

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI
GULING BELAKANG PADA PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI DENGAN APLIKASI MODEL PERMAINAN BOLA
PADA KELAS VIIIB**

Ani Kuntariani ¹

¹MTs Negeri 2 Jember

Corresponding E-mail: anikuntariani12@gmail.com

Abstrak

Pada proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), seorang tenaga pendidik dituntut dan diharapkan untuk mengajar beberapa aspek seperti dasar-dasar langkah, dan juga metode teknik. Pembelajaran teoritis di dalam kelas tidak akan cukup jika tidak diimbangi dengan praktik nyata yaitu aktifitas luar ruangan yang melibatkan unsur fisik. Salah satu materi yang masih membuat para siswa kesulitan yakni materi senam lantai guling belakang. Sementara permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani Maka dari itu diketahui bahwa dengan adanya permainan, akan mempengaruhi suasana dan juga keinginan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan pendekatan model permainan ini siswa diharapkan dapat meningkatkan hasil belajarnya mengenai gerakan guling belakang yang bisa jadi sebenarnya dapat mereka eksekusi dengan baik.

Kata Kunci: *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), senam lantai guling belakang, model permainan.*

Abstract

In the teaching and learning process of Physical Education, Sports and Health (PJOK), an educator is required and expected to teach several aspects such as the basics of steps, as well as technical methods. Theoretical learning in the classroom will not be enough if it is not balanced with real practice, namely outdoor activities that involve physical elements. One of the materials that still makes it difficult for students is the back roll floor exercise. While the game is one of the main components in each physical education program, it is known that the existence of games will affect the atmosphere and also the desire of students to carry out sports activities. With this game model approach students are expected to be able to improve their learning outcomes regarding the back roll movement which they might actually be able to execute well.

Keywords: Physical Education, Sport and Health (PJOK), back roll floor gymnastics, model games.

PENDAHULUAN

Keseimbangan dalam kehidupan manusia, adalah hal yang krusial. Bentuk keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan jasmani dan rohani dimana kedua hal inilah yang memegang kendali pada aktivitas manusia sehari-hari. Tidak ada hal yang instan di dunia, maka dari itu perlu ditanamkan sedini mungkin untuk

mempertahankan keseimbangan tersebut. Itu juga yang menjadikan dibuatnya kurikulum pendidikan yang dapat membantu kita menjaga keseimbangan tadi. Keseimbangan rohani berkaitan dengan pengembangan dan pengenalan diri yang siswa dapatkan di pendidikan kewarganegaraan, pendidikan agama, dan sejenisnya. Sementara keseimbangan jasmani diperoleh dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Di Indonesia, keinginan untuk menjaga kesehatan jasmani dapat dibilang masih kurang disbanding negara lainnya. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh pola pikir seseorang yang merasa bahwa olahraga adalah suatu hal dimana membutuhkan banyak upaya yang harus dikeluarkan. Pola pikir sebenarnya adalah hal yang terbentuk sejak usia muda. Untuk membentuk pola pikir yang berbeda, di sanalah guru atau tenaga pendidik memegang peran penting. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk upaya ini adalah dengan mengimplementasikan olahraga dalam sesuatu yang menyenangkan sehingga siswa menantikan kegiatan pembelajaran. Untuk mendapatkan keberhasilan dari itu kegiatan olahraga di sekolah harus didukung oleh faktor tenaga pendidik yang mumpuni, lingkungan yang kondusif, dan sarana prasarana yang memadai.

Senam lantai adalah salah satu kegiatan yang masuk dalam pembelajaran olahraga. Di MTSn 2 Jember senam lantai terdiri dari beberapa kegiatan, yakni guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, meroda, *kopstand*, *handstand*, *roll kiep*, dan juga salto.

Kegiatan senam lantai yang sederhana namun memiliki tingkat kegagalan yang tinggi adalah guling belakang. Bahkan setelah tenaga pendidik memberikan materi pembelajaran senam lantai sesuai dengan kurikulum namun persoalan-persoalan lainnya juga akan ikut timbul yang berasal dari siswa itu sendiri. Seperti ketika siswa memiliki semangat rendah, dan tidak ikut serta berperan aktif.

