

Available online to <https://ejournals.pjki.or.id/index.php/pelta>

Physical Education Learning, Teaching, and Assessment (PELTA)

Perkumpulan Pengelola Jurnal Keolahragaan Indonesia (PJKI)



Implementasi model pembelajaran *flipped classroom* berbasis media audiovisual untuk meningkatkan hasil belajar senam SKJ pelajar

Implementation of an audiovisual-based flipped classroom model to improve students' learning outcomes in SKJ gymnastics

Muharam Ahmad Aulian¹ ¹Universitas Muhammadiyah Indonesia, Indonesiaemail: muharamahmadaulian@gmail.com

Article Info:

Received 30 July 202026
 Revised 23 August 2026
 Accepted 5 September 2026
 Published 12 September 2026

Kata Kunci:

flipped classroom; media
 audiovisual; senam SKJ
 pelajar.

Keywords:

flipped classroom; audio-
 visual media; SKJ student
 gymnastics.

APA style in citing this article:

Aulian, M. A. (2026). Implementasi model pembelajaran flipped classroom berbasis media audiovisual untuk meningkatkan hasil belajar senam SKJ pelajar. *Physical Education Learning, Teaching, and Assessment (PELTA)*, 1(1), 7-15.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya materi senam SKJ Pelajar di kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng. Model pembelajaran konvensional yang masih dominan dianggap kurang menarik dan tidak mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas implementasi model pembelajaran Flipped Classroom berbasis media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Rumusan masalahnya adalah apakah model Flipped Classroom dapat meningkatkan hasil belajar senam SKJ Pelajar pada siswa kelas X DKV. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar dari tahap pra-siklus ke siklus I dan II, baik pada aspek afektif, kognitif, maupun psikomotorik. Pada pra-siklus, hanya 20% siswa yang mencapai ketuntasan, sedangkan pada akhir siklus II, ketuntasan mencapai 93,3%. Pembelajaran dengan Flipped Classroom terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah model tersebut efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam SKJ. Peneliti menyarankan agar guru PJOK lebih aktif mengadopsi pendekatan inovatif berbasis teknologi seperti Flipped Classroom guna menciptakan pembelajaran yang lebih interaktif dan bermakna.

ABSTRACT

This research was motivated by the low learning outcomes of students in Physical Education (PJOK), particularly in the subject of SKJ Student Gymnastics among Grade X DKV students at SMK Insan Cendikia Srengseng. The conventional teaching model, which still dominates, is considered unengaging and ineffective in promoting active student participation. This study aims to determine the effectiveness of implementing the Flipped Classroom model based on audio-visual media in improving student learning outcomes. The research question is whether the Flipped Classroom model can enhance students' learning outcomes in SKJ Student Gymnastics. The method used was Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles. The results showed an improvement in student learning outcomes from the pre-cycle to Cycle I and II, across affective, cognitive, and psychomotor domains. In the pre-cycle stage, only 20% of students achieved the learning mastery criteria, whereas by the end of Cycle II, mastery increased to 93.3%. The Flipped Classroom approach proved effective in boosting student motivation and engagement. The conclusion of this research is that the model is effective in enhancing SKJ Gymnastics learning outcomes. It is recommended that PJOK teachers adopt innovative, technology-based approaches like the Flipped Classroom to foster more interactive and meaningful learning experiences.

© 2026 The Author. Licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. Pendahuluan

Terwujudnya kesehatan fisik dan mental masyarakat Indonesia bergantung pada kesadaran serta tekad dalam menerapkan hidup dengan sehat melalui pendidikan jasmani partisipasi dalam kegiatan olahraga (Iskandar, 2019). Pendidikan dalam pembeajaran fisik berperan dalam mendukung sebagai pertumbuhan keterampilan gerak. Kemampuan berpikir, serta kkuatan fisik. Penghayatan terhadap aspek psikologis, keimanan, perasaan serta hubungan social. Dan Penanaman pola hidup sehat guna mendukung tumbuh kembang secara terkendali (Ari Iswanto, 2021).

