



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE DEMONTRASI DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR ROLL DEPAN PADA SISWA KELAS VI SDN PARANG TAMBUNG II

Andi Ricautsar Mayarisa¹, Ishak Bachtiar ², Ikhsan³

¹PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : ¹ppg.andimayarisa01730@program.belajar.id

²PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : ²ishak.bachtiar@unm.ac.id

³UPT SPF SDN Parang Tambung II

Email : ²ikhsanfik92@gmail.com

Artikel info

Received: 02-01-2025

Revised: 03-01-2025

Accepted: 04-02-2025

Published, 31-03-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa kelas VI dalam pembelajaran roll depan pada tahun ajaran 2024–2025 melalui pendekatan pembelajaran metode demonstrasi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, dan refleksi. Instrumen yang digunakan untuk menilai hasil belajar meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I, hanya 27,59% siswa yang tuntas, sementara pada siklus II, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 75,86%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa, mempermudah pemahaman materi, dan meningkatkan hasil belajar mereka. Dengan demikian, pendekatan berbasis tindakan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan roll depan siswa.

Key words:

Metode Demontrasi,

Roll Depan, PTK

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



PENDAHULUAN

Secara umum, pendidikan dapat dipahami sebagai usaha untuk mendorong perubahan positif, dengan guru berperan sebagai agen perubahan sosial. Ini merupakan usaha terencana yang bertujuan untuk memperbaiki karakter dan mengoptimalkan potensi individu demi mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Arfi et al., 2024). Dengan demikian, pendidikan adalah proses yang berfokus pada perkembangan diri manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan roll depan siswa kelas VI di Parangtambung II melalui penerapan metode demonstrasi. Roll depan merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang membutuhkan teknik dan koordinasi yang baik. Metode demonstrasi dipilih karena efektif dalam memberikan contoh langsung kepada siswa, sehingga mereka dapat memahami dan menirukan gerakan dengan lebih baik.

Keterampilan roll depan sangat penting dalam pelajaran pendidikan jasmani, terutama pada tingkat sekolah dasar. Gerakan ini tidak hanya melatih fisik siswa tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut penelitian oleh (Putra et al., 2020), penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai terbukti dapat meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan, dengan peningkatan nilai rata-rata keterampilan sebesar 10,5% dari siklus I ke siklus .

Pentingnya penggunaan metode demonstrasi dalam pengajaran roll depan juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami teknik gerakan ketika mereka melihat langsung bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mabrur et al., (2021) yang menyatakan bahwa demonstrasi memberikan gambaran yang jelas tentang langkah-langkah yang harus diikuti dalam melakukan gerakan roll depan. Metode demonstrasi memungkinkan guru untuk menunjukkan gerakan secara langsung, memberikan penjelasan lisan, dan mengoreksi kesalahan siswa secara real-time. Hal ini sangat membantu siswa dalam memahami posisi tubuh yang benar saat melakukan roll depan, mulai dari sikap awal jongkok hingga sikap akhir jongkok setelah berguling (Lahinta, 2021). Dengan demikian, metode ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memperkuat pemahaman konsep gerakan.

Dalam konteks pendidikan jasmani di SD, penerapan metode demonstrasi dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti latihan kelompok dan penilaian praktik. Penelitian oleh (Hamdani et al., 2014) menunjukkan bahwa penggunaan matras dan teknik pengajaran yang bervariasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan roll depan. Ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang mendukung sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran. Siswa kelas VI Parangtambung II memiliki potensi besar untuk menguasai keterampilan roll depan jika diberikan bimbingan yang tepat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dengan latihan terstruktur dan dukungan dari guru, siswa dapat mencapai tingkat keterampilan yang memuaskan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pendekatan yang sistematis dalam pembelajaran.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK) untuk mengevaluasi efektivitas metode demonstrasi. Penelitian tindakan kelas memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan berkelanjutan berdasarkan umpan balik dari setiap siklus

pembelajaran (Permana & Makorohim, 2023). Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar, diharapkan mereka akan lebih termotivasi dan bersemangat untuk belajar.

Salah satu tantangan utama dalam pengajaran roll depan adalah memastikan bahwa semua siswa dapat mengikuti langkah-langkah dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk membagi siswa ke dalam kelompok kecil agar setiap individu mendapatkan perhatian yang cukup dari guru. Dengan cara ini, setiap siswa dapat berlatih sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Selain itu, penggunaan alat bantu seperti matras juga sangat dianjurkan untuk mengurangi risiko cedera saat berlatih. Matras memberikan permukaan yang lebih aman bagi siswa saat melakukan gerakan berguling. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan matras dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mendorong mereka untuk mencoba gerakan baru tanpa rasa takut akan cedera.

Pengukuran keterampilan roll depan akan dilakukan melalui tes praktik di akhir setiap siklus pembelajaran. Kriteria penilaian akan mencakup sikap awal, teknik berguling, dan sikap akhir setelah melakukan roll depan. Dengan adanya penilaian ini, guru dapat mengetahui perkembangan keterampilan setiap siswa dan memberikan umpan balik yang konstruktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengajaran pendidikan jasmani di SD Parangtambung II. Dengan penerapan metode demonstrasi yang efektif, diharapkan keterampilan roll depan siswa dapat meningkat secara signifikan. Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa menjadi referensi bagi guru-guru lain dalam mengembangkan metode pengajaran mereka.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat membuktikan bahwa metode demonstrasi bukan hanya sekadar cara mengajar tetapi juga merupakan strategi penting dalam meningkatkan keterampilan praktis siswa di bidang olahraga. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rekomendasi bagi praktik pendidikan jasmani di sekolah dasar agar lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

METODE

Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah sebuah pendekatan yang dilakukan dalam lingkungan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pengajaran guru serta hasil belajar siswa. Dalam PTK, masalah yang muncul selama proses pembelajaran dapat diidentifikasi dan diatasi secara langsung melalui tindakan yang terencana dan terstruktur. Biasanya, PTK dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk memastikan bahwa permasalahan tersebut terselesaikan secara optimal, meskipun satu siklus saja sudah cukup apabila hasilnya menunjukkan pencapaian ketuntasan sesuai dengan standar yang ditetapkan. Langkah-langkah utama dalam PTK meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, dan refleksi, yang masing-masing memiliki peran penting untuk menganalisis dan meningkatkan proses pembelajaran (Syaifudin, 2021)

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SPF SDN Parang Tambung II, dengan melibatkan siswa kelas VI yang berjumlah 29 orang. Untuk menilai hasil belajar siswa, instrumen yang digunakan mencakup tiga aspek penilaian, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif bertujuan untuk mengukur pengetahuan siswa terhadap materi pelajaran, sedangkan aspek afektif menilai perilaku siswa sepanjang proses pembelajaran, mulai dari pertemuan pertama hingga tes akhir. Adapun aspek psikomotor difokuskan pada penilaian keterampilan siswa dalam

melaksanakan praktik, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Penilaian menyeluruh pada ketiga aspek ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang perkembangan dan pencapaian kompetensi siswa dalam pembelajaran yang sedang berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas VI A dalam pembelajaran senam lantai roll depan pada tahun ajaran 2024–2025. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan pendekatan pembelajaran berbasis tindakan yang menjadi bagian dari program remedial dan pengayaan. Pendekatan ini melibatkan aktivitas kelas yang menyenangkan, di mana siswa diajarkan cara melakukan roll depan melalui permainan yang interaktif. Salah satu metode yang diterapkan adalah penggunaan rintangan tali sebagai variasi untuk membantu siswa menguasai keterampilan dasar dalam roll depan. Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai teknik roll depan serta cara pelaksanaannya berdasarkan modul yang telah disusun sebelumnya, sebelum siswa mulai terlibat dalam sesi latihan.

Setelah pemaparan materi, siswa mengikuti sesi latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan roll depan. Pendekatan yang menyenangkan dan interaktif diharapkan dapat mempermudah siswa dalam memahami dan mengaplikasikan teknik yang diajarkan, sekaligus meningkatkan kemampuan mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan permainan, guna mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar. Dengan cara ini, diharapkan hasil belajar siswa dapat optimal, dan mereka dapat merasakan perkembangan yang signifikan dalam keterampilan roll depan mereka.

Hasil Data Awal

Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal

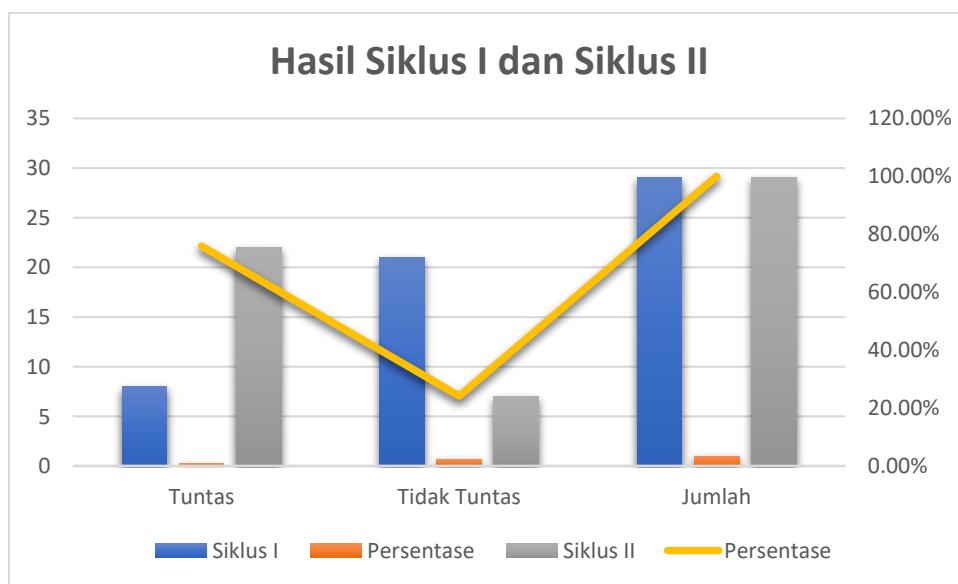
No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	5	17.24%
2	Tidak Tuntas	24	82.76%
	Jumlah	29	100%

Tabel 4.1 menunjukkan data awal mengenai ketuntasan hasil belajar siswa. Dari total 29 siswa yang terlibat, hanya 5 siswa yang mencapai ketuntasan dalam pembelajaran, yang mencakup 17,24% dari keseluruhan jumlah siswa. Sementara itu, 24 siswa lainnya belum mencapai ketuntasan, yang berarti 82,76% siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu 82,76%, masih memerlukan pembelajaran tambahan atau remedial untuk mencapai pemahaman yang diharapkan dalam materi yang diajarkan. Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, maka dapat diketahui peresntase proses dan hasil belajar yang di dapat dari kegiatan pembelajaran pada siklus I dan Siklus II. Hasil yang telah diperoleh tersebut akan dipaparkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Berdasarkan Siklus I dan II

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	Tuntas	8	27.59%	22	75.86%
2	Tidak Tuntas	21	72.41%	7	24.14%
	Jumlah	29	100%	29	100%

Tabel 4.2 menggambarkan hasil pembelajaran siswa berdasarkan siklus I dan siklus II. Pada siklus I, dari total 29 siswa, hanya 8 siswa yang tuntas, dengan persentase 27,59%, sementara 21 siswa lainnya belum tuntas, yang mencakup 72,41% dari keseluruhan siswa. Namun, pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 22 siswa berhasil mencapai ketuntasan, yang berarti 75,86% siswa sudah tuntas. Sebaliknya, hanya 7 siswa yang belum tuntas pada siklus II, dengan persentase 24,14%. Hal ini menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan dalam pembelajaran antara siklus I dan siklus II, mengindikasikan bahwa metode yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa.



Gambar 1. Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan data yang disajikan dalam gambar 1, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar siswa antara siklus I dan siklus II. Pada siklus I, hanya 27,59% siswa yang berhasil mencapai ketuntasan, sementara sisanya, yaitu 72,41%, belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus pertama, masih banyak siswa yang kesulitan dalam memahami materi yang diajarkan. Namun, pada siklus II, ada perubahan yang cukup besar, dengan 75,86% siswa berhasil tuntas, sementara hanya 24,14% yang masih belum tuntas.

Peningkatan ini dapat diartikan sebagai dampak positif dari perubahan metode pembelajaran yang dilakukan, yang mungkin lebih efektif atau lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Dalam siklus kedua, kemungkinan besar ada penerapan strategi yang lebih tepat atau

variasi pembelajaran yang lebih menarik, sehingga siswa lebih mudah memahami materi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis tindakan yang dilakukan dalam dua siklus tersebut berhasil meningkatkan pemahaman siswa, dan dengan demikian, dapat diharapkan bahwa sebagian besar siswa akan mencapai ketuntasan jika pendekatan serupa diteruskan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran berbasis tindakan dalam pembelajaran roll depan berhasil meningkatkan ketuntasan hasil belajar siswa. Pada siklus I, hanya 27,59% siswa yang tuntas, namun setelah penerapan metode yang lebih efektif di siklus II, persentase siswa yang tuntas meningkat menjadi 75,86%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan pemahaman siswa dan mendorong keterlibatan aktif dalam pembelajaran, yang berdampak positif pada pencapaian kompetensi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfi, J., Wahyuri, A., Gusril, G., Rasyid, W., & Ockta, Y. (2024). Developing Engaging Audio-Visual Learning Media for Basic Locomotor Patterns through Play-Based Activities for Early Learners. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 9(1), 40–46.
- Hamdani, H., Kaswari, K., & Imran, I. (2014). Peningkatan Kemampuan Roll Depan Menggunakan Matras Dimiringkan pada Siswa Sdn 04 Parit Merdeka Kabupaten Sambas. *Neliti.Com*, 9. <https://www.neliti.com/publications/216224/peningkatan-kemampuan-roll-depan-menggunakan-matras-dimiringkan-pada-siswa-sdn-0>
- Lahinta, K. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan Dengan Menggunakan Metode Demontrasi Pada Siswa Kelas IV SDN No. 85 Kota Tengah. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1395–1406.
- Mabrus, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar guling depan senam lantai. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2), 193–204.
- Permana, A. A., & Makorohim, M. F. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas 3A SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(2), 282–288.
- Putra, E. A., Yono, T., & Usman, A. (2020). *MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA DALAM SENAM LANTAI ROLL DEPAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI DI SDN KALIGLAGAH 03*.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).