



---

## **PENERAPAN MODEL PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA**

**Akhmad Subair<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>PJOK Universitas Negeri Makassar  
Email: [subairakhmad@gmail.com](mailto:subairakhmad@gmail.com)

---

### **Artikel info**

*Received: 02-03-2023*

*Revised: 03-04-2023*

*Accepted: 04-05-2023*

*Published, 25-05-2023*

---

### **Abstrak**

Guru PJOK harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model permainan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat meningkatkan hasil belajarnya. Tujuan penelitian ini untuk melihat peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel penelitian berjumlah 26 anak. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

---

### **Key words:**

*Senam lantai guling depan; Permainan; Pembelajaran*

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



---

## **PENDAHULUAN**

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang

bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan merupakan tonggak atau fondasi di masa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak yang baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.

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, 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 tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Dijelaskan dalam (BNSP, 2006: 2), ruang lingkup mata pelajaran PJOK dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi yang disampaikan guru PJOK kepada siswa kelas VII SMP, meliputi: head stand, berguling (guling depan dan belakang), loncat kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam (BNSP, 2006: 16), dalam pembelajaran PJOK di kelas VII semester 2, terdapat Standar Kompetensi “mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai-nilai disiplin serta keberanian”. Adanya SK dan KD Pembelajaran PJOK di SMP diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling depan. Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai guling depan tidak banyak diminati oleh para siswa SMP Negeri 1 Sibulue Kabupaten Bone. Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 1 Sibulue Kabupaten Bone lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran PJOK dalam materi guling depan di kelas VII, terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, mengobrol, gaduh, dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai guling depan hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai guling depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai guling depan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi dari pelajaran tersebut. Kenyataan yang terjadi proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Sibulue Kabupaten Bone khususnya dalam pembelajaran senam lantai kurang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Terindentifikasi matras yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam lantai hanya ada satu matras dengan keadaan matras yang sudah kusam dan kurang layak digunakan. Selain itu di sekolah hanya terdapat peralatan simpai sejumlah 6 simpai, dengan keadaan 2 simpai yang sudah rusak/tidak layak digunakan. Ruangan yang digunakan juga hanya di ruangan kelas yang sempit, sehingga siswa susah bergerak.

Hasil dokumentasi belajar siswa kelas VII pada semester 2 tahun ajaran 2022/2023 dalam semua ranah juga belum semuannya baik. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 62,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90 dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata kelas untuk materi guling depan hanya sebesar (70,46), dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 10 siswa (38,46%) dari jumlah siswa seluruhnya 26 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 16 siswa (61,54%) dari jumlah seluruhnya 26 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester 2 tahun pelajaran 2022/2023 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SMP Negeri 1 Sibulue adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Senam lantai guling depan memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat tidak membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai guling depan diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi.

Selain itu kenyataan yang terjadi dalam proses pembelajaran PJOK di SMP Sibulue khususnya pada pembelajaran materi guling depan bagi siswa kelas VII, guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor intern yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi:

1. Pada proses pembelajaran guling depan guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demonstrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejemuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
2. Faktor kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan mengguling ke depan.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru PJOK harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model permainan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan penerapan model permainan akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan ini berfokus pada empat tahapan penting, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi dan akan membentuk siklus. Tahap perencanaan adalah merencanakan hal-hal yang akan diajarkan serta permasalahan yang ada dan cara pemecahannya, pelaksanaan adalah melaksanakan rencana kegiatan pembelajaran yang telah dibuat, observasi adalah kegiatan pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan pembelajaran, refleksi Langkah terakhir yang dilakukan dengan melihat hasil yang telah dicapai pada setiap siklus

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023 pada bulan Maret sampai Juni dengan peningkatan hasil yang telah sesuai dengan indikator keberhasilan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue Tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 26 anak, terdiri atas siswa putra sebanyak 12 anak dan siswa putri sebanyak 14 anak.

Pengumpulan data dilakukan dengan Teknik tes dan non tes. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak guling depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*). Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **a. Kondisi Awal**

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar senam pada materi senam lantai guling depan, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor

sebesar 62,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90 dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata kelas untuk materi meroda hanya sebesar 70,46, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 10 siswa (38,46%) dari jumlah siswa seluruhnya 26 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 16 siswa (61,54%) dari jumlah seluruhnya 26 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester 2 tahun pelajaran 2022/2023 masih belum sesuai dengan indicator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SMP Negeri 1 Sibulue adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran PJOK yang telah dilaksanakan. Sehingga peneliti dan kolaborator menggunakan pendekatan permainan sebagai alat bantu pembelajaran guling depan

### **b. Deskripsi Siklus I**

#### **1) Perencanaan Tindakan**

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling depan melalui bentuk permainan.
- b) Membuat skenario pembelajaran guling depan dalam bentuk model permainan.
- c) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, alat-alat untuk pembelajaran guling depan dalam bentuk pendekatan permainan.
- d) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran guling depan dengan model permainan.
- e) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- f) Menyiapkan kegiatan refleksi.

#### **2) Pelaksanaan Tindakan**

##### **a) Pertemuan ke-1**

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Maret 2022 pukul 07.00-08.45 WIB, tiga jam pelajaran efektif (105 menit) dengan urut-urutan kegiatan sebagai berikut:

- (1) Guru mengumpulkan siswa dengan cara ditarik, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa 26 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi di antaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas VII bahwa sampai dua pertemuan ke depan jadwal mata pelajaran PJOK adalah nomor pembelajaran guling depan, siswa diberi tugas membawa alat-alat yang diperlukan dan diimbau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya.
- (2) Pada tahap pembelajaran ke-1 siklus satu ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam pembelajaran ke-1 ini dilakukan dalam satu kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekkan

pada pembelajaran ke-1 ini dalam bentuk dengan pendekatan melalui permainan dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran, yang dilakukan oleh dua orang kolaborator.

b) Pertemuan ke-2

Pertemuan ke-2, dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 22 Maret 2022 pukul 07.00-08.45 WIB, dengan alokasi waktu 3 x 35 menit (105 menit). Tindakan pada pertemuan ke-2 adalah sebagai berikut:

- (1) Pada tahap pembelajaran ke-2 ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai RPP yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP tercantum di lampiran).
- (2) Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekan pada pembelajaran ke-2 ini lebih mengarah ke praktek gerakan melakukan guling secara benar dengan pendekatan melalui permainan modifikasi dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran ke-2, yang dilakukan oleh 2 orang kolaborator

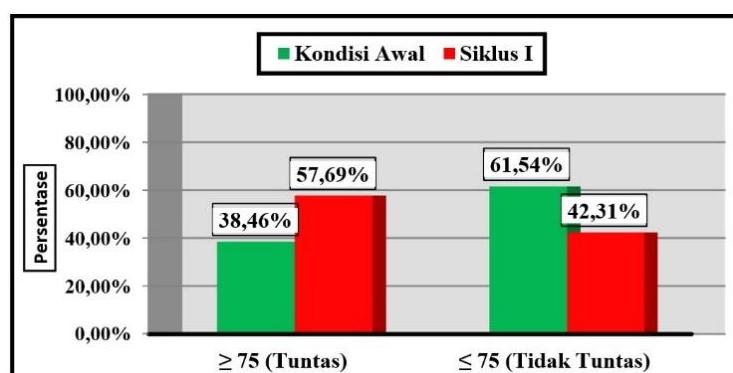
3) Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue Tahun pelajaran 2022/2023 pada siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	73,08
Jumlah Peserta Didik Tuntas	15
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	11
Presentase Ketuntasan	<b>57,69%</b>
Persentase yang Belum Tuntas	<b>42,31%</b>

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue Tahun pelajaran 2022/2023 pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7 berikut ini:



Gambar. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas SMP Negeri 1 Sibulue pada Kondisi Awal dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,08. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 15 siswa (57,69%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (42,31%). Hasil belajar guling depan menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan gerakan lanjutan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

**4) Refleksi**

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolaborator melakukan refleksi sebagai berikut:

- a) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- b) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- c) Hasil belajar guling depan meningkat ditandai dengan 15 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 10 anak yang tuntas.
- d) Sebagian siswa masih asing dengan pendekatan permainan karena terbiasa dengan melakukan gerakan langsung dan contoh dari guru.
- e) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- f) Peneliti perlu mengawasi siswa secara secara teliti dan cermat.
- g) Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa saat pembelajaran.

Kelemahan yang timbul pada siklus I tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II

**c. Deskripsi Siklus II**

**1) Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan sharing ideas untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- a) Guru lebih mengawasi kegiatan siswa.
- b) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- c) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah gerakan mengguling siswa.
- d) Proses pembelajaran siklus II ini lebih ditekankan untuk melatih cara mengguling dan gerak lanjutan.

**2) Pelaksanaan Tindakan**

a) Pertemuan ke-1

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Selasa, 29 April 2022 pukul 07.00-08.45 WIB, tiga jam pelajaran efektif (105 menit) dengan urut-urutan kegiatan sebagai berikut:

(1) Pendahuluan

- (a) Siswa ditarikkan menjadi dua baris.
- (b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
- (c) Guru mengecek kehadiran siswa.
- (d) Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa.
- (e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

(2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama  $\pm$  15 menit. Pemanasan dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis.

(3) Kegiatan Inti

- (a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain (terlampir dalam RPP).
- (b) Siswa melakukan latihan pembelajaran guling depan dari sikap awalan, gerakan mengguling, dan sikap akhir.

(4) Penutup

- (a) Melakukan pendinginan
- (b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- (c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- (d) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

b) Pertemuan ke-2

Pertemuan ke-2, dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 6 Mei 2022 pukul 07.00-08.45 WIB, dengan alokasi waktu 3 x 35 menit (105 menit). Tindakan pada pertemuan ke-2 adalah sebagai berikut:

- (1) Pada tahap pembelajaran ke-2 ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai RPP yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP tercantum di lampiran).
- (2) Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekan pada pembelajaran ke-2 ini lebih mengarah ke praktek gerakan melakukan guling secara benar dengan pendekatan melalui permainan dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran ke- 2, yang dilakukan oleh 2 orang kolaborator.

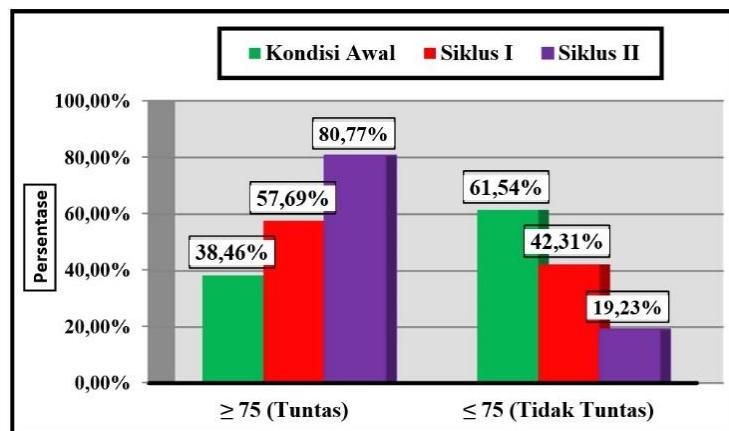
3) Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori sedang) dan meningkat pada siklus II sebesar 90 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue pada siklus II disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	82,82
Jumlah Peserta Didik Tuntas	21
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	5
Presentase Ketuntasan	<b>80,77%</b>
Persentase yang Belum Tuntas	<b>19,23%</b>

Hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue pada siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 8 berikut ini:



Gambar. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 82,82. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 21 siswa (80,77%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 5 siswa (19,23%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

#### 4) Refleksi

Dari hasil sharing ideas dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari refleksi sebagai berikut:

- Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan menggunakan macam-macam bentuk permainan yang digunakan dalam pembelajaran guling depan.
- Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dan tidak merasa bosan.

Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus II maka diperoleh data hasil belajar guling depan meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 21 siswa (80,77%) mendapatkan nilai di atas KKM.

### Pembahasan

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel. Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No.	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	1900	2153,33
2.	Nilai rata-rata	73,08	82,82
3.	Persentase ketuntasan	57,69%	80,77%

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sibulue ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVA SMP Negeri 1 Sibulue berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan guling depan dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

Dari hasil penelitian terdapat 5 siswa (19,23%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara moril maupun materil.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan).

### **Saran**

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya SMP Negeri 1 Sibulue perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan

belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.

2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan- kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan guling depan, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.
3. Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar. Kemandirian, keberanian, dan ketepatan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan guling depan siswa.
4. Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri anak sehingga anak tidak hanya mampu meniru, tetapi juga mampu mengembangkan bahkan menciptakan ide.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Majid. (2008). Perencanaan Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Achmad Paturusi. (2012). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adang Suherman. (2000). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aip Syarifuddin. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Berty Tilarso. (2000). Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- BSNP. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Debdikbud
- Cahyono Wijayanto. (2011). Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika.
- Desminta. (2009). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dewi Salma Prawiradilaga. (2007). Prinsip Desain Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimyati dan Mudjiono. (2006). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Hamzah B Uno. (2009). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Herman Subarjah, (2007). Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. Perkembangan Anak Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Made Wena. (2009). Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.

## ***Global Journal Sport***

- Muhibbin Syah. (2005). Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Mungin-Edy W. (2008). BNSP KTSP SD. Jakarta: Depdiknas.
- Oemar Hamalik. (2008). Psikologi Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru
- Soetjiningsih. (1995). Bermain. Diunduh dalam [http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel\\_1](http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1), (online), diakses 28 Agustus 2014.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. (2004). Teori Pendidikan Jasmani. Bandung: Nuansa.
- Suparlan, dkk. (2008). PAKEM:Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan. Bandung: PT. Genesindo.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Udin S Winataputra dkk. (2008). Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: UT