



Global Journal Sport

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

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GULING LENTING MELALUI MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG

Gunawan, Krismadani Bisara D

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: ppg.gunawangunawan95@program.belajar.id

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, UPT SMPN 1 Pinrang

Email: Krismadani23@gmail.com

Artikel info

Received: 02-03-2023

Revised: 03-04-2023

Accepted: 04-05-2023

Published, 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan guling lenting siswa melalui model pembelajaran langsung. Jenis penelitian ini adalah tindakan kelas (classroom action research). Data yang dikumpulkan adalah data kuantitatif dan kualitatif. Nilai yang diperoleh dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran Langsung dapat meningkatkan hasil belajar PJOK dalam materi Gerak Guling Lenting pada siswa kelas VIII.1 UPT SMP Negeri 1 Pinrang. Tingkat persentase hasil belajar Guling Lenting melalui model pembelajaran Langsung siswa kelas VIII.1 pada siklus I sebesar 59,57 % dalam kategori rendah dan belum tuntas dan pada siklus II persentase hasil belajar siswa sebesar 88,43 % dalam kategori sangat tinggi dan tuntas. Dari siklus I sampai siklus II, dalam pembelajaran Guling Lenting melalui penerapan pembelajaran Langsung siswa kelas VIII.1 UPT SMP Negeri 1 Pinrang menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan.

Key words:

Model pembelajaran langsung, PJOK, Guling Lenting,

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

PENDAHULUAN

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh peserta didik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Apabila seorang anak mempunyai keterampilan gerak yang baik, maka dia mempunyai kesempatan yang besar untuk dapat menguasai kecakapan hidup yang dibutuhkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagi keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan

pola hidup sehat. Keterampilan gerak meliputi keterampilan gerak senam. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang sangat diminati setiap peserta didik. Senam adalah olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan keberanian, kekuatan, kecepatan, kelentukan, keserasian gerakan fisik yang teratur dan koordinasi yang baik dari setiap bagian-bagian tubuh. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, basannya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah.

Ketika penulis melakukan observasi di lapangan terlihat hal yang nyata bahwa dari 38 peserta didik kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Makassar, terdapat 20 peserta didik yang mengalami kegagalan ketika melakukan guling lenting. Kondisi tersebut selain dipengaruhi faktor kemampuan gerak peserta didik, juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran guru yang kurang tepat dalam menerapkan model penanganan kesulitan gerak peserta didik. Adapun kegagalan peserta didik dalam melakukan gerak senam guling lenting (roll kip) yaitu dengan rincian sebagai berikut: 1). 17 peserta didik tak dapat kembali berdiri melainkan hanya dapat jongkok.2).19 peserta didik tak dapat melecutkan badan ke depan. Hal tersebut di atas disebabkan oleh guru yang belum menerapkan suatu konsep atau model pembelajaran yang dapat meminimalisir kesalahan gerak dalam guling lenting dan juga dipengaruhi oleh kelemahan yang dilakukan oleh peserta didik. Kelemahan peserta didik dalam melakukan gerak senam guling lenting sebagai berikut: 1) Tolakan kedua tangan kurang kuat; 2) Pada saat kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok; 3)Badan kurang melenting atau membusrur.4) Lecutan kedua kaki ke depan atas kurang kuat.

Adapun usaha yang dapat dilakukan dalam memperbaiki kegagalan tersebut adalah melalui model pembelajaran langsung yang diberikan oleh guru dengan memberikan bantuan berupa melemparkan kedua kaki ke arah atas depan, membantu menarik tangan pelaku ke arah depan atas dan membantu menahan pelaku pada punggung. Dengan menggunakan model pembelajaran langsung, kegiatan belajar mengajar lebih terstruktur karena dilakukan selangkah demi selangkah dengan bimbingan dan pengawasan langsung dari guru sehingga tujuan akademik dapat terfokus dan berdampak terhadap peningkatan kemampuan siswa dan pemahaman siswa tentang guling lenting. Selain itu, peran aktif guru dalam memberikan penunjang latihan terbimbing, dan umpan balik yang terdapat dalam model pembelajaran langsung pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung membantu siswa dalam mempelajari gerakan guling lenting sehingga dapat meningkat.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: "Apakah kemampuan guling lenting siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pinrang dapat meningkat melalui penerapan model pembelajaran langsung ?" . Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan guling lenting siswa melalui model pembelajaran langsung. Adapun manfaat penilitian ini adalah: 1) Dapat meningkatkan kemampuan gerakan guling lenting siswa kelas VIII SMP Negeri 1Pinrung. 2) Sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru PJOK kelas VIII SMP Negeri 1 Pinrang akan pentingnya penerapan model mengajar dalam meningkatkan kemampuan dan menunjang prestasi guling lenting. 3)Menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas kolaboratif (PTKK). Menurut Suyanto (dalam Masnur, 2009:9) PTKK adalah suatu penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas. Prosedur penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus melalui tiga tahap secara berulang, yaitu (1) perencanaan tindakan, yaitu menyusun rancangan tindakan yang akan dilakukan (2) pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran di kelas, yaitu implementasi atau penerapan isi perangkat pembelajaran dalam kelas dan pengamatan/observasi, penerapan model, dan (3) refleksi atau pantulan, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. (Arikunto, 2006:93)

