

Peningkatan hasil belajar senam lantai guling ke depan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran pada siswa kelas X.1

Improved learning outcomes for forward rolling floor gymnastics using mattress media and learning variations in class X.1

Agus Sukaryono¹

¹SMA Negeri Kunir Kabupaten Lumajang

Email: sukariyono.agus@gmail.com¹

ABSTRAK

Proses pembelajaran pendidikan jasmani materi senam lantai guling ke depan kelas X.1, tampak siswa masih sulit mempelajari gerakan senam lantai guling ke depan yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani. Terdapat kesulitan-kesulitan yang dirasakan siswa yaitu sulit pada saat *impact* dengan matras sebagian besar siswa menggunakan kepala bukan dengan tengkuk. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran pada siswa kelas X.1. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang meliputi; 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi. Subyek penelitian adalah peneliti sendiri sebagai guru pendidikan jasmani siswa kelas X.1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang. Jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sebanyak 35 siswa. Hasil penelitian siklus pertama meningkatkan hasil belajar 62,86%. Siklus kedua meningkatkan hasil belajar 74,29% dan siklus ketiga meningkatkan hasil belajar 94,29%. Kesimpulan yang dapat dalam penelitian ini adalah media matras dan variasi pembelajaran dapat meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar gerakan senam lantai guling ke depan pada siswa kelas X.1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang.

Kata kunci: media matras; variasi pembelajaran; senam lantai guling ke depan

The physical education learning process for the forward rolling floor exercise material for class X.1, it appears that students still find it difficult to learn the forward rolling floor exercise given by the physical education teacher. There are difficulties that are felt by students, namely it is difficult at the time of impact with the mattress, most of the students use the head instead of the nape. The purpose of the study was to improve learning outcomes of front roll floor gymnastics by using mattress media and learning variations in class X.1 students. The method used in this research is classroom action research which includes; 1) planning, 2) action, 3) observation, and 4) reflection. The number of students in the class is 35 students. The results of the first cycle of research increased learning outcomes 62.86%. The second cycle increases learning outcomes by 74.29% and the third cycle increases learning outcomes by 94.29%. The conclusion that can be drawn in this study is that the mattress media and learning variations can improve the learning process and learning outcomes for the forward rolling floor gymnastics movement in class X.1 SMAN Kunir, Lumajang Regency.

INFO ARTIKEL

Diterima : 25 Oktober 2021

Disetujui : 20 November 2021

Tersedia secara *Online* November 2021

DOI:

<https://doi.org/10.53813/jpptk.v1i2.115>

Alamat Korespondensi:

Agus Sukaryono

SMA Negeri Kunir Kabupaten Lumajang

Jl. Sumbersari, Kunir Lor, Kunir, Sumbersari, Kunir Lor, Kec. Kunir, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur 67383

E-mail:

sukariyono.agus@gmail.com

Key words: *mattress; learning variation; floor gymnastic roll-forward*

PENDAHULUAN

Di dalam proses pelaksanaan pembelajaran kemampuan guru sangat dibutuhkan. Sebelum melaksanakan pembelajaran guru pendidikan jasmani harus menyusun rencana proses pembelajaran atau yang lebih dikenal dengan RPP. Penyusunan RPP dapat memudahkan guru dalam proses belajar mengajar siswa di kelas. Tanpa merancang rencana kegiatan pembelajaran guru cenderung mengajar tidak sesuai dengan materi yang diajarkan. Selain itu kemampuan guru dalam menciptakan model pembelajaran yang menarik siswa berperan aktif dalam mengikuti pelajaran juga diperlukan.

Senam dengan istilah lantai, maka gerakan atau bentuk latihan senam dilakukan di lantai. Lantai yang beralaskan permadani atau sebangsanya merupakan alat yang dipergunakan (Soekarno, 1985:110). Di dalam senam lantai ada beberapa macam keterampilan yang diajarkan di sekolah. Beberapa keterampilan di dalam senam lantai antara lain: 1) guling ke depan. 2) guling ke belakang. 3) guling lenting. 4) kayang. 5) meroda. 6) lompat kangkang. Keterampilan yang dimaksud dalam penelitian hal ini adalah guling ke depan.

