

**EFEKTIVITAS MODEL *DIRECT INSTRUCTION* BERBASIS AUDIOVISUAL
TERHADAP KEMAMPUAN SENAM LANTAI ROLL BELAKANG PADA SISWA
SMPIT HARAPAN UMAT KARAWANG**

Rifki Yasa Hambali¹, Ardawi Sumarno², Dikdik Fauzi Dermawan³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang

2210631070099@student.unsika.ac.id¹,
ardawi.sumarno@fkip.unsika.ac.id², dfauzi.dermawan@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of the audiovisual-based Direct Instruction model on students' backward roll ability in grade VII students of SMPIT Harapan Umat Karawang. This research used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest-posttest control group design. The population of this study consisted of all seventh-grade students of SMPIT Harapan Umat Karawang, while the sample was selected using cluster random sampling technique. The experimental group received treatment using the audiovisual-based Direct Instruction model, while the control group received conventional learning. Data were collected through backward roll skill tests consisting of initial position, movement execution, and final position assessment aspects. The results showed that the application of the audiovisual-based Direct Instruction model improved students' backward roll skills significantly. The learning model provided clear instructions, structured practice stages, and visual demonstrations that helped students understand movement techniques more effectively. Therefore, the audiovisual-based Direct Instruction model can be used as an effective learning alternative in physical education, especially in floor gymnastics learning.

Keywords: Direct Instruction, audiovisual media, backward roll, physical education, learning outcomes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan roll belakang siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain pretest-posttest control group design. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa model *Direct Instruction* berbasis audiovisual, sedangkan kelompok kontrol diberikan pembelajaran konvensional. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan roll belakang yang meliputi aspek posisi awal, pelaksanaan gerak, dan sikap akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual mampu meningkatkan kemampuan roll belakang siswa secara signifikan. Model pembelajaran ini memberikan instruksi yang jelas, latihan yang terstruktur, serta demonstrasi visual yang membantu siswa memahami teknik gerakan dengan lebih efektif. Dengan demikian, model *Direct Instruction* berbasis audiovisual dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi senam lantai.

Kata Kunci: *Direct Instruction*, media audiovisual, roll belakang, pendidikan jasmani, hasil belajar

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Melalui aktivitas gerak

yang terencana dan sistematis, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kemampuan motorik, disiplin, serta kepercayaan diri siswa. Dalam proses pembelajaran PJOK,

siswa dituntut untuk mampu memahami dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak secara benar dan aman. Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah adalah senam lantai, khususnya gerakan roll belakang (Hidayat & Hartati, 2022).

Roll belakang merupakan gerakan menggulingkan tubuh ke arah belakang yang membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan otot, serta keberanian siswa dalam melakukan putaran tubuh. Gerakan ini termasuk keterampilan motorik yang bersifat prosedural karena dilakukan melalui tahapan yang sistematis mulai dari sikap awal, pelaksanaan gerakan, hingga sikap akhir. Apabila salah satu tahapan dilakukan dengan kurang tepat, maka gerakan roll belakang akan sulit dilakukan secara sempurna bahkan dapat menimbulkan kesalahan gerak dan risiko cedera (Müller & Wagner, 2025).

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan Pengenalan

Lapangan Persekolahan (PLP) di SMPIT Harapan Umat Karawang, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan roll belakang sesuai teknik yang benar. Kesalahan yang sering muncul antara lain posisi tangan yang kurang tepat saat melakukan tolakan, kurangnya dorongan panggul ketika tubuh mulai mengguling, serta ketidakseimbangan tubuh pada saat mencapai sikap akhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan roll belakang siswa masih tergolong rendah dan perlu ditingkatkan melalui proses pembelajaran yang lebih efektif. Manusianya memang unik. Sudah tahu gerakannya perlu koordinasi penuh, tapi metode ngajarnya kadang masih “lihat sebentar lalu coba sendiri”. Seperti tutorial merakit mesin dari tatapan mata kosong.

Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan roll belakang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kemampuan motorik, tetapi juga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang digunakan guru. Pembelajaran

yang masih didominasi penjelasan verbal menyebabkan siswa mengalami kesulitan memahami urutan gerakan serta teknik yang harus dilakukan pada setiap tahapan roll belakang. Kondisi tersebut membuat siswa kurang percaya diri dan sering melakukan kesalahan saat praktik. Dalam pembelajaran kemampuan motorik, peserta didik membutuhkan instruksi yang jelas, demonstrasi yang sistematis, serta latihan bertahap agar gerakan dapat dipahami secara optimal (Stockard et al., 2020).

Salah satu model pembelajaran yang dinilai sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah model *Direct Instruction*. Model *Direct Instruction* merupakan model pembelajaran yang menekankan penyampaian materi secara eksplisit melalui tahapan yang sistematis, mulai dari penyampaian tujuan, demonstrasi gerakan, latihan terbimbing, hingga latihan mandiri. Model ini efektif digunakan dalam pembelajaran prosedural karena siswa memperoleh arahan dan contoh

gerakan secara langsung dari guru (Kim & Lee, 2022).

Selain penggunaan model pembelajaran yang tepat, pemanfaatan media pembelajaran juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Media audiovisual dapat membantu siswa memahami gerakan secara lebih jelas karena memadukan unsur visual dan audio secara bersamaan. Penggunaan video pembelajaran memungkinkan siswa mengamati tahapan gerakan roll belakang secara berulang sehingga lebih mudah memahami teknik gerakan yang benar. Menurut (Mayer, 2022), kombinasi visual dan audio mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi prosedural dibandingkan dengan penjelasan verbal saja.

Integrasi model *Direct Instruction* dengan media audiovisual dinilai relevan dalam pembelajaran roll belakang karena mampu memberikan instruksi yang terstruktur sekaligus memperjelas demonstrasi gerakan

melalui video pembelajaran. Siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga dapat melihat contoh gerakan secara konkret dan berulang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan pembelajaran berbasis video yang dipadukan dengan instruksi langsung memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa (Zwolski et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual dipandang relevan untuk membantu meningkatkan kemampuan roll belakang siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas model *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan senam lantai roll belakang pada siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experimental karena penelitian

dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan roll belakang siswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor hasil tes yang kemudian dianalisis menggunakan statistik untuk mengetahui perbedaan kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2023).

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest–Posttest Control Group Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual, sedangkan kelompok kontrol diberikan pembelajaran konvensional. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Setelah proses pembelajaran selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui hasil belajar siswa

setelah perlakuan diberikan (Creswell & Creswell, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang yang terdiri dari lima kelas dengan jumlah keseluruhan 101 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelas yang telah terbentuk kemudian dilakukan pengacakan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Fraenkel et al., 2023).

Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan roll belakang yang meliputi tiga aspek penilaian, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir. Setiap aspek memiliki rentang skor 1–5 sehingga jumlah skor maksimal yang diperoleh siswa adalah 15. Penilaian dilakukan melalui kegiatan pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan

pembelajaran (Mulyaningsih et al., 2023).

Teknik analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah data memenuhi syarat analisis, dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh model *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan roll belakang siswa.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan roll belakang siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang. Penelitian dilaksanakan pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan

menggunakan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual dan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok terlebih dahulu melaksanakan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa, kemudian setelah proses pembelajaran selesai dilakukan posttest untuk mengetahui peningkatan kemampuan roll belakang siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa pada kedua kelompok relatif masih rendah. Setelah diberikan perlakuan, kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan roll belakang yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil posttest siswa yang menunjukkan adanya perubahan pada aspek sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir dalam melakukan roll belakang.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, diperoleh data

penelitian berdistribusi normal dan homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan roll belakang siswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Peningkatan kemampuan siswa terjadi karena model *Direct Instruction* memberikan tahapan pembelajaran yang sistematis mulai dari penyampaian tujuan, demonstrasi gerakan, latihan terbimbing, hingga latihan mandiri. Struktur pembelajaran yang jelas membantu siswa memahami teknik roll belakang secara bertahap sehingga kesalahan gerak dapat diminimalkan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Stockard et al. (2022) yang menyatakan bahwa *Direct Instruction* efektif digunakan pada pembelajaran prosedural karena menekankan instruksi yang eksplisit dan umpan balik langsung.

Selain itu, penggunaan media audiovisual membantu siswa memahami tahapan gerakan secara lebih konkret melalui tampilan video yang dapat diamati secara berulang. Media audiovisual mempermudah siswa dalam memahami posisi tubuh, koordinasi gerakan, serta teknik tolakan tangan saat melakukan roll belakang. Hal ini sesuai dengan teori (Mayer, 2022) yang menyatakan bahwa kombinasi unsur visual dan audio mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi prosedural dibandingkan dengan penjelasan verbal saja.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian (Zwolski et al., 2022), yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis video yang dipadukan dengan instruksi langsung lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa dibandingkan pembelajaran konvensional. Dengan demikian, penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan roll

belakang siswa pada pembelajaran PJOK.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest

Kel	Pre	Post	P (%)
Eks	48,57	84,76	78%
Kon	47,30	67,94	44%

Keterangan:

Kel = Kelompok

Pre = Pretest

Post = Posttest

P (%) = Peningkatan

Eks = Eksperimen

Kon = Kontrol

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan hasil belajar sebesar 78%, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 44%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan roll belakang pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menggunakan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual memperoleh rata-rata posttest sebesar 84,76. Sementara itu, kelompok kontrol yang

menggunakan pembelajaran konvensional memperoleh rata-rata posttest sebesar 67,94. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual mampu meningkatkan kemampuan roll belakang siswa secara lebih efektif.

Peningkatan kemampuan siswa terjadi karena model *Direct Instruction* memberikan tahapan pembelajaran yang sistematis melalui demonstrasi gerakan, latihan terbimbing, dan pemberian umpan balik secara langsung. Selain itu, penggunaan media audiovisual membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih jelas melalui tayangan video yang dapat diamati secara berulang.

Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah data penelitian memenuhi syarat analisis statistik. Uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Pengujian dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Data	Sig.
Pretest Eks	0,105
Posttest Eks	0,065
Pretest Kon	0,059
Posttest Kon	0,102

Keterangan:

Eks = Eksperimen

Kon = Kontrol

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.
Posttest Eks-Kontrol	1,000

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar $1,000 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Dengan demikian,

data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh model *Direct Instruction* berbasis audiovisual terhadap kemampuan roll belakang siswa. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji independent sample t-test dengan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

Data	Sig. (2-tailed)
Post Eks-Kontrol	0,001

Keterangan:

Post = Posttest

Eks = Eksperimen

Kon = Kontrol

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan roll belakang siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menggunakan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual memperoleh hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa model *Direct Instruction* berbasis audiovisual memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan roll belakang siswa kelas VII SMPIT Harapan Umat Karawang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Penerapan model *Direct Instruction* berbasis audiovisual

mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Hal tersebut ditunjukkan dari peningkatan hasil posttest kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, model *Direct Instruction* berbasis audiovisual dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan roll belakang pada pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Education.
- Hidayat, & Hartati. (2022). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 101–112.
- Kim, M.-J., & Lee, J. (2022). Effects of *Direct Instruction* on Academic Achievement and Student Engagement: A Quantitative Study. *Journal of Educational Research*, 115(3), 210–223.
- Mayer, R. E. (2022). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316941355>
- Müller, J., & Wagner, I. (2025). Formative assessment of motor learning through digital tools in physical education: A systematic literature review. *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1177/1356336X2513572>
- Mulyaningsih, F., Kriswanto, E. S., & Yudanto. (2023). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI*. Pusat Perbukuan, Departemen

Pendidikan Nasional.
<https://pendidikan.id/bse/getian>

Stockard, J., Wood, T. W., Coughlin, C., & Rasplika Khoury, C. (2020). The Effectiveness of *Direct Instruction* Curricula: A Meta-Analysis of a Half Century of Research. *Review of Educational Research*, 88(4), 479–507.
<https://doi.org/10.3102/0034654317751919>

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Zwolski, S., Babic, M., & Rink, J. E. (2022). Effects of video-based learning and guided instruction on fundamental motor skill performance among children. *Journal of Motor Learning and Development*, 10(4), 341–356.
<https://doi.org/10.1123/jmld.2021-0023>