Pada proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), seorang tenaga pendidik dituntut dan diharapkan untuk mengajar beberapa aspek seperti dasar-dasar langkah, dan juga metode teknik. Tenaga pendidik juga diwajibkan menanamkan nilai-nilai dalam olahraga seperti halnya kejujuran, kerjasama, sportivitas, berjiwa kepemimpinan, dan lain-lain. Maka dari itu, pembelajaran teoritis di dalam kelas tidak akan cukup jika tidak diimbangi dengan praktik nyata yaitu aktifitas luar ruangan yang melibatkan unsur fisik. Hal-hal tersebut semakin menekankan betapa pentingnya pemilihan strategi pembelajaran yang harus dipilih dan diimplementasikan agar mendapat capaian belajar yang diharapkan.

Menurut Bucher (1960:48), permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani. Dari pernyataan itu, dapat diketahui bahwa dengan adanya permainan, akan mempengaruhi suasana dan juga

keinginan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan pendekatan model permainan ini siswa diharapkan dapat meningkatkan hasil belajarnya mengenai gerakan guling belakang yang bisa jadi sebenarnya dapat mereka eksekusi dengan baik.

Dari eksplanasi di atas, penulis berupaya meningkatkan hasil capaian kegiatan guling belakang dengan cara melakukan proses pembelajaran dengan pengaplikasian metode permainan. Kegiatan ini akan direalisasikan melalui penelitian tindakan kelas (PTK) dengan Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kegiatan Guling Belakang Pada Pembelajaran Senam Lantai dengan Aplikasi Model Permainan Pada Kelas VIIIB Di MTsN 2 Jember.

KAJIAN TEORI

Guru merupakan profesi yang tugas utamanya mendidik, mengajar, mengarahkan, membimbing, melatih, serta mengevaluasi dan menilai siswa. Pendidikan jasmani adalah sebuah metode pembelajaran yang diciptakan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pemahaman akan perilaku hidup aktif, dan mewujudkan sikap sportif melalui kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan. PJOK sendiri memiliki berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah yang akan menjadi topik pada jurnal ini yaitu senam lantai materi guling belakang.

Peter H. Werner (1994) menyatakan senam diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk

meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan koordinasi, serta kontrol tubuh. Senam yang dilakukan dengan cara yang benar tepat dan rutin kedepannya akan membuahkan manfaat-manfaat bagi tubuh orang yang melaksanakannya, manfaat dari senam antara lain:

1. Mempertahankan dan tingkatkan taraf kesegaran jasmani
2. Mampu mengoreksi kekurangan benaran sikap dan gerak
3. Dapat membentuk sikap dan gerak.
4. Meningkatkan keprimaan kondisi fisik
5. Meningkatkan kedamaian pada kejiwaan
6. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh
7. Memumpuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan

Senam sendiri terdiri dari beberapa macam jenisnya seperti senam aerobik, senam artistik atau atletik, senam irama atau ritmik, dan juga senam lantai yang akan menjadi fokus dalam jurnal ini. Senam lantai sendiri adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Gerakan utama pada senam lantai meliputi unsur- unsur gerakan berguling, melompat, meloncat, bertumpu di udara, juga menumpu menggunakan tangan atau kaki mempertahankan sikap keseimbangan. Senam lantai umumnya dilakukan pada area dengan luas 12×12 m yang dikelilingi matras untuk tujuan keamanan. Senam lantai memiliki 2 (dua) jenis eksekusi kegiatannya, ada yang dilakukan dengan instrumen dan juga tanpa instrumen. Berikut beberapa macam cabang dari senam lantai:

- Guling Depan (*Forward Roll*)
- Guling Belakang (*Back Roll*)
- Berdiri dengan Kepala (*Headstand*)
- Berdiri dengan Kedua Tangan (*Handstand*)
- Guling Lenting (*Neck Spring*)
- Kayang (*Bridge*)
- Salto (*Somersault*)
- Lompat Harimau (*Tiger Sprong*)
- Lompat Kangkang (*Straddle Vault*)
- Stut

Guling belakang atau sering disebut roll belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang punggung, dan tengkuk (Mansur, 2019. p. 3). Guling belakang sendiri terdiri dari beberapa jenis yakni:

1. Guling Belakang Akhiran Kaki Ditekuk

Dimulai dengan sikap berdiri dengan posisi membelakangi matras. Kedua kaki dijongkokkan dengan menempatkan tangan di kanan dan kiri badan. Menurunkan punggung hingga bersentuhan dengan matras. Mulai berguling dengan memosisikan paha tetap dekat dengan dada, hal ini bertujuan agar proses berguling tetap membentuk bulatan. Selanjutnya diakhiri dengan posisi jongkok.

2. Guling Belakang Akhiran Kaki Lurus

Diawali dengan posisi berdiri dengan kaki lurus membelakangi matras dan mengangkat kedua tangan ke atas. Kemudian dilanjut berjongkok dengan meluruskan tangan ke arah depan lurus dengan dada. Turun lalu menempelkan punggung ke arah matras. Mulai berguling, lalu berdiri dengan kaki lurus dan kedua tangan kembali diangkat ke atas.

3. Guling Belakang Awalan dan Akhiran Kaki Lurus

Diawali dengan sikap berdiri membelakangi matras. Kedua kaki diluruskan dengan memosisikan tangan ke arah matras. Terus turun menuju matras hingga pantat menyentuh matras. Tangan harus berada di sebelah kanan dan kiri kaki untuk menjadi tumpuan. Kemudian menggulingkan badan ke belakang. Tangan membantu badan untuk mengakhiri kegiatan dengan sikap berdiri dengan kaki lurus.

4. Guling Belakang Akhiran Split

Dimulai dengan sikap berdiri dengan posisi membelakangi matras. Kedua kaki dibuka ke samping kanan dan kiri atau posisi split. Menurunkan punggung hingga bersentuhan dengan matras. Mulai berguling ke arah belakang. Kepala diangkat dengan bantuan dorongan kedua tangan. Gulingan diakhiri dengan kembali membuka kaki ke samping kanan dan kiri atau posisi split.

5. Guling Belakang Akhiran Stut

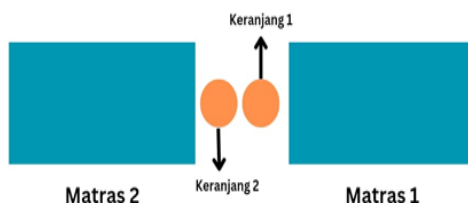
Posisi siap berdiri dengan kedua tangan di atas, gerakan selanjutnya adalah melakukan guling ke belakang dengan posisi kedua kaki ditekuk. Selanjutnya menggulingkan punggung kaki ke belakang (gerakan guling belakang). Pada saat pelaksanaan kedua kaki dijulurkan keatas membentuk gerakan handstand. Gerakan akhir, kedua kaki lurus menumpu pada matras, diikuti dengan menegakkan badan dan mengangkat kedua tangan dan lengan ke atas.

Untuk permainan sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain; barang atau sesuatu yang dipermainkan; mainan: hal bermain; perbuatan bermain. (Desmita, 2005: 141) menyatakan bahwa permainan juga merupakan salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada masa awal anak-anak. Sebab, anak-anak menghabiskan lebih banyak waktunya di luar rumah untuk bermain dengan teman-temannya dibanding terlibat dengan aktivitas lainnya.

METODE

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) upaya meningkatkan hasil belajar guling belakang pada pembelajaran senam lantai melalui model permainan bola pada kelas VIII B MTsN 2 Jember ini akan dilaksanakan dengan 2 siklus penelitian. metode permainan yang dipilih untuk meningkatkan hasil belajar dari materi guling belakang pada pembelajaran senam lantai yakni guling belakang dengan permainan bola. Untuk menumbuhkan rasa kompetitif, maka

permainan ini akan dibuat seperti lomba dengan 2 (dua) kelompok peserta didik yang akan bersaing. Alat-alat yang perlu disiapkanpun sangat sederhana yakni matras, bola, dan keranjang.



Gambar 6 Ilustrasi Peletakan Alat-alat

Tugas anggota tim adalah 1 orang posisi tidur di matras dan 1 orang menyiapkan bola tenis untuk dijepitkan di kaki anggota yang berada di matras. Bola tenis harus dimasukkan keranjang dengan cara menggulingkan badan ke arah belakang (guling belakang). Diberi waktu selama 60 detik (1 menit) untuk memasukkan bola tenis ke dalam keranjang.

Siswa dinilai berdasarkan dua kriteria penilaian yakni dengan lembar observasi siswa dan juga hasil penilaian dari praktik langsung guling belakang. Untuk KKM atau (Kriteria Ketuntasan Minimal).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran senam lantai materi guling belakang dengan menggunakan metode model permainan bola. Diaplikasikan pada siswa kelas VIIIB di MTSn 2 Jember pada Tahun 2023. Data yang didapatkan dari penelitian ini yakni data hasil belajar

siswa, dan data hasil observasi atau pengamatan. Data tersebut diperoleh dari 2 (dua) siklus yang tertuang sebagai berikut:

1. Hasil

- Siklus I

Dari siklus pertama ini setelah melaksanakan senam lantai materi guling belakang dengan metode permainan bola, kriteria keberhasilan yang didapatkan dari lembar observasi dari total skor maksimal 48 poin, didapatkan nilai skor sebesar 35 poin. Kemudian dihitung Kriteria Keberhasilan (KK) seperti berikut:

$$KK = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

$$KK = \frac{35}{48} \times 100\%$$

$$KK = 72,92\%$$

Tingkat keberhasilan yang diperoleh dari data-data pada lembar observasi siswa sebesar 72,92% atau dapat dikatakan sebagai kriteria keberhasilan baik. Terdapat beberapa aspek yang memiliki nilai rendah seperti aspek kurang bersemangatnya siswa, keinginan untuk berpartisipasi, dan juga kurangnya keteraturan dalam proses pembelajaran. Namun juga terdapat aspek yang mendapatkan poin tinggi seperti ketika siswa diarahkan membentuk kelompok, mendengarkan aturan permainan, dan juga pemanfaatan sarana yang telah disediakan.

Untuk nilai yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan praktik guling belakang pada siklus 1 didapatkan:

Jumlah	2,322
Nilai Rata-rata	82.89
Nilai Tertinggi	88
Nilai Terendah	75
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	75

Dapat dilihat dari tabel di atas, total nilai untuk 28 orang siswa dalam penilaian senam guling belakang sebesar 2.322 (dua ribu tiga ratus dua puluh dua), dengan rata-rata sebesar 82,89 (delapan puluh dua koma delapan puluh sembilan), nilai tertinggi di 88 (delapan puluh delapan), dan nilai terendah pada 7 (tujuh puluh lima). Dari tabel 4.2 di atas dapat disimpulkan bahwa baik nilai rata-rata, nilai tertinggi, juga nilai terendah masih berada dalam kategori di atas atau sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum).

- Siklus 2

Sementara pada siklus kedua setelah melaksanakan senam lantai materi guling belakang dengan metode permainan bola, kriteria keberhasilan yang didapatkan dari lembar observasi dari total skor maksimal 48 poin, didapatkan nilai skor sebesar 42 poin. Kemudian dihitung Kriteria Keberhasilan (KK) seperti berikut:

$$KK = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

$$KK = \frac{35}{48} \times 100\%$$

$$KK = 72,92\%$$

Tingkat keberhasilan yang diperoleh dari data-data pada lembar observasi siswa sebesar 87,5% atau dapat dikatakan sebagai kriteria keberhasilan baik. Aspek-aspek sudah memenuhi kriteria baik dengan didapatkan skor terendah 3 dan tertinggi 4 dimana tidak ada aspek yang mendapatkan skor 2 maupun 1.

Untuk nilai yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan praktik guling belakang pada siklus 2 didapatkan:

Jumlah	2,326
Nilai Rata-rata	83.00
Nilai Tertinggi	88
Nilai Terendah	75
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	75

Dapat dilihat dari tabel di atas, total nilai untuk 28 orang siswa dalam penilaian senam guling belakang pada siklus 2 sebesar 2.326 (dua ribu tiga ratus dua puluh enam), dengan rata-rata sebesar 88 (delapan puluh delapan), dan nilai terendah pada 7 (tujuh puluh lima). Dari tabel 4.2 di atas dapat disimpulkan bahwa baik nilai rata-rata, nilai tertinggi, juga nilai terendah masih berada dalam kategori di atas atau sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum).

2. Pembahasan

- Perbandingan hasil observasi aktifitas siswa dari kedua siklus

Dari pengamatan pada siklus pertama dan kedua, didapatkan diagram perbandingan aktifitas siswa dari kedua siklus di bawah ini.

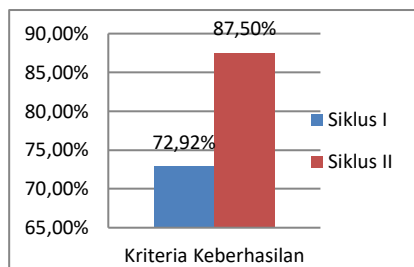


Diagram 1 Perbandingan

Observasi Aktifitas Siswa Dari Kedua Siklus

Dilihat dari diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai materi guling belakang dengan menggunakan metode model permainan bola mengalami peningkatan pada kategori observasi kriteria keberhasilan. Di siklus pertama, kriteria keberhasilan berdasarkan observasi dari form didapatkan nilai kriteria keberhasilan sebesar 72,92%, sementara pada diklus kedua didapatkan presentase nilai kriteria keberhasilan sebesar 87,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 14,58% pada siklus kedua dibandingkan dengan siklus pertama.

- Perbandingan nilai siswa dari kedua siklus

Untuk nilai siswa sendiri pada pembelajaran senam lantai materi guling belakang dengan menggunakan metode model permainan bola sendiri juga mengalami peningkatan antara

siklus pertama dan siklus kedua walau tidak signifikan. Berikut diagram yang menunjukkan perbedaan nilai dari siswa antara siklus pertama dan kedua.

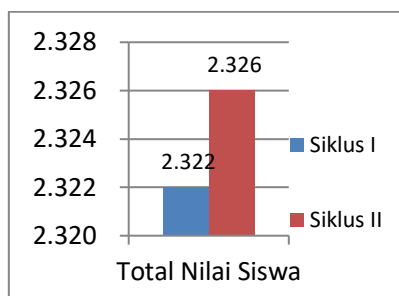


Diagram 2 Perbandingan Nilai Siswa Dari Kedua Siklus

Seperti yang dimunculkan pada diagram 4.2 bahwa total nilai siswa pada siklus pertama sebesar 2.322 poin sedangkan pada siklus kedua didapatkan nilai sebesar 2.326 poin. Itu berarti didapatkan peningkatan sebanyak 4 poin pada siklus kedua dibandingkan siklus pertamanya. Untuk rata-rata nilai sendiri seperti yang dapat dilihat pada tabel 4.2 dan juga tabel 4.4 menunjukkan pada siklus pertama rata-rata nilai siswa sebesar 82,89 sementara siklus kedua memiliki rata-rata nilai siswa sebesar 83,00 yang berarti terdapat peningkatan sebesar 0,11 poin.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kegiatan Guling Belakang Pada Pembelajaran Senam Lantai dengan Aplikasi Model Permainan Bola Pada Kelas VIIIB Di MTsN 2 Jember, didapatkan kesimpulan:

1. Mengaplikasikan model permainan bola pada kegiatan belajar senam lantai guling belakang dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VIIIB di MTsN 2 Jember
2. Kriteria keberhasilan siswa berdasarkan observasi dari form meningkat sebesar 14,58% dimana nilai siklus pertama sebesar 72,92%, sedangkan pada siklus kedua sebesar 87,50%.
3. Total nilai siswa meningkat sebanyak 4 poin dimana pada siklus I totalnya 2.322 poin dan pada siklus II memiliki total 2.326 poin. Dimana mempengaruhi rata-rata nilai siswa tiap siklus yakni siklus I memiliki rata-rata nilai siswa 82,89 sementara siklus II memiliki rata-rata nilai siswa sebesar 83,00 atau naik sebesar 0,11%.
4. Siswa mengikuti dan mengaplikasikan pembelajaran dengan baik sehingga tidak ada yang mendapatkan nilai di bawah 75 atau nilai di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal)

DAFTAR PUSTAKA

Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991.

A.M, Sardiman (2016). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : PT Raja Grafindo.

Asep Heri Hernawan, dkk. 2008. Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta : Universitas terbuka.

Bigo. Kohnstan, dan Palland. (Sukintaka, 1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjas. Departemen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Bucher, C.A. 1983. Foundation Of Physical Education And Sport. Missouri: CV. Mosby Company.