Guling ke depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali (Mahendra, 2001:257). Guling ke depan merupakan gerakan yang diutamakan untuk diajarkan pada siswa di sekolah-sekolah, karena guling ke depan memiliki frekuensi yang paling banyak diajarkan pada materi senam lantai. Meskipun gerakan guling ke depan banyak diajarkan di sekolah-sekolah, akan tetapi gerakan ini sulit dikuasai oleh siswa. Mereka sangat sulit menguasai gerakan guling ke depan dengan benar. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di SMA Negeri Kunir Kabupaten Lumajang, gerakan guling ke depan merupakan keterampilan wajib yang harus dilakukan, karena memiliki sarana dan prasarana yang memadai.

Dari hasil tes gerakan guling ke depan yang dilakukan untuk siswa, sebanyak 19 siswa gagal melakukan gerakan guling ke depan dengan benar. Dari hasil tes tersebut, peneliti menyadari adanya perbedaan tingkat pemahaman dan tingkat penerapan informasi pada setiap siswa yang nantinya akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Dalam pembelajaran senam lantai guling ke depan juga terdapat kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh siswa yaitu sulit pada saat impact dengan matras, sebagian besar siswa menggunakan kepala bukan dengan tengkuk.

Keberhasilan suatu pembelajaran bisa dilihat dari banyaknya siswa yang mampu menerima informasi/pembelajaran yang diberikan oleh guru. Apabila masih banyak siswa yang belum bisa menerima informasi/pembelajaran yang diberikan oleh guru, hal itu mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dilakukan belum mencapai tujuan yang diharapkan. Guru harus segera memperbaiki proses pembelajaran tersebut. Mengingat apabila tidak segera diperbaiki, tujuan pembelajaran yang diharapkan di awal pembelajaran tidak akan tercapai.

Salah satu cara peningkatan kualitas pembelajaran bisa dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran. Media dan variasi pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan akan membuat siswa tertantang melakukan pembelajaran yang diberikan yang

nantinya diharapkan akan meningkatkan kualitas belajar siswa. Dengan proses pembelajaran tersebut siswa diharapkan mampu memperoleh pengalaman yang sebanyak-banyaknya dari guru.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang melalui beberapa tahap (Mashud 2021). Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian dengan membuat rancangan tindakan berupa *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (observasi), dan *reflecting* (*refleksi*). Yang akan menjadi subyek penelitian ini adalah peneliti yang bertindak sebagai guru pendidikan jasmani dan siswa kelas X.1. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019 di SMAN Kunir Kabupaten Lumajang.

Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) tahap persiapan, yaitu: melakukan observasi awal terhadap kegiatan pembelajaran gerakan guling ke depan siswa kelas X.1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang, mulai menyusun proposal penelitian dengan bimbingan dari teman yang berstatus sebagai dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, kemudian melakukan penelitian selama mengajar dengan diawali menyusun rencana awal yang didapat dari diagnosis kesulitan keterampilan gerak. (2) tahap pelaksanaan, yaitu: mengidentifikasi dan merumuskan masalah berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran siswa dengan cara berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani yang lain, melakukan tindakan pembelajaran senam lantai guling ke depan dengan media matras dan variasi pembelajaran bersamaan itu dilakukan observasi oleh guru pendidikan jasmani lainnya terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Refleksi dilakukan peneliti selaku guru pendidikan jasmani bersama guru pendidikan jasmani lainnya dengan cara berdiskusi tentang kesulitan yang terjadi pada saat tindakan (proses pembelajaran), bekerja sama antara peneliti dan guru pendidikan jasmani lainnya untuk menyusun rencana selanjutnya pada siklus 2 dan selanjutnya. Jika hasil observasi serta refleksi tidak menunjukkan lagi adanya kesulitan pada siswa maka kegiatan penelitian ini sudah selesai.

Pengumpulan data yang digunakan terdiri dari: observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Setelah semua data terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis data deskriptif dengan mendeskripsikan temuan-temuan yang ada, melalui observasi dan refleksi terhadap: rencana senam lantai guling ke depan, kinerja guru dan peran siswa saat proses pembelajaran, hasil evaluasi pembelajaran senam lantai guling ke depan.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Observasi Awal

Berdasarkan hasil observasi awal pembelajaran senam lantai guling ke depan yang dilakukan pada siswa kelas X.1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang pada bulan Maret 2019 diketahui bahwa 19 dari 35 siswa kelas X.1 belum tuntas belajar ketika melakukan gerakan senam lantai guling ke depan. Siswa yang sudah tuntas belajar adalah siswa yang bisa melakukan dengan baik dan benar gerakan senam lantai guling ke depan sesuai dengan indikator gerakan senam lantai guling ke depan yaitu:

