UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA DALAM MATERI MERODA MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS VIIIC SMP N 2 SEMARANG

[1]Susanti Dwi Umi Elfiah, [2]Pandu Kresnapati, [3]Juwahir
[1]Universitas PGRI Semarang, [2,3]SMP N 2 SEMARANG
[1]santigam9@gmail.com, [2]pandukresnapati@upgris.ac.id,
[3]pakjwhrespero@gmail.com

ABSTRACT

This research is based on when students do the cartwheel movement, they are still not optimal and do not have the courage to carry out the cartwheel activity floor exercise lesson. In this research, the researcher aims to improve the learning outcomes of floor exercise activities on cartwheels with assistive devices. This research is classroom action research (PTK) which took place in 2 cycles with 2 meetings. The research subjects were 34 students in class VIII of SMPN 2 Semarang. Data collection techniques using learning and skills observations and tests. At the end of cycle I, it showed that 16 students (47.1%) had completed. At the end of cycle II there was an increase in the KKM category of 29 students or 84.9%. Based on the research results, it can be concluded that using assistive devices can increase students' courage in cartwheeling material for class VIII students at SMPN 2 Semarang.

Keywords: Assistive Equipment, Floor Exercises, Cartwheels.

ABSTRAK

Penelitian ini didasari dari siswa saat melakukan gerakan meroda masih kurang maksimal dan tidak berani dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai aktivitas meroda. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda dengan alat bantu. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dalam 2 siklus dengan 2 pertemuan. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMPN 2 Semarang yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi pembelajaran dan keterampilan dan tes. Pada akhir siklus I menunjukkan bahwa 16 siswa (47,1%) tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 29 siswa atau 84,9%**.** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan alat bantu dapat meningkatan keberanian siswa dalam materi meroda siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang.

Kata Kunci : Alat Bantu, Senam Lantai, Meroda.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani antara lain untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak,

mengenal- kan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional (Oksyalia et al., 2020). Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Dermawan et al., 2022).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sistem Pendidikan Nasional), telah dijelaskan bahwa peran dan fungsi pendidikan adalah mengembangkan kepribadian dan kapasitas peserta didik serta membangun landasan peradaban bangsa yang baik layak untuk mewujudkan kehidupan berbangsa yang beradab.(Suprapta, 2020).

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimana individu dapat mengembangkan pengetahuan mereka di mana pun dan kapan pun, baik dari lingkungan sekitar maupun dari berbagai sumber lainnya. Namun, seringkali pembelajaran dianggap hanya sebagai suatu kewajiban untuk meraih prestasi akademis, padahal esensinya jauh lebih luas, yaitu membentuk karakter dan kepribadian yang lebih baik. mendefinisikan pembelajaran sebagai proses yang mengubah perilaku atau pola pikir seseorang melalui interaksi aktif dengan lingkungan dan berbagai sumber belajar yang ada di sekitarnya.(Asril et al., 2024).

Tujuan pembelajaran merupakan hasil yang ingin dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran pada kondisi dan tahapan tertentu. Hal ini menjadi penting dan perlu diperhatikan oleh guru dalam merencanakan pembelajaran agar proses belajar menjadi lebih terarah dan efektif. Pendidikan yang

berorientasi pada peserta didik mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik akan lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran di lingkungan pendidikan (Lesmono, 2020). Salah satu strategi pembelajaran yang dapat mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik adalah menggunakan pendekatan Pembelajaran Berdiferensiasi. Pendekatan pembelajaran ini memungkinkan peserta didik dapat mempelajari materi pelajaran sesuai dengan kemampuan, apa yang disukai, dan kebutuhannya masing-masing sehingga peserta didik tidak frustasi dan merasa gagal (Septyana et al., 2023).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoristis, melainkan melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani, membiasakan pola hidup sehat, serta pemahaman terhadap gerak manusia (Syah & Riyadi, 2020).

Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi ada berbagai macam cabang olahraga dan permainan. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Senam lantai adalah senam dasar, yang latihannya dapat dilakukan untuk keterampilan perorangan dapat dilakukan secara sendiri-sendiri, berkawan ataupun berkelompok (Murtaqi et al., 2020). Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama“gymnastic”. Artinya senam dilakukan di dalam ruangan khusus serta melakukan performa dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Performa tersebut dibutuhkan karena senam lantai membutuhkan kombinasi-kombinasi gerakan agar manfaat

mental dan fisik dapat dirasakan (JASMINE, 2020).

