

Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Aspek Psikomotorik Guling Belakang pada Kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang

Arief Setyo Pranoto¹, Anirotul Qori'ah², Achmat Buchori³

¹Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang

*Email korespondensi: ariefsetyopranoto@gmail.com

ABSTRAK

Guling belakang merupakan bagian dari senam lantai yang harus dikuasai oleh peserta didik di dalam pembelajaran. Oleh karena itu, Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan gerak dasar guling depan dan guling belakang dengan menggunakan media miring 20° dengan menggunakan pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini berjumlah 36 peserta didik yang berasal dari kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Instrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian pada aspek keterampilan atau psikomotor guling belakang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus presentase. Hasil penelitian pada tindakan siklus I menunjukkan 26 peserta didik atau 72% tuntas pada aspek psikomotor. Pada siklus ke II menunjukkan 36 peserta didik atau 100% tuntas pada aspek psikomotor. Sehingga dapat disimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani guling belakang melalui media bidang miring 20° dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar guling belakang melalui dua siklus.

Kata kunci: bidang miring; guling belakang; *teaching at the right level*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah dapat diartikan sebagai proses pendidikan yang dilakukan dengan sadar dan sistematis melalui aktivitas atau kegiatan jasmani guna memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, kesegaran, keterampilan, kecerdasan, serta membantu perkembangan watak dalam rangka membentuk manusia Indonesia yang berdasarkan nilai-nilai Pancasila (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses didalam kegiatan belajar mengajar melalui aktivitas fisik dengan tujuan untuk merangsang perkembangan psikomotor, kognitif, dan afektif. Proses pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar, strategi, teknik olahraga, internalisasi nilai-nilai (kerjasama, sportifitas, kerjasama, jujur, dan lain-lain), serta pembiasaan pola hidup sehat, dalam pelaksanaannya guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar peserta didik dapat antusias dalam mengikuti pembelajaran (Fatkhurohman, 2022). Terdapat banyak sekali nilai-nilai positif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dimana nilai positif ini sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani terdapat berbagai macam jenis olahraga, salah satunya yaitu olahraga senam lantai yang didalamnya terdapat gerakan guling belakang. Gerakan guling belakang dimulai dengan berdidri tegak membelakangi matras, telapak tangan berada disamping telinga menghadap ke atas, dorong pantat kebelakang dan cara membungkukan badan dan menempelkan dagu pada dada, selanjutnya jatuhkan pantat dan gulingkan kebelakang.

Hasil belajar peserta didik pada materi guling belakang pada ranah psikomotorik masih tergolong sangat rendah sekali. Masih banyak peserta didik yang memperoleh hasil belajar dibawah KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) yang telah ditetapkan oleh guru. Hal itu disebabkan karena peserta didik kesulitan untuk menggulingkan badan kebelakang terutama pada peserta didik perempuan, meskipun guling belakang sudah dilakukan beralaskan matras.

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik meliputi kemampuan, kognitif, afektif, dan psikomotorik (Nurrita, 2018). Hasil belajar dapat disimpulkan sebagai hasil yang didapatkan siswa dalam bentuk asesmen setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi guling belakang pada kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang yaitu dengan memodifikasi media pembelajaran dengan menggunakan media matras bidang miring, serta kertas yang ditempelkan pada dagu dan dada. Media belajar merupakan alat bantu pada proses belajar mengajar dengan tujuan untuk memudahkan peserta didik. Media pembelajaran dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perhatian, perasaan, serta keterampilan peserta didik sehingga proses kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan maksimal (Luh & Ekayani, 2021). Sebagai guru Pendidikan Jasmani haruslah berpikir kreatif agar memudahkan peserta didik dalam menyerap suatu materi, dikarenakan tidak semua peserta didik memiliki keterampilan yang baik.