1. Sikap awal, kaki rapat, badan tegak, kedua tangan lurus menyudut ke atas, pandangan mata lurus ke depan
2. Teknik mengumpulkan telapak tangan dan telapak kaki dengan sikap badan membongkok
3. Teknik mengangkat tumit untuk memindahkan titik berat badan ke depan
4. Teknik menekuk siku untuk memindahkan titik berat badan ke depan
5. Teknik menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras
6. Teknik berguling ke depan dengan cara membusurkan punggung pada saat berguling, disertai ayunan lengan dari atas ke bawah depan
7. Posisi jongkok sebagai gerak lanjutan dari gerakan berguling hingga posisi seimbang sehingga siap untuk berdiri dengan mudah
8. Sikap berdiri tegak

Data hasil observasi awal pembelajaran senam lantai guling ke depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Observasi Awal Senam Lantai Guling ke Depan Kelas X.1

<i>Ketuntasan Belajar</i>	<i>Siswa (Σ)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Sudah</i>	16	45,71
<i>Belum</i>	19	54,39
<i>Jumlah</i>	35	100,00

Berdasarkan tabel data hasil observasi awal senam lantai guling ke depan di atas dapat diketahui bahwa terdapat 16 siswa yang sudah tuntas belajar dan 19 siswa yang belum tuntas belajar secara individu. Kelas X.1 dikatakan belum tuntas belajar karena persentase ketuntasan belajar klasikal kelas X.1 adalah $16/35 \times 100\% = 45,71\%$.

Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan pada Siklus I

Setelah kegiatan pembelajaran selesai dilakukan, kegiatan selanjutnya adalah pemberian tes penilaian. Tes penilaian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa setelah melakukan pembelajaran. Hasil penilaian senam lantai guling ke depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan pada Siklus I

<i>Ketuntasan Belajar</i>	<i>Siswa (Σ)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Sudah</i>	22	62,86
<i>Belum</i>	13	37,14
<i>Jumlah</i>	35	100,00

Berdasarkan tabel hasil penilaian senam lantai guling ke depan di atas dapat diketahui bahwa pada siklus I terdapat 22 siswa (62,86%) yang sudah tuntas belajar dan 13 siswa (37,14%) yang belum tuntas belajar secara individu. Persentase ketuntasan belajar klasikal kelas VII B pada siklus I adalah $22/35 \times 100\% = 62,86\%$.

Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan pada Siklus II

Seperti pada siklus I, pada siklus juga dilakukan tes penilaian di akhir pembelajaran. Diharapkan pada siklus II ini ada peningkatan baik pada penilaian secara individu maupun penilaian secara klasikal. Hasil tes penilaian senam lantai guling ke depan bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan pada Siklus II

Ketuntasan Belajar	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sudah	26	74,29
Belum	9	25,71
Jumlah	35	100,00

Berdasarkan tabel hasil penilaian senam lantai guling ke depan di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II terdapat 26 siswa (74,29%) yang sudah tuntas belajar dan 9 siswa (25,71%) yang belum tuntas belajar secara individu. Persentase ketuntasan belajar klasikal kelas X.1 pada siklus II adalah $26/35 \times 100\% = 74,29\%$.

Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan pada Siklus III

Hasil penilaian senam lantai guling ke depan bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan pada Siklus III

Ketuntasan Belajar	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sudah	33	94,29
Belum	2	5,71
Jumlah	35	100,00

Berdasarkan tabel hasil penilaian senam lantai guling ke depan di atas dapat diketahui bahwa secara ketuntasan belajar individu terdapat 33 siswa yang sudah tuntas belajar dan 2 siswa yang belum tuntas belajar. Persentase ketuntasan belajar klasikal kelas X.1 pada siklus III adalah $33/35 \times 100\% = 94,29\%$.

