



UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI ROL KE DEPAN MELALUI MULTIMEDIA PADA SISWA KELAS VIII UPT SPF SMP NEGERI 22 MAKASSAR

Shamsul¹

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: shamsulunm@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised; 03-04-2023</i> <i>Accepted; 04-05-2023</i> <i>Published; 25-05-2023</i>	<p>Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk membantu dan meningkatkan kemampuan senam lantai khususnya rol ke depan pada siswa kelas VIII UPT SPF SMP 22 Negeri Makassar dengan alat bantu multimedia. Jenis penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah class action research (penelitian tindakan kelas), penelitian ini menggunakan dua siklus. Adapun langkah- langkah pelaksanaan PTK dilakukan melalui empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan: (1) metode tes (2) metode dokumentasi (3) Metode observasi (4) metode kuesioner. Analisis data menggunakan beberapa aspek (1) kognitif (2) afektif (3) psikomotor. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa : Hasil penelitian yang dilakukan sebanyak dua siklus ini pada saat pengambilan data awal atau prasiklus diantara 18 siswa hanya 2 orang siswa yang mencapai nilai kelulusan ($75 \leq X = 22\%$) Namun setelah dilakukan upaya peningkatan kemampuan rol kedepan dengan alat bantu berupa media terdapat peningkatan kelulusan yang di mana pada data awal pengambilan nilai persentase kelulusan hanya ($75 \leq X = 22\%$) meningkat menjadi ($75 \leq X = 38\%$) pada siklus I dan selanjutnya setelah dilakukan beberapa perubahan model pembelajaran pada siklus II persentase kelulusan meningkat jauh lebih menjadi ($75 \leq X = 100\%$). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa kelas IX dalam melakukan gerakan rol ke depan dengan alat bantu multimedia terdapat peningkatan yang jauh lebih baik terhadap kemampuan dan penilaian kelulusan pelajaran Pendidikan Jasmani pada siswa Kelas VIII Makassar UPT SPF SMP 22 Makassar.</p>

Key words:

*Project Basic Learning,
Peningkatan Kemampuan
Senam Lantai*

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Menurut Mutohir & Lutan (2001: 2) bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Menurut Bucher (1983) kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (physical) dan pendidikan (education). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Sedangkan tambahan kata pendidikan yang tidak dapat di pisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Dalam pembelajaran penjas di SMP ada beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh seorang siswa, salah satunya yaitu Aktivitas senam / uji diri yang berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti, senam lantai, senam alat, dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian, kapasitas diri, dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan yang di dampingi guru mata pelajaran penjas di UPT SPF SMP Negeri 22 Makassar bahwa siswa merasa kurang berminat pada senam lantai, karena terlihat bahwa siswa lebih berminat terhadap olahraga yang berbentuk permainan seperti, sepakbola, basket dan olahraga permainan lainnya. Siswa kurang percaya diri dan kurang termotivasi untuk melakukan senam lantai, kemampuan siswa dalam mempraktikkannya pun masih rendah, hal ini terlihat pada saat melakukan gerakan siswa sangat takut akan terjadi cedera bahkan terkadang ada yang jatuhnya miring ke kanan ataupun miring ke kiri. Sehingga mereka membutuhkan bantuan dari guru pada saat melakukannya, hasilnya sangat sedikit siswa yang bisa melakukan gerakan rol ke depan. Apa yang disenangi dan tidak disenangi sangat mempengaruhi minat seseorang dan akan menjadi lebih kuat dengan bertambahnya usia dan ini menyebabkan minat yang menetap setelah dewasa (Hurlock E B, 1999:254).

Selain metode mengajar, dengan menggunakan media pengajaran akan lebih bervariasi dan siswa akan lebih banyak melakukan kegiatan belajar mengajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga melakukan aktifitas lain seperti mengamati, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin melakukan pendekatan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas. Dimana penelitian tindakan kelas sangat efektif untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran. Penelitian tindakan kelas bertujuan bukan hanya berusaha mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan pembelajaran yang dihadapi, tetapi yang lebih penting lagi adalah memberikan solusi berupa tingkatan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut.

Terkait dengan hal ini, peneliti bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas menggunakan multimedia dengan judul “Upaya meningkatkan kemampuan senam lantai rol ke depan melalui multimedia pada siswa Kelas VIII Makassar UPT SPF SMP 22 Makassar.”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yaitu suatu *action research* yang dilakukan di kelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, dan hasil belajar siswa meningkat. Menurut Kemmis (1988), penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka (Sanjaya, hal. 24). Dalam hal ini, penelitian tindakan memiliki kawasan yang lebih luas daripada PTK. Penelitian tindakan diterapkan di berbagai bidang ilmu di luar pendidikan, misalnya dalam kegiatan praktik bidang.

Subjek Penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 22 Makassar. jumlah siswanya ada 16 orang yang terdiri dari 8 orang laki – laki dan 8 orang perempuan.

Deskripsi Per Siklus a. Siklus I Tahapan Perencanaan (Planning) 1) Mengajukan permohonan izin kepada kepala sekolah, komite, dan wali murid. 2) Peneliti membuat RPP yang sudah di rubah sebagai dasar skenario pembelajaran 3) Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan, matras, layar protektor, dan buku senam lantai. 3)Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktifitas siswa meliputi aspek afektif, kognitif, psikomotorik. Angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. 4) Menentukan fokus observasi dan aspek–aspek yang akan diamati sebagai pedoman lembar observasi. b. Tahapan Pelaksanaan Tindakan (Acting) 1) Guru memerintahkan siswa untuk melakukan pemanasan lari beberapa kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu melakukan pemanasan atau stretching. 2) Di bagian pertama guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran inti. Guru melakukan gerakan senam dengan tahapan-tahapan seperti yang terdapat didalam video pembelajaran senam roll depan. Dan ditahapan kegiatan inti diharapkan siswa dapat melakukan gerakan senam roll depan dengan baik dan benar. Setelah siswa diberikan kesempatan untuk berlatih dan mencoba melakukan gerakan roll depan secara mandiri, guru memberikan evaluasi kepada siswa agar siswanya dapat mengetahui ditahapan gerakan mana yang masih salah. Setelah evaluasi siswa diberi satu kali kesempatan untuk mencoba kembali, setelah melakukan percobaan terakhir guru melakukan pengambilan nilai untuk gerakan senam roll ke depan. c. Tahapan Pengamatan/Observasi (Observing) Pada tahap ini, peneliti dibantu teman sejawat mengamati dan mencatat semua data dan informasi dalam proses pembelajaran dengan melakukan pengamatan aktifitas siswa dalam pembelajaran senam lantai yang dilakukan oleh guru kolaborator atau peneliti, mengisian lembaran observasi 3). Melakukan dokumentasi, sehingga dapat mengetahui proses pembelajaran sudah sesuai dengan rancangan yang telah dibuat atau belum. d. Tahapan Refleksi (Reflecting) Dalam tahap refleksi, kegiatan yang dilakukan yaitu mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan. Pada tahap ini penulis melakukan penilaian evaluasi, analisis hasil belajar, dan mendiskusikan data yang telah diperoleh. Apabila hasil belajar siswa masih rendah maka dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

b. Siklus II Tahapan kegiatan pada Siklus II identik dengan tahapan yang dilakukan pada Siklus I. Alur pada siklus II sama dengan alur pada siklus I. a. Tahapan Perencanaan (Planning) 1) Mengajukan permohonan izin kepada kepala sekolah, komite, dan wali murid. 2) Peneliti membuat RPP yang sudah di rubah sebagai dasar skenario pembelajaran 3) Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan, matras, layar protektor, dan buku senam lantai. 3)Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktifitas siswa meliputi aspek afektif, kognitif, psikomotorik. Angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. 4) Menentukan fokus observasi dan aspek-aspek yang akan diamati sebagai pedoman lembar observasi. b. Tahapan Pelaksanaan Tindakan (Acting) 1) Guru memerintahkan siswa untuk melakukan pemanasan lari beberapa kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu melakukan pemanasan atau stretching. 2) Di bagian pertama guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran inti. Guru melakukan gerakan senam dengan tahapan-tahapan seperti yang terdapat didalam video pembelajaran senam roll depan. Dan ditahapan kegiatan inti diharapkan siswa dapat melakukan gerakan senam roll depan dengan baik dan benar. Setelah siswa diberikan kesempatan untuk berlatih dan mencoba melakukan gerakan roll depan secara mandiri, guru memberikan evaluasi kepada siswa agar siswanya dapat mengetahui ditahapan gerakan mana yang masih salah. Setelah evaluasi siswa diberi satu kali kesempatan untuk mencoba kembali, setelah melakukan percobaan terakhir guru melakukan pengambilan nilai untuk gerakan senam roll ke depan. c. Tahapan Pengamatan/Observasi (Observing) Pada tahap ini, peneliti dibantu teman sejawat mengamati dan mencatat semua data dan informasi dalam proses pembelajaran dengan melakukan pengamatan aktifitas siswa dalam pembelajaran senam lantai yang dilakukan oleh guru kolaborator atau peneliti, mengisi lembar observasi 3). Melakukan dokumentasi, sehingga dapat mengetahui proses pembelajaran sudah sesuai dengan rancangan yang telah dibuat atau belum. d. Tahapan Refleksi (Reflecting) Dalam tahap refleksi, kegiatan yang dilakukan yaitu mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan. Pada tahap ini penulis melakukan penilaian evaluasi, analisis hasil belajar, dan mendiskusikan data yang telah diperoleh. Apabila hasil belajar siswa masih rendah maka dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di Kelas VIII Makassar UPT SPF SMP 22 Makassar. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa yang duduk di bangku kelas VIII I yang berjumlah 17 siswa. Proses penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yakni :

(1)perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) analisis dan refleksi. Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa data numeric (angka) yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh meliputi hasil belajar siswa Mencakup ranah psikomotorik, kognitif, dan afektif, serta hasil angket siswa tentang tingkat kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran di setiap siklusnya. Berdasarkan data dari hasil , 4 siswa atau 22,2% siswa tuntas belajar dan 14 siswa atau 77,8% belum tuntas belajar. Dari hasil ini penilaian terlihat sangat banyaknya siswa yang tidak tuntas belajar maka dari itu diharapkan dari hasil siklus 1 dan siklus 2 dapat memberikan banyak peningkatan hasil belajar siswa.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu materi tentang teknik dasar rolling ke depan. Pada kegiatan awal, setelah siswa mempersiapkan diri di lapangan guru mengkondisikan kelas

supaya siswa siap menerima pelajaran, mengabsen kehadiran siswa, menyiapkan media pembelajaran yang dibutuhkan, mendemonstrasikan materi inti yang akan disampaikan, menyampaikan tujuan. Dari hasil observasi yang dilakukan pada pertemuan kedua, jalannya proses pembelajaran sudah mengalami peningkatan dibandingkan dengan pertemuan pertama. Peningkatan tersebut terjadi pada guru dan siswa. Dilihat dari segi guru pelaksanaan pembelajaran berjalan sedikit lebih baik, ada beberapa aspek dari hasil observasi yang meningkat

Berdasarkan perbandingan pra siklus dengan hasil siklus I tersebut, 4 siswa atau 25% siswa tuntas belajar dan 12 siswa atau 75% belum tuntas belajar. Data dari tabel di atas mengenai keterampilan roll ke depan siswa berdasarkan pada siklus I. Selanjutnya guru melakukan refleksi dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya. Refleksi pada siklus I dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari kegiatan refleksi ini adalah untuk membahas hal-hal apa saja yang menjadi hambatan pada pelaksanaan siklus I. Hal ini dikarenakan pada siklus I masih belum mencapai tingkat ketuntasan secara klasikal dengan ketuntasan minimal sebesar 75% atau 16 siswa tuntas. Akan tetapi pada data awal dan siklus I baru diperoleh 6 siswa tuntas belajar sehingga harus dilanjutkan ke siklus selanjutnya

Pertemuan pada siklus kedua merupakan lanjutan proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siklus I. Peneliti dalam siklus II ini melakukan observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung. Hasil observasi pembelajaran penjas pada pertemuan kedua di siklus kedua mengalami banyak peningkatan, pelaksanaan pembelajaran berjalan sangat baik, dengan menunjukkan beberapa kemajuan. Di awal saat proses pembelajaran akan dimulai siswa dapat berkerjasama dengan siswa yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran dengan sangat baik karena terlihat lebih kompak seperti membawa matras, Layat proyektor laptop dan lainnya. Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti akan memaparkan hasil belajar siswa berupa analisis tingkat keterampilan roll depan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pada siklus II mengalami banyak peningkatan dibandingkan dari siklus I. Setelah pada siklus I mendapat kendala karena masih banyak siswa yang tidak paham bagaimana proses rolling ke depan yang baik dan benar. Hal ini diakibatkan siswa yang kurang fokus memperhatikan karena berada dilapangan yang luas sehingga siswa memiliki kesempatan berlarian kesana kemari yang menyulitkan guru untuk mengatur kelas. Melihat hal itu peneliti dan guru berinisiatif memperbaiki hal ini dengan menggunakan ruang tertutup/aula, agar siswa tidak memiliki kesempatan bermain dan lebih fokus memperhatikan bagaimana proses melakukan rolling ke depan sembari menunggu giliran.

Perbedaan RPP pada siklus 1 dan siklus 2 adalah pada waktu yang diberikan pada kegiatan inti lebih banyak daripada sebelumnya. Hal ini dimaksudkan agar siswa mudah dan dapat bereksplor sendiri terhadap teknik dasar roll depan. Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek Psikomotorik, kognitif, dan afektif mengalami peningkatan dari siklus 1, yaitu semula 6 siswa atau sebesar 33,33% yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 18 siswa atau 100 % sudah dinyatakan tuntas belajar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil analisis data maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1) Penggunaan multimedia dalam pembelajaran senam lantai roll depan dapat meningkatkan

hasil belajar yang signifikan bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Makassar yakni meningkatnya motivasi serta penilaian pembelajaran roll depan (baik proses maupun hasil).
2) Siswa terlihat tertarik, aktif dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran roll depan. Hal ini ditunjukkan pada penilaian siklus I dan siklus II.
3) Siswa yang dapat melakukan tes kemampuan gerak dasar dengan baik. Hal ini ditunjukkan pada peningkatan penilaian siklus I 33,33%, siklus II 92,30%,.

Saran

Semoga penelitian ini bias menjadi referensi tambahan untuk peneliti berikutnya

DAFTAR PUSTAKA

- AECT. 1977. *The Definition of Educational Technology*. Washington DC: Association For Educational Communications and Tecnology.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Supandi. 1992. *Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Annarino, Anthony A., Cowell, Charles C., dan Hazelton, Helen W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: The CV. Mosby Publication.
- Arsyad, Azhar. 2014. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lanta*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Cholik, Toho. dan Lutan, Rusli. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Davics dalam Dimyanti. Dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimyanti. Dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gafur, Abdul. 2012. *Desain Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Gerlach, V.G. dan Elly, D.P. 1971. *Teaching and Media. A Systematic Approach*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc. Edi Cahyadi, 2019. Peningkatan Hasil Belajar Tematik Terpadu Melalui Model *Project Based learning* Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan Volume 2, (1)* 205-218
- Hamzah B. Uno, dkk. 2010. *Menjadi Peneliti PTK yang Profesional*. Jakarta: Bumi Aksara.