



UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN SISWA KELAS X MELAKUKAN ROLL BELAKANG PADA SENAM LANTAI DI SMK NEGERI 3 MAKASSAR

Kurniawati Yusuf.ar¹, Imam Suyudi², Fadli Saptamer³

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: Kurniawatiyusuf.ar056@gmail.com

² Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: imamsuyudihardi76@gmail.com

³ Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, SMK Negeri 3 Makassar

Email: fadli.saptamer@gmail.com

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian siswa kelas X dalam melakukan roll belakang pada senam lantai melalui penerapan metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Data awal menunjukkan bahwa hanya 33.33% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75. Setelah tindakan perbaikan pada Siklus II, persentase siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 77.78%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode kreatif dalam pembelajaran senam untuk mencapai hasil yang lebih baik dan memenuhi kebutuhan siswa secara optimal.

Kata kunci: *Senam lantai, rol belakang, Ptk*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan keberanian siswa, terutama dalam kegiatan olahraga seperti senam lantai. Salah satu gerakan yang sering diajarkan adalah roll belakang, yang tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik tetapi juga keberanian untuk melakukannya. Dalam konteks ini, metode pembelajaran yang digunakan sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Penelitian ini berfokus pada efektivitas metode bermain dalam meningkatkan keberanian siswa kelas X dalam melakukan olahraga roll belakang pada senam lantai di SMK Negeri 3 Makassar.

Metode bermain sebagai pendekatan dalam pembelajaran telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Menurut Fatmawati (2019), penggunaan metode permainan dalam pembelajaran dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal dan prestasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas bermain lebih mungkin untuk mengembangkan keterampilan sosial dan keberanian mereka.

Keberanian siswa dalam melakukan roll belakang sering kali terhambat oleh rasa takut atau kurangnya kepercayaan diri. Penelitian oleh (Yunitaningrum, 2016) menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran yang bertahap dengan pendekatan bermain dapat membantu siswa mengatasi rasa takut tersebut. Dalam penelitian ini, siswa diberikan kesempatan untuk berlatih dalam suasana yang menyenangkan dan tidak menekan, sehingga mereka lebih berani mencoba gerakan tersebut. Pentingnya keberanian dalam olahraga tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik tetapi juga pada pengembangan karakter siswa. Keberanian untuk mencoba hal baru merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan karakter. Dengan menggunakan metode bermain, diharapkan siswa dapat belajar dengan lebih baik dan merasa lebih percaya diri saat melakukan roll belakang (Safandi, 2024).

Guling kebelakang adalah salah satu materi senam yang membutuhkan penguasaan keterampilan gerak secara berurutan. Keterampilan ini dimulai dengan sikap awalan jongkok yang seimbang, dengan posisi tubuh menghadap arah kebelakang gerakan, dan kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke bawah. Kunci dari gerakan guling depan terletak pada tolakan kaki dan posisi badan yang condong ke depan. Namun, siswa yang kurang memiliki keberanian serta kekuatan dalam tolakan tangan dan tumpuan kaki akan mengalami kesulitan saat melakukan gerakan ini. Hal ini disebabkan oleh kekurangan kekuatan tangan dan tolakan kaki yang tidak memadai, yang dapat menghasilkan gerakan yang tidak tepat. Selain itu, waktu pengajaran yang terlalu singkat dan kurangnya pendekatan yang sesuai kepada siswa juga menyebabkan mereka kesulitan dalam melaksanakan guling depan dengan baik dan benar. Akibatnya, tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai, dan siswa tidak mampu menguasai keterampilan yang diharapkan dalam gerakan guling depan. Dengan demikian, diperlukan metode pengajaran yang lebih efektif dan perhatian yang lebih besar terhadap kebutuhan siswa untuk meningkatkan kemampuan mereka (Ruslan & Huda, 2019).

Selain itu, observasi terhadap pelaksanaan senam lantai di smk negeri 3 makassar menunjukkan bahwa banyak siswa merasa cemas saat diminta untuk melakukan roll belakang. Dengan menerapkan metode bermain, diharapkan siswa dapat merasakan pengalaman positif yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan keberanian mereka. Pembelajaran yang menyenangkan akan mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dan berani mencoba.

Melihat pentingnya keberanian dalam olahraga dan dampak positif dari metode bermain, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas metode tersebut dalam konteks pembelajaran roll belakang di smk negeri 3 makassar. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pengajaran di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keberanian siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi guru pendidikan jasmani tetapi juga bagi pengembangan kurikulum yang lebih inovatif dan menarik bagi siswa. Melalui penerapan metode bermain, diharapkan proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan, sehingga keberanian siswa dalam berolahraga dapat meningkat secara signifikan..

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut (Arikunto, 2021), PTK adalah tindakan yang secara sengaja dilakukan di dalam kelas untuk menyelesaikan masalah yang muncul selama proses pembelajaran. Fokus penelitian ini adalah pada permasalahan yang terjadi antara siswa dan guru dalam konteks pembelajaran. Syaifudin (2021) menegaskan bahwa PTK berorientasi pada peningkatan kualitas pembelajaran. Penelitian ini terdiri dari tiga tahap: pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II, serta penyusunan laporan akhir, yang seluruhnya melibatkan 27 siswa. Peneliti memilih kelas ini karena teridentifikasi adanya kelemahan signifikan dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan siswa kelas IV.

Untuk mengevaluasi hasil belajar, instrumen penilaian mencakup tiga aspek penting: aspek kognitif, yang mengukur pengetahuan dan pemahaman siswa; aspek afektif, yang menilai sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran; dan aspek psikomotor, yang berfokus pada keterampilan praktik yang diperoleh siswa. Melalui pendekatan ini, peneliti berharap dapat mengidentifikasi masalah yang ada, menerapkan tindakan perbaikan, dan menilai dampak dari tindakan tersebut terhadap hasil belajar siswa. Dengan demikian, PTK tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kualitas pengajaran, tetapi juga sebagai sarana refleksi bagi guru untuk memperbaiki metode pengajaran mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data Awal

Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	4	14.81%
2	<75	23	85.19%
	Jumlah	27	100%

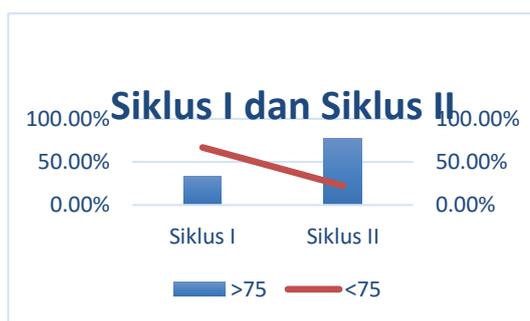
Tabel 4.1 memberikan gambaran mengenai deskripsi data awal keberanian siswa kelas x dalam melakukan roll belakang pada senam lantai di smk negeri 3 makassar. Dari total 27 siswa, hanya 4 siswa atau 14.81% yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75. Sebaliknya, mayoritas siswa, yaitu 23 orang (85.19%), belum mencapai ketuntasan dengan nilai di bawah 75. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melaksanakan gerakan roll belakang, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri atau pengalaman dalam melakukan aktivitas fisik tersebut. Kondisi ini mencerminkan perlunya intervensi yang tepat, seperti penerapan metode bermain, untuk meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa dalam senam lantai. Dengan demikian, hasil awal ini menjadi dasar untuk merencanakan tindakan perbaikan yang lebih efektif dalam proses pembelajaran, guna mencapai tujuan yang diharapkan dalam pengembangan keterampilan gerak siswa.