Guling belakang merupakan salah satu gerak dasar dalam senam lantai, guling belakang ini terdapat pada materi Pendidikan Jasmani, peserta didik dapat belajar bagaimana cara melakukan guling belakang dengan baik dan benar. Guling belakang dilakukan dengan cara mengguling kebelakang dengan posisi badan membulat, kaki ditekuk, serta lutut melekat pada dada dan kepala ditundukan (Fauzi Antoni & Sudarso, 2019).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan masih banyak peserta didik pada kelas XI F-4 yang belum memenuhi KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) pada materi guling belakang. Tidak terpenuhi KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) ini disebabkan oleh beberapa hal seperti siswa tidak fokus saat guru menjelaskan, siswa memiliki motorik yang kurang baik, cemas, serta kurangnya motivasi untuk melakukan guling belakang.

Hasil observasi lainnya juga menunjukkan bahwa guru masih kurang dalam mengembangkan media pembelajaran yang digunakan saat proses kegiatan belajar mengajar. Padahal media belajar ini sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan belajar, media pembelajaran digunakan sebagai alat bantu. Oleh karena itu peneliti ingin memodifikasi media pembelajaran dengan harapan dapat membantu siswa untuk menuntaskan materi guling belakang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Terdapat 5 langkah dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu dengan merencanakan tindakan (*planning*), tindakan (*action*), mengobservasi dan pengevaluasian proses serta hasil tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), sehingga peningkatan yang diharapkan dapat tercapai dengan maksimal (Leony Sanga Lamsari, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan media pembelajaran matras bidang miring dengan kemiringan 20° , menggunakan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Pendekatan TaRL ini adalah sebuah pendekatan yang didasarkan sesuai kemampuan atau level peserta didik, pendekatan ini tidak didasarkan oleh tingkatan usia maupun tingkatan kelas tetapi berdasarkan kelompok yang disesuaikan oleh level kemampuan peserta didik (Ahyar et al., 2022).

Media yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bidang miring berupa matras dengan sudut kemiringan 20° . Adapun metode pendekatannya yaitu dengan pendekatan TaRL (*Teaching at the Right Level*), metode ini dapat digunakan untuk membantu siswa dalam pembelajaran, karena pendekatan ini didasarkan sesuai dengan kemampuan atau level peserta didik.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 36 peserta didik berasal dari kelas XI-F4 SMA Negeri Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Instrumen yang digunakan adalah rubrik penilaian pada aspek keterampilan atau psikomotorik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus presentase. Indikator keberhasilan berdasarkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) pada psikomotorik yang sudah ditentukan oleh guru, asesmen psikomotorik dalam guling belakang yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Kriteria ketuntasan dalam kurikulum merdeka sudah tidak lagi menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) tetapi diganti menggunakan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil berupa kemampuan guling belakang awal dan setelah menggunakan alat bantu matras bidang miring. Adapun data dapat dicermati pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil awal atau hasil tes diagnostik sebelum diberi perlakuan.

Hasil	Aspek Psikomotorik
Tuntas	19 peserta didik (53%)
Tidak Tuntas	17 peserta didik (47%)

Tabel 1 di atas adalah data awal atau tes diagnostik kemampuan guling belakang yang terdiri dari aspek asesmen psikomotorik. Data awal menunjukkan 19 peserta didik tuntas dan 17 peserta didik tidak tuntas. Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus I ini secara garis besar disebabkan oleh internal yaitu kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, di sisi lain siswa juga siswa masih sedikit takut cedera. Ketidakberanian peserta didik ini terjadi karena gerakan guling belakang memiliki resiko cedera, lebih tepatnya cedera ankle saat pendaratan (Glynn et al., 2022).

Tabel 2. Kemampuan guling belakang setelah satu siklus

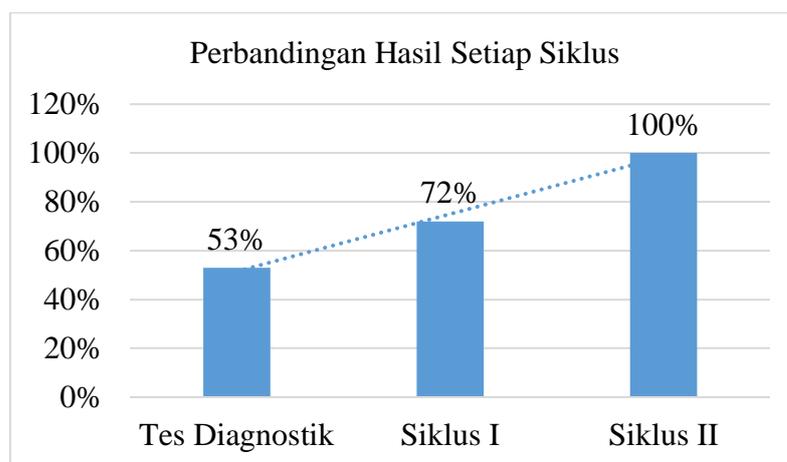
Hasil	Aspek Psikomotorik
Tuntas	26 peserta didik (72%)
Tidak Tuntas	10 peserta didik (28%)

Tabel 2 di atas adalah data asesmen kemampuan guling belakang setelah siklus I yang terdiri dari aspek psikomotorik. Data siklus I menunjukkan 26 peserta didik tuntas dan 10 peserta didik tidak tuntas. Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus I ini yaitu 1) Beberapa siswa memiliki kecemasan dan keraguan untuk melakukan gerak dasar guling belakang ini 2) terbatasnya waktu, 3) siswa kurang memperhatikan saat guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan materi, 4) siswa satu sama lain tidak saling membantu. Hal tersebut menjadi sebab beberapa siswa masih kurang maksimal dalam melakukan guling belakang. Oleh karena itu siklus II sangat perlu dilakukan, adapun hasil dari siklus II dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kemampuan guling belakang setelah dua siklus

Hasil	Aspek Psikomotorik
Tuntas	36 peserta didik (100%)
Tidak Tuntas	0 peserta didik (0%)

Tabel 3 diatas adalah data asesmen kemampuan guling belakang setelah siklus II yang terdiri dari aspek psikomotorik. Data siklus II menunjukkan 36 peserta didik tuntas dan 0 peserta didik tidak tuntas. Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus II ini yaitu 1) Beberapa siswa memiliki kecemasan dan keraguan untuk melakukan gerak dasar guling belakang ini 2) terbatasnya waktu, 3) siswa kurang memperhatikan saat guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan materi, 4) siswa satu sama lain tidak saling membantu. Pada siklus II guru menjelaskan secara rinci dan mendemonstrasikan secara berulang ulang, guru juga memberikan media tambahan yaitu kertas yang dijepit diantara dagu dan dada, bertujuan agar badan dapat membulat sehingga memudahkan siswa untuk berguling kebelakang. Guru juga memberikan motivasi serta semangat kepada siswa agar memiliki keberanian melakukan guling belakang. Perbandingan hasil tindakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada diagram 1.



Gambar 1. Perbandingan Hasil Setiap Siklus

Pembahasan

Asesmen diagnostik dilakukan untuk mengetahui masalah yang ada didalam proses pembelajaran guling belakang. Terlihat permasalahan yang utama dalam proses pembelajaran

guling belakang yaitu terletak pada media pembelajaran. Sehingga pada hasil asesmen diagnostik hanya 19 peserta didik tuntas pada aspek psikomotorik. Pemecahan masalah tersebut dilakukan menggunakan modifikasi media pembelajaran yaitu dengan menggunakan matras bidang miring dengan kemiringan 20° dengan pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*. Data asesmen kemampuan guling belakang setelah siklus I yang terdiri dari aspek psikomotorik. Data siklus I menunjukkan 26 peserta didik tuntas dan 10 peserta didik tidak tuntas. Terdapat perubahan setelah menggunakan matras bidang miring. Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus I ini secara garis besar disebabkan oleh internal yaitu kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, di sisi lain siswa juga siswa masih sedikit takut cedera. Ketidakberanian peserta didik ini terjadi karena gerakan guling belakang memiliki resiko cedera, lebih tepatnya cedera *ankle* saat pendaratan (Glynn et al., 2022).

Data siklus II menunjukkan 36 peserta didik tuntas dan 0 peserta didik tidak tuntas. Pada siklus II guru menjelaskan secara rinci dan mendemonstrasikan secara berulang ulang, guru juga memberikan media tambahan yaitu kertas yang dijepit diantara dagu dan dada, bertujuan agar badan dapat membulat sehingga memudahkan siswa untuk berguling kebelakang. Guru juga memberikan motivasi serta semangat kepada siswa agar memiliki keberanian melakukan guling belakang. Di sinilah peran penting sebagai guru harus meyakinkan peserta didik untuk mempraktikkan guling belakang dengan memberikan motivasi agar hasil belajar dapat tercapai. Motivasi adalah kondisi dimana seseorang atau individu memiliki dorongan unruk melakukan sesuatu, seseorang yang memiliki motivasi yang baik maka akan cepat mencapai tujuan yang maksimal (Emda, 2018). Atas upaya yang dilakukan pada siklus II menunjukkan hasil yang maksimal, keberhasilan ini di pengaruhi oleh menggunakan media matras yang telah dimodifikasi, media dan pendekatan pembelajaran dapat dijasikan sebagai referensi dalam pembelajaran guling belakang.

Selain media dalam pembelajaran, pendekatan yang dilakukan guru juga menunjang keberhasilan siswa dalam pembelajaran guling belakang, pendekatan yang guru lakukan adalah pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*. Pendekatan ini guru gunakan ketika siswa belum mencapai hasil yang diinginkan maka siswa tersebut akan dikelompokan menjadi satu, sehingga peserta didik tersebut akan lebih mudah dan lebih percaya diri saat melakukan guling belakang. *TaRL (Teaching at the Right Level)* memiliki tujuan untuk membantu peserta didik mendalami pengetahuan serta mengembangkan keterampilan yang dimiliki peserta didik. *TaRL (Teaching at the Right Level)* ini dapat membuat peserta didik berkembang secara optimal dalam mempelajari materi dikarenakan pendekatan ini sangat memperhatikan level atau tingkat capaian yang dimiliki masing-masing individu (Ahyar et al., 2022).

Keterampilan motorik juga sangat menunjang keberhasilan peserta didik dalam materi senam. Hal ini dikarenakan pembelajaran senam guling belakang sangatlah kompleks, sangat membutuhkan prinsip metodologi dari tingkan psikomotor sederhana yang sesuai dengan keterampilan psikomotorik yang dibutuhkan dalam gerakan, secara umum senam sangat membutuhkan kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan (Budiarti, 2019). Komponen kondisi fisik juga menunjang keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran oleh karena itu sebelum masuk kedalam materi senam lantai alangkah baiknya untuk menyiapkan otot-otot yang dominan pada olahraga tersebut.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada materi guling belakang menggunakan pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*, dan menggunakan media matras bidang miring 20° dapat meningkatkan kemampuan peserta didik melalui dua siklus. Dengan rincian 36 siswa tuntas atau 100% setelah dilakukannya siklus. Disarankan perlu adanya pengembangan atau

modifikasi media pembelajaran lebih lanjut demi terciptanya pembelajaran yang optimal serta memudahkan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, A., Nurhidayah, N., & Saputra, A. (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 5241–5246. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1242>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Budiarti, R. (2019). *The Effect Of Physical Condition on the Artistic Gymnastic Basic Skills*. 278(YISHPESS), 351–353. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.86>
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Fatkurohman. (2022). Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276–281. <https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1721>
- Fauzi Antoni, M., & Sudarso. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Dan Tingka Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 07(02), 180.
- Glynn, B., Laird, J., Herrington, L., Rushton, A., & Heneghan, N. R. (2022). Analysis of landing performance and ankle injury in elite British artistic gymnastics using a modified drop land task: A longitudinal observational study. *Physical Therapy in Sport*, 55, 61–69. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2022.01.006>
- Leony Sanga Lamsari. (2019). Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia Fisika I. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(1), 29–39.
- Luh, N., & Ekayani, P. (2021). Pentingnya penggunaan media siswa. *Pentingnya Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*, March, 1–16. <https://www.researchgate.net/profile/Putu-Ekayani/publication/315105651>.
- Nurrita, T. (2018). *Media Pembelajaran dan Hasil Belajar Siswa*. 03, 171–187.