



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 1 ; November 2024

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Metode Resiprokal dan Permainan Ular Tangga di Sekolah Dasar

Improving Forward Roll Learning Outcomes Through Reciprocal Method and Snakes and Ladders Game in Elementary Schools

Alwi Fahruzy Nasution¹, Arief Rahman², Fatin Nadifa Tarigan³, Aulia Ramadanisti⁴

{alwifahruzynasution@gmail.com¹, ariefrahman0705@gmail.com², nadifafatin11@gmail.com³, auliaramadanisti@gmail.com⁴}

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214¹, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214², Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214³, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214⁴

Abstract. Penelitian ini dilatarbelakangi kurang efektifnya penggunaan metode belajar dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan ular tangga dan metode mengajar resiprokal pada siswa kelas V SD Negeri 106830 Sidodadi Ramunia. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), menggunakan desain pembelajaran model Kurt Lewin terdiri dari II Siklus : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Kemudian dilakukan tes ujuk kerja pada tiap-tiap siklus, pengamatan terhadap proses pembelajaran selama kegiatan penelitian berlangsung yang dilaksanakan mulai tanggal 01 Agustus sampai 31 Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas V yang berjumlah 60 siswa, dan sample berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan ular tangga dan metode resiprokal di kelas V berdampak positif, hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai KKM yakni 22 orang atau sebanyak 73,33%, sedangkan siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai KKM ada 27 orang yaitu sebanyak 90%.

Keywords: senam lantai guling depan, metode resiprokal, ular tangga

1 Introduction

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, atau latihan dan berperan di masa yang akan datang. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan.

Pendidikan jasmani pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosional pun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Melalui pendidikan jasmani, individu dapat belajar tentang pentingnya gaya hidup aktif dan pentingnya menjaga tubuh sehat. Salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani, yang membantu mengembangkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi yaitu senam.

Senam adalah salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani, yang membantu mengembangkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi. Menurut Imam Hidayat (2015), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spriritual. Terdapat beberapa materi dalam senam meliputi guling depan, guling belakang, kayang, splits, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, meroda, dan lain-lain. Namun penelitian ini lebih difokuskan kepada senam lantai guling depan. Menurut Aip Syarifudin (2015), pengertian dari senam lantai guling depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, panggul dan bagian belakang). Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar.

Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Muhajir, 2004). Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut kesamping masukkan kepala diantara dua tangan sampai seluruh pudak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok, kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan, serong keatas kemudian berdiri tegak.

Permasalahan yang mendasar dalam belajar guling depan untuk siswa kelas V sekolah dasar adalah kesulitan dalam melakukan gerak berguling ke depan karena siswa mempunyai rasa takut untuk melakukan gerakan senam ketangkasan, terlebih lagi kepada siswa perempuan. Takut akan cedera apabila salah melakukan tehnik gerakannya. Terlebih lagi di masa pandemi Covid 19 pembelajaran Pendidikan Jasmani jelas tidak bisa efektif untuk dilaksanakan melalui

daring. Hal ini dibuktikan dengan nilai siswa untuk berguling ke depan banyak yang tidak tuntas dan tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 75, dari hasil nilai akhir siswa 2 tahun kebelakang ditahun 2021 dan 2022.

Hasil observasi di lapangan dalam proses pembelajaran gerak dasar guling depan siswa kelas V SD Negeri 106830 Sidodadi Ramunia sebelumnya, dilaksanakan dengan menggunakan alat yang sederhana dan seadanya, guru tidak pernah menerapkan metode mengajar resiprokal dimana siswa dapat memberikan umpan balik kepada temannya guru hanya menggunakan model pendekatan yang menekankan pada prestasi, setelah siswa diberikan pemanasan dan penjelasan serta contoh gerakan mengenai gerak dasar berguling lalu siswa melakukannya. Hanya sebatas itu saja dengan metode seperti itu siswa merasa bosan dengan model pembelajaran yang monoton, sehingga menjadikan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar berguling kedepan menurun.

Kemampuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar yang sangat terbatas juga menjadi kendala terutama dalam mengembangkan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam gerak dasar berguling ke depan kurang dapat menarik minat siswa. Dampak dari model pembelajaran yang monoton itu siswa menjadi bosan, dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar guling depan.

Mengingat gerak dasar berguling ke depan bagi siswa kelas V SD masih mengalami kesulitan untuk melaksanakannya, maka siswa di ajak untuk melaksanakan pembelajaran guling depan dengan cara bermain. Yaitu permainan ular tangga yang di desain oleh peneliti dengan menggunakan gambar-gambar rangkaian gerakan guling kedepan, sehingga siswa ketika melempar anak dadu maka siswa masuk kedalam kotak yang berada dalam permainan ular tangga dan ketika berhenti di nomor tersebut, siswa melakukan gerakan yang ada dalam kotak tersebut.

Dengan metode bermain akan menimbulkan perasaan senang pada diri siswa dan tentunya dapat menarik perhatian, sehingga siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh, siswa tidak merasa lelah takut dan tiak merasa terpaksa karena atas dasar kesadaran sendiri untuk melakukannya dan hasilnya diharapkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Framberg dalam Berky (1995) permainan merupakan aktivitas yang bersifat simbolik, yang menghadirkan kembali realitas dalam bentuk pengandaian misalnya, bagaimana jika, atau apakah jika yang penuh makna. Dalam hal ini permainan dapat menghubungkan pengalaman-pengalaman menyenangkan atau mengasyikan, bahkan ketika siswa terlibat dalam diri siswa sendiri secara spontan.

Permainan ular tangga merupakan permainan klasik yang sederhana yang tak lekang oleh waktu dan selalu mengikuti trend masa kini tentunya masih digemari hingga saat ini. Melalui konsep edutainment-pendidikan dan hiburan-permainan ular tangga yang termasuk ke dalam kategori papan permainan atau board games tentu harus mengikuti trend. Berbagai modifikasi pun dilakukan, baik dari sisi desain, ukuran atau pun tema. Seperti diular tangga, tidak hanya di ukurannya yang besar, desain dan temanya pun menarik.

Tujuan dari pembelajaran guling ke depan dengan suasana bermain adalah upaya pengembangan dengan memberi pengalaman menarik dan menyenangkan. Variasi latihan dan tantangan tetap ditampilkan dalam pembelajaran untuk membimbing siswa pada peningkatan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, kordinasi, kelincahan dan keseimbangan yang merupakan persyaratan dalam mengerjakan gerakan dasar guling depan. Guling depan merupakan gerak dasar yang harus diberikan siswa sebelum gerak senam yang lain.

Dengan metode resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar guling depan, dimana siswa berinteraksi aktif dalam pembelajaran dan menjadi contoh kepada teman-temannya. Metode mengajar resiprokal adalah metode mengajar yang menerapkan teori umpan balik atau feed back. Dari bentuk-bentuk penggunaan metode mengajar ini diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan metode mengajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga pelaksanaan belajar mengajar itu sendiri lebih bervariasi serta mampu menumbuhkan minat, motivasi, dan kreatifitas.

Berdasarkan uraian di atas dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) ditemukan beberapa masalah yang kompleks pada saat proses pembelajaran guling depan. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut siswa terlihat kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran kurang termotivasi untuk mau bisa melakukan gerakan guling depan. Siswa cenderung asyik berbicara sendiri dengan teman disampingnya. Menurut hasil pengamatan peneliti, penulis merasa tertarik untuk menerapkan metode mengajar yang lain salah satunya metode mengajar resiprokal.

Metode mengajar resiprokal adalah metode mengajar yang menerapkan teori umpan balik atau feed back. Dari bentuk-bentuk penggunaan metode mengajar ini diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan metode mengajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga pelaksanaan belajar mengajar itu sendiri lebih bervariasi serta mampu menumbuhkan minat, motivasi, dan kreatifitas.

Rendahnya minat dan motivasi siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi guling depan pada siswa kelas V SD di sebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya : Siswi perempuan kurang tertarik pada materi guling kedepan, Siswa cepat bosan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi guling depan, pada masa pandemi covid 19 pembelajaran semua dilakukan melalui daring terkhusus pembelajaran pendidikan jasmani yang sangat tidak efektif untuk dilaksanakan, guru kurang efektif untuk menciptakan modifikasi pendekatan permainan untuk pembelajaran guling depan, dalam pembelajaran tersebut masih kesulitan dalam lakukan teknik senam lantai guling depan, metode yang di ajarkan guru sangat monoton dalam mengajar.

Penelitian terdahulu (Nasution, Tarigan, & Tanjung, 2022) menyatakan bahwa permainan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa terutama bidang studi pendidikan jasmani. Untuk itu, tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan ular tangga dan metode mengajar resiprokal pada siswa kelas V SD di SD Negeri 106830 Sidodadi Ramunia. Diharapkan dengan penelitian tersebut dapat memperbaiki pembelajaran, pengembangan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2 Method

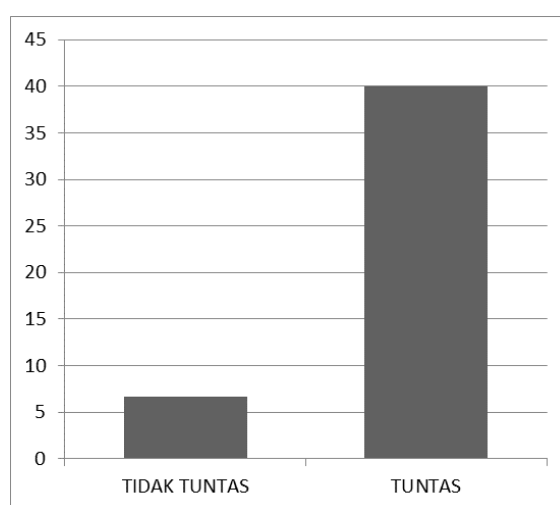
Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .Menurut Suharsimi Arikunto (2010). Model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan kelas terdiri dari empat komponen pokok yaitu: perencanaan (pleanning), tindakan (acting), pengamatan (observing), refleksi (reflecting). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V jumlah 30 siswa. Populasi terdiri dari dua kelas dengan jumlah keseluruhan 60 siswa. Sample terdiri dari satu kelas dengan jumlah siswa 30. Instrumen

penelitian berbentuk RPP, Instrumen pengamatan kelas terhadap guru, instrument penelitian keterampilan guling depan, dan fom tes unjuk kerja siswa keterampilan guling depan.

3 Result

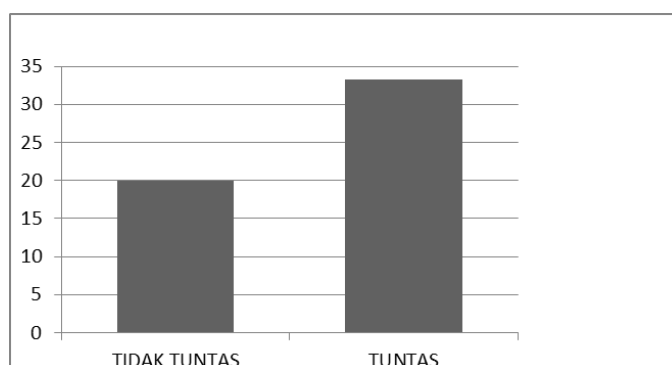
a. Hasil Belajar Siklus I

Siswa putra yang tuntas ada 12 orang, dengan persentase 40% dari 30 siswa. Dan siswa yang tidak tuntas ada 2 orang dengan persentase 6,67% dar 30 siswa. Dengan bagan sebagai berikut :

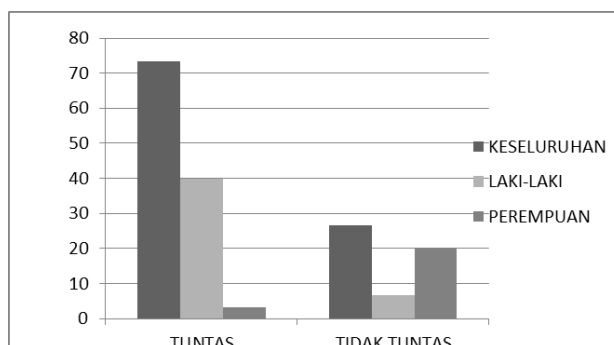


Gambar 1. Diagram Ketuntasan Putra Siklus I

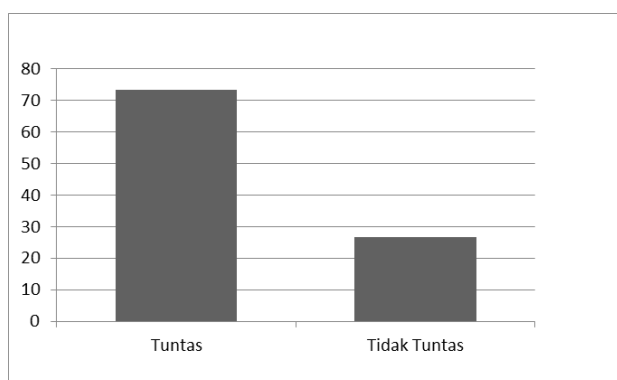
Dari hasil tes unjuk kerja ada 10 orang siswa laki-laki yang tuntas, dengan persentase 33,33% dari 30 siswa. Dan siswa yang tidak tuntas ada 6 orang dengan persentase 20% dari 14 siswa.



Gambar 2. Diagram Ketuntasan Putri Siklus I



Gambar 3. Diagram Hasil Belajar Siklus I



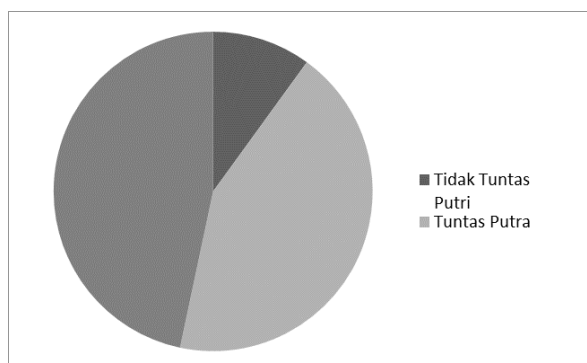
Gambar 4. Diagram Keseluruhan Hasil Belajar Siklus I

Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar ketuntasan guling depan pada siklus I mencapai 73,33% dengan kata lain peneliti belum begitu puas dengan hasil tersebut. Karena sesungguhnya target yang diinginkan peneliti yaitu 75% ditingkatkan lagi. Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu :

1. Siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus melaksanakan pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai target yang ditentukan.
2. Peneliti harus merancang permainan agar anak lebih menguasai materi yang disajikan sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

b. Hasil belajar siklus II

Siswa putra yang tuntas ada 14 orang dengan persentase 46,67% dari 30 siswa, dan yang tidak tuntas dengan persentase 0 % dari 30 siswa. Sedangkan siswi putri yang tuntas ada 13 orang dengan persentase 43,33% dan yang tidak tuntas ada 3 orang dengan persentase 10% dengan bagan sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram Keseluruhan Hasil Belajar Siklus II

b. Refleksi

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus I belum cukup berhasil dikarenakan siswa hanya mencapai ketuntasan belajar sebesar 73,33%, sementara peneliti dalam mencapai target 75% bahkan lebih. Untuk itu diadakan siklus II, dan pada siklus II keberhasilan siswa melebihi target peneliti yaitu 90%. Hasil yang sangat memuaskan walaupun belum 100%. Tapi upaya untuk meningkatkan hasil belajar guling depan melalui permainan ular tangga sudah berhasil.

Proses pembelajaran gerak dasar guling depan dapat berjalan dengan baik dengan adanya pengemasan dengan metode pembelajaran yang maksimal. Pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V rangkaian gerak yang dilakukan cukup sulit, dengan demikian pembelajaran tersebut dikemas dengan menggunakan metode yang menarik yaitu dengan menggunakan metode permainan, untuk memberikan pengalaman gerak bagi siswa dan meningkatkan keberanian siswa dalam melakukannya, memberikan kontribusi yang baik terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa.

Penelitian Tindakan Kelas meliputi II siklus yang terdiri 4 pertemuan pembelajaran pada siklus I terdiri dari empat tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus kedua tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada pertemuan sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat gerak dasar senam lantai guling depan dengan metode bermain dan metode resiprokal pada siswa kelas V. Hasil dari siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan metode bermain dan metode resiprokal pada pembelajaran gerak dasar senam lantai guling depan pada siswa. Kelemahan siklus I adalah siswa perempuan yang masih takut untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan, dengan adanya metode resiprokal dan permainan ular tangga siswa biasa melakukan gerakan senam lantai guling depan, walaupun kelemahan di siklus II masih ada 3 orang yaitu siswa perempuan masih kurang dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan.

4 Discussion

Data yang diperoleh setelah dilaksanakan tindakan menunjukan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil belajar gerak siswa. Tingkat gerak dasar senam lantai guling depan dengan metode bermain dan metode resiprokal kelas V, berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh siswa pada siklus akhir secara keseluruhan terdapat 27 siswa atau 90% tuntas belajar dan 3 siswa atau 10% belum tuntas belajar.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani materi gerak dasar senam lantai guling depan dengan metode permainan ular tangga dan metode resiprokal mampu memberikan kontribusi positif terhadap tingkat gerak dasar senam lantai guling depan pada siswa kelas V SDN 106830 Sidodadi Ramunia.

5 Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa aktifitas pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode permainan ular tangga dan metode resiprokal di kelas V SDN 106830 Sidodadi Ramunia yang telah diperoleh siswa pada hasil siklus I yang tuntas ada 12 orang dengan persentase 40% dari 30 siswa, dan siswa yang tidak tuntas ada 2 orang dengan persentase 6,67% dari 30 siswa. Dan hasil siklus II terdapat 27 siswa atau 90% tuntas belajar dan 3 siswa atau 10% belum tuntas belajar. Penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 75% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar dengan Keriteria Ketuntasan Minimum sebesar 75. hasil penelitian dengan diketahuinya peningkatan efektivitas hasil pembelajaran gerak dasar senam lantai guling depan dengan metode permainan ular tangga dan metode resiprokal di kelas V. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan keaktifan dan hasil belajar siswa. Peningkatan ketuntasan belajar siswa melalui pembelajaran dengan metode bermain akan memudahkan siswa dalam memahami dan memperhatikan keterampilan gerak dasar senam lantai guling depan.

References

- Adang suherman, (2014). Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta : Proyek Pembina Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Dikti Depdikbud.
- Agus Mahendra. (2014). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Mosston (2014:65) Pengaruh metode mengajar resiprokal terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar dan kemampuan memecahkan masalah dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Bandung.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 27-41.

- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. (2022). Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19.
- Seaton, D. O. (2011). *Physical Education Hand Book*, Englewood. Cliffs. N 6th.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : BPF.
- Suharismi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukinanta. (2017). *Permainan dan Metodik*. Jakarta : Proyek Pengadaan Buku Pendidikan Guru Olahraga.
- Sukinanta.(2015). *Teori bermain untuk PGSD*. Jakarta : Dikdasmen.