mencapai ketuntasan minimal yang ditentukan sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu sebesar 75. Pada siklus I daya serap siswa mengalami peningkatan menjadi 86,11% (kriteria sangat baik).

Selanjutnya pada siklus II, pembelajaran mengalami peningkatan yang cukup progresif, yaitu meningkat rata-rata menjadi 80,25 (kriteria baik). Hal ini berarti terjadi peningkatan dari pra tindakan, lalu ke siklus I dan dilanjutkan ke siklus II. Perbandingan ini hanya cukup sampai siklus II, karena pada siklus II sudah mencapai indikator kinerja atau kriteria pencapaian pada penelitian ini. Rangkuman peningkatan kemampuan memahami materi Aktivitas Ritmik peserta didik persiklus dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3. Peningkatan Kemampuan Memahami Materi Aktivitas Ritmik
Persiklus**

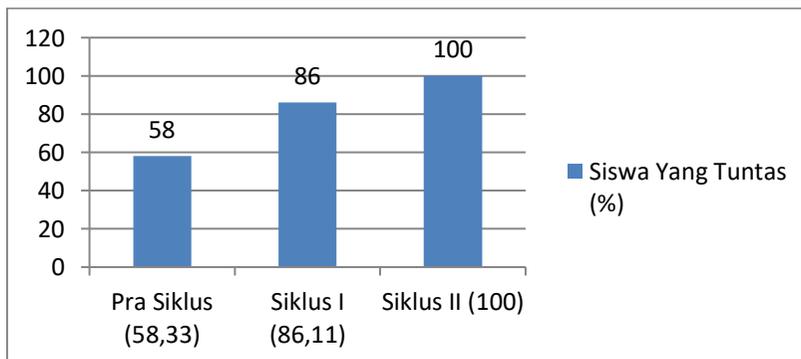
No.	Keterangan	Perolehan		
		Pra siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai Tertinggi	85	90	95
2	Nilai Terendah	65	70	75
3	Rata-rata Kelas	74,44	78,00	80,25
4	Kriteria	Cukup	Baik	Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat adanya progresifitas siswa dalam memahami materi Aktivitas Ritmik. Peningkatan kemampuan memahami materi Aktivitas Ritmik peserta didik dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Grafik Kemampuan Memahami Materi Aktivitas Ritmik Per Siklus

Dari diagram diatas dapat dilihat bahwa perkembangan antar siklus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audiovisual pada proses pembelajaran sangat berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa terhadap suatu materi pelajaran, sehingga peningkatan hasil keterampilan belajar siswa dapat tercapai dengan baik.



Gambar 3. Grafik Daya Serap Ketuntasan Nilai Siswa Antar Siklus

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa daya serap ketuntasan nilai siswa antas siklus juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil keterampilan belajar yang dicapai oleh siswa dengan baik melalui penggunaan media audiovisual pada proses pembelajaran di kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam materi Aktivitas Ritmik.

Perbedaan hasil tes akhir dan peningkatan hasil belajar pada tiap siklus tentu saja dipengaruhi karena pada pembelajaran dengan media audio visual siswa belajar secara aktif dengan menyimak, melihat, mendengar dan melakukan. Arifin & Febriyanti (2013) dalam penelitiannya mengenai pemanfaatan media audio visual mengatakan bahwa hasil belajar melalui indra pandangan sekitar 75%, melalui indra dengar sekitar 13% dan melalui indra lainnya sekitar 12%. Senada dengan itu, seorang psikolog pendidikan, Novita Tandry, M.Psi mengatakan bahwa porsi ingatan paling besar terbentuk dari perbuatan (60%). Mendengarkan hanya membentuk 30 % ingatan, sedangkan melihat hanya membentuk 40 %. Yang paling bagus tentunya kalau ketiganya digabungkan. Mendengar, melihat sekaligus melakukannya sendiri akan membentuk 90 % ingatan (Novita, 2012).



Gambar 4. Aktivitas Ritmik Peserta didik

Media audio visual dapat membantu peserta didik dalam proses pembelajaran. Hidayatullah (2019) mengemukakan dalam jurnal penelitiannya bahwa media memungkinkan siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, selain itu siswa tidak merasa bosan dengan menampilkan bentuk gambar bergerak dan juga suara yang bervariasi. Dengan penggunaan media pembelajaran audio visual berupa gambar bergerak dan suara yang bervariasi, siswa bisa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dalam pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi Aktivitas Ritmik, dalam pra siklus dan setelah penulis meneliti untuk mengetahui proses pembelajaran sebagaimana mestinya, tepatnya sebelum menggunakan media audiovisual dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang dalam memahami dan menguasai materi Aktivitas Ritmik sangat baik. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari data nilai tes pra siklus rata-rata nilai keterampilan siswa 74,44. Terdapat 15 siswa yang masih mendapatkan nilai dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM), yaitu sebesar 75. Setelah dilakukan tindakan pada siklus pertama terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa dengan meningkatnya rata-rata nilai tes menjadi 78,00 dan jumlah siswa yang belum memenuhi KKM menjadi 5 orang. Kemudian dilakukan tindakan pada siklus kedua, pada hasil tes siklus kedua menunjukkan semua siswa berhasil mencapai nilai KKM dengan nilai rata-rata 80,25. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi Aktivitas Ritmik dengan menggunakan media audiovisual dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dan menguasai materi, dan mampu menumbuhkan motivasi dan minat belajar siswa pada kelas XI MIPA-1 SMAN 1 Cibungbulang..

REFERENSI

- Abdurrochim, M. (2016). Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8136>
- Anwar, A. Z., & Suroto. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di SMA/SMK/MA Negeri Se-Kabupaten Lamongan Ahmad. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 621-625.
- Arifin, B., & Febriyanti, I. (2013). pengaruh media pembelajaran audio visual terhadap hasil belajar senam roll depan (Siswa Kelas V MI Al-Azhar Modung Bangkalan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(1), 222-224.
- Hidayatullah, A. (2019). Pengaruh Penggunaannya Media Audio Visual Interaktif dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 179-186.
- Jeane Betty Kurnia Jusuf, Andri Tria Raharja, N. A. M. (2019). the Development of Ritmic Gymnastic Model To Improve Basic. *Journal of Teaching & Education*, 1(1), 72-85. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3479>
- Kurniawan, Y., Subandowo, & Rohman, U. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket dalam Pembelajaran PJOK Siswa MAN Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 231-236.
- Muarif, M. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 16-23. <https://online-journal.unja.ac.id>
- Mulyasa, E. (2013). *Uji Kompetensi dan Penilaian Kinerja Guru*. Rosda.
- Ngandhika, E. P., Rustiana, E. R., & Pramono, H. (2018). Development of Android-Based Rhythmic Activity Learning Media on Physical Education in High School. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 106-112. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/23612>
- Novita. (2012). *Memori Anak Berasal dari Tindakan 60%, Melihat 40%, Mendengar 30%*. DetikHealt. <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-1905949/memori-anak-berasal-dari-tindakan-60-melihat-40-mendengar-30>

- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Shooting Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>
- Shandi, S. A. (2017). Hubungan Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik dengan Gerak Irama Mars Melalui Media Bantu Gambar dan Musik pada Siswa Kelas V SDN 11 Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 48-54.
- Sriwahyuniati, C. F. (2020). Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67-71. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/29512>
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Tindakan*. Refika Adhitama.