Perbandingan Data Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Untuk mengetahui perbandingan hasil penilaian senam lantai guling ke depan sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Evaluasi Senam Lantai Guling ke Depan Sebelum dan Sesudah dilaksanakan PTK

Ketuntasan Belajar	Hasil Observasi		Siklus					
			I		II		III	
	Σ Siswa	%	Σ Siswa	%	Σ Siswa	%	Σ Siswa	%
Sudah	16	45,71	22	62,86	26	74,29	33	94,29
Belum	19	54,39	13	37,14	9	25,71	2	5,71
Jumlah	35	100	35	100	35	100	35	100

Berdasarkan tabel hasil penilaian senam lantai guling ke depan sebelum dan sesudah dilakukan PTK di atas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan jumlah siswa yang sudah tuntas belajar secara individu dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal ketika melakukan senam lantai guling ke depan dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK. Sebelum dilakukan PTK, ada 16 (45,71%) siswa yang tuntas belajar secara individu. Setelah dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar meningkat menjadi 22 (62,86%) siswa pada siklus I, 26 (74,29%) siswa pada siklus II, dan menjadi 33 (94,29%) siswa pada siklus III. Sebelum dilakukan PTK, ketuntasan belajar siswa secara klasikal 45,71%. Setelah dilakukan PTK, ketuntasan belajar klasikal siswa mengalami peningkatan 17,15% menjadi 62,86% pada siklus I. Pada siklus II, ketuntasan belajar klasikal siswa mengalami peningkatan 11,43% menjadi 74,29% sedangkan pada siklus III, ketuntasan belajar klasikal siswa mengalami peningkatan 20% menjadi 94,29%.

PEMBAHASAN

Siklus I

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan kolaborasi/diskusi dengan guru pendidikan jasmani lain di SMAN Kunir Kabupaten Lumajang untuk mencari alternatif pemecahan masalah dalam upaya melakukan perbaikan pembelajaran, tersusun suatu rencana pembelajaran yang akan dituangkan dalam RPP.

Proses pembelajaran senam lantai guling ke depan dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2019 jam pelajaran yang pertama yaitu jam 07.00 - 08.20. Kegiatan pembelajaran diawali dengan membariskan siswa menjadi 4 saf. Setelah itu berdo'a, presensi siswa dan siswa melakukan *Stretching* aktif. Kemudian dilanjutkan dengan permainan bintang beralih dan memindahkan bola. Permainan bintang beralih dan memindahkan bola bertujuan untuk menciptakan suasana kelas yang gembira agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan.

Dalam inti pembelajaran guru memberikan contoh gerakan senam lantai guling ke depan. Selanjutnya dengan bimbingan dari guru, setiap siswa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan dengan bantuan guru. Hal ini bertujuan agar siswa terbiasa dalam melakukan gerakan dasar senam lantai guling ke depan. Latihan ini bertujuan untuk melatih menumpukkan telapak tangan dan telapak kaki dengan sikap badan membongkok, mengangkat tumit, menekuk siku, menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras, berguling ke depan dengan cara membusurkan punggung pada saat berguling, disertai ayunan lengan dari atas ke bawah depan.

Selanjutnya dengan arahan dari guru setiap siswa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan dengan meninggikan matras untuk tempat berpijak dari tempat tangan bertumpu. Pada latihan ini siswa melakukan gerakan secara keseluruhan, sikap awal (kaki rapat, badan tegak, kedua tangan lurus menyudut ke atas, pandangan mata lurus ke depan), menumpukkan telapak tangan dan kaki lurus dengan sikap badan membongkok, mengangkat tumit, menekuk siku, menekuk leher/memundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras, berguling ke depan disertai ayunan lengan dari atas ke bawah depan, posisi jongkok sebagai gerak lanjutan dari gerakan berguling hingga posisi seimbang sehingga siap untuk berdiri dengan mudah, sikap berdiri tegak. Latihan ini dilakukan secara terus-menerus dan bergantian.

Pada kegiatan penutup siswa melakukan *stretching* pasif secara berpasangan serta memberikan evaluasi pada siswa tentang pembelajaran senam lantai guling depan untuk memperoleh informasi/masukan untuk menyempurnakan proses pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus II.

Dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan disiklus I dapat diketahui bahwa pembelajaran yang sudah dilakukan memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari pembelajaran yang sudah dilakukan di siklus I diantaranya yaitu: 1) pembelajaran sudah menyenangkan siswa, 2) dengan hilangnya rasa takut siswa maka rasa percaya diri siswa timbul dan pada intinya siswa tidak lagi enggan untuk berlatih senam lantai guling ke depan, 3) gerakan senam lantai guling ke depan yang dilakukan siswa sudah benar meskipun masih perlu perbaikan lagi.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus I yaitu: gerakan senam lantai guling ke depan yang dilakukan siswa masih banyak yang

salah seperti, 1) teknik mengangkat tumit untuk memindahkan titik berat badan ke depan, 2) teknik menekuk siku untuk memindahkan titik berat badan ke depan, 3) teknik menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras.

