

Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Dengan Pendekatan Bermain Kapal Goyang

Jhony Hendra¹, Ade Oktavia²

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Muara Bungo

²Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Limbur Lubuk Mengkuang

e-mail: jhony.jho.hendra@gmail.com, adeoktv10@gmail.com

Abstrak

Artikel ini hadir untuk memberikan satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran yang dapat dipilih oleh guru untuk mengajarkan kemampuan senam lantai guling belakang di Sekolah Dasar. Adapun tujuan penelitian untuk peningkatan kemampuan senam lantai guling belakang yang dilakukan dengan pendekatan bermain kapal goyang. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV yang berjumlah 25 orang. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran guling belakang melalui pendekatan bermain kapal goyang selama dua siklus mengalami peningkatan. Pada siklus I jumlah siswa yang tuntas sebanyak 14 orang dengan persentase sebesar 55%. Pada siklus II terjadi peningkatan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 21 orang dengan persentase sebesar 85%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK khususnya di kelas IV.

Kata kunci: peningkatan; senam lantai; guling belakang; kapal goyang

Abstract

This article is here to provide an alternative renewal in learning that can be chosen by the teacher to get backward roll gymnastics in elementary school. The research objective is to improve the ability of the rear bolster floor exercise which is carried out using the rocking boat approach. This research uses the Classroom Action Research (CAR) method which is conducted in two cycles. The subject of the research was the fourth grade students with 25 people. Analysis of the data used in this study uses quantitative descriptive statistics with percentages. The results showed that the learning of rear roll through the rocking boat approach for two cycles increased. In the first cycle the number of students who finished was 14 people with a percentage of 55%. In cycle II there was an increase in the number of students who completed as many as 21 people with a percentage of 85%. So it can be concluded that the learning of rear rolling floor gymnastics with rocking boat playing approach can be applied in PJOK learning especially in class IV.

Keywords: enhancement; gymnastics; rear roll; rocking ship

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara

alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pendidikan jasmani menanamkan kegemaran dalam berolahraga dan memberikan keterampilan dasar yang dapat dikembangkan.

Menurut Siedentop, Bucher, dan Pangrazi dalam (Winarno, 2006) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik, yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Senam sebagai alat pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para siswa. Senam lantai merupakan jenis olahraga yang penting, mulai kelas bawah yaitu kelas satu sudah masuk dalam kurikulum pembelajaran penjas kesrek.

Senam adalah salah satu kegiatan olahraga yang diajarkan kepada siswa olahraga (Endang Rini Sukanti, Ratna Budiarti, 2020). Senam adalah suatu gerakan jasmani yang disusun secara sistematis dengan terencana untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani (Ngatiyono, 2010). Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan (Sulistyaningsih, 2015). Sedangkan menurut (Ruspriyanti, 2015) senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Senam adalah olahraga yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan anak-anak pengembangan. Gerakan-gerakan olahraga itu ada dalam pendidikan jasmani program (Soenyoto, 2014).

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak (Adi, 2018). Senam adalah latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi tubuh (Firmansyah, 2016). Belajar senam bagi siswa merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam sebagai alat pendidikan bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para siswa. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang (Adi, 2018). Senam lantai merupakan jenis olahraga yang penting, mulai kelas bawah yaitu kelas satu sudah masuk dalam kurikulum pembelajaran penjas kesrek.

Materi pembelajaran senam lantai terdapat pada Standar Kompetensi 10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi Dasar 10.1 Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab, 10.2 Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab (Dwiyogo, 2007). Gerakan guling ke belakang (*back roll*) adalah "menggelundung ke belakang posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada" Muhajir dan Sutrisno dalam (Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, 2016)

Menurut (Sari et al., 2018) *roll* (guling) belakang adalah gerakan menggulingkan badan yang dilakukan di atas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di

