

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN SENAM LANTAI MELALUI MEDIA BUSA DAN KARET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Dinda Defriana¹, Yansen H. Jutalo², Del Asri³
Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling depan senam lantai melalui media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) pada peserta didik kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Kristen 5 Penabur, Cipinang, Jakarta Timur yang terdiri dari 25 siswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *action research*, yaitu dengan memberikan tindakan khusus kepada subjek untuk meningkatkan hasil belajar guling depan senam lantai melalui media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*). Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus tindakan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu : melalui metode penelitian *action research* dengan melalui media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) dapat meningkatkan hasil belajar guling depan senam lantai pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kristen 5 Penabur, Cipinang, Jakarta Timur. Hal ini terlihat, dari tingkat kelulusan subjek pada tes awal berjumlah 8 peserta didik atau presentase 32%, sedangkan 68% peserta didik belum dapat mencapai nilai kelulusan, dikarenakan masih banyak kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik dari mulai tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir.

Kata kunci : *Media Busa (Spons) dan media karet (rubber band), Guling Depan Senam Lantai*

EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES FORWARD ROLL GYMNASTICS SPONGE AND RUBBER BAND MEDIA IN GRADE VIII STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL

Dinda Defriana¹, Yansen H. Jutalo², Del Asri³
Universitas Negeri Jakarta

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of front roll gymnastics through foam (sponge) and rubber (rubber band) media for students of class VIII A of Christian Penabur Junior High School 5, Cipinang, East Jakarta consisting of 25 students. The method used in this study is the action research method, namely by giving specific actions to the subject to improve learning outcomes of floor gymnastics front roll through foam (sponge) and rubber (rubber band) media. This research was conducted with two research action cycles. Based on the results of the study, it can be concluded that: through action research research methods through foam media (sponge) and rubber (rubber band) can improve the learning outcomes of floor gymnastics front roll in eighth grade students of Christian Junior High School 5 Penabur, Cipinang, Jakarta East. This can be seen, from the graduation rate of subjects in the initial test, there were 8 students or a percentage of 32%, while 68% of students had not been able to reach the passing grade, because there were still many movement mistakes made by students from the preparation stage, implementation stage and stage end.

Keywords: Sponge Media and Rubber Band Media, Forward Roll Gymnastics

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media yang diarahkan pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kebugaran jasmani (*physical fitness*), dan pengembangan keterampilan (*skill developments*). Hal serupa dikemukakan oleh Bucher, (1979) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

Salah satu pembelajaran yang ada dalam pendidikan jasmani adalah senam, senam sendiri terdiri dari berbagai jenis. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992) menyatakan, "senam dikelompokkan menjadi tiga macam yaitu senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama". Senam lantai merupakan pelajaran yang wajib dalam pendidikan jasmani. Dikatakan senam lantai karena seluruh gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di Sekolah Menengah Pertama diantaranya adalah materi guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), berdiri menggunakan tangan (*handstand*), keseimbangan (*balance*), baling-baling (*cartwheel*) dan lain sebagainya. Dalam hal ini peneliti mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu materi guling depan (*forward roll*).

Berdasarkan hasil pengamatan guru olahraga dalam proses pembelajaran guling depan pada senam lantai di SMPK 5 Penabur Cipinang Jakarta Timur belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dalam hal teknis guru olahraga SMPK 5 Penabur menilai bahwa rangkaian gerakan yang dilakukan peserta didik belum sempurna, yaitu dalam penempatan dagu dan bahu yang salah pada matras ketika melakukan gerakan guling depan sehingga arah gulingan tidak lurus ke

depan. Masalah lain yang sering terjadi adalah posisi tubuh peserta didik tidak membentuk lingkaran sempurna pada saat berguling, hal ini disebabkan karena posisi kedua kaki kurang mendekati dada dan posisi punggung yang cenderung melenting sehingga saat melakukan guling depan tubuh seperti terbanting ke matras.

Dari hasil observasi peneliti bersama kolaborator pada hasil belajar guling depan senam lantai bahwa dari jumlah peserta didik 25 orang dengan Kriteria Ketuntasan Minimal 72, jumlah peserta didik yang lulus sebanyak 6 orang dengan presentase ketuntasan 24%, dan jumlah peserta didik yang belum lulus sebanyak 19 orang dengan presentase ketuntasan 76%.