Dari kelemahan yang terjadi pada saat pembelajaran di siklus I maka pada pembelajaran disiklus berikutnya (siklus II) peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada perbaikan teknik siswa dalam melakukan gerakan senam lantai guling ke depan.

Siklus II

Berdasarkan pada analisis pada siklus I ditemukan permasalahan atau kekurangan pada pembelajaran senam lantai guling ke depan pada siklus I. Adapun kekurangan tersebut adalah kurangnya variasi latihan. Sedangkan permasalahan pada siswa pada saat melakukan gerakan senam lantai guling ke depan, masih ada kesalahan mendasar yaitu kaki tidak lurus dengan sikap badan membongkok, tidak mengangkat tumit, tidak menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras.

Proses pembelajaran senam lantai guling ke depan dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2019 jam pelajaran yang pertama yaitu jam 07.00-08.20. Kegiatan pembelajaran diawali dengan membariskan siswa menjadi 4 saf. Setelah itu berdoa, presensi siswa dan siswa melakukan stretching aktif. Kemudian dilanjutkan dengan permainan gerobak sorong, bintang beralih dan memindahkan bola. Permainan ini bertujuan untuk menciptakan suasana kelas yang gembira agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan serta melatih siswa untuk kekuatan lengan.

Dalam inti pembelajaran ini guru membimbing siswa untuk melakukan teknik menumpukan telapak tangan dan telapak kaki dengan sikap badan membongkok dilantai kemudian dilanjutkan dengan mengangkat tumit untuk memindahkan titik berat badan ke depan dengan guru memberikan contoh terlebih dahulu. Pada kegiatan ini guru memberikan waktu yang cukup lama dengan harapan siswa benar-benar memahami gerakan yang benar dalam melakukan gerakan dasar senam lantai guling ke depan khususnya pada teknik menumpukan telapak tangan dan telapak kaki dengan sikap badan membongkok.

Pada latihan ini guru membimbing siswa untuk melakukan gerakan membongkok-bongkokkan badan (tercium lutut) 4 hitungan kemudian mengangkat kaki dijulurkan pada lantai diatas kepala dan ujung kaki dipantul-pantulkan 4 hitungan dengan guru memberikan contoh terlebih dahulu. Pada kegiatan ini guru memberikan waktu yang cukup lama dengan harapan siswa benar-benar memahami gerakan yang benar dalam melakukan gerakan dasar senam lantai guling ke depan.

Selanjutnya guru membimbing siswa untuk melakukan gerakan senam lantai guling ke depan dengan memberikan contoh terlebih dahulu. Pada kegiatan ini guru memberikan beberapa kali contoh gerakan yang benar dengan harapan siswa benar-benar memahami gerakan yang benar dalam melakukan gerakan senam lantai guling ke depan.

Selanjutnya pada kegiatan ini adalah dengan arahan dari guru setiap siswa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan sesuai dengan kelompoknya dengan meninggikan matras untuk tempat berpijak dari tempat tangan bertumpu. Pada latihan ini siswa melakukan gerakan

secara keseluruhan. Latihan ini dilakukan secara terus menerus dan bergantian. Setelah siswa melakukan senam lantai guling ke depan, langsung kembali ke belakang barisannya.

Pada kegiatan penutup ini guru melakukan evaluasi dengan cara pengamatan terhadap gerakan senam lantai guling ke depan yang dilakukan oleh siswa. Dari hasil evaluasi diketahui semua siswa melakukan gerakan senam lantai ke depan dengan benar. Dilanjutkan dengan siswa melakukan stretching pasif berpasangan dan dilanjutkan dengan berdiskusi ringan dengan siswa mengenai pembelajaran yang baru saja dilakukan guna memperoleh keterangan atau informasi tambahan yang berguna untuk menyempurnakan pembelajaran yang akan dilakukan berikutnya (siklus III).