Di lingkungan pendidikan, pendidikan jasmani termasuk salah satu komponen kurikulum yang disampaikan di lembaga pendidikan seperti sekolah maupun perguruan tinggi. Untuk mendukung kesehatan jasmani serta rohani dan mengoptimalkan kemampuan intelektual, kemampuan gerak serta social peserta didik (Wicaksono, 2017). Senam SKJ Pelajar merupakan sebuah program kebugaran yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik melalui rangkaian gerakan yang mengaktifkan berbagai kelompok otot. Program ini disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang mendukung sistem kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh (Tirtaria et al., 2024).

Hasil observasi Berdasarkan pengamatan (observasi) yang dilakukan penulis sebelumnya terhadap siswa kelas X DKV di SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat ternyata masih ada hambatan terkait pelaksanaan senam SKJ PELAJAR terhadap siswa. Masalah utama yang ditemukan adalah minimnya kegiatan jasmani yang dikerjakan oleh pelajar. Rutinitas dalam sekolah lebih sering berlangsung di lingkungan kelas. Membuat siswa cenderung tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang menguras tenaga. Fakta menunjukan mengingat siswa hanya melaksanakan kegiatan fisik dalam proses belajar pendidikan fisik yang mengikuti disekolah. Termasuk kegiatan senam kebugaran dilaksanakan di senin dan selasa. Namun siswa tidak melakukannya dengan sungguh-sungguh. Siswa cenderung kurang bersemangat saat mengikuti senam SKJ PELAJAR, cepat merasa jenuh, dan beberapa di antaranya merasa mengantuk.

Dengan demikian, pendidik perlu mengembangkan pendekatan pembelajaran kreatif guna mendorong partisipasi aktif siswa. Tetapi, pada kenyataannya guru-guru di SMK Insan Cendikia Srengseng masih belum menerapkan model pembelajaran yang inovatif. Hal ini berdampak pada hasil belajar siswa. Dalam penyelesaian masalah itu, guru diharapkan menerapkan model pengajaran yang inovatif. Dengan pendekatan pembelajaran yang inovatif yaitu Flipped classroom yang merupakan suatu model pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran. Yang dimana saat melakukan kegiatan belajar mengajar berlangsung berbeda dari biasanya (Widayanti & Slameto, 2016).

2. Metode

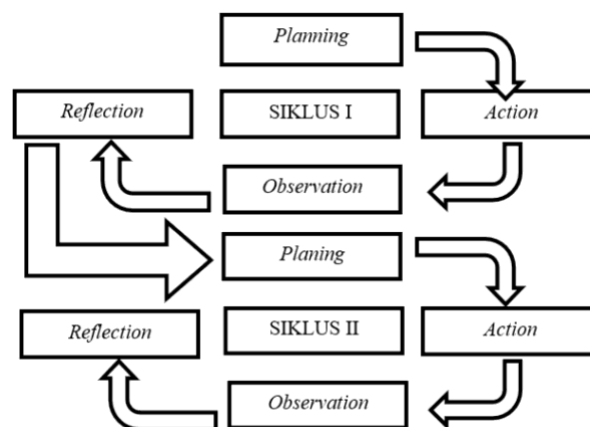
Karya ilmiah ini mengaplikasikan pendekatan PTK. Penelitian Tindakan Kelas ialah usaha seorang pendidik untuk menguji coba inovasi pembelajaran melalui berbagai kegiatan, bermaksud untuk mengoptimalkan serta menyempurnakan mutu

proses belajar mengajar dalam ruang kelas. Penelitian adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan dalam menyelesaikan atau mengatasi suatu masalah dengan menggunakan pendekatan ilmiah (Kusumawati, 2015).

Subjek penelitian merujuk pada entitas yang menjadi fokus dalam penelitian. Subjek penelitian dapat mencakup tumbuhan, hewan, manusia, atau bahkan benda (Kusumawati, 2015). Berdasarkan pendapat tersebut, siswa kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat yang berjumlah 15 orang, dengan 8 (delapan) siswi perempuan dan 7 (tujuh) siswa laki-laki menjadi focus utama dalam penelitian yang dilakukan ini.

Penelitian dilaksanakan di semester II pada 2024/2025, penelitian ini dilakukan selama 1 bulan lamanya hingga siklus 2. Pelaksanaan Penelitian ini diselenggarakan di sekolah menengah kejuruan (SMK) Insan Cendikia yang beralamat di jalan manggis rt 03 rw 05 Srengseng Jakarta Barat. Dasar penulis memilih tempat dan lokasi penelitian di sekolah itu adalah karena penulis merupakan bagian dari pengajar di sana.

