MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG MELALUI PENGGUNAAN MEDIA VIDEO

Diky Adiyanarko S.Pd
PJOK PPG Universitas PGRI Semarang
dikyadiya88@gmail.com

ABSTRACT

The problem in this research is the lack of students' skill class X.9 SMA Negeri 8 Semarang in the Physical Education learning process. This research aims to improve of students' backward roll skill of class X.9 SMA Negeri 8 Semarang through video media. This research is a classroom action research that divided into two cycles, each cycle consists of one meeting. The Subjects of the research is students class X.9 SMA Negeri 8 Semarang, which amount 36 students. The technique of collecting data is used interview to the teacher and observation of learning result. The results show that students' backward roll skill of class X.9 SMA Negeri 8 Semarang has significantly increased after a given action. For the first cycle level of skill only reaches 65.5 %. Unfortunately after the first cycle finished the skill has not completed the minimum completeness criteria (KKM). This research is successful if the level of skill has already reached 75%, so need to continue with the second cycle. Backward roll skill reaches 87.5% in the second cyrcle. It can be cocluded that the ability of students backward roll skill can be enhanced throught video media.

Key words: gymnastic, backward roll, media, video,

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling belakang siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang melalui media video. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus, setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara kepada guru dan observasi hasil belajar. penelitian menunjukan bahwa siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang mengalami peningkatan keterampilan senam lantai guling belakang secara signifikan setelah diberi tindakan. Pada sikus I tingkat keterampilan hanya 65,5%. Setelah siklus I berakhir tingkat

keterampilan belum memenuhi KKM. Penelitian dikatakan berhasil jika tingkat keterampilan sudah berada pada 75%, sehingga perlu dilanjutkan dengan siklus II. Tingkat keterampilan senam lantai guling belakang mencapai 87.5% pada siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampun keterampilan siswa dalam materi senam lantai guling belakang dapat ditingkatkan melalui media video.

Kata kunci : senam, guling belakang, media, video

PENDAHULUAN

Pada umumnya siswa melakukan gerakan guling belakang dari sikap awal kaki tidak tepat, saat mengguling kepala tidak menengkuk, kepala langsung bertumpu pada matras saat mengguling tidak lurus, dan sikap akhir kaki selonjor. Berdasarkanhal tersebut tampak jelas dari beberapa komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan terutama pada siswa putri. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini bisa terjadi. Salah satu di antaranya adalah kurangnya keberanian karena rasa takut yang terlalu besar. Rasa takut ini sangatberpengaruh terhadap psikis dan mental siswa untuk mempunyai keberanian dalam mencoba gerakan guling belakang. Dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, terlihat siswa belum terlihat aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, hal ini dikarenakan pada proses pembelajaran, guru memberikan pembelajaran dengan latihan yang sulit menurut siswa. Selain itu juga banyak siswa yang minat belajarnya rendah terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi senam lantai guling belakang. Hal ini ditandai dengan sikap siswa yang cenderung pasif saat mengikuti pelajaran yang diajarkan oleh guru. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah kurangnya guru dalam memanfaatkan media pembelajaran, sehingga siswa hanya menganggap guru sebagai satu-satunya sumber belajar. Selain itu, kemampuan dan pemahaman siswa yang beragam membuat kesenjangan di antara siswa dan kebanyakan alasansiswa yang tidak mau ikut berpartisipasi adalah karena merasa takut mengalami cedera. Seyogyanya guru bisa memanfaatkan media pembelajaran untuk mempermudah dalam penyampaian materi, sehingga antusias siswa bisa terlihat dan tujuan pembelajaran bisa tercapai. Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar.Rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani bergantung pada proses pembelajaran yang dihadapioleh siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus menguasai materi yang diajarkan dan cara menyampaikannya.

Karena tujuan di sekolah bagi siswa adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan siswa serta memperbaiki kemampuan dan kemauan belajar siswa. Berdasarkan penjelasan di atas diharapkan dengan pembelajaran menggunakan media video dapat meningkatkan kemampuan keterampilan senam lantai guling belakang siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang menjadi lebih baik. Media video dibuat untuk mempermudah penyampaian materi pembelajaran kepada siswa, sehingga siswa dapat mengamati langsung tahap-tahapan latihan senamlantai guling belakang.

Untuk lebih memahami istilah tentang senam lantai guling belakang dan media video, berikut dikemukakan beberapa pengertian guling belakangdan media video menurut beberapa ahli. Istilah senam berasal dari bahasa inggris "*Gymnastic*" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan,koordinasi, serta kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2001: 7). Pembelajaran senam di sekolah memiliki

sasaran pedagogis. Menurut Agus Mahendra (2001: 10) pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan, artinya pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang atau roll belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat didada. Menurut Farida Mulyaningsih, dkk (2010: 30), urutan guling ke belakang adalah:

1. Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
2. Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
3. Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
4. Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
5. Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
6. Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Sedangkan media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti perantara. Menurut Arif S. Sadiman (2009: 6) media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses bejajar terjadi. Lebih jelas Arif S. Sadiman (2009: 19) memaparkan media/bahan adalah perangkat lunak (*software*) berisi pesan/informasi pendidikan yang biasanya disajikan dengan mempergunakan peralatan.

Agus S. Suryobroto (2001: 17) berpendapat bahwa media memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Membuat konsep yang abstrak menjadi kongkret
2. Membuat konsep yang berbahaya menjadi tidak berbahaya
3. Menampilkan obyek yang terlalu besar menjadi kecil
4. Menampilkan obyek yang tidak bisa diamai dengan mata telanjang
5. Mengamati gerakan yang terlalu cepat
6. Membangkitkan motivasi
7. Mengatasi ruang dan waktu
8. Mengatasi jarak yang jauh
9. Memungkinkan keseragaman pengamatan dan persepsi

Seiring berkembangnya teknologi, muncul berbagai macam bahan ajar baru yang semakin canggih, mulai dari berkembangnya bentuk bahan ajar cetak, lalu merambah ke bahan ajar audio, hingga bahan ajar audio-video. Ini semua menunjukkan bahwa bentuk bahan ajar selalu

mengikuti perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan.Teknologi yang paling tua yang dimanfaatkan dalam proses belajar adalah percetakan yang bekerja atas dasar prinsip mekanis. Kemudian lahir teknologi audio-visual yang menggabungkan penemuan mekanis dan elektronis untuk tujuan pembelajaran. Pengajaran dengan menggunakan audio-visual. bercirikan adanya pemakaian perangkat keras selama proses belajar, seperti mesin proyektor film, tape recorder, dan proyektor visual lebar. Jadi, pengajaran melalui audio-visual adalah produksi dan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran.

Azhar Arsyad (2011: 49) menyatakan bahwa video merupakan gambar-gambar dalam *frame*, di mana *frame* demi *frame* diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar hidup. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa *video* merupakan salah satu jenis media audio-visual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Kemampuan video melukiskan gambarhidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

Berdasarkan pengertian menurut beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa video merupakan salah satu jenis media audio-visual dan dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori diatas, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling belakang siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang melalui penggunaan media video.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diterapkan adalah *Classroom Action Research* (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian ini berusaha untuk menggunakan media pembelajarn berupa video dalam proses pembelajaran penjasorkes untuk meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang peserta didik SMA kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang yang merupakan ranah psikomotorik. Penelitian dilakukan secara kolaborasi, dimana peneliti sejawat bekerjasama dengan guru selaku kolaborator dalam melaksanakan *planning* (perencanaan), *acting* (tindakan), *observing* (observasi), serta *reflecting* (refleksi).

Lokasi penelitian ini adalah siswa X.9 SMA Negeri 8 Semarang. Siswa yang menjadi subyek penerima tindakan ini, yaitu siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang, dengan jumlah 36 peserta didik yang terdiri dari 21 putra dan 15 putri.

Instrumen dalam penelitian ini adalah lembarobservasi berisi tentang perkembangan peningkatan kemampuan gerak guling belakang melalui media video. Instrumen observasi digunakan untuk mengetahui keberhasilan peningkatan kemampuangerak guling belakang. Teknik pengumpulan data

yakni membicarakan tentang bagaimana cara penulis mengumpulkan data. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode dalam mengumpulkan data, sebagai berikut :

1. Metode Observasi

   Metode observasi atau pengamatan adalah kegiatan manusia dengan menggunakan panca indera mata dan dibantu dengan panca indera lainnya. Observasi ini dilakukan untuk mencatat perilaku siswa dalam kegiatan senam lantai gulingbelakang.

   Agar observasi dapat berhasil dengan baik, maka diperlukan alat atau instrument observasi. Instrumen observasi pada PTK merupakan pedoman bagi *observer* untuk mengamati hal- hal yang akan diamati. Dalam hal ini, *observer* menggunakan deskriptif sebagai instrument observasi.

2. Tes

   Tes adalah instrumen pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek psikomotorik. Jenis tes yang akan diterapkan dalam PTK ini adalah tes individual. Tes individual adalah tes yang dilakukan kepada siswa secara perorangan ketika melakukan praktik senam lantai guling depan.

   Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, angket dan tes. Data diperoleh dengan cara pengamatan atau observasi yang dilakukan pada setiap kegiatan berlangsung. Data-data berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yaitu data. hasil belajar siswa yang berupa angka-angka, sedangkan data kualitatif berupa nilai sikap siswa selama mengikuti pembelajaran.

3. Analisis lembar Observasi

   Teknik penghitungan untuk setiap hasil kategori peneliti menggunakan persentase, dengan memakai rumus menurut Sugiyono (2008:199), untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

   Keterangan:
   p = persentase
   f = frekuensi yang sedang dicari n = jumlah total frekuensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Hasil keterampilan belajar peserta didik selama mengikuti pembelajaran pada siklus I dengan pembelajaran menggunakan media video dapat dianalisis berdasarkan data pada lembar observasi aktivitas belajar peserta didik. Setiap aktivitas yang diobservasi diberi skor 1-4 dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya oleh guru. Berdasarkan hasil observasi pada pembelajaran siklus I, diperoleh data hasil observasi keterampilan belajar peserta didik selama pembelajaran siklus I dianalisis untuk memperoleh angka persentase pada aspek keterampilan belajar yang diobervasi. Persentase hasil tersebut dapat diamati pada Tabel 1.

Tabel 1. Persentase Hasil Keterampilan

Peserta Didik
Siklus I

Kriteria	Jumplah siswa	presentase
Siswa tuntas	21	65.5%
Siswa tidak tuntas	15	34.5%
Nilai rata-rata	76	

Siklus II

Hasil keterampian belajar peserta didik selama mengikuti pembelajaran pada siklus II dengan pembelajaran menggunakan media video dapat dianalisis berdasarkan data pada lembar observasi aktivitas belajar peserta didik. Setiap aktivitas yang diobservasi diberi skor 1-4 dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya oleh guru. Berdasarkan hasil observasi pada pembelajaran siklus II, diperoleh data hasil observasi keterampilanbelajar peserta didik selama pembelajaran siklusII dianalisis untuk memperoleh angka persentase pada aspek keterampilan belajar yang diobervasi. Persentase hasil keterampilan peserta didik pada siklus II, dapat diamati pada Tabel 2.

