

# UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MENGUNAKAN MEDIA BANTU MATRAS BIDANG MIRING PADA PESERTA DIDIK KELAS VII H SMP N 15 SEMARANG

Cindy Framellya Putri<sup>1\*</sup>, Mohammad Mulyadi<sup>2</sup>, Sungkowo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PPG Prajabatan PJKR UNNES, Kota Semarang

<sup>2</sup>SMP Negeri 15, Kota Semarang

<sup>3</sup>UNNES, Kota Semarang

\*Email korespondensi: [cp2574814@gmail.com](mailto:cp2574814@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui penerapan media bantu matras bidang miring dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan siswa dalam pembelajaran guling depan senam lantai. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode penelitian *class-room action research* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII H SMP N 15 Semarang yang berjumlah 34 orang yang berjenis kelamin perempuan semua.

Hasil penelitian pada pra siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami keterampilan gerakan guling depan, sehingga didapatkan nilai pra siklus adalah 42,42% (kategori baik sekali), 15,15 (kategori baik), 21,21 (kategori cukup), 3,03% (kategori kurang) dan 18,18% (kategori kurang sekali. Dengan rata-rata nilai siswa 7,0 (kategori baik), dan ketuntasan belajar kelas 57,57% (kategori rendah).

Pada siklus pertama dengan pembelajaran melalui penerapan media bantu matras bidang miring didapatkan nilai hasil observasi aktivitas siswa sebesar 7 (kategori baik), dan observasi aktivitas guru sebesar 7 (kategori baik). Sementara nilai tes keterampilan siswa pada siklus satu adalah 48,48% (kategori baik sekali), 27,28% (kategori baik), 9,09% (kategori cukup), 6,06 (kategori kurang), dan 9,09% (kategori kurang sekali). Dengan nilai rata-rata siswa 7,4 (kategori baik), dan ketuntasan belajar kelas 69,69% (kategori sedang).

Pada siklus kedua terjadi peningkatan hasil belajar pada ranah psikomotorik (keterampilan) dimana hasil nilai observasi aktivitas siswa sebesar 8 (kategori baik) dan nilai observasi aktivitas guru sebesar 8 (kategori baik). Pada nilai tes keterampilan siswa siklus dua adalah 9,09% (kategori sempurna), 63,63% (kategori baik sekali), 12,12% (kategori baik), 9,09% (kategori cukup), dan 6,06% (kategori kurang). Dengan nilai rata-rata siswa sebesar 8,4 (kategori baik sekali) dan ketuntasan belajar siswa 84,84% (kategori tinggi).

Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan guling depan adalah sebagai pengaruh dari penerapan media bantu pembelajaran. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media bantu dalam pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keterampilan guling depan.

**Kata kunci:** *Media Bantu, Matras Bidang Miring, Keterampilan,, Guling Depan*

## 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.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, keterampilan gerak, membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, keterampilan sosial, 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 (Permendiknas, 2006: 5).

Proses pembelajaran, termasuk pembelajaran pada pendidikan jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah peserta didik, guru, materi ajar, sarana dan metode pembelajaran. Agar kegiatan pembelajaran dapat mencapai hasil sesuai tujuan yang direncanakan dan menyenangkan bagi peserta didik, maka pendidik perlu mempertimbangkan pemilihan sarana dan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam penguasaan konsep materi maupun prakteknya sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Senam lantai merupakan salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani (penjas) di sekolah menengah pertama (SMP). Senam lantai merupakan materi yang sulit untuk dilakukan oleh peserta didik dalam waktu yang singkat, sehingga perlu dikemas dengan baik langkah-langkah dan model pembelajarannya.

Sumanto dan Sukiyo (1992: 9) menyatakan bahwa pembelajaran senam di sekolah bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Semangat dan motivasi peserta didik harus dibangkitkan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan dalam senam lantai agar melahirkan kepercayaan diri yang tinggi bagi peserta didik. Sebab itu, guru penjas harus kaya dengan pendekatan ataupun metode pembelajaran dan selalu berpikir inovatif agar dapat merancang pembelajaran yang membuat peserta didik tertarik untuk mengikuti secara optimal. Ruspriyanti (2015) menyatakan senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet atau matras sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan.