Desain penelitian mengacu pada rencana atau strategi yang diterapkan oleh peneliti guna memperoleh data yang sesuai serta sah guna mencapai tujuan penelitian (Arikunto et al., 2014). visualisasi dari desain penelitian yang digunakan, yaitu:



Gambar 1. Desain Penelitian PTK

Selama pelaksanaan penelitian pendidikan, peneliti juga berperan sebagai pengamat terhadap apa yang terjadi dalam kegiatan yang dilaksanakan. Pada aktivitas tersebut, peneliti dan pengamat mencatat atau merekam seluruh data yang terkait dengan tindakan yang dilakukan, dengan alat yang mendukung untuk menghasilkan data dengan setepat mungkin. Selanjutnya, hasil dari tindakan dan observasi gambaran untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan. Bila ada ketidakpuasan maupun kekurangan terhadap hasil dari tindakan sebelumnya, maka hal tersebut akan dijadikan umpan balik yang digunakan untuk perencanaan pada tahap berikutnya. Instrumen yang dipakai untuk mendukung penelitian ini antara lain dari Observasi (pengamatan), catatan, dokumentasi lapangan, tes dan foto.

3. Hasil

Prasiklus

Penelitian Tindakan Kelas ini menerapkan model flipped classroom berbasis media audio visual dalam kegiatan pembelajarannya olahraga (pjok) dengan materi senam SKJ Pelajar. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, yang terdiri atas dua siklus, yakni siklus I dan siklus II. Sebelum melaksanakan siklus I dan II, peneliti terlebih dahulu melakukan tahap pra-siklus untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Berdasarkan observasi pada tahap pra-siklus yang dilakukan pada tanggal 28 April 2025, diperoleh hasil belajar siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Laporan Hasil Pengamatan Tahap Pra-siklus

No	Faktor yang di nilai			Bobot Nilai			Nilai	Keterangan
	Afektif	Kognitif	Psiko motor	Afektif	Kognitif	Psikomotor		
				30%	20%	50%		
1	62	69	70	18,6	13,8	35	67,4	Tidak Tuntas
2	56	69	62	16,8	13,8	31	61,6	Tidak Tuntas
3	69	62	57	20,7	12,4	28,5	61,6	Tidak Tuntas
4	75	81	82	22,5	16,2	41	79,7	Tuntas
5	50	57	50	15	11,4	25	51,4	Tidak Tuntas
6	62	50	62	18,6	10	31	59,6	Tidak Tuntas
7	62	57	70	18,6	11,4	35	65	Tidak Tuntas
8	56	62	57	16,8	12,4	28,5	57,7	Tidak Tuntas
9	50	57	50	15	11,4	25	51,4	Tidak Tuntas
10	69	62	70	20,7	12,4	35	68,1	Tidak Tuntas
11	81	81	82	24,3	16,2	41	81,5	Tuntas
12	75	75	75	22,5	15	37,5	75	Tuntas
13	62	69	62	18,6	13,8	31	63,4	Tidak Tuntas
14	69	62	70	20,7	12,4	35	68,1	Tidak Tuntas
15	62	69	62	18,6	13,8	31	63,4	Tidak Tuntas
Rata-rata	64	65	65	19,2	13,09	33,1	65	Tidak Tuntas
Tidak Tuntas							12	80%
Tuntas							3	20%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap prasiklus adalah 65, dengan nilai tertinggi sebesar 81,5, dan nilai terendah mencapai 51,4. Sebanyak 3 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan persentase 20%, sementara 12 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 80%.

Siklus I

Pada tanggal 6 Mei 2025, peneliti melaksanakan pembelajaran untuk siklus 1. Adapun hasil evaluasi distribusi nilai pada pertemuan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Laporan Hasil Pengamatan Tahap Siklus 1