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Pinrang tahun pelajaran 2022/2023. Keseluruhan siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Pinrang tahun pelajaran 2022/2023 dijadikan subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian yaitu 38 orang yang terbagi atas: 9 orang berjenis kelamin laki-laki dan 29 orang berjenis kelamin perempuan. Pelaksanaan untuk Siklus I (Pertama); untuk menyelesaikan permasalahan yakni peserta didik tak dapat kembali berdiri melainkan hanya dapat jongkok dan tak dapat melecutkan badan ke depan dengan diberikan tindakan berupa belajar dengan menggunakan model pembelajaran langsung dimana gurunya akan mengikuti fase /langkah-langkah kegiatan dalam penerapan model tersebut dengan memberikan latihan terbimbing dan latihan lanjutan yang diperluas.

Untuk menganalisis data kualitatif, maka data yang telah terkumpul dianalisis secara bertahap. Tahap pertama adalah reduksi data,yaitu mengelompokkan atau memilah-milah data untuk diolah, kedua paparan data/penyajian data, dan yang terakhir adalah penyimpulan hasil analisis.

Sedangkan untuk data kuantitatif, data hasil observasi terhadap aktivitas guru dan siswa dianalisis dengan rumus persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka persentasi

F = Frekuensi jawaban setiap aspek

N = Jumlah frekuensi/siswa keseluruhan

(Sudijono, 2006:4)

Data hasil tes siswa dianalisis dengan rumus sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

X: rata-rata

$\sum x$: jumlah nilai keseluruhan

N : jumlah siswa

Setelah diketahui nilai rata-rata dari masing-masing kegiatan pembelajaran, maka jumlah kenaikan dapat diketahui bila rata-rata tersebut dirujukkan pada aturan penilaian sebagai berikut :

Nilai: 80 - 100 = A : baik sekali

66 - 79 = B : baik

55 - 65 = C : cukup

40 - 55 = D : kurang

0 - 39 = E : kurang sekali
(Arikunto, 2003:264)

Indikator keberhasilan penelitian ini meliputi: 1) Aktivitas guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran mencapai keberhasilan lebih atau sama dengan 80%, 2) Siswa telah tuntas belajar, jika minimal 80% siswa kelas VII.1 memperoleh nilai yang sama atau lebih dari KKM yang ditentukan yaitu sebesar 75, dan 3) Proses pembelajaran berjalan lancar dan guru bisa mengatasi kendala-kendala dalam penerapan model *Contextual Teaching and Learning* (CTL). Untuk mengukur keberhasilan tindakan, peneliti perlu merumuskan indikator-indikator tercapainya/keberhasilan penelitian. Indikator keberhasilan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi dan Persentase serta Kategori Ketercapaian Ketuntasan Belajar Peningkatan Kemampuan Guling Lenting Melalui Model Pembelajaran Langsung Pada Siswa Kelas VIII.1 Semester Genap SMP Negeri 1 Pinrang Tahun Pelajaran 2022/2023.