Pada siklus II kesalahan mendasar dalam melakukan senam lantai guling ke depan masih dilakukan oleh siswa. Selain itu hasil evaluasi pembelajaran senam lantai guling ke depan terdapat 25 siswa yang sudah benar dalam melakukan senam lantai guling ke depan secara benar. Dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan di siklus II dapat diketahui bahwa pembelajaran yang sudah dilakukan memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari pembelajaran yang sudah dilakukan disiklus II yaitu : 1) siswa yang salah dalam melakukan senam lantai guling ke depan berkurang jumlahnya (4 siswa) karena guru pendidikan jasmani telah menekankan pembelajaran pada kekurangan atau kesalahan yang terjadi pada pembelajaran sebelumnya, 2) gerakan senam lantai guling ke depan yang dilakukan sebagian besar (26 siswa) sudah benar meskipun perlu perbaikan lagi.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus II yaitu: 1) kesalahan dasar dengan menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras masih terlihat jelas di sebagian kecil siswa, 2) hasil evaluasi pembelajaran senam lantai guling ke depan masih menyatakan 74,29% siswa benar dalam melakukan gerakan senam lantai guling ke depan.

Dari kelemahan yang terjadi pada saat pembelajaran di siklus II maka pembelajaran di siklus II maka pembelajaran di siklus berikutnya (siklus III) peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada perbaikan kesalahan siswa pada siklus II.

Siklus III

Berdasarkan pada analisis pada siklus II ditemukan permasalahan atau kekurangan pada pembelajaran senam lantai guling ke depan pada siklus II. Adapun kekurangan tersebut antara lain kurangnya variasi latihan. Sedangkan permasalahan pada siswa yaitu pada saat melakukan senam lantai guling ke depan. Permasalahannya adalah masih melakukan kesalahan mendasar yaitu tidak menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras.

Proses pembelajaran senam lantai guling ke depan pada siklus ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2019 jam pertama yaitu 07.00-08.20. kegiatan diawali dengan guru memimpin doa dilanjutkan dengan siswa melakukan stretching aktif mulai dari kepala sampai kaki. Dilanjutkan dengan permainan gerobak sorong, bintang beralih serta dilanjutkan dengan permainan memindahkan bola. Permainan ini bertujuan untuk menyiapkan kondisi siswa agar siap menerima materi inti pembelajaran dan melatih kekuatan lengan siswa.

Dalam inti pembelajaran ini, dengan bimbingan dari guru siswa berbaris sesuai dengan kelompoknya. Dilanjutkan dengan siswa melakukan gerakan membulatkan badan dari sikap

jongkok di matras. Latihan ini bertujuan agar siswa lebih terbiasa dalam melakukan gerakan senam lantai guling ke depan khususnya pada teknik berguling ke depan dengan cara membusurkan punggung pada saat berguling. Latihan ini dilakukan setiap siswa sesuai dengan kelompoknya secara berulang-ulang dan bergantian.

Dilanjutkan dengan siswa melakukan gerakan menggulingkan badan ke depan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut/kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok sambil memeluk kedua lutut/kaki. Latihan ini bertujuan agar siswa lebih terbiasa dengan gerakan senam lantai guling ke depan secara keseluruhan meskipun dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.

Selanjutnya dengan arahan dari guru, setiap siswa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan sesuai dengan kelompoknya dengan meninggikan matras untuk tempat berpijak dari tempat tangan bertumpu. Latihan ini bertujuan agar siswa terbiasa dalam melakukan secara terus menerus dan bergantian.

Selanjutnya siswa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan dengan menggunakan matras standar. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian disertai perbaikan kesalahan dari guru.

Pada kegiatan penutup ini guru melakukan evaluasi dengan cara pengamatan terhadap gerakan senam lantai guling ke depan yang dilakukan oleh siswa. Matras yang digunakan evaluasi ini adalah matras standar. Dari hasil evaluasi diketahui hampir semua siswa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan dengan benar. Dilanjutkan dengan siswa melakukan stretching pasif berpasangan.

Pembelajaran pada siklus III telah berhasil. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengamatan dan evaluasi pembelajaran yang menyatakan bahwa siswa kelas X.1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang yaitu 33 siswa sudah benar dalam melakukan gerakan senam lantai guling ke depan. Dengan demikian pembelajaran remedial senam lantai guling ke depan telah selesai.