Khusus pembelajaran senam lantai guling depan perlu dikemas sedemikian rupa karena gerakan tersebut kadang membuat peserta didik tidak mau melakukannya apalagi jika tidak ditunjang dengan sarana yang memadai. Kendala yang dihadapi peserta didik saat melakukan gerakan senam lantai, pertama yaitu peserta tidak mampu memutar badan dalam posisi melengkung; kedua, peserta didik merasa pusing ketika berguling; ketiga, perasaan takut membebani mereka ketika melakukan gerakan tersebut. Kendala inilah sehingga peserta didik kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.

Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerakan adalah berguling ke depan. Gerak berguling ke depan atau roll depan adalah gerak menggulingkan badan kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.

Harimurti (2018) menyatakan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan guling depan diawali dengan berdiri di atas matras, melakukan guling ke depan di atas matras, dan diakhir guling depan tangan lurus ke depan lalu berdiri. Guling depan bisa dilakukan dengan awalan berdiri ataupun dengan awalan berdiri.

Dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan banyak kesulitan dan kesalahan yang dihadapi peserta didik hal ini terletak pada sikap awal, awalan, saat berguling, hingga pendaratan. Kesalahan diantaranya adalah terletak pada posisi dagu, posisi lutut, saat berguling lutut tidak dekat dengan dada, sikap tangan saat tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, peserta didik merasa gerakan ini membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera.

Hasil belajar siswa pada materi guling depan pada ranah psikomotorik dalam praktik guling depan berkaitan dengan kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran yang masih rendah. Masih banyak siswa yang memperoleh hasil belajar dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 80,00. Penyebabnya antara lain disebabkan karena siswa kesulitan untuk menggulingkan badannya kedepan, juga banyak siswa yang takut untuk mencoba melakukan gerakan guling kedepan walaupun sudah beralaskan matras

Untuk itu, maka guru penjas perlu mencari alternatif pembelajaran yang dapat memfasilitasi peserta didik sehingga menjadi tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran senam lantai dengan memodifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media bantu matras bidang miring. Media bidang miring adalah suatu alat yang permukaannya datar dan memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus terhadap permukaan horizontal.

Aka (2009: 84) menyatakan bahwa pemanfaatan bidang miring pada dasar lantai mempunyai tujuan membantu dorongan ke depan, sehingga ketika siswa berguling tidak membutuhkan tenaga yang besar dikarenakan terbantu dari bidang miring. Media bidang miring ini akan membantu siswa dalam melakukan guling depan dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik pada mata pelajaran penjaskes.

Bidang miring yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menggunakan matras miring, berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai. Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan. Posisi matras yang pada dasarnya dalam pembelajaran senam lantai itu datar maka dalam penelitian ini diangkat pada kemiringan tertentu untuk memudahkan proses berguling pada peserta didik. Bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus, terhadap permukaan horizontal.

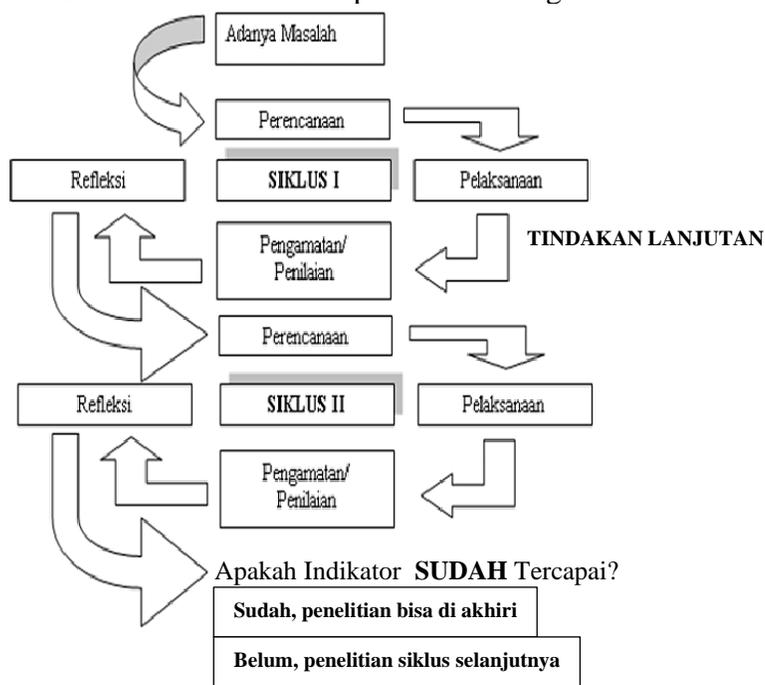
Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menerapkan penggunaan media bantu matras bidang miring selama proses pembelajaran senam lantai guling depan. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mempunyai keinginan untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Peserta Didik Kelas VII H SMP N 15 Semarang”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas (Suharsimi Arikunto

dkk , 2009: 2). Menurut Agus Krisyanto (2012:55) PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi).

Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: (Arikunto 2010: 137)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi teknik tes dan non tes. Teknis tes berupa tes praktik sedangkan teknik non tes berupa observasi. Hasil belajar diukur dengan teknik tes berupa mempraktikkan gerakan senam lantai guling depan.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal, setiap siswa melakukan guling depan dan dinilai disetiap gerakannya, seperti sikap awalan, awalan, saat berguling, pendaratan, dan sikap akhir serta keluwesan, keberanian dan percaya diri siswa. Tes ini dilakukan pada siswa sebelum menggunakan media bantu (kondisi awal/pra siklus).

Kemudian siswa diberikan pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu untuk meningkatkan keterampilan guling depan siswa sesuai dengan pelaksanaan tindakan kelas diatas, maka pada akhir pembelajaran dan latihan pada akhir siklus, peneliti mengambil data pada tahap-tahap analisis dan refleksi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan

kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa, dengan mengetahui perbedaan hasil pembelajaran roll depan dengan media matras bidang miring (Suharsimi Arikunto, 2006:239). Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentase dan angka.

Tehnik analisa data yang digunakan adalah deskriptif analitik, mengkategorikan dan mengklasifikasikan data yang diperoleh berdasarkan analisis kaitan logisnya.

1. Menghitung nilai rata-rata setiap tindakan yaitu dengan rumus

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:  $\bar{X}$  = Nilai Rata-rata kelas

$\sum X$  = Jumlah nilai seluruh kelas

$N$  = Jumlah siswa

2. Menghitung ketuntasan belajar (secara klasikal)

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X100\%$$

Keterangan :

KB = Ketuntasan Belajar

$\sum$  = Jumlah

### Interval Ketuntasan Belajar Klasikal

No	Interval	Kategori
1	0 – 39%	Sangat Rendah
2	40 – 59%	Rendah
3	60 – 74%	Sedang
4	75 – 84%	Tinggi
5	85 – 100%	Sangat Tinggi

Sumber: Depdikbud dalam Asnita (2003)

### Persentase Indikator Capaian Kemampuan Guling Depan

Aspek yang diukur	Persentase target pencapaian			Cara mengukur
	Kon disi awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil Keterampilan guling depan	45 %	60 %	80 %	Diamati saat guru memberikan materi guling depan melalui penerapan media

				bantu pembelajaran
--	--	--	--	--------------------

Sumber: Penulis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

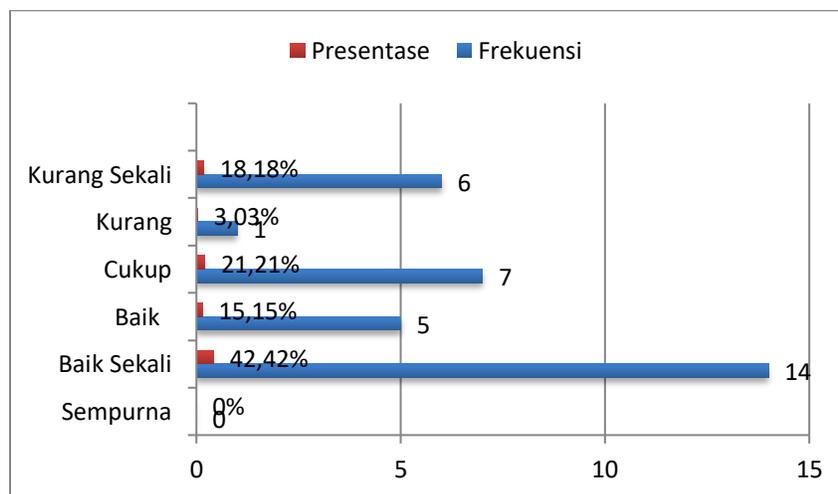
#### 1. Paparan Data Hasil Penelitian Kondisi Awal (Pra Siklus)

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan yang dimiliki siswa dalam melakukan keterampilan guling depan dalam pembelajaran senam lantai. Tes ini dilakukan kepada siswa sebelum siswa diberikan perlakuan yaitu sebelum menggunakan media bantu. Dari tes awal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan keterampilan guling dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil tes pra siklus hasil observasi dengan guru olahraga proses pembelajaran senam lantai guling depan di SMP N 15 Semarang sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa untuk pembelajaran senam guling depan belum mencapai rata-rata 80% secara keseluruhan.

**Tabel Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (Pra Siklus)**

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sempurna	0	0%
Baik Sekali	14	42.42%
Baik	5	15.15%
Cukup	7	21.21%
Kurang	1	3.03%
Kurang Sekali	6	18.18%
Jumlah	33	100%

**Diagram Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (Pra-Siklus)**



Dari data tabel dan diagram prasiklus diatas didapatkan presentase nilai hasil tes keterampilan guling depan dari satu kelas dengan jumlah keseluruhan sebanyak 33 orang siswa dengan rincian, 0% (nol siswa) kategori sempurna, 42,42% (14 siswa) kategori baik sekali, 15,15% (5 siswa) kategori baik, 21,21% (7 siswa) kategori cukup, 3,03% (1 siswa) kategori kurang dan 18,18% (6 siswa) kategori kurang sekali.

Dengan rata-rata siswa sebesar 7,0 (Kategori Baik). Berdasarkan tabel di atas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada pra siklus berjalan kurang baik, terlihat rata-rata kelas belum tercapai.

$$KB = \frac{\Sigma \text{ Siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{ siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{19}{33} \times 100\%$$

$$KB = 57,57\%$$

Dari hasil tes keterampilan pada pra siklus tersebut jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan adalah sebanyak 19 orang dengan nilai ketuntasan belajar adalah sebesar 57,57% (kategori rendah).

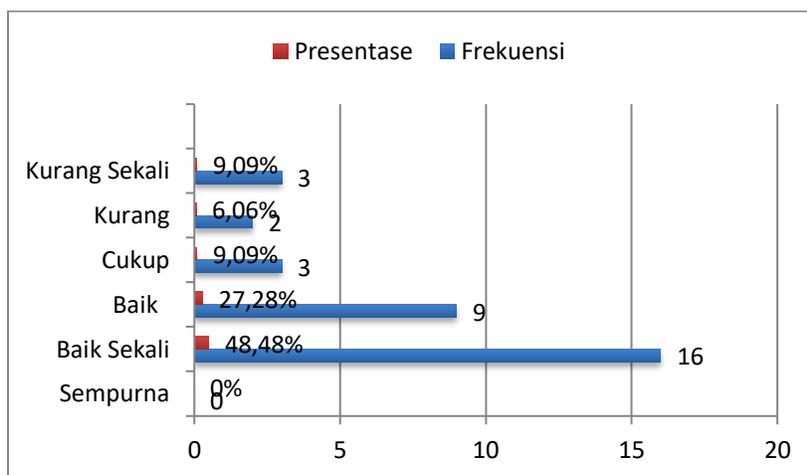
## 2. Paparan Data Hasil Penelitian Siklus I

Pada pertemuan ini guru cukup antusias begitupun dengan siswanya, secara keseluruhan guru baik, dalam mengkondisikan siswa, apersepsi, mendemonstrasikan contoh gerakan kepada siswa, akan tetapi guru masih kurang tegas dalam mengontrol siswa yang kurang teratur dalam melakukan gerakan. Pada pertemuan kali ini cukup memberikan perubahan kemajuan tehnik keterampilan siswa dimana siswa telah berani melakukan gerakan guling depan meskipun masih banyak siswa yang belum mampu mendarat dengan baik. Diakhir jam pembelajaran guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih giat lagi latihan bisa saja di rumah, dan menjelaskan resiko-resiko yang mungkin terjadi, kemudian guru bersama siswa berdoa dan siswa dibubarkan. Presentase nilai rata-rata aktivitas guru pada pertemuan ini adalah sebesar 70%. Masih terdapat kelemahan diantaranya: 1). Mengatur siswa dalam barisan, 2). Mengawasi siswa yang berkeliaran, 3). Memberikan bantuan kepada siswa yang belum bisa melakukan guling depan. Berikut hasil tes keterampilan guling depan siswa pada siklus pertama yang disajikan pada tabel di bawah ini

**Tabel Data Presentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus I**

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sempurna	0	0%
Baik Sekali	16	48.48%
Baik	9	27.28%
Cukup	3	9.09%
Kurang	2	6.06%
Kurang Sekali	3	9.09%
Jumlah	33	100%

### Diagram Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus I



Berdasarkan tabel diatas didapatkan presentase nilai tes keterampilan guling depan dari satu kelas dengan jumlah keseluruhan 33 siswa dalam kelas VII H SMPN 15 Semarang dengan rincian, 0% (nol siswa) kategori sempurna, 48,49% (16 siswa) kategori baik sekali, 27,28% (9 siswa) kategori baik, 9,09% (3 siswa) kategori cukup, 6,06% (2 siswa) kategori kurang dan 9,09% (3 siswa) kategori kurang sekali. Dengan rata-rata siswa sebesar 7,4 (kategori baik).

Berdasarkan tabel diatas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada siklus pertama berjalan dengan baik, terlihat rata-rata setiap siswa mengalami peningkatan dari sebelum digunakannya media bantu matras bidang miring, meskipun masih banyak siswa yang belum terlalu meningkat. Peningkatan siswa terlihat dari posisi awal, sikap awal ketika tumpuan, posisi badan ketika berguling, dan keberanian. Setelah melakukan latihan menggunakan media bantu keberanian siswa cukup meningkat karena mereka mulai mengetahui kesalahan atau kesulitan apa saja yang telah dilakukan oleh mereka dengan pengetahuan sebelumnya.

$$KB = \frac{\Sigma \text{ Siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{ siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{23}{33} \times 100\%$$

$$KB = 69,69\%$$

Dari tabel diatas siswa yang telah mencapai nilai kkm 8,0 ada 23 orang (meningkat dari yang awalnya hanya ada 19 orang siswa yang mencapai nilai 8,0) dengan ketuntasan belajar siswa adalah 69,69% (kategori sedang).

### 3. Paparan Data Hasil Penelitian Siklus II

Pertemuan pada siklus II dilakukan pada hari Kamis 18 April 2024. Pertemuan berlangsung selama 3 x 40 menit. Awal pembelajaran guru menyiapkan alat-alat dan bahan ajar, kemudian membariskan siswa di lapangan masing 4 shaf, guru melakukan presensi, guru melakukan apersepsi, guru bersama siswa antusias terlihat siswa hadir dengan tepat waktu di kelas.

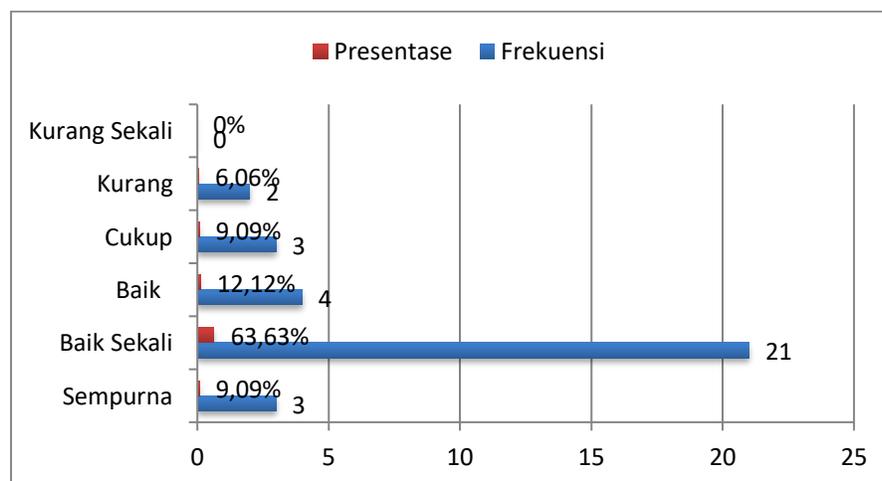
Langkah selanjutnya guru menjelaskan pentingnya pemanasan dalam pembelajaran senam itu sendiri dan siswa melakukan pemanasan dan peregangan dengan tertib. Persentase aktivitas guru dalam proses pembelajaran guling dengan menggunakan media bantu pada siklus II pertemuan ke-3 kali ini adalah 80%, tidak jauh berbeda dari pertemuan sebelumnya. dalam proses pembelajaran kali ini guru bersama siswa sangat antusias dalam proses pembelajaran, terlihat guru terampil dalam memulakan pembelajaran, mengkondisikan siswa dalam barisan, menguasai materi pembelajaran, menghubungkan pembelajaran dengan pembelajaran minggu lalu, menjelaskan penggunaan media lanjutan kepada siswa, mengelompokkan siswa yang masih kurang terampil, memberikan bantuan kepada siswa yang masih kurang keterampilannya serta memberikan motivasi berupa penghargaan kepada siswa. Namun kekurangan dari 10 aspek yang dinilai adalah 1). Masih ada siswa yang berkeliaran dalam barisan, 2). Guru kurang mengawasi siswa dalam barisan. Diakhir pertemuan seperti biasa pendinginan dilakukan dengan siswa bersama-sama duduk di barisan dengan tertib mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru.

Berikut adalah hasil tes keterampilan guling depan siswa pada siklus kedua yang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II**

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sempurna	3	9.09%
Baik Sekali	21	63.63%
Baik	4	12.12%
Cukup	3	9.09%
Kurang	2	6.06%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	33	100%

**Tabel Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II**



Berdasarkan tabel diatas didapatkan presentase nilai tes keterampilan guling depan dari satu kelas dengan jumlah keseluruhan 33 siswa dalam kelas VII H SMPN 15 Semarang dengan rincian, 9.09% (3 siswa) kategori sempurna, 63,63% (21 siswa) kategori baik sekali, 12,12% (4 siswa) kategori baik, 9,09% (3 siswa) kategori cukup,

6,06% (2 siswa) kategori kurang dan 0% (0 siswa) kategori kurang sekali. Dengan rata-rata siswa sebesar 8,4 (kategori baik sekali).

Berdasarkan tabel di atas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada siklus kedua berjalan dengan baik, terlihat rata-rata setiap siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

$$KB = \frac{\Sigma \text{ Siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{ siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{28}{33} \times 100\%$$

$$KB = 84,84\%$$

Dari hasil tes keterampilan pada siklus kedua tersebut jumlah siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 28 orang dengan nilai rata-rata ketuntasan belajar adalah sebesar 84,84% (kategori tinggi).

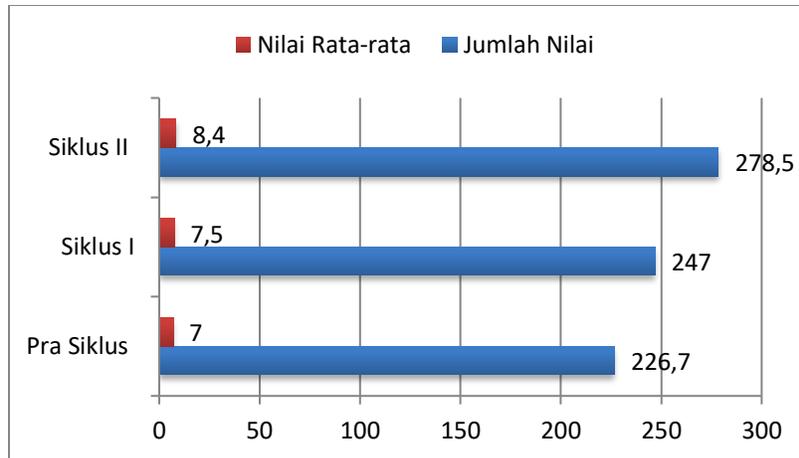
Berdasarkan hasil tes keterampilan pada siklus ke II ini terlihat bahwa dalam proses pembelajaran dan peningkatan keterampilan guling depan dengan menggunakan media bantu matras bidang miring memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan perilaku dan tehnik dalam melakukan gerakan guling depan dengan benar. Dari hasil tes keterampilan pada siklus pertama dan kedua kekurangannya adalah siswa masih kurang mampu melakukan gerakan akhir guling depan yaitu pendaratan (posisi jongkok, tangan lurus kedepan), oleh karena itu dengan menggunakan media matras bidang miring siswa dapat dapat memahami bahwa dalam melakukan gerakan guling depan perlu akan adanya gerakan dorongan kaki supaya keseimbangan pendaratan dapat terkontrol sehingga gerakan menjadi sempurna dengan posisi jongkok.

Hasil tes keterampilan siklus II adalah dari 33 orang siswa yang hadir dengan jumlah nilai yang diperoleh siswa adalah sebesar 278,5 dengan nilai rata-rata adalah 8,4 (kategori baik sekali)

**Tabel Perbandingan Nilai Tes Keterampilan Guling Depan**

<b>Keterangan</b>	<b>Pra Siklus</b>	<b>Siklus I</b>	<b>Siklus II</b>
<b>Jumlah Nilai</b>	226,7	247	278,5
<b>Rata-rata</b>	7,0	7,5	8,4
<b>Kategori</b>	Baik	Baik	Baik Sekali

**Diagram Perbandingan Nilai Tes Keterampilan Guling Depan**



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang ditelaah dilakukan sebanyak dua siklus di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan media bantu matras bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan guling depan. Dengan melakukan penerapan media bantu matras bidang miring dalam pembelajaran senam guling depan kepada siswa kelas VII H memberikan peningkatan aktivitas siswa, dimana minat belajar siswa dapat tumbuh, mereka tertarik dengan model pembelajaran yang bervariasi dan tidak membosankan. Terlihat dari nilai aktivitas siswa siklus I sebesar 7 (baik) kemudian siklus ke II menjadi 8 (baik Sekali). Hal ini dikarenakan siswa mampu mengaplikasi gerakan yang telah diberikan oleh guru serta siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Dengan memberikan penerapan media bantu dalam proses pembelajaran senam guling depan ini dapat meningkatkan aktivitas guru, dimana terlihat nilai aktivitas guru siklus pertama sebesar 7 (baik) kemudian disiklus kedua menjadi 8 (baik). Hal ini dikarenakan dengan adanya penerapan media ini dapat mempermudah menarik minat siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan, dimana awalnya siswa merasa enggan untuk melakukan olahraga senam karena mereka merasa olahraga ini kurang populer di masyarakat, selain itu dengan media bantu siswa lebih aktif dalam melakukan gerakan.

Melalui penerapan media bantu matras bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan memberikan dampak yang positif bagi siswa. Dimana hasil rata-rata tes keterampilan siswa prasiklus adalah sebesar 7,0 (baik) dengan ketuntasan belajar 57,57% (kategori rendah). Siklus I rata-rata tes keterampilan siswa sebesar 7,4 (baik) dengan ketuntasan belajar siswa 69,69% (kurang sedang). Kemudian siklus II nilai rata-rata tes keterampilan siswa adalah sebesar 8,4 (baik sekali) dengan ketuntasan belajar siswa 84,84% (tinggi).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Krisyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Aka, Biasworo, adisuyanto. 2009. *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Surabaya : Grasindo
- Arikunto, Suharsimi, Dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara

\_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87-99.

Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Depdiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.

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.

Sumanto dan Sukiyo. (1992). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.