dada. Guling belakang adalah salah satu nomor dari senam lantai yang diajarkan di sekolah dasar. Guling belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (Sabar, 2015). Menurut Sukrisno dalam (Mansur, 2019), guling belakang adalah gerakan berguling kebelakang dimulai pantat, punggung kemudian tengkuk dibantu dengan kedua tangan kemudian ke posisi jongkok. Senam lantai guling belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk (Adi, 2018). Sedangkan menurut Farida Mulyaningsih, dkk dalam (Ibnu Dwi Prasetyo, 2016) urutan guling ke belakang adalah: 1) sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, 2) kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga, 3) berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung), 4) kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala, 5) sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat, 6) berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Hasil pengamatan dilapangan yang dilakukan terhadap siswa kelas IV diketahui bahwa kemampuan senam lantai guling belakang masih rendah, hal ini terlihat dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70, namun kenyataannya masih banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM, dari 25 orang jumlah hanya terdapat 6 peserta didik yang tuntas atau hanya 25% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 19 orang atau sebesar 75%. Hal ini disebabkan banyak anak yang tidak menyenangi atau tidak tertarik dengan materi guling belakang, merasa takut cedera dalam melakukan guling belakang, anak kurang percaya diri dan kesulitan dalam melakukan guling belakang. Terlihat masih banyak anak yang tidak senang terhadap materi guling belakang. Guru dalam memberikan materi seadanya saja dan kurang mendalam. Guru dalam menyampaikan pembelajaran pada umumnya masih monoton. Selama ini guru juga belum pernah menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran guling belakang. Siswa dalam mengikuti pembelajaran cepat bosan dan takut cedera ketika melakukan gerakan mengguling, bahkan setelah melakukan guling belakang siswa sering mengeluh pusing kepala.

Menurut (Sumarni, 2017) cara bermain kapal goyang adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Melalui pendekatan bermain kapal goyang diharapkan anak akan merasa senang, tidak cepat bosan dalam melaksanakan pembelajaran dan mengurangi rasa takut cedera pada anak karena salah dalam melakukan gerakan serta menambah rasa percaya diri anak, sehingga hasil pembelajaran dapat meningkat. Melalui pendekatan bermain diharapkan akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi yang diberikan oleh guru. Belajar melalui permainan dapat mengubah suasana menjadi lebih menarik dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui media pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap senam lantai guling belakang karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana yang santai dan bermain dari pada yang serius.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaborasi dengan guru keas. Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran (Winarno, 2013). Secara partisipatif bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri No.38/II Pauh Agung Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada Semester I Tahun

Pelajaran 2019-2020 dengan subjek penelitian sebanyak 25 siswa. Kemmis dan Mc Taggart dalam (Winarno, 2013) model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu: (a) perencanaan atau *planning*, (b) tindakan atau *acting*, (c) pengamatan atau *observing*, dan (d) refleksi atau *reflecting*.

Menurut (Winarno, 2013) instrumen penelitian itu adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa, guru, dan kolaborator dalam proses belajar mengajar. Beberapa instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian adalah: 1) Tes ketepatan guling belakang; teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes unjuk kerja gerak guling belakang yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*), 2) Lembar observasi; pengamatan atau observasi yang dilakukan peneliti bersama guru kelas dengan melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai proses pembelajaran yang terjadi di dalam maupun di luar kelas. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan panduan yang telah dipersiapkan dalam lembar observasi, 3) Dokumentasi; dokumentasi dilakukan untuk memberikan gambaran secara nyata tentang keterampilan guling belakang pada saat proses pembelajaran dan untuk memperkuat data yang telah diperoleh. Foto tersebut berfungsi untuk merekam kegiatan penting yang dilakukan anak pada saat proses pembelajaran yang menggambarkan kegiatan anak.

Indikator keberhasilan merupakan, patokan untuk menentukan keberhasilan suatu kegiatan atau program. Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa dapat dilihat pada perolehan nilai siswa secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu nilai 70 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal yaitu 75%, serta perubahan siswa dalam meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang dengan menggunakan pendekatan bermain kapal goyang pada siswa sekloah dasar.

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut (Winarno, 2013) pengumpulan data merupakan proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan oleh peneliti, sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran tentang keadaan atau status fenomena yang berkaitan dengan masalah penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan (Budiwanto, 2017). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal

Tahapan pra siklus dilakukan untuk melihat kondisi awal kegiatan pembelajaran senam lantai guling belakang sebelum pelaksanaan penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktifitas siswa selama proses pembelajaran, mengidentifikasi metode pembelajaran senam lantai guling belakang yang diterapkan guru, dan juga mengidentifikasi kesulitan-kesulitan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang. Pembelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan dengan materi guling belakang pada senam lantai, penulis mengangkat materi ini karena dalam pelaksanaan pembelajaran masih terhambat oleh beberapa faktor yang mengurangi efektifitas proses pembelajaran. Oleh karena itu perlu dilakukan pendekatan bermain dalam pelaksanaan materi pembelajaran guling belakang, pendekatan bermain yang dipakai ialah permainan kapal goyang. Sehingga diharapkan proses pembelajaran akan lebih aktif dan kemampuan guling belakang siswa meningkat, selain itu siswa akan menikmati dan mendapatkan manfaat dari pelajaran yang diberikan. Pada dasarnya dalam penelitian tindakan kelas perlu dilakukan serangkaian tahapan yang akan dapat memenuhi hasil yang diharapkan berdasarkan sikap, pemahaman, serta kompetensi bermain. Kegiatan penelitian ini diawali dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada kondisi awal yang didapatkan

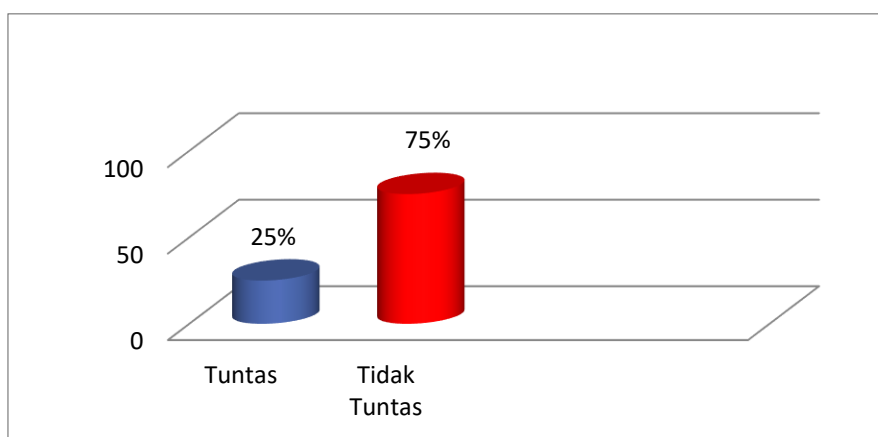
hasil ketuntasan 75% yang belum tuntas. Sebagai dasar perencanaan siklus pertama. Peneliti melakukan kegiatan perbaikan dengan menggunakan prosedur pada siklus I melalui: perencanaan (*planing*), tindakan (*acting*) dan refleksi (*evaluasi*).

Berdasarkan data di atas persentase ketuntasan belajar siswa kelas IV sebesar 25% dan persentase siswa yang belum tuntas sebesar 75%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa pada materi guling belakang masih kurang. Perlu dilakukan tindakan adapun tahapan kegiatan penelitian ini diawali dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Tabel 1. Nilai Kemampuan Guling Belakang Pra Siklus

| Aspek | Pra Siklus | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 6 | 25% | Tuntas |
| | 19 | 75% | Tidak Tuntas |

Untuk lebih jelasnya hasil belajar yang didapatkan siswa pada data awal dan pra siklus pada diagram dibawah ini.



Grafik 1. Perbandingan hasil belajar siswa pra siklus

Menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mencapai KKM hanya mencapai 25%. Disisi lain, jumlah siswa yang tidak mencapai KKM adalah 75%. Melalui deskripsi data awal yang diperoleh tersebut terlihat bahwa kemampuan guling belakang siswa rendah. Kendala seperti kurang memahami gerakan dan teknik melakukan guling belakang membuat siswa sulit mencapai KKM. Kendala lain juga muncul ketika siswa tidak berpartisipasi aktif selama pembelajaran guling belakang. Hal ini tentu jauh dari standar yang diharapkan, untuk itu perlu dilakukan suatu tindakan dalam upaya meningkatkan kemampuan guling belakang melalui pendekatan bermain kapal goyang. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan melalui siklus-siklus yang masing-masing siklus terdiri dari beberapa tahapan yakni perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Siklus I

Perencanaan yang dilakukan adalah 1) mempersiapkan silabus, tujuan pembelajaran, sistem penilaian dan mempersiapkan skenario pembelajaran yang dimuat dalam RPP berkenaan dengan materi pembelajaran, 2) mempersiapkan format observasi, alat tes dan instrument lain untuk mengetahui ketercapaian hasil belajar pada kompetensi dasar yang diteliti, 3) menyiapkan sumber belajar yang berupa materi pembelajaran yang diteliti dan buku sumber dan 4) mengembangkan skenario pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain kapal goyang pada materi ajar tersebut.