Setelah pelaksanaan pra-siklus, hasilnya tercantum dalam Tabel 1. Penelitian ini mengadopsi desain yang terdiri dari dua siklus, yakni Siklus I dan Siklus II. Setiap siklus melibatkan tindakan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan proses dan hasil belajar siswa. Dari kegiatan pembelajaran yang dilakukan, dapat dianalisis persentase peningkatan keberanian siswa dalam melakukan roll belakang pada senam lantai. Hasil dari kedua siklus ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam keterampilan siswa, mencerminkan efektivitas metode yang diterapkan. Presentasi hasil ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai kemajuan yang dicapai dan menjadi dasar untuk evaluasi lebih lanjut, guna menentukan langkah selanjutnya dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada perbaikan berkelanjutan dalam meningkatkan kemampuan siswa. :

Tabel 4.2 Hasil Berdasarkan Siklus I dan II

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	9	33.33%	21	77.78%
2	<75	18	66.67%	6	22.22%
	Jumlah	27		27	

Tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar siswa dalam roll belakang pada senam lantai berdasarkan perbandingan antara Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, hanya 9 siswa (33.33%) yang mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara 18 siswa (66.67%) masih berada di bawah ketuntasan. Namun, setelah penerapan metode yang diperbaiki dalam Siklus II, terdapat peningkatan yang signifikan: 21 siswa (77.78%) berhasil mencapai ketuntasan, sementara hanya 6 siswa (22.22%) yang belum tuntas. Peningkatan persentase ketuntasan dari Siklus I ke Siklus II menunjukkan efektivitas metode yang diterapkan dalam meningkatkan keberanian dan kemampuan siswa dalam melakukan roll belakang. Hasil ini mencerminkan kemajuan yang nyata dalam proses pembelajaran, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil memperbaiki kualitas pengajaran dan mendukung siswa untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Berikut ini perbandingan siklus I dan Siklus II dalam bentuk gambar :



Tabel 4.2 memberikan gambaran yang jelas tentang peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan roll belakang pada senam lantai setelah penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif. Pada Siklus I, hanya 33.33% siswa yang berhasil mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara mayoritas, yaitu 66.67%, masih di bawah ketuntasan. Angka ini menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai gerakan tersebut, kemungkinan disebabkan oleh kurangnya keberanian, pengalaman, atau teknik yang tepat.

Setelah evaluasi dan penerapan perbaikan dalam Siklus II, hasilnya menunjukkan perubahan yang signifikan. Persentase siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 77.78%, dengan hanya 22.22% siswa yang masih di bawah ketuntasan. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode yang diterapkan berhasil meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan, siswa menjadi lebih percaya diri dan lebih siap untuk mencoba gerakan yang sebelumnya dianggap sulit.

Pentingnya refleksi dari hasil Siklus I juga menjadi faktor kunci dalam kesuksesan Siklus II. Dengan mengidentifikasi kelemahan dan tantangan yang dihadapi siswa, guru dapat menyesuaikan metode pengajaran untuk memenuhi kebutuhan siswa secara lebih baik. Ini menunjukkan bahwa penelitian tindakan kelas bukan hanya tentang implementasi, tetapi juga tentang pemantauan dan penyesuaian berkelanjutan untuk mencapai hasil yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil yang diperoleh dari Tabel 4.2 menegaskan efektivitas metode yang digunakan dalam meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa dalam melakukan roll belakang. Dengan peningkatan yang signifikan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih kreatif dan responsif dapat membawa perubahan positif dalam proses pembelajaran, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai dengan lebih baik. Diharapkan, temuan ini dapat dijadikan dasar bagi guru dan pendidik lainnya untuk mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif dalam konteks yang berbeda.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran

yang interaktif dan menyenangkan secara signifikan meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa kelas x dalam melakukan roll belakang pada senam lantai. Dari Siklus I, hanya 33.33% siswa yang mencapai ketuntasan, sementara setelah perbaikan di Siklus II, persentase tersebut meloncat menjadi 77.78%. Hal ini mencerminkan efektivitas metode yang digunakan dalam meningkatkan hasil belajar. Temuan ini menegaskan pentingnya inovasi dalam pengajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, Abi, F. (2019). *Kajian Bahan Ajar Mobile Learning Senam Lantai*. Wineka Media.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Bhidju, Roni, H. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Demonstrasi*. CV. Multimedia Edukasi.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10–20.
- Safandi, A. (2024). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang*. Unvers