Berdasarkan latar belakang diatas untuk meningkatkan hasil pencapaian materi guling depan pada senam lantai seorang guru olahraga membutuhkan media atau alat bantu pembelajaran. Salah satu media pembelajaran yang dapat mendukung dalam meningkatkan hasil pencapaian materi guling depan yaitu media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*). Media busa (*spons*) digunakan untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan rangkaian gerak guling depan (*forward roll*). Penggunaan busa diletakkan di antara dagu dan ruas leher dimana posisi kepala menunduk ke bawah. Peserta didik menjepit busa tersebut dengan harapan ketika melakukan guling depan sampai pada tahapan terakhir tidak merubah posisi kepala. Media lain yang digunakan adalah karet (*rubber band*) penggunaan media ini juga diharapkan dapat mempermudah peserta didik untuk melakukan guling depan. Penggunaan Karet (*rubber band*) ini diletakkan pada kedua telapak kaki ditarik hingga ke bagian leher, sehingga posisi tubuh membulat.

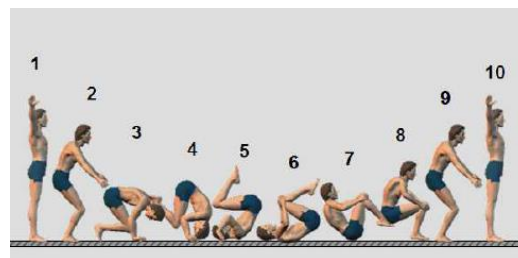
Upaya peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya pada materi pembelajaran Senam Lantai di SMPK 5 Penabur, terutama dengan memanfaatkan media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) merupakan suatu pengetahuan tambahan bagi guru dalam hal ini perlu diteliti lebih

lanjut. Mengingat pentingnya memanfaatkan media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) sebagai salah satu upaya meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, maka akan dilaksanakannya penelitian mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai melalui Media Busa (*Spons*) dan Karet (*Rubber Band*) pada Peserta Didik Kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Kristen 5 Penabur Cipinang Jakarta Timur”.

Media dalam pembelajaran tentunya tidak bermaksud mengganti cara mengajar yang baik, melainkan untuk melengkapi dan membantu guru dalam menyampaikan materi, membuat hal yang baru yang berbeda dengan biasanya karena hal ini akan membuat tarikan untuk peserta didik dalam rasa keingin tahunya.

Gerlach & Ely (2003) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologi terhadap siswa. Penggunaan media pengajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran pada saat itu

Menurut Syamsu Yusuf (2004) masa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkaian Gerak Guling Depan Senam Lantai

Pengertian tindakan menurut Kurt Lewin adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian Tindakan Kelas menurut Mulyasa (2012) secara sederhana dapat diartikan sebagai penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Kristen 5 Penabur Cipinang Jakarta Timur sebanyak 25 orang. Teknik pemilihan responden dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* (hanya siswa kelas VIII A).

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui kemampuan peserta didik dalam melakukan pembelajaran melalui media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) pada guling depan senam lantai yang diperoleh melalui kemampuan mengembangkan konsep pendidikan jasmani. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai pengumpulan data adalah kisi-kisi penilaian gerakan teknik Guling Depan, yang didalamnya mencakup indikator-indikator sesuai dengan indikator penelitian sebagai data kuantitatif.



Gambar 2 Media Pembelajaran
(a) Busa (*Spons*) (b) Karet (*Rubber Band*)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan berikut merupakan hasil penelitian Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Media Busa (*Spons*) dan Karet (*Rubber Band*) pada Peserta Didik Kelas VIII A SMPK 5 Penabur, Cipinang Jakarta Timur.

No	Kelas	Titik		Frekuensi	
		Interval	Tengah	Absolut	Relatif
1	40 - 47		43,5	5	20%
2	48 - 55		51,5	6	24%
3	56 - 63		59,5	4	16%
4	64 - 71		67,5	2	8%
5	72 - 79		75,5	4	16%
6	80 - 87		83,5	4	16%
Jumlah				25	100%

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nilai pada Tes Awal Guling Depan Senam Lantai

Tabel tes awal di atas terlihat bahwa nilai yang diraih peserta didik pada tes awal frekuensi paling tinggi yaitu pada rentang 48 - 55 sebanyak 6 orang atau presentase 24% dan frekuensi yang paling sedikit adalah rentan 64 - 71 sebanyak 2 orang atau presentase 8%, selain itu dari tes awal ini dapat dilihat bahwa ada 8 peserta didik yang dinyatakan lulus karena telah memenuhi batas nilai minimum yaitu 72 dan sisanya yaitu 17 peserta didik dinyatakan tidak lulus karena belum memenuhi batas nilai minimum. Maka didapatkan presentase kelulusan dari tes awal yaitu sebesar 32%,

sedangkan presentase tidak lulus yaitu sebesar 68%.

