

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *FLIPPED CLASSROOM*
BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR SENAM SKJ PELAJAR PADA SISWA KELAS X
DKV SMK INSAN CENDIKIA SRENGSENG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**MUHARAM AHMAD AULIAN
41182191210010**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *FLIPPED CLASSROOM*
BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR SENAM SKJ PELAJAR PADA SISWA KELAS X
DKV SMK INSAN CENDIKIA SRENGSENG

Oleh:

Muharam Ahmad Aulian

41182191210010

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.,
NIK: 45102072018005

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui

Plt. Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
NIK: 45118082015014

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *FLIPPED CLASSROOM*
BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR SENAM SKJ PELAJAR PADA SISWA KELAS X
DKV SMK INSAN CENDIKIA SRENGSENG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 16 Juli 2025

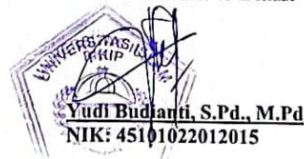
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd
Penguji 2 : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd
Penguji 3 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd



Bekasi, 16 Juli 2025
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 083.c' UNISMA.FKIP/ KD / XII / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Muharam Ahmad Aulian**
NPM : 41182191210010

Implementasi Model Pembelajaran Flipped Classroom Berbasis Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam SKJ Pelajar Pada Siswa Kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKANDI : Bekasi
TANGGAL : 30 Desember 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muharam Ahmad Aulian
NPM : A1182191210010
Program Studi : PJKR
Judul : Implementasi Model Pembelajaran flipped classroom Berbasis Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam SKJ Pelajar Pada siswa kelas X Dkv SMK Insan Cendekia Srengseng
Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	3 Februari 2025	Review judul & analisis permasalahan	
2.	10 Februari 2025	Bab I	
3.	17 Februari 2025	Bab II	
4.	26 Februari 2025	Bab III	
5.	4 Maret 2025	Perbaikan Instrumen Penelitian	
6.	17 Maret 2025	Acc Sempro	
7.	28 April 2025	Penelitian	
8.	6 Mei 2025	Pengambilan data penelitian siklus I	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	20 Mei 2025	Pengambilan data penelitian siklus II	<i>[Signature]</i>
10.	22 Mei 2025	Mengusun Bab IV	<i>[Signature]</i>
11.	23 Mei 2025	Mengolah data hasil penelitian	<i>[Signature]</i>
12.	26 Mei 2025	Revisi Bab IV	<i>[Signature]</i>
13.	28 Mei 2025	Mengusun Bab V	<i>[Signature]</i>
14.	11 Juni 2025	Revisi Bab V	<i>[Signature]</i>
15.	23 Juni 2025	Melengkapi berkas untuk sidang	<i>[Signature]</i>
16.	25 Juni 2025	Acc Sidang	<i>[Signature]</i>

Bekasi, 3 Juli 2025.....
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

[Signature]
Dr. ARIF RUDOLPH PERI



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BERAS PLAGIARISME

Nomor: Perpus PL6012/Ak.05/E/VI/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muharom Ahmad Aulien
NPM : 41182191210010
Program Studi : PJKE

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Implementasi Model Pembelajaran Flipped Classroom Berbasis
Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar
Salah Satu Pelajar Pada Siswa Kelas X Dkv SMK
Insan Cendekia Srengseng

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 8% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 25 Juni 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dr. AZI Farizhola, Ph.D.

Staf Perpustakaan FKIP

(Staf Perpustakaan FKIP)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muharam Amad Aulian

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini, saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Flipped Classroom* Berbasis Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam SKJ Pelajar Pada Siswa Kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng” sepenuhnya adalah hasil karya saya sendiri. Skripsi ini tidak mengandung unsur plagiarisme, bukan hasil pencurian karya orang lain, bukan pula hasil kerja pihak lain yang digunakan untuk kepentingan pribadi,

Jika di kemudian hari ditemukan bukti kuat adanya ketidaksesuaian antara fakta dan pernyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang ditugaskan untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan atau gelar keserjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa tekanan atau paksaan dari pihak mana pun, sebagai wujud komitmen saya untuk menjaga dan menjunjung tinggi integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 16 Juli 2025



Muharam Ahmad Aulian

ABSTRAK

Muharam Ahmad Aulian, 41182191210010. Skripsi ini berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Flipped Classroom* Berbasis Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam SKJ Pelajar Pada Siswa Kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng”. Skripsi ini disusun untuk Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

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.

Kata Kunci: *Flipped Classroom*, media audio visual, senam SKJ Pelajar

ABSTRACT

Muharam Ahmad Aulian, 41182191210010. *This thesis is titled "Implementation of the Flipped Classroom Learning Model Based on Audio-Visual Media to Improve Learning Outcomes in SKJ Student Gymnastics among Grade X DKV Students at SMK Insan Cendikia Srengseng." This thesis was submitted to the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam "45" Bekasi.*

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.