Permasalahan pembelajaran senam lantai pada materi guling ke depan pada siswa kelas X-1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang telah berhasil di pecahkan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran (Mashud 2020). Banyak penelitian yang mengatakan bahwa penggunaan media pembelajaran sangat efektif meningkatkan hasil belajar. Selain itu (Mashud and Ihwanto 2022) menjelaskan bahwa media adalah media yang keberadaannya ditentukan oleh guru sebagai pengajar. Guru harus mampu Menyusun perencanaan pembelajaran dengan menggunakan media dengan runtut dan sistematis sehingga media yang dipilih oleh guru tidak sia-sia.

Selain penggunaan media pembelajaran berupa matras, yang menjadikan tujuan pembelajaran dalam PTK ini tercapai adalah mengkolaborasikan media matras dengan variasi pembelajaran. Tujuan penggunaan variasi pembelajaran adalah agar media berfungsi dengan optimal, pembelajaran bervariasi dan tidak monoton (Mashud 2018). Kolaborasi media dengan variasi pembelajaran dalam banyak penelitian sangat efektif untuk memecahkan permasalahan pembelajaran khususnya pembelajaran berbasis gerak seperti PJOK (Pebriyandi, Warni, and Mashud 2021).

SIMPULAN

Setelah dilakukan PTK, selama tiga, media matras dan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar guling ke depan siswa kelas X.1 SMAN Kunir Kabupaten Lumajang sampai 94.29%. Keberhasilan PTK ini, tentunya melalui beberapa evaluasi dari tiap siklus PTK yang peneliti tindaklanjuti dengan merevisi dan memperbaiki dalam proses pembelajaran tiap siklusnya. Dari PTK ini dapat direkomendasikan bagi guru PJOK dalam melakukan PTK dengan masalah yang sama yaitu meningkatkan hasil belajar guling kedepan dengan media matras dan variasi pembelajaran jangan serta merta meniru atau menerapkan hal yang sama, guru harus mengkaji karakteristik siswa di kelas dan sekolahnya. Selain itu, media adalah tetap media, yang keberadaannya ditentukan oleh guru dalam mengemas dan menyampaikan materi pembelajaran. Guru memegang peran yang sangay penting. Intinya bukan media yang menjadikan tujuan pembelajaran tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. & Manadji, A. 1994. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Brown. 1991. Pengajaran Mikro: Peranan Keterampilan Mengajar. Surabaya: Airlangga University Press.
- Budiningsih. 2005. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.
- BSNP. 2006. Satandar Isi Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah. Badan Satndar Nasional Pendidikan.
- Dasna, W. & Fatchan. A. 2007. Penelitian Tindakan Kelas dan Karya Ilmiah. Malang: Pusat Penelitian Pendidikan, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Malang.
- Dimiyati & Mudjiono. 1994. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ditjen Dikti. 1983. Pusat Sumber Belajar, Laboratorium Work, Perpustakaan dan Fasilitas lain. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Lutan, dkk. 2002. Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik. Jakarta: Depdikbud P2PLTK.
- Mahendra, A. 2001. Pembelajaran Senam Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP. Direktorat Jendral Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Mashud. 2021. *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning (Kelas Pendidikan Jasmani/ PTK & Kelas Olahraga/ PTO)*. Vol. 51. Pertama. edited by S. Mustafa, Pinton and J. Samodra, Touvan. Sidoarjo: Zifatama Jawaara.
- Mashud, Mashud. 2018. "Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga* 17(2):77-85. doi: 10.20527/multilateral.v17i2.5704.

- Mashud, Mashud. 2020. "The Effectiveness of Physical Education Learning in Elementary School Located in Wetland Environment." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 5(2):265–70. doi: DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v5i2.13194>.
- Mashud, Mashud, and Nur Ihwanto. 2022. "Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Siswa Kelas V Melalui Google Meet Disertai Video Pembelajaran." *Jendela Olahraga* 7(1):35–49. doi: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i1.6225>.
- Miarso. 1984. *Teknologi Komunikasi Pendidikan: Pengertian dan Penerapannya di Indonesia*. Jakarta: Pustekom.
- Panen, P. 2000. *Belajar dan Pembelajaran 1*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Pebriyandi, Pebriyandi, Herita Warni, and Mashud Mashud. 2021. "Efektifitas Pembelajaran PJOE Menggunakan Aplikasi Whatsapp Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 4(2):1–169. doi: <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v4i2.50262> EFEKTIVITAS.
- Syarifuddin. 1997. *Pokok-Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudijono, A. 2001. *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soejoedi, I. 1985. *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Suyati, dkk. 1995. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika