Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 10 Nomor 04, Desember 2024

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI DENGAN METODE BERMAIN UNTUK SISWA KELAS 12.8 SMA NEGERI 8 SEMARANG

Aqidatul Izzah
PJOK PPG UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
Aqidatul.izzah64@gmail.com

Abstract

The goal of this research is to improve the ability of fourth-grade students at 12.8 SMA N 8 Semarang to play without the need of equipment. increasing student learning outcomes a can be derived from test results from semesters I and II. This research is a type of qualitative research that involves collaboration between the researcher and the subject as an observer. 32 students from the kelas 12.8 SMA N 8 Semarang semester are enrolled in the 2024–20235 academic year. The ability of the first student to generate floor without the use of a machine is quite high; this is demonstrated by the test results, which show that the ratio of class is only 55.33 and that only 5 people have a KKM higher than 75. Jump up and down in place, stand on your head, and stand on your hands are the three types of movement exercises that are carried out. The results of this study show that the learning process increased from before the correction, siklus I and II. Before the correction, the class average that the students received was only 55.33 with a not enough criterion, siklus I reached 70.33 with a Enough criterion, and Siklus II reached 800 with a "Good" criterion. On the other hand, the KKM objective before action 20% increased to 44% in Siklus I and finally to 92% in Siklus II. Based on data analysis, it can be concluded that instruction without the use of technology through Play Approach can improve the learning outcomes of students in grade 12.8 SMA N 8 Semarang. Increased attainability KKM from before improvement reached 50% with siklus II. As a result, the study is considered to be complete because the students' classic skills have already increased to >KKM.

Keywords: Learning Outcomes;Floor Gymnastics;Play Method;12.8 Grade Students

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan senam lantai tanpa alat siswa kelas 4 12.8 SMA N 8 Semarang melalui Pendekatan Bermain. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diukur dari hasil tes yang diperoleh dari siklus I dan siklus II. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas dengan kolaborasi antara peneliti dan teman sejawat sebagai observer. Subyek penelitian siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang semester ganjil tahun ajaran 2024-20235 yang berjumlah 32 siswa. Kemampuan awal siswa tentang gerakan senam lantai tanpa alat sangat rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes sebelum perbaikan rata-rata kelasnya hanya 55,33 dan hanya 5 orang saja yang nilainya > KKM 75.Gerakan senam yang dilakukan yaitu lompat-lompat di tempat, berdiri dengan kepala, dan

berdiri dengan tangan.Hasil penelitian ini menunjukkan proses belajar-mengajar meningkat dari sebelum perbaikan, siklus I dan siklus II, terbukti dari sebelum perbaikan rata-rata kelas yang dicapai siswa hanya 55,33 dengan kriteria kurang, siklus I mencapai 70,33 dengan kriteria cukup dan Siklus II mencapai rata-rata kelas 80,00 dengan kriteria "Baik". Sedangkan target pencapaian KKM, sebelum tindakan 20%, pada siklus I meningkat menjadi 44 % dan pada Siklus II ketuntasan meningkat lagi menjadi 92%. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai tanpa alat melalui Pendekatan Bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang. Peningkatan ketercapaian KKM dari sebelum perbaikan sampai dengan siklus II mencapai 50%. Maka penelitian ini dianggap tuntas karena kemampuan siswa secara klasikal sudah meningkat > KKM.

Kata kunci: Hasil Belajar;Senam Lantai;Metode Bermain;Siswa Kelas 12.8

Pendahuluan

Senam merupakan suatu cabang olah raga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Kamadi, 2019). Bentuk modern dari senam ialah: palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila dilakukan dengan sikap dan respek yang baik (Fajri, 2020). Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona. Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam seperti konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakianan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam (Muhammad Zaenal Arwih, 2018). Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik, menakjubkan karena senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik (Nuryanto & Resita, 2019). Salah satu permasalahan dalam pembelajaran pendidik jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya dalam materi senam lantai adalah kurangnya media pembelajaran yang sederhana (Yusuf, 2018). Efektivitas dan efisiensi Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi senam lantai belum menunjukkan ke arah pembelajaran yang efektif dan efisien bagi peserta didik (Adlan et al., 2021).

Dalam merancang proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berorientasi pada tujuan dan berusaha menyesuaikan dengan kondisi fisik dan psikis pesera didik (Stiyapranomo & Iwandana, 2022). Sehingga peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran sesuai dengan minat, keinginan, dan bakat yang dimiliki serta kreativitas sesuai dengan kemampuan peserta didik (Heri et al., 2017). Proses pembelajaran merupakan interaksi pendidik, peserta didik, materi pembelajaran, sarana dan prasarana pembelajaran (Mulyana, 2017). Inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olaharaga dan Kesehatan diperlukan untuk menunjang efektivitas pembelajaran yang disusun secara sistematis dan berkelanjutan (Adi & Fathoni, 2020). Efekivitas proses pembelajaran dapat ditandai dengan keaktifan pendidik dan peserta didik secara konsisten dalam penggunaan media

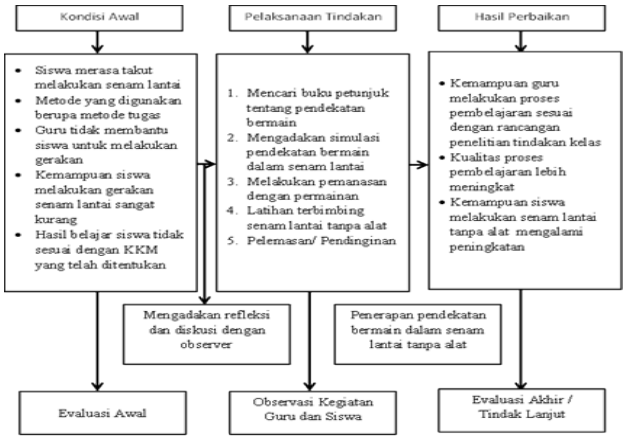
pada proses pembelajaran (Waras, 2018). Proses pembelajaran dapat berjalan efektif jika peserta didik belajar dalam pengawasan pendidik dan juga orang tua sehingga waktu yang tersedia tidak terbuang percuma (Iwandana et al., 2018). Dalam efektivitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selalu ditekankan pendidik aktif dan peserta didik belajar (Mudzakir, 2020). Dengan kata lain, pendidik secara aktif menciptakan lingkungan yang kondusif dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik dapat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (Herliandry et al., 2020).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan begitu pentingnya para siswa sejak di SD sudah menguasai gerakkan senam lantai. Namun kenyataannya jarang sekali siswa di sekolah menengah pertama yang menguasai teknik dasar gerakan senam lantai dengan benar. Hal ini terbukti dari hasil observasi penulis dan tes pembelajaran penjaskes di kelas 12.8 SMA N 8 Semarang, siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai tanpa alat dengan benar. Rendahnya rata- rata hasil tes penjaskes siswa pada pembelajaran senam lantai yaitu dari jumlah siswa 32 orang, nilai rata-rata senam lantai tanpa alat hanya 55,33, sedangkan KKM yang ditentukan untuk kompetensi dasar tersebut adalah 75,00. Hanya 12 orang siswa yang nilainya > KKM 75. Prosentase ketuntasan belajar baru mencapai 20%. Setelah Peneliti menganalisis data hasil tes senam lantai tanpa alat, melakukan wawancara kepada guru pendidikan jasmani, kepada siswa dan mengadakan refleksi, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran penjaskes dalam upaya meningkatkan kemampuan senam lantai tanpa alat siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang melalui pendekatan bermain.

Metode

Berdasarkan latar belakang di atas Penelitian Tindakan Kelas ini menyajikan materi pelajaran sesuai dengan yang telah direncanakan yaitu menggunakan Pendekatan Bermain dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan senam lantai tanpa alat di kelas 12.8 SMA N 8 Semarang.

Adapun dalam penyajiannya mencakup pemanasan dengan permainan, pengembangan, latihan terbimbing, pelemasan dengan penekanan yang lebih intensif dalam penyajian materi. Untuk mencapai peningkatan kemampuan siswa dalam senam lantai tanpa alat ini maka dirancang kegiatan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas. Penelitian ini merupakan penelitian klasikal yang terdiri dari 2 siklus yang setiap siklusnya dilakukan 2 kali pembelajaran (45 menit/1 jam pelajaran). Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. kerangka berpikir PTK

Berdasarkan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan PendekatanBermain pada pembelajaran senam lantai tanpa alat, dapat meningkatkan hasil belajar kognitif, apektif, dan psikomotorik siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang Pada setiap siklus pembelajaran yang dilaksanakan, menggunakan prosedur sebagai berikut :

1 Perencanaan : dilakukan setelah mengadakan refleksi.

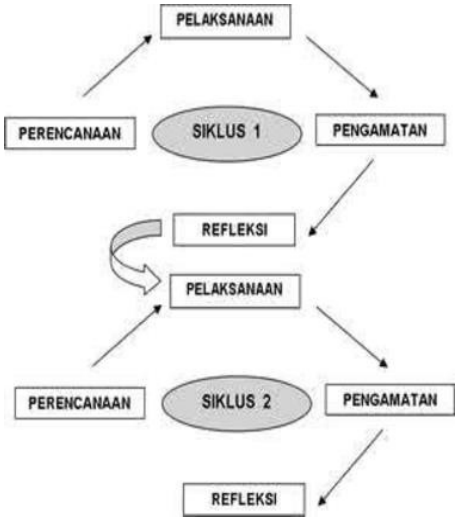
2 Pelaksanaan tindakan: melaksanakan materi pembelajaran yang telah direncanakan.

3 Observasi /Pengamatan: dilakukan oleh teman sejawat sebagai pengamat dalam pelaksanaan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun oleh peneliti.

4 Refleksi : hasil yang diperoleh dari post test dan observasi yang telah dilaksanakan dalam rencana perbaikan pembelajaran dianalisis untuk melihat kemampuan siswa dan untuk melakukan tindakan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Proses Penelitian Tindakan

Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan Mc. Tagart dalam yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram alur penelitian tindakan kelas

Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan pada kelas 12.8 SMA N 8 Semarang yang berjumlah 32 orang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Penelitian dilakukan di lapangan olah raga yang berada di belakang depan sekolah. Tahap Masalah yang diidentifikasi bersama-sama oleh guru dan rekan sejawat itu merupakan hasil temuan di kelas yang ditulis oleh guru. Setelah dilakukan identifikasi dan refleksi, ternyata guru merasa kesulitan dalam mengajarkan senam lantai tanpa alat. Hal ini karena metode yang belum sesuai. Berdasarkan diskusi dengan rekan sejawat dan juga dari beberapa kajian pustaka, tindakan yang dapat dilakukan guru untuk memperbaiki proses belajar mengajar tersebut adalah dengan menggunakan metode bermain. Perbaikan pembelajaran dilakukan dalam 2 siklus dengan setiap siklus dilaksanakan 2 kali pertemuan. Satu kali pertemuan terdiri dari 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa nilai hasil post test dan lembar hasil observasi kegiatan pembelajaran. Format penilaian hasil *pos test* penjaskes (Senam Lantai Tanpa Alat) dengan menggunakan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

Untuk mengambil data kualitatif dari pelaksanaan pembelajaran, digunakan lembar observasi kegiatan guru dan siswa. Data hasil observasi tersebut didiskusikan dan direfleksi oleh peneliti sehingga mendapatkan data kwalitatif tentang kegiatan yang

dilakukan seperti berikutini : 90 – 100 = sangat baik (SB) 80 - 89 = baik (B) 75 – 79 = Cukup (C) < 75 = Kurang(K) Ketuntasan belajar dinyatakan dengan tuntas / belum tuntas. Bila Nilai < 75 maka belum tuntas dan bila nilai >75 maka " Tuntas". Hasil observasi dianalisis sepanjang berlangsungnya penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian mengikuti langkah Hopkins (1993) dengan tiga tahap analisis, yaitu tahap kategorisasi, validasi, dan interpretasi data.

Hasil dan Pembahasan Hasil

1. Diskusi

a. Kemampuan Awal Siswa

Kemampuan awal siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang sebelum dilaksanakannya perbaikan dalam penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah. Hal ini bisa dilihat dari analisis hasil test akhir senam lantai tanpa alat di kelas 12.8 SMA N 8 Semarang dari 32 orang siswa ada 12 orang siswa yang nilainya mencapai KKM 75 dengan rata-rata kelas hanya 55,33. Prosentase pencapaian KKM adalah 20% , ini sebagai indikator bahwa kemampuan senam lantai tanpa alat siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang sangatlah rendah.

b. Pelaksanaan Siklus I.

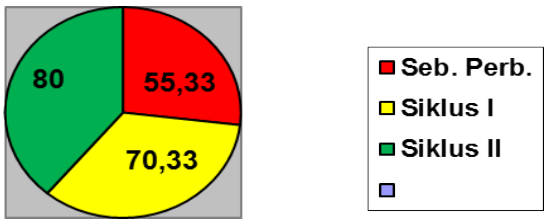
Setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran pada siklus I dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang telah dilakukan ,serta mengintensifkan latihan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa. Melihat hasil tes di atas, KKM secara klasikal belum tercapai, karena prosentase pencapaian KKM baru mencapai 44%. Artinya masih ada 20 siswa lagi yang nilainya kurang dari KKM. Sedangkan menurut indikator keberhasilan pada penelitian ini, pembelajaran dikatakan berhasil apabila 100 % dari seluruh siswa sudah mencapai KKM. Bila dilihat perbandingannya, antara sebelum dilakukan perbaikan dengan setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran siklus

I, tampak adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata nilai dari 55,33 menjadi 70,33 dengan peningkatan ketuntasan dari 20 % sebelum perbaikan menjadi 44 % pada perbaikan siklus I. Berdasarkan temuan observer dan reflesi terhadap kelemahan yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran tersebut, maka disimpulkan perlu dilaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus ke II.

c. Pelaksanaan Siklus II.

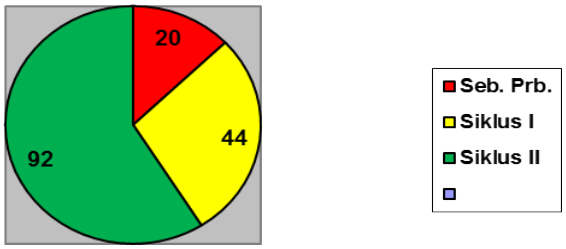
Meskipun pada siklus I sudah ada peningkatan hasil belajar siswa, tetapi belum mencapai hasil yang diharapkan. Menurut hasil diskusi dengan observer dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kelemahan baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun pada tindakan yang dilaksanakan. Berdasarkan temuan tersebut peneliti melaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan memperbaiki serta menyempurnakan proses pembelajaran terutama dalam mengefektifkan penggunaan pendekatan bermain untuk meningkatkan keterampilan senam lantai tanpa alat siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang, sambil tetapmemperhatikan situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan. Adapun hasil perbaikan pembelajaran siklus II menunjukkan adanya peningkatan hasil yang cukup signifikan. Rata-rata kelas pada siklus I 70,33, menjadi 80,00 pada siklus II dan Ketuntasan belajar yang semula 44 % menjadi 92 %. Secara klasikal KKM sudah tercapai . Meskipun perbaikan ini hanya dilakukan 2 siklus tetapi cukup bisa menggambarkan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain, ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang pada materi senam lantai tanpa alat. Untuk lebih jelasnya bahwa penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan

hasil belajar siswa padapembelajaran penjaskes, dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 1. Rata-rata nilai hasil tes formatif pada perbaikan pembelajaran mata pelajaran penjas

Dari grafik di atas dapat dilihat dari rata-rata hasil belajar yang sebelumnya hanya 55,33, pada siklus I meningkat menjadi 70,33. Pada siklus II meningkat cukup signifikan mencapai 80,00. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi apabila dibandingkan sebelum perbaikan dengan hasil perbaikan siklus II yaitu meningkat 50 %. Dilihat dari ketuntasan belajarnya menurut KKM yang telah ditentukan sebelumnya, juga memperlihatkan peningkatan yang cukup tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 2 Ketuntasan Belajar Penjas

Grafik di atas menggambarkan ketuntasan belajar yang dicapai oleh siswa cukup baik dibandingkan dengan sebelumnya. Dari pencapaian sebelum dilakukan perbaikan, hanya 5 orangsiswa saja yang mencapai ketuntasan (KKM) > 75 atau hanya 20 % dari jumlah siswa 32 orang. Dengan perlakukan perbaikan siklus I, meningkat menjadi 11 orang atau 44 % yang mencapai KKM dan pada perbaikan siklus II menjadi 30 orang atau mencapai KKM 92 %. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan bermain ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang pada pembelajaran penjaskes materi senam lantai tanpa alat.

Pembahasan

Dampak yang ditimbulkan ketika pendidik kurang tepat dalam memilih penggunaan media adalah peserta didik kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (Fadillah et al., 2021). Hal ini berdampak pada hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai menjadi rendah, karena peserta didik berpendapat bahwa pembelajaran senam lantai merupakan materi yang membosankan dan menakutkan (Sahrol et al., 2021). Ketika kedua hal tersebut terjadi, maka tujuan pembelajaran gerak peserta didik sulit untuk dicapai. Ketika motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai rendah maka akan berdampak pada rendahnya capaian pembelajaran yang dilaksanakan (Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, 2016). Oleh karena itu gunakan pendekatan yang tepat dalam proses pembelajaran agar membuahkan hasil sesuai dengan yang diharapkan, atau artinya konsep diperoleh secara bertahap melalui proses pembelajaran (Ichsani et al., 2021). Motivasi siswa untuk melakukan latihan, dapat ditingkatkan melalui pemberian hadiah pada pendekatan bermain, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, dan berlatih secara rutin (Nurhuda, 2017). Selain itu situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan juga sangat diperlukan dalam rangka mencapai hasil belajar yang maksimal pada setiap kegiatan pembelajaran.

Kesimpulan

Dari hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan sebanyak 2 kali perbaikan atau 2 siklus, dapat disimpulkan bahwa lemahnya kemampuan siswa siswa kelas 12.8 SMA N 8 Semarang terhadap senam lantai tanpa alat, dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan Bermain. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari rata- rata kelas sebagai hasil evaluasi dari setiap siklus. Peningkatan rata-rata kelas sebelum perbaikan hingga siklus II mencapai peningkatan 50%. Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang seyogianya dilakukan oleh guru Penjaskes dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran antara lain dengan menggunakan metode, model, pendekatan dan media pembelajaran

yang sesuai, karena hal ini dapat membantu daya tangkap, daya serap serta pemahaman siswa terhadap meteri pembelajaran. Selain itu menjelaskan, mempraktekan, dan membimbing siswa terhadap materi palajaran dengan tempo yang tidak terlalu cepat juga penting agar materi dapat dimengerti.

Daftar Pustaka

Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020). Mobile Learning sebagai Fasilitas Belajar Mandiri Pembelajaran Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *5*(8), 1158–1165. https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i8.13946

Adlan, D., Hidayat, A. S., & Fahrudin, F. (2021). Survei Self Confidence Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa di MTs Al Kautsar Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, *2*(1), 19–27. https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4639

Fadillah, F. D., Anhar, D., & Royana, I. F. (2021). Penerapan model pembelajaran STAD dan TGT terhadap hasil belajar penjasorkes materi senam lantai roll belakang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, *2*(2), 280–287. https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.95

Fajri, A. (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai.*INSPIREE:IndonesianSportInnovationReview*,*1*(1),9–15. https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2

Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Journal of Educational Research and Evaluation*, *6*(1), 19–29.

Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, *22*(1), 65–70. https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286

Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Lengan, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap

Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Siswa SMKN I Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, *5*(1), 36. https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20253

Iwandana, D. T., Sugiyanto, & Hidayatullah, M. F. (2018). Traditional Games to Form Children ' s Characters In Dieng Plateau Banjarnegara Central Java Indonesia. *Journal of Education, Health and Sport*, *8*(11), 407–415.

Kamadi, L. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Hand Stand Dalam Senam Lantai. *SPORTIVE: Journal Of PhysicalEducation,SportandRecreation*,*3*(1),63. https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16861

Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *10*(1), 44–49.

Muhammad Zaenal Arwih. (2018). Muhammad Zaenal Arwih : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(2), 54.

Mulyana, F. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar terhadap Hasil BelajarStutSenamLantai.*JournalSportArea*,*2*(1),7–17. https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).454