Pada pelaksanaan kegiatan Siklus 1 pembelajaran Penjaskes dengan materi senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang pada hari selasa tanggal 27-30 Agustus 2019. Adapun tahap-tahap pada siklus 1 adalah 1) guru melakukan apersepsi dan memberikan motivasi untuk mengarahkan siswa memasuki Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar yang akan dibahas, 2) guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa setelah proses pembelajaran berakhir dan 3) Guru menyajikan materi pembelajaran.

a. Kegiatan Awal

- 1) Guru menyiapkan peralatan dan setting letak.
- 2) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
- 3) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi.
- 4) Guru memberikan apersepsi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
- 5) Melakukan pemanasan dengan permainan yang mengacu pada materi yang akan dipelajari, yaitu senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang.

b. Kegiatan inti

- 1) Siswa dengan bimbingan guru kembali memperagakan permainan kapal goyang kemudian dilanjutkan dengan gerakanguling belakang.
- 2) Guru memberikan tugas kepada siswa untuk dikerjakan.
- 3) Guru berkeliling untuk memantau kerja siswa dan membimbing siswa yang masih kesulitan melakukan guling belakang.

c. Kegiatan penutup

- 1) Melaksanakan pendinginan.
- 2) Evaluasi dan tanya-jawab mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- 3) Siswa berdoa kemudian masuk kelas untuk menjawab soal yang telah dipelajari selama proses pembelajaran.

Pengamatan

Pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator saat proses Pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan siswa dalam melakukan guling belakang dengan memperhatikan 3 ranah penilaian, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Hasil observasi tersebut adalah: 1) Proses tindakan, Pembelajaran senam lantai guling belakang berjalan cukup baik. Guru sudah menyampaikan materi dan memberi contoh. Namun masih banyak siswa yang gerakannya masih salah. 2) Pengaruh tindakan; Pembelajaran dengan pendekatan bermain kapal goyang ternyata dapat mempermudah dan mengurangi rasa takut siswa terhadap materi guling belakang. Perbaikan-perbaikan gerakan mulai bisa diamati menjadi lebih baik meskipun belum semuanya mengalami peningkatan, 3) Kendala dalam implementasi tindakan; Ada beberapa kendala yang dihadapi ketika pelaksanaan tindakan. siswa masih sulit diatur di awal kegiatan, takut dalam melakukan guling belakang, Konsentrasi siswa terkadang tidak fokus, masih terdapat siswa yang tidak memperhatikan perintah atau petunjuk-petunjuk dalam melakukan guling belakang. Ada beberapa siswa yang melakukan pembelajaran sesukanya sendiri, tidak sesuai dengan contoh yang diberikan oleh peneliti. Pembelajaran guling belakang masih belum terlaksana seperti yang diharapkan. dan 4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan; Kendala yang dihadapi dapat diidentifikasi penyebabnya, siswa masih takut untuk melakukan guling belakang, dalam pelaksanaan pembelajaran karena belum sepenuhnya perhatian siswa tertuju pada pembelajaran dan kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.

Refleksi

Nilai kognitif dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Pemahaman Konsep (*Kognitif*) Senam Lantai Guling Belakang Siklus I

| Aspek | Siklus I | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 17 | 65% | Tuntas |
| | 8 | 35% | Tidak Tuntas |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman konsep tentang materi senam lantai guling belakang siswa kelas IV menunjukkan terdapat peningkatan yaitu terdapat 17 siswa atau 65% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 8 siswa atau 35% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian.

Sedangkan Nilai afektif dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Aktivitas Siswa (*Afektif*) Senam Lantai Guling Belakang Siklus I

| Aspek | Siklus I | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 15 | 60% | Tuntas |
| | 10 | 40% | Tidak Tuntas |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa Aktivitas siswa pada pembelajaran senam lantai guling belakang kelas IV menunjukkan terdapat peningkatan, yaitu terdapat 15 siswa atau 60% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 10 siswa atau 40% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian.

