



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DALAM SENAM
LANTAI DENGAN METODE BERMAIN PADA SISWA
KELAS V UPT SPF SDN LABUANG BAJI II**

Ahmad Zidane Bahdat¹, Irvan², Mahatir³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: famninja99@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: irvansir@yahoo.com

³ PJKR, UPT SPF SDN Labuang Baji II

Email: Athirmahatir@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari: 1) Perencanaan: 2) Pelaksanaan: 3) Observasi: 4) Refleksi. Penelitian yang dilakukan meliputi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Selain itu dilakukan pencatatan observasi terhadap proses pembelajaran selama kegiatan penelitian, dan dilakukan angket berupa angket minat dan motivasi belajar untuk mengetahui sejauh mana kepuasan dan minat siswa mengikuti pembelajaran menggunakan permainan. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran latihan berguling ke depan melalui Permainan Tiga Tiang memberikan pengaruh yang positif, karena dapat meningkatkan hasil belajar, minat dan motivasi belajar siswa yang dibuktikan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan sangat setuju 100% pada siswa. angket minat, dan siswa yang menjawab sangat setuju 100% dengan hasil survei motivasi siswa.

Key words:

Hasil Belajar, Guling

Depan, Metode Permainan

artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Aktivitas belajar adalah aktivitas fisik dan mental. Kedua aktivitas harus selalu terkait selama kegiatan belajar. Salah satu contohnya adalah pada saat membaca. Orang yang tadi kelihatan membaca menghadapi buku secara fisik, tetapi pikiran dan sikap mentalnya mungkin tidak terfokus pada buku yang dibaca. Ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara aktivitas fisik dan mental. Belajar tidak akan berhasil jika hal ini terjadi. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang hanya aktif secara mental, itu akan berdampak negatif pada kesehatannya. Misalnya, seseorang mungkin berpikir tentang sesuatu, tetapi jika itu tidak disertai dengan tindakan atau aktivitas fisik, seperti ditulis atau disampaikan kepada orang lain, maka pemikiran itu tidak akan berguna.

Menurut Sardiman (2006:101), ada 177 jenis kegiatan siswa yang dikategorikan menjadi *visual activities*, *oral activities*, *listening activities*, *writing activities*, *drawing activities*, *motor activities*, *mental activities*, *emotional activities*.

Diedrich mengemukakan ada 3 cara mengukur aktivitas siswa sebagai berikut:

1. *Oral activities* (kemampuan siswa untuk mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, dan mempresentasikan hasil diskusi)
2. *Mental activities* (kemampuan siswa untuk menemukan jawaban sendiri dan ketepatan mereka dalam menarik kesimpulan)
3. *Emotional activities* (kesiapan siswa sebelum mengikuti pembelajaran, kerapian, keaktifan, tanggung jawab, dan sikap mereka terhadap teman yang membutuhkan bantuan serta aktivitas lain yang mendukung proses pembelajaran)

Nasution (2004: 100) mengemukakan bahwa satu ciri terpenting terjadinya proses belajar adalah ditandai dengan adanya aktivitas siswa. Aktivitas Belajar bukan hanya sekedar mendengarkan dan mencatat melainkan juga harus mencakup aktivitas fisik (jasmani) dan mental (rohani). Menurut Paul B. Diedrich dalam Nasution. S (2004:9) menyatakan ada 177 macam kegiatan siswa dalam belajar yang antara lain dapat digolongkan sebagai berikut:

1. *Visual activities*, aktivitas yang termasuk didalamnya misalnya membaca, memperhatikan gambar, demonstrasi maupun percobaan atau pekerjaan orang lain.
2. *Oral activities*, seperti menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi, dan interupsi.
3. *Listening activities*, sebagai contoh yaitu mendengarkan uraian, percakapan, diskusi, dan interupsi.
4. *Writing activities*, seperti menulis cerita, karangan, laporan, angket, dan menyalin.
5. *Drawing activities*, misalnya menggambar, membuat grafik, peta, dan diagram.
6. *Motor activities*, yang termasuk didalamnya yaitu melakukan percobaan, membuat konstruksi, bermain, berkebun, dan berternak.
7. *Mental activities*, misalnya mengingat, memecahkan soal, menganalisis, membuat hubungan, dan mengambil keputusan.
8. *Emotional activities*, misalnya menaruh minat, gembira, bersemangat, berani, tenang, dan gugur.

Keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar yang mencakup berbagai aktivitas yang telah diuraikan akan mencegah suasana belajar yang membosankan, yang nantinya akan berdampak pada hasil belajar siswa. Menurut Anni (2004:10), hasil belajar adalah perubahan perilaku yang dialami siswa setelah melakukan aktivitas belajar. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah belajar (Sudjana 2004:22).

Aspek-aspek perubahan perilaku tersebut diperoleh tergantung pada apa yang dipelajari siswa. Tujuan pembelajaran menentukan perubahan perilaku yang harus dilakukan siswa setelah melakukan aktivitas pembelajaran.

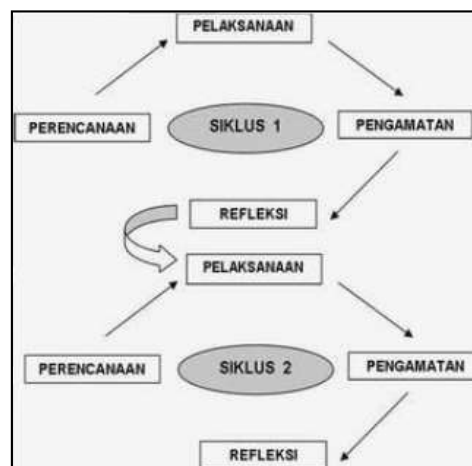
Menurut Chatarina Tri Anni et al. (2007), hasil belajar adalah perubahan perilaku yang dihasilkan sebagai hasil dari aktivitas belajar. Hasil belajar mencerminkan kemampuan siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran, sehingga sangat penting. Bentuk dari hasil belajar biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan guru.

Hasil belajar, menurut Nana Sudjana (2009:85), adalah perubahan perilaku yang dilakukan siswa setelah kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut bergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa, oleh karena itu, perubahan perilaku yang dihasilkan adalah penguasaan konsep setelah siswa mempelajarinya.

Dari penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perubahan perilaku siswa dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti diukur menggunakan teknik penilaian tertentu setelah mengalami kegiatan belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan model penelitian Kurt Lewin. Konsep pokok penelitian model ini terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan (planning), Tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).



Gambar 1 Siklus Teori Kurt Lewin

Siswa kelas V UPT SPF SDN Labuang Baji, yang terdiri dari 23 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan, adalah subjek penelitian tindakan kelas ini. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian pada senin, 2 September 2024 dan Hari Senin, 9 September 2024. Peneliti melakukan kegiatan penelitian didampingi dan dibantu oleh seorang temat sejawat yang berperan sebagai pengamat atau observer terhadap proses pelaksanaan kegiatan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu Siklus 1 dan Siklus Dalam siklus I dan siklus 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing

meningkatkan prestasi belajar siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa semakin memahami materi dari peneliti dan kolaborator. Siklus I memiliki ketuntasan hasil belajar sebesar 32,5%, sedangkan siklus II memiliki ketuntasan hasil belajar sebesar 99%. Ini menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa sebesar 90,83%.

Selain itu, analisis data menunjukkan bahwa aktifitas siswa meningkat selama proses pembelajaran, yang ditunjukkan dengan permainan tiga pos yang dimainkan setiap siklus. Ini berdampak positif pada prestasi belajar siswa, seperti yang ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata setiap siklus. Siswa terlihat sangat antusias dalam proses belajar mengajar, mendengarkan dan memperhatikan instruksi guru, dan melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa siswa sangat aktif mengikuti pembelajaran dengan media.

Minat adalah sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu. Jika mereka melihat sesuatu yang menguntungkan mereka, mereka berminat untuk melakukan. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Minat akan berkurang jika kepuasan berkurang (Elizabeth B Hurlock: 114). Sangat penting untuk memiliki minat dan keinginan untuk belajar. Motivasi adalah kondisi penting untuk belajar (dalam Sardiman, 2010:84). bahwa minat dapat menghasilkan motivasi, dan hasil belajar akan optimal. Pelajaran akan berhasil lebih banyak jika motivasi yang diberikan tepat. Permainan tiga pos yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai guling depan berhasil meningkatkan kepuasan siswa dan motivasi untuk belajar. Ini dapat dilihat dari hasil pengisian angket kepuasan dan motivasi belajar, dan tanggapan siswa terhadap model pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos termasuk positif. 100% jawaban siswa setuju dan menunjukkan bahwa siswa tertarik dan antusias dengan pelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos, yang menunjukkan bahwa siswa memberikan respons positif terhadap Pelajaran.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan diskusi yang dilakukan peneliti, beberapa kesimpulan dapat dibuat mengenai hipotesis penelitian secara khusus sebagai berikut.

1. Metode permainan tiga pos dalam pembelajaran senam lantai guling depan meningkatkan hasil belajar siswa, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan ketuntasan belajar siswa kelas V dalam setiap siklus, yaitu siklus I dan siklus II.
2. Pembelajaran senam lantai guling depan dengan metode bermain meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk belajar, seperti yang ditunjukkan oleh rata-rata jawaban siswa yang menunjukkan bahwa Ini difokuskan sepenuhnya pada angket motivasi dan minat menjawab yang setuju dengan pembelajaran permainan senam lantai guling depan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menggunakan media bermain dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos dapat meningkatkan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni. 2004. *Aktivitas Belajar dan Pembelajaran Siswa*. Bandung: PT Refika Aditama
- Aqib Zainal. 2006. *Profesional guru dalam pembelajaran*, Surabaya: Cendekia Nasution.
2004. *Aktivitas Belajar Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sardiman. 2006. *Aktivitas Pelajar Peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sudjana. 2004. *Hasil Belajar Peserta Didik*. Jakarta: PT Multi Kreasi Satudelapan