

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING  
BELAKANG MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT BIDANG MIRING PADA  
SISWA KELAS IX H SMP NEGERI 21 SEMARANG TAHUN AJARAN 2023/2024**

**Fakhri Ikhsanudin<sup>1</sup>, Agung Wahyudi<sup>2</sup>, Agus Pramono<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>PPG Prajabatan PJKR Universitas Negeri Semarang, Semarang

<sup>2</sup>SMP Negeri 21 Semarang, Semarang

<sup>3</sup>Universitas Negeri Semarang, Semarang

\*Email Korespondensi: [fakhriikhsan.fl1s@gmail.com](mailto:fakhriikhsan.fl1s@gmail.com)

**ABSTRAK**

Fakhri Ikhsanudin “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Modifikasi Alat Bidang Miring Pada Siswa Kelas IX H SMP Negeri 21 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024” Berdasarkan study kasus yang peneliti temukan di SMP Negeri 21 Semarang bawasannya peneliti menemukan permasalahan siswa terkait dengan guling belakang yang masih kurang menguasai dalam pembelajaran senam lantai. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang dalam dalam pembelajaran senam lantai melalui modifikasi bidang miring. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari: perencanaan, implementasi, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX H SMP Negeri 21 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024. Data yang diperoleh berupa hasil belajar keterampilan, lembar observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan berupa hasil belajar siswa pada siklus I mendapatkan 48% atau 16 siswa yang telah mencapai KKM, sedangkan 52 % atau 17 siswa belum mencapai KKM. Pada siklus II mengalami kenaikan menjadi kategori sangat baik dengan presentase dari 84% atau 28 siswa yang mencapai KKM. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran guling belakang dengan metode modifikasi alat bidang miring pada siswa kelas IX H SMPN 21 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024. Saran dari penelitian ini perlunya penguatan saat memberikan penjelasan dan modifikasi permainan pada awal pembelajaran. Dan Bagi guru PJOK diharapkan dapat menggunakan model permainan sebagai alternatif pembelajaran PJOK agar hasil belajar siswa maksimal.

**Kata Kunci:** Guling belakang, modifikasi alat bidang miring

## **PENDAHULUAN**

Senam berasal dari bahasa Inggris "Gymnastic" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "Gymnos" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran pedagogis, pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan, artinya pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam.

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Guling belakang atau roll belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.

Modifikasi media pembelajaran senam lantai yang dilakukan yaitu dengan memodifikasi matras bidang miring. Bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut dengan salah satu ujungnya lebih tinggi dari ujung yang lain dan merupakan salah satu jenis pesawat sederhana. Media matras bidang miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling belakang.

Berdasarkan study kasus yang peneliti temukan di SMP Negeri 21 Semarang bawasannya peneliti menemukan permasalahan siswa terkait dengan guling belakang yang masih kurang menguasai dalam pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah melakukan perbaikan dan peningkatan layanan profesional guru dalam menangani proses pembelajaran, melakukan pengembangan keterampilan guru yang bertolak dari menanggulangi berbagai persoalan aktual yang dihadapinya terkait pembelajaran, dan menumbuh kembangkan budaya meneliti dikalangan guru.

PTK yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Modifikasi Alat Bidang Miring Pada Siswa Kelas IX H SMP Negeri 21 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *kolaboratif*. *Kolaboratif* berarti peneliti bekerja sama dengan guru pamong. Peneliti bertindak sebagai guru kelas, dan guru pamong dan rekan PPL PPG PJOK sebagai pengamat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan terjadinya peningkatan hasil belajar dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

| No.    | Aspek        | Kondisi Awal | Siklus I | Siklus 2 |
|--------|--------------|--------------|----------|----------|
| 1      | Tuntas       | 25%          | 48%      | 84%      |
| 2      | Tidak Tuntas | 75%          | 52%      | 16%      |
| Jumlah |              | 100%         | 100%     | 100%     |

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa sebelum diterapkannya metode modifikasi alat bidang miring pada siswa kelas IX H belum mencapai ketuntasan yang diharapkan. Hanya 25% siswa yang mencapai ketuntasan belajar yang diharapkan. Hal ini dikarenakan banyak siswa belum menguasai gerakan guling belakang dan siswa belum mendapatkan pembelajaran mengenai materi guling belakang melalui modifikasi alat bidang miring, guru hanya ingin menjajaki seberapa jauh modal yang dimiliki oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga pada guling belakang. Dalam penelitian ini, guru memilih untuk menerapkan modifikasi alat bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang.

Pada siklus I, guru menerapkan pembelajaran guling belakang dengan modifikasi alat bidang miring. Pembelajaran ini akan mempermudah siswa dalam melakukan gerakan dan menghasilkan hasil pengajaran yang lebih efektif dan menyenangkan. Penggunaan alat bidang miring akan menghasilkan kemampuan yang sesuai dengan karakteristik materi guling belakang. Kemampuan yang dihasilkan melalui modifikasi alat bidang miring akan berbeda dengan kemampuan yang dihasilkan dengan metode monoton. Pembelajaran yang bervariasi dapat menggairahkan belajar anak didik, pada suatu kondisi tertentu anak didik akan merasa bosan dengan pembelajaran yang monoton, disebabkan siswa kurang tertarik mengikuti pembelajaran.

Pada siklus II tersebut, hasil belajar siswa lebih baik dari pada hasil belajar pada siklus I. terbukti sebanyak 84% siswa telah mencapai ketuntasan belajar dan 16% siswa belum tuntas. Hal ini dikarenakan alat bantu bidang miring mempermudah siswa dalam

melakukan gerakan. Selain hal tersebut penggunaan alat bidang miring juga sangat membantu tercapainya hasil belajar yang diharapkan, terbukti dengan siswa antusias, semangat, dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Dan yang terakhir adanya evaluasi antara guru dan siswa secara individu sehingga membantu aktivitas siswa untuk memahami lebih baik apa yang harus diperbaiki dalam pembelajaran guling belakang yang telah dia lakukan.

Ditinjau dari pengaruh modifikasi alat bidang miring, siswa terlihat lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini dikarenakan, lebih bervariasi media bantu pembelajaran yang diberikan. Sehingga siswa lebih semangat dalam pembelajaran guling belakang. Dengan telah tercapainya indikator yang diinginkan yaitu 84% siswa yang mendapatkan nilai  $\geq 80$  dari target indikator yang ditetapkan sebesar 75% maka peneliti menetapkan penelitian berakhir sampai siklus II.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran guling belakang dengan metode modifikasi alat bidang miring pada siswa kelas IX H SMPN 21 Semarang selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 33 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 85 baru 8, dan pada siklus I meningkat menjadi 16 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 28 siswa yang mencapai nilai KKM 85 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

Berdasarkan isi simpulan yang telah ditampilkan di atas, maka beberapa saran yang dapat dikemukakan atas hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut
2. Guru: Guru agar selalu memberikan motivasi dan membuat Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menyenangkan sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.
3. Bagi siswa agar lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan maupun materi lainnya, serta membantu teman yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum
4. Sekolah: Agar menyediakan dan memperbaiki prasarana Olahraga, sehingga semua siswa dapat terpenuhi dalam melakukan Olahraga dengan senang..

5. Peneliti Selanjutnya: Penelitian berikutnya dapat mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani selain materi passing bawah bola voli.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduljabar, B. (2001). Pengertian pendidikan jasmani. Bandung: UPI.
- Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Agustus 2003. Depdiknas, Ditjen Dikdasmen PPPG Yogyakarta.
- Aka, B. A. (2009). Cerdas dan bugar dengan senam lantai. Surabaya: Grafindo.
- Arsyad, A.(2007). Media pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Asep Kurnia Nenggala. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- Cahyono, D. (2015). Pentingnya pembelajaran penjas.
- Kongo, A.(2007). Teknik dasar senam lantai. Jakarta: Pustaka jaya.
- M. Sobry Sutikno, (2009). Belajar Pembelajaran. Prospeet. Bandung.
- Mahendra, A. (2001). Pembelajaran senam disekolah dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, DEPDIKNAS.
- Mahendra, A. (2003). Falsafah pendidikan jasmani. Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa
- Martinis Yamin. (2005). Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi.
- Masnur Muslich, (2010). Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurdini. (2013). Optimalisasi pelatihan ketahanan otot, kelincahan serta keseimbangan dalam olahraga senam lantai. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 01(November), 53–66.
- Pardjono, dkk. (2007). Panduan Penelitian Tindakan Kelas, Yogyakarta : UNY PP. Pendidikan dan Kebudayaan.
- Putri, M. (t.t). Pengertian senam dan jenis-jenis senam lantai.
- Ranupraja.(2008). Senam lantai. Jakarta : Balai Pustaka.



## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS

"Peningkatan Kualitas Pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas dan Publikasi Ilmiah"



Rochiati. (2009). Metode Penelitian Tindakan Kelas Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.

Sarwiji Suwandi. (2008). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.

Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. (2009). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional

Suharsimi Arikunto, (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi, Arikunto, dkk. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Suyati & Margono, A. (2000). teori dan praktek senam I. Surakarta: UNS Press.

Syamsu Yusuf. (2011). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Tamat, T. & Mirman, M.(2007). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universtas Terbuka.

Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.