Pada nilai psikomotor dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Penguasaan Gerak (*Psikomotor*) Guling Belakang Siklus I

| Aspek | Siklus I | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 15 | 60% | Tuntas |
| | 10 | 40% | Tidak Tuntas |

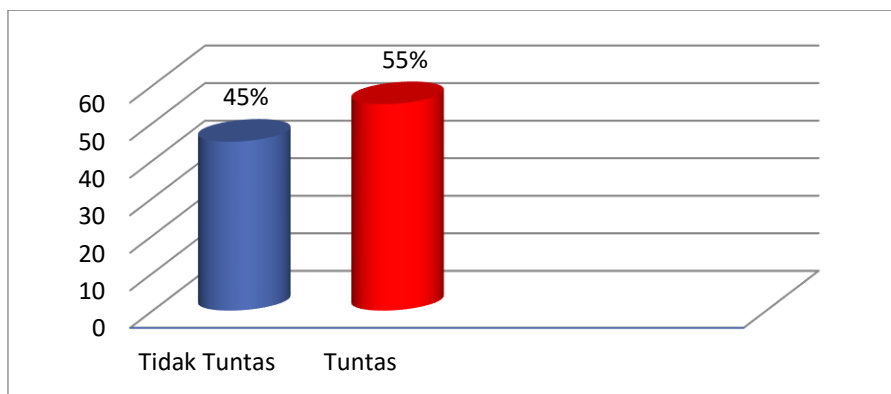
Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan senam lantai guling belakang kelas IV menunjukkan terdapat peningkatan, yaitu terdapat 15 siswa atau 60% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 10 siswa atau 40% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian.

Sedangkan nilai Akhir dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5. Nilai Akhir Kemampuan Guling Belakang Siklus I

| Aspek | Siklus I | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 14 | 55% | Tuntas |
| | 11 | 45% | Tidak Tuntas |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan senam lantai guling belakang kelas IV menunjukkan terdapat peningkatan, yaitu terdapat 14 siswa atau 55% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 11 siswa atau 45% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian. Untuk lebih jelasnya hasil belajar yang didapatkan siswa pada data awal dan akhir siklus I pada diagram dibawah ini.



Grafik 2. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Siklus I

Grafik perbandingan hasil belajar siswa di atas menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang melalui memberikan banyak manfaat kepada siswa kelas IV. Dilihat dari grafik di atas adanya peningkatan pada pra siklus ke siklus siklus I.

Siklus II

Perencanaan

- 1) Peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK dan berdasarkan apa yang telah terjadi pada siklus I
- 2) Mempersiapkan format observasi, alat tes dan instrument lain untuk mengetahui ketercapaian kemampuan guling belakang pada kompetensi dasar yang diteliti.
- 3) Menyiapkan sumber belajar yang berupa materi pembelajaran yang diteliti dan buku sumber.
- 4) Mengembangkan skenario pembelajaran yang lebih menarik dengan menggunakan pendekatan bermain kapal goyang.
- 5) Menyiapkan lapangan permainan yang bebas dari gangguan luar, seperti penjual mainan dan lain sebagainya supaya siswa fokus mengikuti pelajaran yang disampaikan guru.

Pelaksanaan

Adapun tahap-tahap pelaksanaan pada siklus II adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal
 - a) Guru menyiapkan peralatan, setting letak yang dibantu oleh para peserta didik.
 - b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
 - c) Peneliti menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa.
 - d) Guru memberikan apersepsi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
 - e) Pemanasan yang diberikan berupa pemanasan dalam bentuk permainan kapal goyang.
- 2) Kegiatan inti
 - a) Guru menjelaskan gerakan permainan kapal goyang dan gerakan guling belakang. Siswa melakukan permainan kapal goyang berulang-ulang kemudian melakukan gerakan guling belakang.
 - b) Siswa dengan bimbingan guru kembali memperagakan teknik melakukan gerakan guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang.
 - c) Guru berkeliling untuk memantau siswa dan membimbing siswa yang masih kesulitan.
- 3) Kegiatan penutup
 - a) Melaksanakan pendinginan.

- b) Evaluasi dan tanya-jawab mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- c) Siswa berdoa kemudian masuk kelas untuk menjawab soal yang telah dipelajari selama proses pembelajaran.