Hipotesis tindakan penelitian ini, yaitu ada peningkatan kemampuan guling lenting melalui model pembelajaran langsung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pinrang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis nilai siswa menunjukkan bahwa secara klasikal siswa kelas VIII.1 UPT SMP Negeri 1 Pinrang kemampuan guling lenting yang diperolehnya sekitar 88,34 % sedangkan secara individual nilai yang dicapai tersebut antara 76,5 sampai dengan 99 atau dalam rentangan 22,5 ini menunjukkan bahwa kemampuan guling lenting siswa sangat tinggi pada akhir siklus II dibandingkan dengan nilai rata-rata siklus I. Jika nilai Kemampuan Guling Lenting Siswa dimasukkan ke dalam kategori peningkatan maka diperoleh distribusi frekuensi dan presentasi nilai yang disajikan pada grafik di bawah ini

Grafik di atas menunjukkan bahwa dari 38 siswa, tidak ada siswa yang kemampuannya sangat rendah dan juga rendah, tidak ada lagi siswa (0 %) yang kemampuannya sedang, terdapat 8 orang siswa atau 21,05 % yang hasil belajarnya tinggi, 30 orang siswa atau 78,95 % yang hasil belajarnya sangat tinggi. Secara rinci peningkatan Kemampuan Guling Lenting Siswa siswa kelas VIII.UPT SMP Negeri 1 Pinrang dari siklus I dan II dapat dilihat dalam grafik berikut ini:

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata perolehan siswa setelah dua kali pelaksanaan tes akhir siklus ternyata Kemampuan Guling Lenting Siswa siswa kelas VIII.1 UPT SMP Negeri 1 Pinrang melalui *model Pembelajaran Langsung* mengalami peningkatan. Selanjutnya peneliti memaparkan dalam tabel berikut untuk memberi gambaran nyata tentang perkembangan keberhasilan siklus per siklus, sebagaimana yang tersaji berikut ini:

Tabel 5 Statistik Peningkatan Kemampuan Gerak Guling Lenting Siswa Kelas VIII.1 UPT SMP Negeri 1 Pinrang

Pembahasan

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan Guling Lenting siswa sebelum diberi tindakan adalah 44 %, nilai tertinggi adalah 51 dari nilai tertinggi yang mungkin dicapai yaitu 100 dan nilai terendah adalah 36,5 dan nilai terendah yang mungkin dicapai adalah 0. Hal ini menunjukkan bahwa secara klasikal, siswa kelas Kelas VIII.UPT SMP Negeri 1 Pinrang kemampuan dalam gerakan guling lenting sekitar 44 % sedangkan secara individual nilai yang dicapai terbesar antara 36,5 sampai dengan 51, ini menunjukkan bahwa hasil belajar Guling Lenting pada tes awal siswa kelas Kelas VIII.UPT SMP Negeri 1 Pinrang tergolong rendah.

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 siswa tidak terdapat siswa yang kemampuannya masuk ke dalam kategori sangat rendah, sementara 38 (100 %) siswa yang dikategorikan rendah, tidak ada siswa atau 0 % yang kemampuannya termasuk kategori sedang, begitupula dengan siswa yang dikategorikan tinggi dan tidak ada satupun siswa yang dikategorikan sangat tinggi. Bila rata-rata kemampuan Guling Lenting siswa dimasukkan ke dalam kategorisasinya, maka rata-rata nilai siswa masuk ke dalam kategori rendah dimana persentasenya adalah 0 % - 54%.

Dari deskripsi hasil tes awal siswa dapat digambarkan bahwa kemampuan siswa dalam guling lenting secara umum masih rendah yaitu dalam melakukan teknik dasar guling lenting, melakukan gerak guling ke belakang dari posisi melenting, gerakan guling depan dari posisi melayang serta pada saat melakukan gerak mendarat dengan posisi badan tetap melenting. Pada akhir siklus I diadakan tes untuk mengetahui kemampuan siswa dalam senam lantai tentang guling lenting yang hasilnya sebagaimana diuraikan pada tabel 3 dibawah ini:

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan guling lenting siswa setelah diadakan tindakan pada siklus I adalah 59,57 % , sedangkan nilai tertinggi adalah 64 dari nilai tertinggi yang mungkin dicapai yaitu 100 dan nilai terendah 54 dari nilai terendah yang mungkin dicapai adalah 0. Hasil analisis nilai menunjukkan bahwa secara klasikal siswa kelas VIII.UPT SMP Negeri 1 Pinrang kemampuannya dalam gerakan guling lenting sekitar 59,57 % sedangkan secara individual nilai yang dicapai tersebar antara 54 sampai dengan 64 atau dalam rentangan 10 ini menunjukkan bahwa Kemampuan Guling Lenting Siswa pada akhir siklus I kelas VIII.UPT SMP Negeri 1 Pinrang terus meningkat bila dibandingkan dengan nilai rata-rata pada hasil tes awal. Jika nilai Kemampuan Guling Lenting Siswa dimasukkan ke dalam kategori sedang dan sudah memiliki peningkatan, maka dapat dilihat grafik kemampuan siswa yang disajikan di bawah ini:

Pada siklus ini dilaksanakan tes kemampuan guling lenting Siswa dengan menggunakan model pembelajaran langsung yang merupakan kelanjutan dari siklus I, adapun skor kemampuan siswa dapat dilihat pada nilai dari tes siklus II pada tabel berikut: Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Kemampuan Guling Lenting Siswa setelah diadakan tindakan pada siklus II adalah 88,43 % sedangkan nilai tertinggi adalah 99 dari nilai tertinggi yang mungkin dicapai yaitu 100 dan nilai terendah adalah 76,5 dari nilai terendah yang mungkin dicapai yaitu 0.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dan analisis data yang telah dilakukan dalam dua siklus, maka dapat ditarik kesimpulan antara lain: Model Pembelajaran Langsung efektif meningkatkan Kemampuan Guling Lenting Siswa pada siswa kelas VIII.1 SMP Neg.1 Makassar, hal ini dapat dilihat dari perkembangan hasil belajar siswa dari siklus I dan II yang memperlihatkan grafik peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta

- Ayip, Dede.2013. Macam-macam Senam Lantai. Diakses dari <http://ddayipdokumen.blogspot.com/2013/01/macam-macam-senam-lantai.html> pada tanggal 04 Juli 2013.
- Depdiknas. (2007). Pedoman Penilaian Hasil Belajar. Jakarta : Dirjen Manajemen Dikdasmen, Dirpom TK & SD, BNSP.
- Depdiknas.2009. *Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction)*. Diakses dari <http://new.edulab.co.id/model-pembelajaran-langsung-direct-instruction/> pada tanggal 04 Juli 2013.
- Eko,Rubianto. 2013. *Model Pembelajaran Langsung*. Diakses dari <http://ekorubiyanto84.wordpress.com/2013/01/18/model-pembelajaran-langsung/> pada tanggal 04 Juli 2013.
- Faiq,Muhammad.2013.ModePembelajaran Langsung diakses dari <http://penelitiantindakankelas.blogspot.com/2013/04/direct-instruction-model-pembelajaran-langsung.html> pada tanggal 04 Juli 2013.
- Gege.2012.*Rollkip (Guling Lenting)*.Diakses dari <http://gege17.blogspot.com/2012/05/rollkip-guling-lenting.html> pada 04 Juli 2013.
- Ian. 2010. *Pengertian Kemampuan*. Diakses dari <http://ian43.wordpress.com/2010/12/23/pengertian-kemampuan/> pada tanggal 04 Juli 2013.
- Kemmis & Taggart.2013. *Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas*.Diakses dari www. Alifauzan.web.id:2013)
- La Sula, dkk. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Melati, Sekar Dewi R.A.2013. *Senam Lantai*. Diakses dari <http://radowisekarmelati.blogspot.com/p/senam-lantai.html>. pada tanggal 04 Juli 2013.
- Mulyasa, E. 2005. *Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musaheri. 2005. *Pengantar Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nie, Daaniyah.2010. *Macam-macam Gerakan Senam Lantai*. Diakses dari <http://daaniyahshare.blogspot.com/2012/12/macam-macam-gerakan-senam-lantai.html> pada tanggal 04 Juli 2013.
- Nur, M dan Kardi, S. 2000. *Pengajaran Langsung*. Pusdat Sains dan Matematika Sekolah Program Pasca Sarjana. UNESA.
- Samana. 1994. *Profesionalisme Keguruan*. yogyakarta : Kanisius.
- Slavin,2003. *Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction)*.Diakses dari <http://new.edulab.co.id/model-pembelajaran-langsung-direct-instruction>
- Syah, Muhibbin. 2000. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudrajat, Akhmad. *Pengertian Menulis*. Diakses dari <http://duniabaca.com/pengertian-menulis-menurut-para-ahli.html> pada tanggal 04 Juli 2013.
- 2013.*Pengertian Kemampuan*. Diakses dari <http://www.psychologymania.com/2012/12/pengertian-kemampuan.html> pada tanggal 04 Juli 2013.