

Meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring pada siswa kelas VB SDN Srandol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik tahun pelajaran 2023/2024

Improving front roll floor exercise skills through inclined plane tools for class VB students of SDN Srandol Wetan 06, Banyumanik District in the 2023/2024 academic year.

Didi Lukmanto¹, Kasirin², Ipang Setiawan³.

¹PJKR, Universitas Negeri Semarang, alamat Universitas, Provinsi Jawa Tengah, 50229, Indonesia

Abstrak

Modifikasi alat berupa Bidang Miring sebagai inovasi dalam meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan nilai keterampilan senam lantai guling depan dengan alat bantu bidang miring pada siswa kelas VB SDN Srandol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik tahun pelajaran 2023/2024. Penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). subyek yang diteliti adalah dari siswa kelas VB SD Negeri Srandol Wetan 06 tahun pelajaran 2023/2024 dengan jumlah total 29 orang. Instrumen penelitian berupa lembar pengamatan dan alat evaluasi praktik. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif. Hasil belajar senam lantai guling depan pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 72.4% atau 21 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 93,1% atau sejumlah 27 siswa. Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa menerapkan pembelajaran pada pembelajaran guling depan pada siswa kelas VB SD Negeri Srandol Wetan 06 tahun pelajaran 2023/2024, dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa, suasana kelas pun menjadi lebih menyenangkan, serta siswa menjadi tidak jenuh dengan pembelajaran guling depan, sehingga kemampuan siswa dalam pembelajaran guling depan meningkat.

Kata kunci: Guling Depan, Bidang Miring, Hasil Belajar.

Abstract

Modification of tools in the form of an Inclined Field as an innovation in improving the learning of front rolling floor exercises. This study aims to determine the increase in the value of front rolling floor exercise skills with oblique plane tools for class VB students of SDN Srandol Wetan 06 Banyumanik District in the 2023/2024 school year. The research to be carried out uses Classroom Action Research. the subjects studied were from class VB students of Srandol Wetan 06 State Elementary School in the 2023/2024 school year with a total of 29 people. The research instruments were observation sheets and practical evaluation tools. Data analysis was carried out descriptively qualitative. The learning outcomes of front rolling floor exercises in cycle I in the complete category were 72.4% or 21 students. In cycle II there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the complete category of 93.1% or 27 students. Based on the results of the discussion in the previous chapter, it can be concluded that applying learning to front roll learning in class VB students of Srandol Wetan 06 State Elementary School in the 2023/2024 school year, can increase student interest and motivation, the classroom atmosphere becomes more fun, and students become less bored with front roll learning, so that students' abilities in front roll learning increase.

Keywords: Front Roll, Inclined Plane, Learning Outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui latihan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari program pendidikan umum, yang pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, berpikir dan aktivitas moral melalui kegiatan olahraga. Hal ini sejalan dengan pandangan (Pambudi, Prakoso, &

Qoriawan, 2023). Melalui pendidikan jasmani, individu dapat mengembangkan kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka secara komprehensif.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dalam pendidikan jasmani. Senam lantai dapat diartikan sebagai suatu bentuk latihan fisik yang diorganisir secara sistematis. Latihan ini melibatkan serangkaian gerakan yang telah dipilih dan dirancang dengan cermat untuk mencapai tujuan tertentu. (Sutrisno & Khafadi, 2010). Pertumbuhan fisik dan psikologis bagi peserta didik dalam membina menjadi manusia yang mandiri, salah satu solusi yang dilakukan yakni dengan meningkatkan olahraga senam ketangkasan seperti melakukan guling depan (Ani, 2023). Senam lantai guling depan merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah dasar, termasuk di SDN Srandol Wetan 06 Kec.Banyumanik. Aktivitas guling depan membutuhkan koordinasi dan keterampilan khusus dari siswa. Guling depan adalah gerakan senam yang melibatkan seluruh bagian tubuh, di mana tubuh berguling ke arah depan dengan bertumpu pada bagian belakang badan, mulai dari tengkuk, pinggul, hingga panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan dan koordinasi tubuh yang baik (Sarjono & Sumarjo, 2010).

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa para siswa di SD Negeri Srandol Wetan 06 bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan dengan baik. Data yang diperoleh dari 29 siswa pada saat pra penelitian pelaksanaan guling depan mendapatkan hasil dibawah kriteria ketuntasan yaitu 70 yang telah ditentukan sekolah ada 16 siswa yang dinyatakan belum tuntas, sisanya 13 siswa sudah mencapai ketuntasan belajar. Hal ini terlihat dari masih banyaknya siswa yang belum dapat melakukan gerakan guling depan dengan benar, seperti posisi badan yang tidak membulat kemudian gerakan senam lantai guling depan sulit dilakukan oleh beberapa siswa. Ini mungkin karena mereka merasa malu atau takut, tidak dapat menyeimbangkan tubuh mereka, atau mengira gerakan itu terlalu sulit. Alasan tidak suka, malas atau kurang termotivasi juga menjadi salah satu penyebabnya (Hadjarati & Haryanto, 2020). hal ini menjadi perhatian khusus bagi guru dalam mencari solusi yang tepat agar permasalahan siswa dalam aktivitas senam lantai guling depan dapat mencapai hasil yang baik. Guru harus berinovasi dalam pembelajaran, salah satunya dengan membuat media dalam pembelajaran. Menurut Wahyuni, Qosyim, & Admoko dalam (Melianty, Sukur, Dlis, & Ningrum, 2022) Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa untuk belajar.

Melihat permasalahan tersebut, perlu adanya upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah modifikasi penggunaan alat bantu berupa bidang miring. Alat bantu bidang miring ini diharapkan membantu siswa untuk melakukan gerakan guling depan dengan lebih mudah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui Alat Bantu Bidang Miring pada Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Wardhani, (2007:1.4) Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) adalah jenis penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas mereka sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja mereka sebagai pendidik dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Menurut Arikunto (2008: 18), tujuan dari penelitian tindakan kelas adalah untuk menyelesaikan sejumlah masalah nyata dan praktis yang berkaitan dengan peningkatan kualitas pembelajaran di kelas yang terjadi dalam interaksi langsung antara guru dan siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, dan setiap siklus mengikuti 4 tahapan: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Agus Krisyanto (2012:55).

Subjek dalam penelitian yaitu 29 siswa kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik tahun ajaran 2023/2024, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Untuk mendapatkan makna yang signifikan, analisis data dilakukan secara statistik deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk menjelaskan perbandingan rerata skor mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga siswa dari pra siklus ke siklus I, dari pra siklus ke siklus II, dan dari siklus I ke siklus II (Sudjono, 2010). Penelitian ini dilakukan dalam 2 Siklus yakni siklus I pada tanggal 19 April 2024 dan siklus II pada tanggal 26 April 2024.

HASIL

Data Awal

Berdasarkan tes uji kemampuan awal senam lantai guling depan, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan. Nilai rata-rata kelas hanya sebesar 60, dengan jumlah siswa yang “lulus” hanya sebanyak 13 siswa (44,8%), Sedangkan siswa yang “tidak lulus” sebanyak 16 siswa (55,2%). Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas VB dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan tahun pelajaran 2023/2024 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SDN Spondol Wetan 06 adalah minimal sebesar 80% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “lulus”.

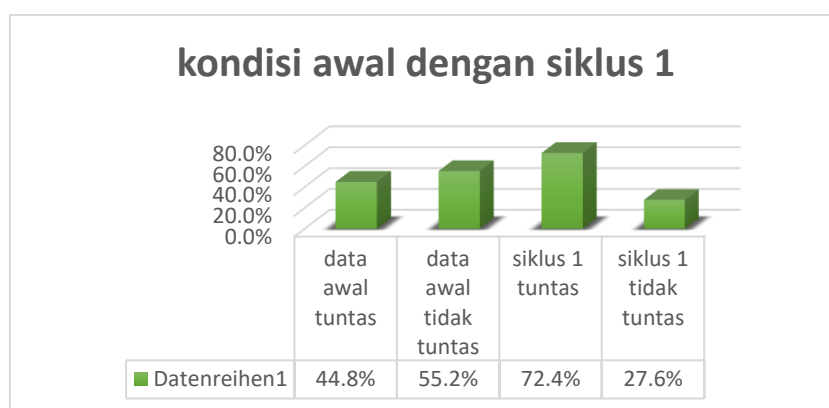
Siklus 1

Hasil pada pembelajaran siklus I menghasilkan nilai rata-rata kelas sebesar 77. Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui alat bantu kertas motivasi dan bidang miring pada Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik pada siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut

Tabel 1. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	77
Jumlah Peserta Siswa Tuntas	21
Jumlah Peserta Siswa Belum Tuntas	8
Presentase Ketuntasan	72,4%
Persentase yang Belum Tuntas	27,6%

Berdasarkan tabel di atas, hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :

**Gambar 1.** Diagram Batang Hasil Pembelajaran kondisi awal dan siklus 1

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 77. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 21 siswa (72,4%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 8 siswa (27,6%). Hasil belajar guling depan menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan gerakan lanjutan. Karena pada siklus I siswa hanya memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 72,4% (21 siswa) yang tuntas, peneliti akan melanjutkan pada siklus II agar ketercapaian melebihi KKM.

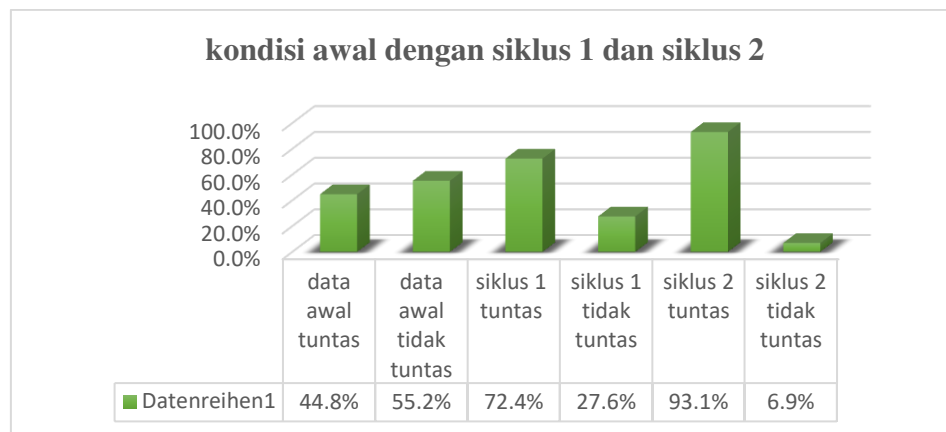
Siklus II

Hasil pada pembelajaran siklus II menghasilkan nilai rata-rata kelas sebesar 80. Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui melalui Alat Bantu Kertas Motivasi dan Bidang Miring pada Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik pada siklus II disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	80
Jumlah Peserta Siswa Tuntas	27
Jumlah Peserta Siswa Belum Tuntas	2
Presentase Ketuntasan	93,1%
Persentase yang Belum Tuntas	6,9%

Berdasarkan tabel di atas, hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Pembelajaran kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 80. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 27 siswa (93,1%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (6,9%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah melebihi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 93,1% (27 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan Alat Bantu Bidang Miring pada Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pembelajaran Guling Depan Siklus I dan Siklus 2

No	Aspek	Siklus 1	Siklus 2
1	Jumlah nilai	2183	2342
2	Rata-rata nilai	77	80
3	Presentase ketuntasan	72,4%	93,1%

PEMBAHASAN

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui melalui Alat Bantu Bidang Miring pada Siswa Kelas VB SDN Spondol Wetan Kec.Banyumanik ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 77 dan persentase ketuntasan sebesar 72,4%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 80 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah

tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa alat bantu bidang miring bisa meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yulio Syahdan Siregar & Widowati, 2022) yang menyatakan terdapat efektivitas bidang miring pada mata pelajaran senam lantai gerakan rol depan. Alat bantu bidang miring ini juga diharapkan bisa menjadi daya tarik siswa agar lebih termotivasi dalam belajar senam lantai guling depan. Dengan tambahan motivasi kepada siswa nantinya juga dapat meningkatkan hasil pembelajaran guling depan (Syahrudin & Latuheru, 2019).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 66 dengan persentase ketuntasan sebesar 44,8%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 77 dan persentase ketuntasan sebesar 72,4%. Kemudian melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 80 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan. Namun dalam penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek metode, dimana hasil belajar yang diperoleh dari alat test perlu dikembangkan melalui penelitian yang mengutamakan pengamatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian dan penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik berkat kerja keras dan dorongan dari orang-orang terdekat. Penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas rahmat dan anugerah yang diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya atas doa dan bantuan mereka, mulai dari awal perencanaan penelitian hingga penulisan laporan hasil penelitian. Penulis berharap dapat terus berkarya dan berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga dan pendidikan.

REFERENSI

- Agus Krisyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Keplatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Ani, S. (2023). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Ketangkasan Bagi Siswa. *Jurnal Penggerak Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(01), 34–44.
- Arikunto. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Aditya Media.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>.
- Melianty, S., Sukur, A., Dlis, F., & Ningrum, D. T. M. (2022). Development of Forward Roll Learning Through Modification of The Games. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 503. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7938>.
- Pambudi, F. S., Prakoso, B. B., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pola Gerak Dominan Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 204. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2977>.
- Sutrisno, B., & Khafadi, M. B. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Syahrudin, S., & Latuheru, R. V. (2019). The Effect of The Strength of Extremity and Motivation on Forward Roll of Achievement Learning. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(1), 11–17. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v6i1.19090>.
- Wardani. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka KTSP SD/MI 2011.
- Yulio Syahdan Siregar, A., & Widowati, A. (2022). Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara Blended Learning. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 70–78. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19209>.