No	Faktor yang di nilai			Bobot Nilai			Nilai	Keterangan
	Afektif	Kognitif	Psiko motor	Afektif	Kognitif	Psikomotor		
				30%	20%	50%		
1	75	75	75	22,5	15	37,5	75	Tuntas
2	69	69	70	20,7	13,8	35	69,5	Tidak Tuntas
3	75	75	75	22,5	15	37,5	75	Tuntas
4	81	81	84	24,3	16,2	42	82,5	Tuntas
5	62	62	65	18,6	12,4	32,5	63,5	Tidak Tuntas
6	69	62	70	20,7	12,4	35	65,6	Tidak Tuntas
7	69	62	72	20,7	12,4	36	69,1	Tidak Tuntas
8	62	69	70	18,6	13,8	35	67,4	Tidak Tuntas
9	62	62	68	18,6	12,4	34	65	Tidak Tuntas
10	75	75	75	22,5	15	37,5	75	Tuntas
11	88	81	84	26,4	16,2	42	84,6	Tuntas
12	81	81	80	24,3	16,2	40	80,5	Tuntas
13	69	69	70	20,7	13,8	35	69,5	Tidak Tuntas
14	75	75	78	22,5	15	39	76,5	Tuntas
15	69	69	72	20,7	13,8	36	70,5	Tidak Tuntas
Ra ta- rata	72,06	71,13	73,86	21,62	12,22	36,93	72,6	Tidak Tuntas
Tidak Tuntas							8	53%
Tuntas							7	47%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap siklus 1 adalah 72,6, dengan nilai tertinggi sebesar 84,6, dan nilai terendah mencapai 63,5. Sebanyak 7 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan persentase 47%, sementara 8 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 53%.

Siklus II

Pada tanggal 20 Mei 2025, peneliti melaksanakan pembelajaran untuk siklus 2. Adapun hasil evaluasi distribusi nilai pada pertemuan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Laporan Hasil Pengamatan Tahap Siklus 2

No	Faktor yang di nilai			Bobot Nilai			Nilai	Keterangan
	Afektif	Kognitif	Psiko motor	Afektif	Kognitif	Psiko motor		
				30%	20%	50%		
1	88	81	80	26,4	16,2	40	82,6	Tuntas
2	81	75	82	24,3	15	41	80,3	Tuntas
3	88	81	79	26,4	16,2	39,5	82,1	Tuntas
4	88	88	92	26,4	17,6	46	90	Tuntas
5	69	69	70	20,7	13,8	35	69,5	Tidak Tuntas
6	81	75	80	24,3	15	40	79,3	Tuntas
7	75	81	80	22,5	16,2	40	78,7	Tuntas
8	75	81	82	22,5	16,2	41	79,7	Tuntas
9	69	69	74	20,7	13,8	37	71,5	Tidak Tuntas
10	88	81	90	26,4	16,2	45	87,6	Tuntas

11	94	88	93	28,2	17,6	46,5	92,3	Tuntas
12	88	94	86	26,4	18,8	43	88,2	Tuntas
13	81	81	80	24,3	16,2	40	80,5	Tuntas
14	75	81	92	22,5	16,2	46	84,7	Tuntas
15	75	81	86	22,5	16,2	43	81,7	Tuntas
Rata-rata	81	80,4	83,1	24,3	16,04	41,53	81,9	Tuntas
Tidak Tuntas							2	13%
Tuntas							13	87%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap siklus 2 adalah 81,9, dengan nilai tertinggi sebesar 92,3, dan nilai terendah mencapai 69,5. Sebanyak 13 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan persentase 87%, sementara 2 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 13%.

Tabel 4. Hasil rekapitulasi nilai siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam SKJ pada tahap pra-siklus hingga siklus 1 dan 2 dalam penelitian

No	Nama	Hasil yang dicapai				
		Prasiklus	Siklus 1		Siklus 2	
			Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
1	Amarilla Marshalya	67,4	70,7	75	78,3	82,6
2	Eva Fitria N.	61,6	66,4	69,5	78,3	80,3
3	Erika	61,6	70,3	75	76,8	82,1
4	Farhan Ardiansyah	79,7	79,7	82,5	85,6	90
5	Fatir Fahrezi	51,4	62	63,5	68,5	69,5
6	Keysa Lupita	59,6	63,1	65,6	76,5	79,3
7	Marisa Zahara	65	66	69,1	76,5	78,7
8	M. Hafiz Althafah	57,7	66,4	67,4	74,5	79,7
9	M. Izul Islam	51,4	63	65	69,5	71,5
10	Nazla Ayumi	68,1	68,5	75	80,3	87,6
11	Nita Mutiara	81,5	81,5	84,6	86	92,3
12	Putri Yasmin R	75	78,3	80,5	85	88,2
13	Rafli Satria Putra	63,4	68,5	69,5	76,5	80,5
14	Raifan Yusroni	68,1	72	76,5	80,5	84,7
15	Sabian Rafif	63,4	69,5	70,5	75,5	81,7
Nilai Rata-rata		65	69,7	72,6	77,8	81,9
Nilai Tertinggi		81,5	81,5	84,6	86	92,3
Nilai Terendah		51,4	62	63,5	68,5	69,5
Jumlah Siswa Tuntas		3 (20%)	3 (20%)	7 (47%)	12 (80%)	13 (87%)
Jumlah Siswa Tidak Tuntas		12 (80%)	12 (80%)	8 (53%)	3 (20%)	2 (13%)