Tabel 2. Persentase Hasil Keterampilan Peserta Didik

Siklus II

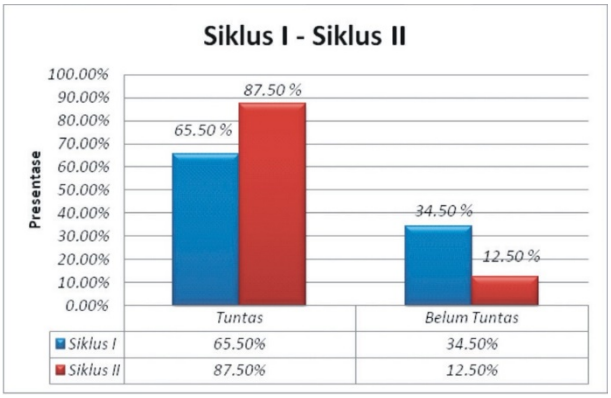
Kriteria	Jumplah siswa	presentase
Siswa tuntas	32	87.5%
Siswa tidak tuntas	4	12.5%
Nilai rata-rata	81	

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling belakang melalui media video pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang tahun ajaran 2024/2025 dari siklus I dan siklus II disajikanpada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Peningkatan Hasil Siklus I, dan Siklus II

Guling Belakang	Jumlah Siswa		Persentase	
	Tuntas	Tidak Tuntas	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus 1	21	15	65.5%	34.5%
Siklus 2	32	4	87.5%	12.5%

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling belakang melalui media video pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan, nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 76 dan persentase ketuntasan sebesar 65.5%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya yaitu belum mencapai 75%. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling belakang siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 81 dengan persentase ketuntasan sebesar 87.5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti gambar di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang pada kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang pada Kondisi Siklus I dan Siklus II

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengubah aktivitas belajar peserta didik kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang agar lebih meningkat dengan menggunakan media video. Peningkatan hasil keterampilan belajar peserta didik berpengaruh pada pemahaman peserta didik, yang terlihat dari hasil belajar peserta didik.

Aspek keterampilan belajar yang ditingkatkan didokumentasikan dalam lembar observasi yang pengisiannya dilakukan oleh *observer* selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan hanya sampai siklus II dengan melihat adanya peningkatan aktivitas belajar dari siklus I ke siklus II. Materi pembelajaran tiap siklus terdapat pada satu materi pokok yaitu senam lantai guling belakang. Media pembelajaran yang digunakan adalah media video tentang tahap-tahap latihan senam lantai guling belakang. Fase-fase pada pembelajaran dengan media video tersebut mengkondisikan peserta didik melakukan latihan belajar senam lantai guling belakang dari latihan yang mudah ke yang sulit.

Proses pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan permainan pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 8 Semarang 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 video gerakan guling belakang dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

Dari hasil penelitian terdapat 4 siswa (12,50%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Selain itu dari keempat siswa tersebut memang kondisi fisiknya masih perlu banyak berlatih untuk dapat melentukkan tubuhnya yang masih terlihat kaku sehingga kesulitan melakukan gerak guling belakang. Jadi sangat penting pemanasan yang melatih kelentukan siswasebelum melakukan olahraga pada umumnya, terlebih untuk nomer senam lantai guling belakang. Selain itu kelentukan dapat mencegah terjadinya cedera yang sangat mungkin bisa terjadi pada saatpembelajaran Penjasorkes.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling belakang melalui media pembelajaran berupa video ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada siklus I sebesar 76 dengan persentase ketuntasan sebesar 65,5%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus II yaitu sebesar 81 dan persentase ketuntasan sebesar 87,5%. Hal tersebutmenunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran

senam lantai guling belakang melalui media pembelajaran berupa video berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadapguru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan. Bagi guru mata pelajaran penjasorkes hendaknya selalu mempunyai ide-ide kreatif untuk memudahkan dalam menyampaikan materi pada proses pembelajaran. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini ke arah yang lebih baik dan bermanfaat bagi dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus S Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Agus Mahendra. (2000). Senam . Yogyakarta : FIKUNY

Arief S Sadiman, dkk. (2003). *Media pendidikan, pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta : CV. Rajawali Pers

Arsyad, Azhar. (2013). *Media Pembelajaran*. Jakarta:Rajawali Press.

Farida Mulyaningsih dkk, 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas*

V. Jakarta: Pusat Perbukuan, KementerianPendidikan Nasional

Muhajir, M.E.d. (2006).*Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*.Jakarta : Erlangga

Sugiyono.(2007). *Reliabilitas dan Validitas*.

Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR