



---

## **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DALAM AKTIVITAS SENAM LANTAI MELALUI MEDIA PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 4 BULUKUMBA**

**Muh Irfan Asman<sup>1</sup>, Muh Ikbal<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [irfanmajidd@gmail.com](mailto:irfanmajidd@gmail.com)

<sup>2</sup> Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sma Negeri 4 Bulukumba

Email: [iqbaloud87@gmail.com](mailto:iqbaloud87@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>	Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas Xi Sma Negeri 4 Bulukumba yang berjumlah 33 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data berupa tes praktek, lisan dan studi simak. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif menggunakan teknik persentase untuk melihat hasil belajar baik dari ranah afektif, kognitif maupun psikomotor. Hasil belajar ranah afektif yaitu dari pembelajaran itu akan tumbuh perilaku percaya diri, disiplin dan estetika. Dari ranah kognitif berupa pengetahuan atau pemahaman latihan guling depan. Sedangkan dari ranah psikomotor adalah unsur-unsur dari guling depan antara lain, sikap awal, saat mengguling, sikap akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan penggunaan media vidio pembelajaran dengan model Problem Based Learning. Penggunaan media vidio pembelajaran dengan model Problem Based Learning dapat meningkatkan hasil belajar guling depan dari siklus sejumlah 33 siswa dengan keberhasilan 54,55 % . Kemudian meningkat lagi pada siklus II keberhasilan menjadi 80,5%. Peningkatan terjadi pada siklus I, hasil belajar siswa dalam pembelajaran guling depan meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar guling depan siswa meningkat tinggi sehingga mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas. Simpulan penelitian ini adalah melalui penggunaan media vidio pembelajaran dengan model Problem Based Learning dapat meningkatkan hasil belajar guling depan siswa kelas Xi Sma Negeri 4 Bulukumba.

---

**Key words:**

*Media*

*pembelajaran ,senam  
lantai, problem based*

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



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, 2 siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Pendidikan jasmani harus diupayakan agar mencapai tujuan pendidikan, dimana siswa dituntut untuk belajar gerak dengan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas Xi Sma Negeri 4 Bulukumba yang berjumlah 33 siswa dengan siswa perempuan berjumlah 22 siswa dan siswa laki-laki berjumlah 11 siswa, diperoleh data dari hasil belajar senam lantai pada kompetensi dasar 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai, 4.6 mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. Diketahui masih banyak siswa yang belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) (75) dalam pembelajaran senam lantai yaitu, ada 18 siswa (57,6%) dan yang sudah tuntas sebanyak 14 siswa (44,8%) dengan rata-rata kelas hanya 66,5.

Dengan melihat data hasil belajar dan kondisi pembelajaran tersebut, guru memerlukan strategi penyampaian materi dan mendesain kegiatan belajar mengajar sehingga dapat merangsang hasil belajar yang efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi siswa. Rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain Siswa kurang terlibat aktif dalam pembelajaran senam lantai. Siswa kesulitan memahami materi yang dipelajari dan motivasi dalam belajar siswa rendah sehingga diperlukan strategi baru seperti menggunakan media.

Menurut (Syaiful Bahari Djamarah dan Azwan Zain, 2020:121) Media pembelajaran adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan agar tercapai tujuan pembelajaran.

Oleh dari itu untuk permasalahan senam lantai pada siswa kelas Xi Sma Negeri 4 Bulukumba maka perlu diberikan model pembelajaran yang berbeda. Model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi guling depan senam lantai salah satunya adalah model pembelajaran Problem Based Learning dengan menggunakan media. Model pembelajaran Problem Based Learning menggunakan media diharapkan siswa menjadi aktif dan tidak merasa kesulitan untuk belajar senam lantai

sehingga mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas ( *PTK* ). Subjek penelitian adalah siswa kelas Xi Sma Negeri 4 Bulukumba dengan jumlah siswa sebanyak 33 siswa, dimana jumlah siswa laki-laki 11 siswa dan jumlah siswa perempuan 22 siswa. Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran guling depan (rolling depan) senam lantai menggunakan media melalui pendekatan Pro Based Learning siswa kelas Xi Sma Negeri 4 Bulukumba.

Langkah - langkah dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode observasi, dokumentasi, dan check list.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Siklus 1**

Table 1. Hasil Pelaksanaan Pembelajaran

Aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan Aspek Psikomotorik.