Berdasarkan data rekapitulasi pada Tabel 4, peneliti mencatat adanya peningkatan yang signifikan dalam proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Pengamatan pada tahap pra-siklus dilakukan terhadap 15 siswa kelas X di SMK Insan Cendekia Srengseng, Jakarta Barat. Diketahui bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap prasiklus adalah 65, dengan nilai tertinggi sebesar 81,5, dan nilai terendah mencapai 51,4. Sebanyak 3 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan

persentase 20%, sementara 12 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 80%.

Diketahui juga bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap siklus 1 adalah 72,6, dengan nilai tertinggi sebesar 84,6, dan nilai terendah mencapai 63,5. Sebanyak 7 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan persentase 47%, sementara 8 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 53%.

Diketahui juga bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap siklus 2 adalah 81,9, dengan nilai tertinggi sebesar 92,3, dan nilai terendah mencapai 69,5. Sebanyak 13 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan persentase 87%, sementara 2 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 13%.

Merujuk pada data tersebut, rekapitulasi nilai secara keseluruhan dari tahap pra-siklus hingga siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan bahwa capaian peserta didik terhadap target ketuntasan mengalami peningkatan secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa pelaksanaan Model Pembelajaran Flipped Classroom Berbasis Media Audio Visual membantu siswa lebih memahami pembelajaran senam SKJ Pelajar. Hal tersebut tercermin dari hasil nilai yang diperoleh peserta didik setelah menyelesaikan siklus 2.

4. Pembahasan

Dengan data dan temuan selama pelaksanaan penelitian perbaikan pembelajaran, serta hasil belajar siswa sejak tahap prasiklus pada mata pelajaran PJOK dengan materi gerak berirama senam SKJ Pelajar yang dilakukan pada tanggal 28 April 2025, terlihat bahwa masih terdapat persentase siswa yang belum menunjukkan pencapaian belajar sesuai kriteria ketuntasan. Terlihat bahwa pada tahap prasiklus hanya 3 dari 15 siswa yang mencapai ketuntasan, atau setara dengan 20%, sementara itu, sebanyak 12 peserta didik atau 80% belum berhasil mencapai ketuntasan. Capaian tersebut masih tergolong rendah dan belum sesuai dengan ekspektasi pendidik.

Tahap pra-siklus dilakukan untuk mengidentifikasi kemampuan awal siswa dalam pembelajaran senam SKJ Pelajar sebelum penerapan model Flipped Classroom berbasis media audio visual. Temuan utama pada pra-siklus yaitu gerakan senam tidak sesuai dengan irama dan urutan yang benar, kemudian siswa kurang antusias dalam mengikuti kegiatan senam, dan keterbatasan dalam memahami materi karena metode pembelajaran yang bersifat satu arah (konvensional). Situasi ini mencerminkan rendahnya efektivitas pembelajaran konvensional dalam membangun keterampilan motorik dan penguasaan gerakan senam SKJ Pelajar pada siswa kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat.

Pada pelaksanaan siklus 1, guru menerapkan model pembelajaran Flipped Classroom berbasis media audio visual. Pada siklus ini, siswa diberikan video pembelajaran senam SKJ Pelajar oleh pendidik untuk dipelajari secara mandiri di rumah melalui grup WhatsApp PJOK kelas X. Di kelas, guru membimbing siswa dalam mempraktikkan gerakan dan memberikan umpan balik langsung.

Dari hasil pengumpulan data dan fakta selama kegiatan penelitian berlangsung dengan merujuk pada Tabel 2 dan Gambar 2 yang menampilkan hasil belajar siswa pada tahap siklus 1 pada tanggal 6 Mei 2025 dalam mata pelajaran PJOK, sudah tampak adanya peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa. Diketahui bahwa rata-rata hasil pengamatan pada tahap siklus 1 adalah 72,6, dengan nilai tertinggi sebesar 84,6, dan nilai terendah mencapai 63,5. Sebanyak 7 peserta didik telah mencapai ketuntasan dengan persentase 47%, sementara 8 peserta didik masih belum memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 53%.

Berdasarkan data dan fakta pada tahap siklus 1 siswa mulai menunjukkan ketertarikan terhadap video pembelajaran dan lebih siap dalam praktik. Namun, masih terdapat 8 siswa yang belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran baru serta memahami isi video secara utuh.

Pada siklus II, siswa diberikan kembali video pembelajaran senam SKJ Pelajar oleh pendidik untuk dipelajari secara mandiri di rumah melalui grup WhatsApp PJOK kelas X. Serta memberikan latihan mandiri dan refleksi singkat sebelum sesi kelas dimulai.

Dari hasil pengumpulan data dan fakta selama kegiatan penelitian berlangsung dengan merujuk pada Tabel 3 dan Gambar 3 yang menampilkan hasil belajar siswa pada tahap siklus 2 pada tanggal 20 Mei 2025 dalam mata pelajaran PJOK, sudah tampak adanya peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa yang signifikan. Terdapat 13 siswa atau sebesar 87% dari total peserta didik yang telah mencapai target ketuntasan. Sementara itu, sebanyak 2 peserta didik, atau 13% dari jumlah keseluruhan, belum mencapai tingkat ketuntasan.

Perkembangan signifikan, siswa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan senam, siswa aktif bertanya saat diskusi kelas, serta tingkat motivasi meningkat karena siswa merasa lebih siap setelah menonton video. Siswa mengaku merasa lebih mudah memahami materi karena dapat mengulang video kapan saja.

Berdasarkan hasil dari pra-siklus hingga siklus II, terlihat peningkatan yang signifikan, dalam hasil belajar siswa setelah diterapkannya model pembelajaran Flipped Classroom. Kegiatan pembelajaran Flipped Classroom dapat mengatasi berbagai kebutuhan siswa dan memungkinkan guru untuk mengajar dengan pendekatan yang berfokus pada siswa, dengan memberikan kesempatan dan kebebasan bagi siswa untuk belajar secara mandiri di rumah (Bergmann & Sams, 2012).

5. Simpulan

Implementasi Model Pembelajaran Flipped Classroom Berbasis Media Audio Visual dapat memperbaiki serta meningkatkan dalam hasil belajar peserta didik untuk materi senam SKJ Pelajar pada siswa kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat. Hal ini terlihat dari efektivitas model flipped classroom yang

memanfaatkan media audiovisual dalam membantu siswa memahami materi secara lebih baik.

Hasil prasiklus menunjukkan nilai rata-rata sebesar 65, di mana hanya 3 siswa yang memenuhi KKM, dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 20%. Sementara itu, untuk siklus 1 terjadi peningkatan rata-rata nilai sebesar 72,6, dimana ada 7 siswa yang memenuhi KKM, dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 47%. Kemudian untuk siklus 2 terjadi peningkatan rata-rata nilai sebesar 81,9, dimana ada 13 siswa yang memenuhi KKM, dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 87%.

6. Referensi

- Ari Iswanto. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 48(2), 39–62. www.ine.es
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas* (12th ed.). PT Bumi Aksara.
- Bergmann, J., & Sams A. (2012). Flipped Your Classroom. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8).
https://www.rcboe.org/cms/lib/GA01903614/Centricity/Domain/15451/Flip_Your_Classroom.pdf
- Iskandar, T. (2019). Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 62–69.
<https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1129>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES* (1st ed.). Alfabeta.
- Tirtaria, I., Yunitaningrum, W., Suwanto, W., Haetami, M., & Hazazi Ali, R. (2024). *Sulawesi Tenggara Educational Journal*. 3, 0–5.
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 274–282.
<https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>
- Widayanti, E. R., & Slameto, S. (2016). Pengaruh Penerapan Metode Teams Games Tournament Berbantuan Permainan Dadu Terhadap Hasil Belajar Ipa. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 182.
<https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p182-195>