



Global Journal Sport

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

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING KE DEPAN (ROLL DEPAN) MELALUI METODE DEMONSTRASI UNTUK SISWA KELAS V UPT SPF SD PARANG TAMBUNG II

Andi Alfiansyah Rusman, Ishak Bachtiar, Ikhsan³

¹PJKR, Universitas Negeri Makassar


Email : ¹ppg.andirusman01130@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	Abstrak
<i>Received; 02-01-2025</i> <i>Revised; 03-01-2025</i> <i>Accepted; 04-02-2025</i> <i>Published; 31-03-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling ke depan (roll depan) melalui penerapan metode demonstrasi di kelas V UPT SPF SD Parang Tambung II. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan fokus untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai guling ke depan. Subjek penelitian ini adalah 25 siswa kelas V, dan data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I, hanya 32% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada Siklus II, persentase siswa yang tuntas meningkat menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik guling ke depan. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya pada gerakan guling ke depan, dan memberikan kontribusi positif terhadap keterampilan motorik siswa.
Key words: Senam Lantai, Guling ke Depan, Metode Demonstrasi, Pendidikan Jasmani, Hasil Belajar	artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0 

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, merupakan sebagai integral dari pendidikan nasional yang memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa tentunya (Bangun, 2016). Latar belakang penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan hasil belajar senam lantai, khususnya gerakan guling ke depan (roll depan), melalui penerapan metode demonstrasi di kalangan siswa kelas V UPT SPF SD Parang Tambung II. Penelitian ini penting karena hasil belajar olahraga, khususnya senam lantai, seringkali kurang memuaskan, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk metode pengajaran yang tidak efektif.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk pengembangan keterampilan motorik dan kepercayaan diri anak (Sinaga & Aguss, 2021). Menurut penelitian sebelumnya, aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar siswa secara keseluruhan (Hadijah, 2021). Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tertentu, seperti guling ke depan, yang memerlukan teknik dan keberanian.

Metode demonstrasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam berbagai mata pelajaran (Sobon & Lumowa, 2018). Dalam konteks pendidikan jasmani, metode ini memungkinkan guru untuk menunjukkan gerakan secara langsung, sehingga siswa dapat melihat dan meniru dengan lebih mudah. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa

Dengan menerapkan metode demonstrasi dalam pembelajaran guling ke depan, diharapkan hasil belajar siswa akan meningkat secara signifikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang diajar dengan metode demonstrasi memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang diajar dengan metode konvensional. Hal ini menunjukkan potensi besar dari metode ini untuk meningkatkan keterampilan praktis siswa. Hasil belajar akan diukur melalui tes praktik dan evaluasi kinerja siswa selama pelajaran senam. Selain itu, observasi terhadap aktivitas dan keterlibatan siswa selama pembelajaran juga akan dilakukan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang efektivitas metode demonstrasi. Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk menentukan apakah ada peningkatan signifikan dalam kemampuan guling ke depan.

Diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai di UPT SPF SD Parang Tambung II tetapi juga dapat menjadi referensi bagi sekolah lain dalam mengimplementasikan metode demonstrasi di pembelajaran olahraga. Jika berhasil, model ini dapat diterapkan pada gerakan senam lainnya atau bahkan pada mata pelajaran lain yang memerlukan keterampilan praktis

Penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pendidikan jasmani secara umum. Dengan meningkatnya hasil belajar siswa, diharapkan minat mereka terhadap olahraga akan meningkat, sehingga mereka lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik di luar jam sekolah

Secara keseluruhan, penelitian ini berupaya menjawab tantangan dalam pendidikan jasmani dengan mengadopsi metode pengajaran yang lebih interaktif dan efektif. Dengan fokus pada guling ke depan sebagai salah satu gerakan dasar dalam senam lantai, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan produktif bagi siswa kelas V di UPT SPF SD Parang Tambung II

Setelah penelitian ini selesai, peneliti berencana untuk menyebarluaskan temuan kepada rekan-rekan guru di sekolah lain agar mereka juga dapat menerapkan metode demonstrasi dalam pengajaran mereka. Ini diharapkan dapat menciptakan perubahan positif dalam cara pengajaran olahraga di tingkat dasar. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar serta memberikan pengalaman belajar yang lebih baik bagi siswa.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas (PTK), dengan fokus pada penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya pada materi guling ke depan (roll depan). Sesuai dengan pandangan (Arikunto, 2021), PTK diterapkan untuk mengidentifikasi masalah yang ada dalam proses pembelajaran dan mencari solusi untuk meningkatkan kualitas belajar siswa. Penelitian tindakan kelas ini berfungsi sebagai penelitian kolaboratif yang dilakukan oleh pendidik dengan tujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa melalui tahapan yang dikenal dengan siklus yang berulang. (Syaifudin, 2021) menjelaskan bahwa implementasi PTK yang efektif melibatkan kesadaran pelaku pendidikan dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah pembelajaran melalui tindakan yang konkret dan berdampak. (Purba et al., 2023) juga menyatakan bahwa PTK merupakan kajian reflektif yang dilakukan oleh para pendidik untuk memperbaiki praktik pembelajaran.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di UPT SPF SD Parang Tambung II pada tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah peserta didik sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi, tes, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan memperhatikan aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif, serta nilai akhir siswa, yang akan digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan dan ketuntasan belajar siswa. Proses analisis ini juga mencakup perhitungan tingkat ketuntasan belajar siswa, dengan memperhatikan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana metode demonstrasi dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa dalam melakukan senam lantai, khususnya pada teknik guling ke depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar senam lantai guling ke depan (roll depan) pada siswa kelas V di UPT SPF SD Parang Tambung II melalui penerapan metode demonstrasi. Data dikumpulkan dari 25 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus memiliki tujuan untuk mengevaluasi dan memperbaiki hasil belajar siswa. Siklus pertama berfokus pada identifikasi kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran, sedangkan siklus kedua lebih menekankan pada perbaikan kekurangan yang ditemukan. Penelitian ini mengacu pada empat komponen utama dalam penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Perencanaan meliputi penyusunan rencana pembelajaran, sedangkan pelaksanaan mencakup penerapan metode demonstrasi. Selama observasi, peneliti memantau dan mengevaluasi kegiatan yang berlangsung, dan refleksi digunakan untuk mengevaluasi hasil serta merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai, dengan meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan guling ke depan.

Tabel 4.1 Kriteria Ketuntasan Minimal Murid

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	≥ 75	tuntas	8	32%	20	80%
2	≤ 74	tidak tuntas	17	68%	5	20%
Jumlah			25	100%	25	100%

Tabel 4.1 menyajikan data tentang Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) murid pada dua siklus pembelajaran. Dalam Siklus I, hasil menunjukkan bahwa hanya 32% siswa (8 siswa) yang mencapai nilai ≥ 75 , yang berarti mereka dinyatakan tuntas dalam pembelajaran. Sebaliknya, 68% siswa (17 siswa) memperoleh nilai ≤ 74 , yang berarti mereka tidak tuntas.

Namun, pada Siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan. Jumlah siswa yang tuntas (nilai ≥ 75) meningkat menjadi 80% (20 siswa), sedangkan hanya 20% siswa (5 siswa) yang masih belum tuntas (nilai ≤ 74). Dengan kata lain, metode yang diterapkan dalam Siklus II terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, dengan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar jauh lebih banyak dibandingkan Siklus I.

Secara keseluruhan, data dalam tabel ini menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan dalam tingkat ketuntasan belajar siswa dari Siklus I ke Siklus II, yang dapat disimpulkan sebagai dampak positif dari perbaikan dalam proses pembelajaran yang diterapkan.



Gambar 1. Grafik Siklus I dan Siklus II

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling ke depan (roll depan) melalui penerapan metode demonstrasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, baik pada Siklus I maupun Siklus II, dapat dilihat adanya perubahan yang signifikan dalam peningkatan keterampilan dan hasil belajar siswa.

Siklus I menunjukkan bahwa hanya 32% siswa yang berhasil mencapai nilai ≥ 75 , yang berarti hanya sebagian kecil dari siswa yang berhasil tuntas dalam materi senam lantai guling ke depan. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk keterbatasan pemahaman siswa terhadap teknik dasar guling ke depan atau kurangnya keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan gerakan tersebut dengan benar. Selain itu, mungkin juga terdapat faktor lain seperti ketidakpercayaan diri atau rasa takut siswa terhadap gerakan tersebut, yang dapat mempengaruhi hasil belajar mereka. Dalam siklus pertama ini, juga teridentifikasi bahwa beberapa siswa kesulitan dalam melakukan gerakan dengan tepat dan terampil, yang menunjukkan bahwa metode yang digunakan pada saat itu belum cukup efektif dalam membantu siswa menguasai teknik dengan baik.

Namun, Siklus II menunjukkan perkembangan yang sangat positif. Hasil belajar siswa meningkat signifikan, dengan 80% siswa mencapai nilai ≥ 75 , yang berarti sebagian besar siswa berhasil tuntas dalam materi senam lantai guling ke depan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penerapan metode demonstrasi yang lebih baik dan terstruktur dalam Siklus II berhasil memberikan pemahaman yang lebih jelas dan membantu siswa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan. Metode demonstrasi memungkinkan siswa untuk melihat secara langsung cara melakukan teknik guling ke depan, yang kemudian dapat mereka tiru dan praktekan. Selain itu, penerapan metode ini memberi kesempatan bagi siswa untuk berlatih lebih banyak dengan bimbingan langsung dari guru, sehingga mereka dapat mengoreksi kesalahan secara cepat dan tepat.

Penting untuk dicatat bahwa perbedaan yang signifikan antara Siklus I dan Siklus II tidak hanya terletak pada peningkatan persentase ketuntasan belajar, tetapi juga pada peningkatan kualitas keterampilan siswa dalam melaksanakan gerakan senam lantai. Dalam Siklus I, beberapa siswa tampak ragu dalam melakukan teknik guling ke depan, baik karena kurangnya penguasaan gerakan maupun ketidakpahaman mereka terhadap langkah-langkah yang benar. Namun, setelah dilakukan perbaikan dalam Siklus II, yang mencakup penggunaan metode demonstrasi yang lebih jelas dan pembelajaran yang lebih terfokus, siswa dapat melaksanakan gerakan dengan lebih percaya diri dan akurat. Mereka juga lebih aktif dalam mengikuti setiap tahapan pembelajaran yang diberikan, baik secara individu maupun dalam kelompok.

Metode demonstrasi terbukti efektif dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi siswa pada Siklus I. Proses demonstrasi memungkinkan siswa untuk melihat contoh langsung dari guru, yang membuat mereka lebih mudah memahami teknik yang harus diterapkan. Selain itu, metode ini juga memberi kesempatan bagi siswa untuk melakukan latihan berulang-ulang, sehingga mereka dapat memperbaiki keterampilan secara bertahap.

Evaluasi yang dilakukan di akhir Siklus II memberikan gambaran yang lebih optimis mengenai efektivitas metode demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah dapat melakukan guling ke depan dengan baik, yang tercermin dalam peningkatan signifikan dalam nilai dan keterampilan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode yang tepat, hasil belajar siswa dapat meningkat pesat.

Namun, meskipun ada peningkatan yang signifikan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik guling ke depan sepenuhnya. Ini bisa jadi disebabkan oleh faktor individu seperti rasa takut atau kurangnya koordinasi motorik halus yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan tersebut. Oleh karena itu, meskipun banyak siswa yang telah tuntas, penting untuk tetap memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih kesulitan, dengan memberikan pendekatan atau latihan tambahan agar mereka dapat menyelesaikan materi dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai guling ke depan dapat secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa. Penerapan metode yang jelas, sistematis, dan berbasis pada demonstrasi langsung oleh guru memberikan manfaat besar bagi pemahaman dan keterampilan siswa. Oleh karena itu, disarankan agar metode demonstrasi digunakan lebih sering dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam mengajarkan keterampilan teknis yang memerlukan pemahaman visual dan praktikal yang kuat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, dan dengan penerapan yang tepat, dapat membantu siswa mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran senam lantai, khususnya dalam menguasai teknik guling ke depan. Penelitian ini juga memberikan gambaran penting bahwa pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, dengan penggunaan metode yang sesuai, dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif belajar dan menguasai keterampilan yang diajarkan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai guling ke depan (roll depan) berhasil meningkatkan hasil belajar siswa kelas V di UPT SPF SD Parang Tambung II. Pada Siklus I, hanya 32% siswa yang tuntas, namun pada Siklus II, persentase ketuntasan meningkat menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik guling ke depan. Meskipun ada peningkatan yang signifikan, beberapa siswa masih membutuhkan bimbingan lebih lanjut. Secara keseluruhan, metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dan hasil belajar siswa dalam senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Hadijah, H. (2021). PENERAPAN METODE DEMONSTRASI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR IPA PADA SISWA KELAS V SEMESTER GENAP SD NEGERI 3 MAMBEN LAUK KECAMATAN WANASABA TAHUN PELAJARAN 2020/2021. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 1(3), 234–241.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Sinaga, Y. E., & Aguss, R. M. (2021). Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam. *Journal of Arts and Education*, 1(1).
- Sobon, K., & Lumowa, S. J. (2018). Penggunaan metode demonstrasi untuk peningkatan hasil belajar Siswa Kelas V pada mata pelajaran IPA di SD Negeri Kawangkoan Kecamatan Kalawat. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 3(2), 196–207.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).