Pengamatan

Pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator saat proses Pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan siswa dalam melakukan guling belakang dengan memperhatikan 3 ranah penilaian, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Hasil observasi tersebut adalah :

- 1) Proses tindakan
Pembelajaran guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang berjalan lancar. Guru menyampaikan materi dan memberikan contoh dengan baik. Siswa sudah dikondisikan dengan baik dan mengikuti pelajaran dengan fokus terhadap materi yang diberikan guru.
- 2) Pengaruh tindakan
Pembelajaran guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang ternyata dapat mempermudah dan mengurangi rasa takut siswa terhadap guling belakang. Meningkatnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang, psikomotor menjadi lebih baik, afektif maupun kognitif.
- 3) Kendala pada siklus II sudah teratasi dan siswa sudah fokus dalam mengikuti proses pembelajaran.

Refleksi

Nilai kognitif

Tabel 6. Pemahaman Konsep (*Kognitif*) Guling Belakang Siklus II

| Aspek | Siklus II | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 20 | 80% | Tuntas |
| | 5 | 20% | Tidak Tuntas |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman konsep tentang materi senam lantai guling belakang siswa kelas IV menunjukkan terdapat peningkatan, yaitu terdapat 20 siswa atau 80% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 5 siswa atau 20% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian.

Nilai afektif

Tabel 7. Aktivitas Siswa (*Afektif*) Guling Belakang Siklus II

| Aspek | Siklus II | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 21 | 85% | Tuntas |
| | 4 | 15% | Tidak Tuntas |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa Aktivitas siswa dalam senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang kelas IV menunjukkan terdapat peningkatan. Yaitu terdapat 21 siswa atau 85% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 4 siswa atau 15% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian.

Nilai psikomotor

Tabel 8. Penguasaan Gerak (*Psikomotor*) Guling Belakang Siklus II

| Aspek | Siklus II | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 20 | 80% | Tuntas |
| | 5 | 20% | Tidak Tuntas |

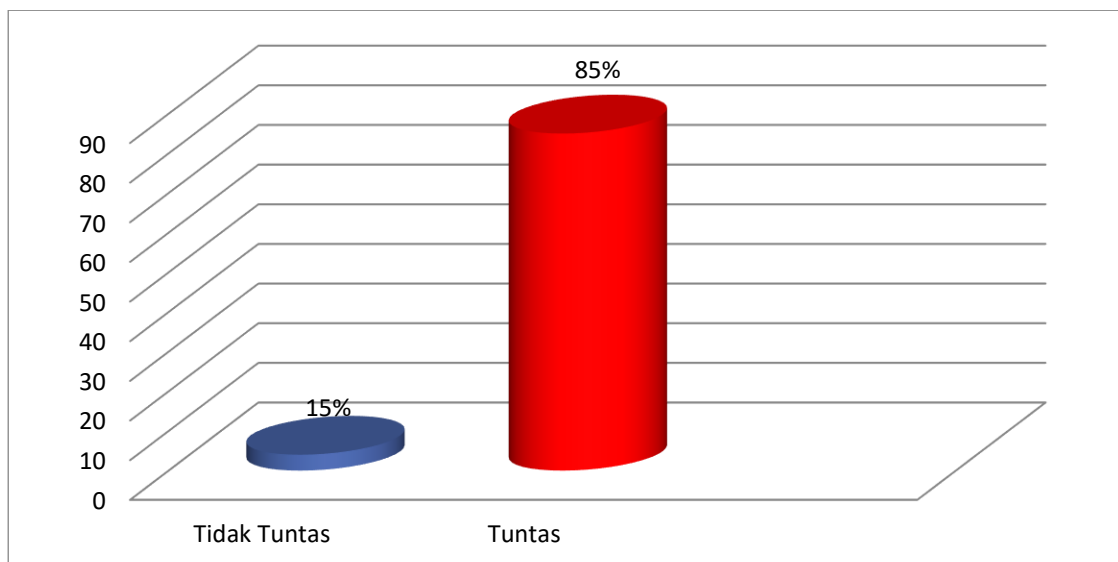
Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa penguasaan gerak dalam guling belakang dan pendekatan bermain kapal kelas, yaitu terdapat 20 siswa atau 80% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 5 siswa atau 20% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian.

Nilai akhir

Tabel 9. Deskripsi Nilai Akhir Siswa Setelah Nilai *Kognitif, Afektif dan Psikomotor*

| Aspek | Siklus II | | Kriteria |
|-------|--------------|------------|--------------|
| | Jumlah Siswa | Persentase | |
| Nilai | 21 | 85% | Tuntas |
| | 4 | 15% | Tidak Tuntas |

Untuk lebih jelasnya hasil belajar yang didapatkan siswa pada data awal dan akhir siklus II pada diagram dibawah ini.



Grafik 3. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Siklus II

Grafik perbandingan hasil belajar siswa di atas menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang memberikan banyak manfaat kepada siswa kelas IV. Dilihat dari grafik di atas adanya peningkatan pada setiap siklus.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang dapat meningkatkan kemampuan guling belakang siswa kelas IV, hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

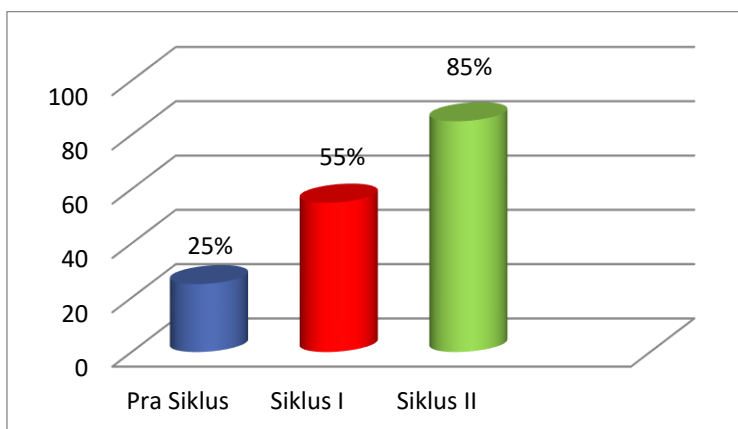
Tabel 10. Rangkuman Hasil Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Kelas IV

| Siklus | Hasil Belajar Guling Belakang | | | |
|-------------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|
| | Tuntas | | Tidak Tuntas | |
| | Jumlah | Persentase | Jumlah | Persentase |
| Pra Siklus | 6 | 25% | 19 | 75% |
| Siklus I | 14 | 55% | 11 | 45% |
| Siklus II | 21 | 85% | 4 | 15% |

Berdasarkan hasil yang dilaksanakan pada pra siklus, di peroleh nilai siswa yang tuntas hanya 6 orang dalam belajar yaitu sekitar 25%. Siswa yang tidak tuntas 19 orang dengan persentase 75%. Hal ini menunjukkan kemampuan senam lantai guling belakang belum berhasil. Kemudian peneliti menyiapkan rancangan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain kapal goyang.

Pada siklus I hasil belajar siswa menunjukkan ketuntasan belajar siswa meningkat jika dilihat dari pra siklus. Hal ini dikarenakan setelah dilaksanakannya rancangan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain. Siswa yang tuntas pada siklus I berjumlah 14 orang dan yang belum tuntas 11 orang. Masih banyaknya siswa yang belum tuntas disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya masih ada siswa yang tidak serius dalam mengikuti pelajaran dan adanya faktor luar seperti penjual mainan yang berjualan di area sekolah yang mengakibatkan siswa tidak fokus.

Pada siklus I masih belum tercapai pembelajaran tuntas sehingga perlu di lakukan refleksi untuk kegiatan pada siklus II. Pelaksanaan siklus II telah dapat memperkecil kelemahan-kelemahan pada siklus I, dan nilai rata-rata siswa juga sudah meningkat. Kemungkinan dengan adanyapendekatan bermain kapal goyang maka siswa tidak bosan untuk melaksanakan kegiatan. Pada siklus II, guru terlebih dahulu mengulang kembali pembelajaran senam lantai dengan pendekatan bermain kapal goyang, dengan demikian siswa akan lebih aktif untuk memperoleh nilai hasil belajar yang lebih baik. Selain itu peneliti dan guru pengamat mengawasi jalanya kegiatan pembelajaran pada setiap individu secara bergantian, sehingga jika terdapat kesulitan siswa langsung dapat bertanya pada guru. Hasil evaluasi pada siklus II, hasil belajar siswa telah mencapai 85%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tuntas telah tercapai. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut maka dapat diketahui bahwa pembelajaran guling belakang sangat diperlukan pendekatan bermain kapal goyang agar siswa mengalami langsung belajar secara individu dan menjadi semangat untuk mengikuti pembelajaran. Khususnya pada materi guling belakang tepat sekali menggunakan pendekatan bermain kapal goyang. Pada setiap siklus penelitian dari pengamatan situasi belajar siswa tentang aktivitas siswa terhadap media dinding yang dilakukan dengan hasil tes pada akhir siklus telah meningkat dari 55% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II.



Grafik 4. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Peningkatan kemampuan senam lantai guling belakang siswa sebenarnya sangat berkaitan dengan keinginan siswa itu sendiri untuk belajar, faktor penunjang kegiatan pembelajaran dan media pembelajaran itu sendiri, karena dengan meningkatnya aktivitas siswa terhadap pendekatan bermain kapal goyang yang telah dilaksanakan sangatlah berpengaruh terhadap kemampuan dan hasil belajar siswa tersebut, ini dapat dilihat dari perubahan terhadap kemampuan siswa tersebut dan perubahan setiap siklusnya. Tercapainya ketuntasan belajar pada siklus II, maka tidak perlu lagi dilakukan refleksi untuk kegiatan siklus selanjutnya, dengan demikian penelitian tindakan kelas pada senam lantai guling belakang sudah tuntas tidak perlu di lanjutkan lagi ke siklus berikutnya.

SIMPULAN

Produk hasil pendekatan ini teruji efektif untuk dapat diimplementasikan pada pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang, khususnya kelas IV Sekolah Dasar. Hal tersebut tercermin melalui peningkatan hasil belajar siswa pada kemampuan senam lantai guling belakang meningkat secara signifikan dari siklus I ke siklus II. Hasil ini tidak terlepas dari menggunakan pendekatan bermain kapal goyang yang memang khusus untuk memberikan pembelajaran tentang kemampuan senam lantai guling belakang dan ditambah lagi nuansa kompetitif dapat meningkatkan partisipasi siswa. Akan tetapi, masih terdapat variabel penting yang belum mengiringi penjelasan dari keefektifan pendekatan bermain, yaitu aktivitas fisik siswa, motivasi, disiplin, keberanian dan kualitas guru. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menyertakan variabel lain dalam upaya pengembangan pendekatan sejenis. Akhirnya, catatan penting yang perlu diperhatikan adalah penyesuaian dan modifikasi perlu dilakukan apabila pendekatan ini diterapkan pada kelas, sekolah, dan siswa lainnya. Terutama diterapkan pada tingkat kelas dan sekolah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. In *Metode Statistika*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Dwiyogo, W. D. (2007). *Diklat Sertifikasi Guru Penjaskes Dalam Jabatan Smp/Mts*. Universitas Negeri Malang Badan Penyelenggara Sertifikasi Guru (Bpsg) Rayon 15.
- Endang Rini Sukamti, Ratna Budiarti, R. N. (2020). Effect Of Physical Conditioning On Student Basic Skills Gymnastics. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 207–216. <https://doi.org/10.21831/Cp.V39i1.29641>
- Firmansyah, H. (2016). Effect Direct And Indirect (Inquiry) Instructions Model In Teaching Gymnastics. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/Publikan.V6i3.2272>
- Ibnu Dwi Prasetyo, S. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.
- Mansur. (2019). Pemanfaatan Bidang Miring Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani) Vol., 1(1)*, 1–12.
- Ngatiyono, D. P. R. (2010). *Mari Sehat Bergembira*. Cv Usaha Makmur.
- Ruspriyanti, R. (2015). *Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas Ii Sd Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014/2015*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sabar. (2015). *Tingkat Kesulitan Belajar Guling Belakang Siswa Kelas V Sd Negeri Jambé Wonosari Gunungkidul* [Universitas Negeri Yogyakarta 2015]. <https://doi.org/10.1377/Hlthaff.2013.0625>
- Sari, Y., Pujiyanto, D., & Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 75–80.

- Soenyoto, T. (2014). Developing Mushroom Gymnastic Instrument Prototype For Men's Artistic Gymnastic Sport In Central Java Province. *Ijer - Indonesian Journal Of Educational Review*, 1(1), 39–44. [Http://Pps.Unj.Ac.Id/Journal/Ijer](http://Pps.Unj.Ac.Id/Journal/Ijer)
- Sulistyaningsih, D. (2015). *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Diy Tahun Ajaran 2014/2015*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumarni, T. (2017). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 18 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pigur*, 1(2), 40–48.
- Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, S. P. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.17977/Pj.V26i1.7726.G3545>
- Winarno. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Penerbit Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani* (Cetakan Ii). Universitas Negeri Malang (Um Press).