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan meroda adalah mengkombinasikan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu. Dengan cara ini maka siswa dapat melakukan gerakan meroda dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, belajar menggunakan alat bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.(Santoso, 2020).

Berdasarkan hasil observasi, selama pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang dalam mengikuti senam lantai khususnya gerakan meroda masih kurang diminati, hal ini dibuktikan pada saat siswa melakukan gerakan meroda, mereka sudah merasa sakit/ cedera, jika mempraktikkannya. Minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai meroda yang masih kurang, juga dapat teridentifikasi dari antusias siswa, semangat siswa, serta perhatian siswa yang masih kurang. Senam lantai khusunya gerakan meroda, adalah merupakan aktivitas yang lebih memfokuskan kepada gerakan- gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan. Hasil observasi juga terlihat siswa belum menguasai gerakan meroda dengan benar. Temuan beberapa fakror lainnya yang mempengaruhi keberanian siswa dalam melakukan senam lantai aktivitas meroda adalah kurangnya materi pembelajaran senam lantai aktivitas meroda, kurangnya praktik langsung dalam melakukan gerakan aktivitas meroda.

Hal ini dapat menyebabkan siswa dalam melakukan senam lantai aktivitas meroda masih kurang maksimal dan tidak berani dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai aktivitas meroda. Hal ini dapat dilihat pada salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan jasmani yaitu dalam pembelajaran senam lantai aktivitas meroda. Banyaknya siswa tidak sebanding dengan peralatan yang akan digunakan pada pembelajaran Pendidikan jasmani materi senam lantai aktivitas meroda. Akibat faktor tersebut, banyak siswa yang menunggu giliran sambil bercanda bersama teman-temanya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi guru penjasorkes dan peneliti pada saat melakukan observasi dalam menyampaikan meteri meroda, maka penting adanya suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan efektif, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul "Upaya peningkatan keberanian siswa dalam materi meroda melalui penggunaan alat bantu pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang".

Level Keberanian	Indikator
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Mau berdiskusi tentang gerakan meroda
Berani:	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda
Tidak Berani	1. Mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda
Sangat Tidak Berani	1. Tidak mau melakukan gerakan meroda sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan gerakan meroda 3. Tidak mau berdiskusi tentang gerakan meroda

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung selama 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIIIC sekolah SMPN 2 Semarang yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi pembelajaran dan keterampilan. Berikut rubrik penilaian tes keberanian:

Sumber: (Lesmono, 2020)

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

1. Siklus 1

a. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya dilakukan perumusan masalah dan menganalisis penyebab masalah, kemudian mengembangkan menjadi sebuah aksi atau solusi. Sebelum pembelajaran siklus 1 peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong atu kolaborator mengenai perencanaan dan persiapan praktek pembelajaran yang akan dilaksanakan sesuai metode yang di susun.

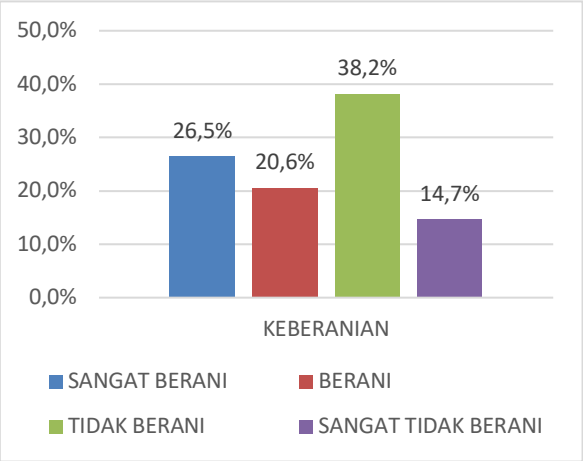
b.* Pelaksanaan Tindakan (*action)

Siklus I pada hari tanggal Oktober 2024, di SMPN 2 Semarang. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 X 40 menit. Sesuai dengan RPP siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru PJOK yang bersangkutan, dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran. Kegiatan awal dilakukan dengan warming up dalam bentuk game atau sejenisnya. Kegiatan inti dibagi menjadi dua yaitu kegiatan inti yang berupa game atau bermain yang mendekati gerakan mengguling yang dilanjutkan dengan gerakan meroda. Kegiatan akhir dilakukan dengan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah berjalan.

c. Observasi

Proses pengamatan dilakukan dari awal sampai akhir selama proses pembelajaran, yang menyangkut waktu, perencanaan, keterlibatan guru selama pembelajaran. Tahap ini dilakukan dengan 2 (dua) orang kolaborator dengan latar belakang sarjana olahraga yang menjadi guru dengan tugas mengobservasi dan mencatat tingkat keberanian meroda. Dari hasil pelaksaan tes keberanain meroda didapatkan hasil sebegai berikut :

Gambar 1. Diagram Siklus I



Persentase Keberanian

Sumber : Juwahir (2024)

Tabel 1. Siklus I Persentase Keberanian

Siklus I	Frekuensi	Persentase
Sangat berani	9	26,5%
Berani	7	20,6%
Tidak berani	13	38,2%
Sangat tidak berani	5	14,7%
Jumlah	**34**	**100%**

Sumber : Juwahir (2024)

Berdasarkan hasil tes keberanian praktek meroda siswa kelas VIIIC SMPN 2 Semarang didapatkan bahwa 9 siswa atau 26,5% masuk kedalam kategori sangat berani, untuk yang masuk kedalam kategori berani terdapat 7 siswa atau 20,6%, dan 13 siswa atau 38,2% masuk kedalam kategori tidak berani sedangkan 5 siswa atau 14,7% masuk kedalam kategori sangat tidak berani.

d. **Refleksi**

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Hasil observasi direfleksikan bersama Tahap refleksi ini dilakukan setelah memperoleh data dari hasil tes siklus I dan hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran materi meroda sudah terlaksana dengan baik dan siswa merasa tertarik dengan cara penyampaian materi yang disampaikan oleh peneliti walaupun dalam pelaksanaan rata-rata siswa menunjukan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat 8 anak tidak tercapai keberaniannya. Delapan anak yang tidak tercapai keberaniannya dalam melakukan gerakan meroda

karena mengalami trauma pada saat melakukan gerakan meroda karena pernah cedera. Kesimpulan hasil refleksi siklus I ketuntasan sudah terdapat 27 anak (77,14%) dalam kategori " Berani" dan "Sangat Berani", sehingga penelitian dikatakan berhasil.

2. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilaksanakan pada siklus I, dalam pelaksanaan rata-rata siswa menunjukan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan pada siklus I:

a. Perencanaan (*Planning*)

Sebelum pembelajaran siklus II peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong atu kolaborator mengenai perencanaan dan persiapan praktek pembelajaran yang akan dilaksanakan sesuai metode yang di susun

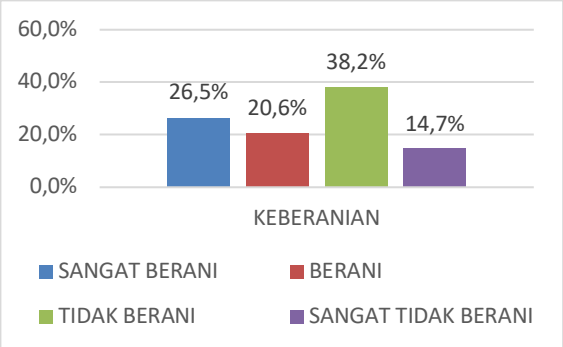
b. Pelaksanaan (*Action)*

Siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (3 x 40 menit) pada hari , November 2024 pada jam ke-1 sampai jam ke-3. Pelaksanaan penelitian siklus II diikuti oleh 34 siswa kelas VIIIC di SMP N 2 Semarang dengan materi senam lantai meroda.

c. Observasi

Tahap ini dilakukan dengan 2 (dua) orang kolaborator dengan latar belakang sarjana olahraga yang menjadi guru dengan tugas mengobservasi dan mencatat tingkat keberanian meroda. Dari hasil pelaksaan tes keberanain meroda didapatkan hasil sebegai berikut :

Gambar 2. Diagram Siklus II Persentase Keberanian



Sumber : Juwahir (2024)

Tabel 2. Siklus II Persentase Keberanian

Siklus I	Frekuensi	Persentase
Sangat berani	13	38,2%

Berani	16	47,1%
Tidak berani	4	11,8%
Sangat tidak berani	1	2,9%
Jumlah	**34**	**100%**

Sumber : Juwahir (2024)

Berdasarkan hasil tes keberanian praktek meroda siswa kelas VIIIC SMPN 2 Semarang didapatkan bahwa 13 siswa atau 38,2% masuk kedalam kategori sangat berani, untuk yang masuk kedalam kategori berani terdapat 16 siswa atau 47,1%, dan 4 siswa atau 11,8% masuk kedalam kategori tidak berani sedangkan 1 siswa atau 2,9% masuk kedalam kategori sangat tidak berani.

Hasil siklus II yang masuk kedalam kategori sangat berani sebanyak 13 siswa atau 38,2% sedangkan 1 siswa atau 2,9% termasuk kategori siswa yang sangat tidak berani dalam hasil belajar praktek senam lantai materi meroda. Dari hasil tersebut dapat diketahui hasil tes keberanian satu kelas 29 siswa sebesar 84,9% tuntas atau berani dalam melakukan praktek meroda.

d. Refleksi

1) Dalam pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus II adapun kelebihannya adalah mayoritas siswa telah mampu menunjukan peningkatan dalam melakukan aktivitas senam lantai materi meroda.
2) Hasil penilaian tingkat keberanian dalam melakukan gerakan meroda siswa kelas VIIIC SMPN 2 Semarang dalam mengikuti pembelajaran materi meroda dengan alat bantu di siklus I, pada pertemuan pertama hasilnya didapat siswa yang tuntas atau masuk kategori “berani” dan “sangat berani’ 16 siswa (47,1%), dan pada pertemuan kedua kategori “berani” dan “sangat berani’ 29 siswa (84,9%) maka maka penelitian dikatakan berhasil, tetapi masih ada delapan anak yang belum meningkat keberaniannya dalam melakukan gerakan meroda.

3) Dengan tercapainya indikator keberhasilan maka penelitian peningkatan pembelajaran berdeferensiasi pada materi aktivitas senam lantai materi meroda terdapat pengaruh.

2. Pembahasan

Dari hasil pengamatan serta tindakan yang dilakukan oleh peneliti dan pendamping, bahwa dari tindakan awal yang dilakukan petama kali sampai dengan tindakan siklus II mengalami peningkatan. Karena dari tindakan awal siswa belum dikasih inovasi pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk memahami materi serta mengikuti pembelajaran yang disampaikan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VIIIC di SMPN 2 Semarang dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda dari siklus 1 ke siklus 2. Pada akhir siklus I menunjukkan bahwa 16 siswa (47,1%) tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 29 siswa atau 84,9% tuntas memenuhi KKM dalam hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda.

Hampir seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif. Pembelajaran meroda dengan pendekatan bermain sudah mampu mendorong keberanian siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran. Hampir seluruh siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik. Di samping itu, suasana pembelajaran sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa bersemangat dalam proses pembelajaran, bersungguh- sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran, dan seluruh siswa bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari guru. Namun tidak semua siswa mampu tuntas dalam pelaksaan gerakan meroda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keberanian siswa dalam materi meroda melalui penggunaan alat bantu pada pembelajaran senam lantai selama 2 siklus meningkatkan. Pada akhir siklus I menunjukkan bahwa 16 siswa (47,1%) tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 29 siswa atau 84,9%.

DAFTAR PUSTAKA

Asril, A., Putra, M., & Makkasau, A. (2024). Penerapan Pendekatan Berdiferensiasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipas Pada Siswa Kelas V UPT SPF Sdn Mangkura 2. Global Journal Education Humanity, 164–171.

Dermawan, J., Mamun, S., & Efendi, R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Keberanian Siswa Madrasah Tsanawiyah Ar Raudhah Pada Aktivitas Meroda Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(11), 197–206.

JASMINE, K. (2020). hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap peningkatan prestasi roll depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 7–25.

Lesmono, J. B. (2020). Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam Meroda Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/201. PGSD Penjaskes, 1–8. https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd-penjaskes/article/viewFile/3774/3391

Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga), 3(2), 202–208. https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.214

Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2020). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 2 (1), 23. https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777

Santoso, J. A. (2020). Perbedaan

Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu Dan Tanpa Alat Bantu Terhadap Kemampuan Meroda Pada Siswa Kelas Viiib Smp Negeri 27 Surakarta. Экономика Региона, 32.

Septyana, E., Indriati, N. D., Indiati, I., & Ariyanto, L. (2023). Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X Boga 1 SMK di Semarang pada Materi Program Linear. Jurnal Sains Dan Edukasi Sains, 6(2), 85–94. https://doi.org/10.24246/juses.v6i2p85-94

Suprapta. (2020). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Meroda Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Kaliduren Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. 6.

Syah, A. R., & Riyadi, S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meroda Senam Lantai Melalui Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual dan Tutor Sebaya Pada Siswa Kelas Xii Smk Negeri 1 Karanganyar. Analisis Kesejahteraan Mustahiq Dan Non Mustahiq Perspektif Maqaashidus Syariah, v(Syariah Economic, Zakat), 1–7.