Keywords: Flipped Classroom, audio-visual media, SKJ Student Gymnastics

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Today should be better than yesterday. Jangan pernah menyesali kegagalan dalam bentuk apapun, karena setiap langkah adalah bagian dari perjuangan. Teruslah berjuang sampai tidak ada lagi yang tersisa, hingga kemenangan itu berpihak kepadamu”

Persembahan

Skripsi Ini

Saya Mempersembahkan pada kedua orang tua saya

Kedua Mertua saya

Istri dan Anak-anak saya

Adik & kakak saya

& Semua teman-teman, Khususnya teman Seperjuangan saya

Yang selalu Support saya dalam menyusun Skripsi ini hingga selesai

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada ALLAH SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *FLIPPED CLASSROOM* BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM SKJ PELAJAR PADA SISWA KELAS X DKV SMK INSAN CENDIKIA SRENGSENG”

Dalam Penyusunan Skripsi ini saya berterimakasih kepada yang terhormat dibawah ini:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Bapak Rodiyanto S.Pd dan Ibu Hernawati Selaku Orang Tua Saya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vii
<i>MOTO DAN PERSEMBAHAN</i>	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	4
1. Rumusan Masalah.....	4
2. Batasan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Praktis	5

E. Definisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teori	7
1. Pengertian Senam Irama.....	7
2. Manfaat Senam Irama	7
3. Tahapan Senam SKJ Pelajar.....	7
4. Senam SKJ Pelajar	8
5. Manfaat Senam Kebugaran Jasmani	9
6. Panduan Gerak Dengan Senam SKJ Pelajar	9
7. Pengertian Model Aktivitas Belajar <i>Flipped Classroom</i>	25
8. Tujuan Model Pembelajaran <i>Flipped Classroom</i>	28
9. Sintaks Model Pembelajaran <i>Flipped Classroom</i>	29
10. Keunggulan serta Kelemahan Model Pembelajaran Berbasis <i>Flipped Classroom</i>	32
8. Definisi media berbasis audio visual	33
B. Penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan	34
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis	37

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	38
A. Metode Penelitian.....	38
B. Subjek Penelitian.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	40
E. Metode Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan Dari Hasil Penelitian	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	10
Gambar 2. 2 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	10
Gambar 2. 3 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	11
Gambar 2. 4 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar	12
Gambar 2. 5 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar	13
Gambar 2. 6 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar	13
Gambar 2. 7 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar	14
Gambar 2. 8 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar	15
Gambar 2. 9 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	16
Gambar 2. 10 Gerakan Pemanasan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	17
Gambar 2. 11 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	17
Gambar 2. 12 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	18
Gambar 2. 13 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	19
Gambar 2. 14 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	20
Gambar 2. 15 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	21
Gambar 2. 16 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	21
Gambar 2. 17 Gerakan Inti Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	22
Gambar 2. 18 Gerakan Pendinginan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	23
Gambar 2. 19 Gerakan Pendinginan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	24
Gambar 2. 20 Gerakan Pendinginan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	24
Gambar 2. 21 Gerakan Pendinginan Senam SKJ Pelajar Sumber: (Kemenpora, 2022)	25

Gambar 3. 1 Desain Penelitian Sumber: (Arikunto et al., 2014)	40
Gambar 4. 1 Tingkat Ketuntasan Belajar Sswa Pra-Siklus.....	56
Gambar 4. 2 Tingkat Ketuntasan Siswa Siklus 1	58
Gambar 4. 3 Tingkat Ketuntasan Siswa Siklus 2.....	61
Gambar 4. 4 Data Rekapitulasi Tingkat Ketuntasan Siswa pada Setiap Tahapan, Mulai dari Pra-siklus hingga Siklus 2	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Sintaks Flipped Classroom	29
Tabel 3. 1 Instrumen Penilaian Afektif	46
Tabel 3. 2 Instrumen Penilaian Kognitif	48
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian Psikomotor	49
Tabel 3. 4 Instrumen Penilaian Hasil Belajar Siswa	52
Tabel 4. 1 Laporan Hasil Pengamatan Tahap Pra-siklus	54
Tabel 4. 2 Laporan Hasil Pengamatan Tahap Siklus 1	57
Tabel 4. 3 Laporan Hasil Pengamatan Tahap Siklus 2	59
Tabel 4. 4 Hasil rekapitulasi nilai siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam SKJ pada tahap pra-siklus hingga siklus 1 dan 2 dalam penelitian	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	77
Lampiran 2: Data Hasil Prasiklus	85
Lampiran 3: Data Hasil Penelitian	87
Lampiran 4: SK Bimbingan Skripsi.....	91
Lampiran 5: Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	92
Lampiran 6: Surat Izin Dari Tempat Penelitian	93
Lampiran 7: Frekuensi Bimbingan	94
Lampiran 8: Dokumentasi.....	96