<b>Kriteria Karakter</b>	<b>Hasil</b>	
	Frekuensi	Presentase
Tuntas	18	54.55 %
Tidak Tuntas	15	45.45 %
Jumlah Siswa	33	100%
Rata-rata Nilai Akhir	74,89	

Pendekatan reciprocal diterapkan dalam pembelajaran senam lantai pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa dengan persentase sebesar 54.55 % dan siswa yang belum tuntas sebanyak 15 siswa dengan presentase 45.45 %. Dengan jumlah siswa 33 dan dengan rata-rata nilai akhir 74,89.

#### **Siklus 2**

Table 2. Hasil Pelaksanaan Pembelajaran

Aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan Aspek Psikomotorik.

<b>Kriteria Karakter</b>	<b>Hasil</b>	
	Frekuensi	Presentase
Tuntas	26	80,5%
Tidak Tuntas	7	19,5%
Jumlah Siswa	36	100%
Rata-rata Nilai Akhir	77,55	

Pada siklus ke II, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan menggunakan pendekatan resiprokal ini. Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari kriteria siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa dengan presentasi sebesar 80,5 % dan siswa tidak tuntas sebanyak 7 siswa dengan presentase 19,5 %. Jumlah siswa 33 dengan rata-rata nilai akhir 77,55.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian pembelajaran menggunakan media dengan model problem based learning dapat meningkatkan hasil belajar terlihat dari adanya peningkatan persentasi hasil belajar khususnya dalam pembelajaran senam lantai. Peningkatan persentasi hasil belajar dengan model problem based learning disebabkan model pembelajaran memiliki beberapa kelebihan diantaranya mendidik peserta didik untuk berpikir kritis, kreatif, dan terampil, meningkatkan keaktifan peserta didik selama pembelajaran berlangsung, peserta didik bisa terbiasa belajar dari sumber kredibel dan relevan dengan masalah, pembelajaran menjadi kondusif karena peserta didik aktif belajar dan fokus menyelesaikan masalah yang diberikan peserta didik sehingga siswa menjadi aktif dalam pembelajaran senam lantai.

Hasil penelitian sebelum menggunakan media dengan model problem based learning dengan data awal 15 siswa (45.45%) tidak tuntas dan yang sudah tuntas sebanyak 18 siswa (54.55 %) dengan rata-rata kelas hanya 74,89. Setelah menggunakan media dengan model problem based learning dilakukan pada ke II, menunjukan peningkatan Peningkatan dari siklus 1 ke siklus II sebesar 24,9% dengan jumlah siswa di siklus 1 sebanyak 18 siswa yang memenuhi kriteria tuntas dengan presentase 54.55 % dan rata-rata nilai akhir 74,89, sedangkan pada siklus II siswa yang memenuhi kriteria tuntas menjadi 26 siswa dengan presentase sebesar 80,5% dan rata-rata nilai akhir 77,55.

### **PENUTUP**

Dengan hasil penelitian selama kurang lebih dua siklus dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan media dengan model problem based learning dapat meningkatkan keberhasilan dalam pembelajaran senam lantai terutama dalam guling depan. Dimana tingkat keberhasilan yang telah dicapai setiap siklus yaitu pada siklus I 54,55%, dan pada siklus II mencapai 80,05%. Dengan demikian menggunakan pembelajaran berbasis Media dengan

Model Problem based learning ini dapat meningkatkan keberhasilan peserta didik menjadi 80,05%.

### **Saran**

Dalam hal ini penulis juga memberikan saran setelah melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul meningkatkan hasil belajar belajar guling depan menggunakan media pada sekolah Sma Negeri 4 Bulukumba yaitu :

1. Menggunakan media dalam pembelajaran dapat meningkatkan efektivitas dan minat belajar peserta didik, sehingga seorang guru dapat melakukan hal tersebut
2. Menggunakan model problem based learning dapat meningkatkan peserta didik berfikir secara kritis sehingga keberhasilan dalam pembelajaran dapat meningkat
3. Penulis berharap pembelajaran dengan media dan model problem based learning dapat dijadikan bahan pertimbangan karna telah terbukti dari hasil penelitian yang telah dilakukan

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Majid. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arends, Richard I. (2008). *Learning To Teach Belajar untuk Mengajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm. 41 - 57.
- Djamarah, Syaiful bahri dan Zain, Aswan. *strategi belajar mengajar*. (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2014).
- Ibnu Dwi Prasetyo, Sunarti. "Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 12.1 (2016): 5-10.
- Mabrur, A. S., & Mubarak, M. Z. *Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai* The Effect of Direct Instruction Learning Model on Learning Outcomes for the Basic Technique of Forward Roll Gymnastics.
- Suharsimi, Arikunto. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara. Jakarta: Bumi Aksara Jakarta: PT Raja Grafindo.