Pada pengambilan nilai tes awal, maka dapat terlihat kemampuan peserta didik yang memiliki kemampu melakukan guling depan pada senam lantai sangat rendah sehingga banyak yang nilainya tidak lulus. Pencapaian nilai peserta didik yang lulus dapat dilihat dari tabel berikut :

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi	F %
1	≥ 72	Lulus	8	32 %
2	≤ 72	Tidak Lulus	17	68 %
Jumlah			25	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelulusan pada Tes Awal Guling Depan Senam Lantai

Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan peserta didik dari hasil data test awal telah terjadi peningkatan dari 32% menjadi 60% pada siklus I. Berdasarkan penilaian aspek pada siklus I dapat diartikan bahwa peserta didik mengalami peningkatan pembelajaran guling depan senam lantai.

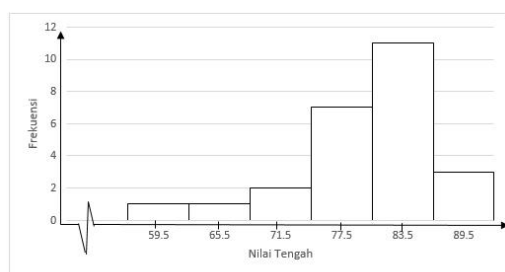
Setelah mengikuti proses pembelajaran guling depan senam lantai menggunakan media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) pembelajaran siklus II, diperoleh hasil penilaian sebagai berikut nilai terendah 62 nilai tertinggi 90, nilai rata-rata 79.

NO	Kelas	Titik		Frekuensi	
		Interval	Tengah	Absolut	Relatif
1	57 - 62		59.5	1	4%
2	63 - 68		65.5	1	4%
3	69 - 74		71.5	2	8%
4	75 - 80		77.5	7	28%
5	81 - 86		83.5	11	44%
6	87 - 92		89.5	3	12%
Jumlah				25	100%

Tabel 3 Distribusi Hasil Tes Siklus II Guling Depan Senam Lantai

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh peserta didik dengan rentan nilai 81-86

dengan prosentase 44% dan frekuensi terkecil pada rentan nilai 57-62 dengan prosentase 4%. Peserta didik yang tuntas berjumlah 23 peserta didik (92%). Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam histogram guling depan senam lantai sebagai berikut:



Gambar 3 Histogram Hasil Tes Siklus II Guling Depan Senam Lantai

Pada tahap siklus II sudah bisa dilihat prosentase 92% sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) dapat meningkatkan kemampuan guling depan senam lantai berdasarkan aspek penilaian sesuai kisi-kisi penilaian.

Hasil belajar kemampuan guling depan senam lantai peserta didik hasil tes awal nilai rata-ratanya 62, siklus I nilai rata-ratanya 67 dan siklus II nilai rata-ratanya 79. Untuk ketuntasan belajar peserta didik hasil tes awal peserta didik yang dinyatakan tuntas sejumlah 8 orang (32%), pada siklus I peserta didik yang dinyatakan tuntas sebanyak 15 orang (60%) dan pada siklus II peserta didik yang dinyatakan tuntas sebanyak 23 orang (92%).

Kondisi peserta didik kelas VIII pada saat melaksanakan pembelajaran sudah terlihat peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai. Peserta didik melakukan guling depan dengan teknik yang benar. Penelitian seperti ini tidak berhenti sampai disini melainkan dapat dikembangkan oleh guru sekolah tersebut maupun peneliti sendiri dan hasil yang telah dicapai tetap dipertahankan dan dapat ditingkatkan lagi ke arah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui media busa (*spons*) dan karet (*rubber band*) pada peserta didik kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Kristen 5 Penabur, Cipinang, Jakarta Timur. Hal ini didasarkan pada bukti prosentase belajar peserta didik. Artinya dengan menggunakan media yang tepat dengan usia mereka dalam proses pembelajaran maka dapat menimbulkan motivasi rasa keingintahuan peserta didik terhadap gerakan yang dilakukannya dalam suatu pembelajaran maka semakin tinggi pula prestasi belajar, dan sebaliknya bila motivasi peserta didik dalam belajar rendah maka prestasi peserta didik akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud. 1992.
- Bucher, Charles A. (1979). Foundations of Physical Education. (London: The C.V. Mosby Company).
- Gerlach & Elly dalam Buku Azhar Arsyad, Media Pembelajaran, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada . 2003
- Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2004.