

Penerapan Permainan Tiga Pos Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V SDN Putat Gede I/94 Surabaya.

Afrianto¹, Faridha Nurhayati², Agus Asmorohadi³

^{1,2}Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya.
Jalan Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur 64732.

³Sekolah Dasar Negeri Putat Gede I/94 Surabaya.
Jalan Putat Gede Baru. IIIA, Kota Surabaya, Jawa Timur 60189.
Email : afrianto083@gmail.com

ABSTRAK

Guling depan pada senam lantai adalah bagian pelajaran yang ada di PJOK, yang mana materi ini juga sangat penting untuk meningkatkan ketangkasan peserta didik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah permainan 3 pos bisa menaikkan hasil belajar senam lantai guling depan. Metode yang digunakan yaitu *Classroom Action Research* dengan Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas 5B SDN Putat Gede I/94 Surabaya. jumlah peserta didik sebanyak 29 orang dengan rincian 11 orang laki-laki dan 18 orang adalah perempuan. Penelitian ini terbagi dalam siklus I dan siklus II. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang berasal dari nilai unjuk kerja yang telah dilakukan peserta didik. Indikator keberhasilan penelitian ini ditunjukkan dengan. peningkatan hasil belajar pada ranah psikomotor minimal 75% (22 Peserta didik) dari nilai KKM yang telah ditentukan (KKM=75). Hasil penelitian ini yaitu permainan 3 pos bisa meningkatkan hasil belajar peserta didik yang mana pada siklus I ada peningkatan hasil belajar sebesar 17,24% kemudian dilanjut pada saat siklus II terjadi peningkatan kembali sebesar 24,14%. Sehingga peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan pada saat pre-test hingga penelitian siklus II ini dilakukan adalah sebesar 41,38%.

Kata kunci: Penelitian Tindakan kelas, Senam Lantai, Guling depan

ABSTRACT

Forward roll in floor gymnastics is part of the lesson in Physical Education, where this material is also very important to improve students dexterity. This research was conducted to find out whether the three post game could increase the learning outcomes of the forward roll floor exercise. The method used is Classroom Action Research with the subject of this research, namely class 5B students at SDN Putat Gede I/94 Surabaya. The number of students is 29 people with details of 11 are male and 18 are female. This research is divided into cycle I and cycle II. This study uses a quantitative descriptive analysis derived from the performance values that have been carried out by students. Indicators of the success of this study is indicated by. increasing learning outcomes in the psychomotor domain of at least 75% (22 students) of the KKM value that has been determined (KKM = 75). The results of this study are that the 3 post game can improve student learning outcomes where in cycle I there is an increase in learning outcomes of 17.24% then it is continued in cycle II there is an increase again of 24.14%. So that the increase in learning outcomes of the forward roll floor exercise during the pre-test until the second cycle of research was carried out amounted to 41.38%.

Keywords: Classroom Action Research, gymnastics, Forward roll

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga adalah jenis aktivitas fisik terstruktur dan terencana yang menyangkut gerakan tubuh berulang-ulang yang dirancang untuk menaikkan indeks kebugaran fisik (Suhariani, Winata & Tarigan, 2020:28). Aktivitas olahraga merupakan salah satu kebutuhan inti dalam keberlangsungan hidup sehari-hari karena membuat sistem kekebalan tubuh semakin kuat. Olahraga dapat dimulai pada usia dini hingga lansia dan dapat dilakukan tujuh kali dalam seminggu. PJOK merupakan bagian lengkap dari pendidikan secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran fisik, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis. Selain itu, keterampilan sosial, penalaran, dan kestabilan emosi juga dapat dikembangkan melalui PJOK (Tarigan & Raharjo, 2021:8).

Inovasi dalam dunia pendidikan harus dilakukan secara berkelanjutan atau terus menerus agar berbagai kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya dalam KBM selalu meningkat kualitasnya (Rahma Dewi, A., 2017). Senam lantai adalah latihan yang dilakukan di atas lantai dengan menggunakan matras yang dirancang untuk mengurangi resiko cedera saat berolahraga. Dalam pertandingan resmi, senam lantai dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12m. Persani adalah Organisasi senam yang ada Indonesia sendiri yang kepanjangan dari Persatuan Senam Indonesia sedangkan untuk organisasi senam Internasional adalah Federation Internationale de Gymnastique atau FIG. Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain (Sitepu & Nasution, 2019). Sedangkan Materi senam yang sering diajarkan pada satuan pendidikan yaitu: meroda, guling depan, kayang, guling belakang dan lompat harimau" (Paulus, N. 2022:33).

Salah satu gerakan yang akan diberikan dalam penelitian ini yaitu *forward roll* atau guling depan. *forward roll* adalah gerakan mengguling ke depan dengan posisi badan membulat, kaki dilipat, lutut melekat di sekitar dada dan kepala diamankan/ditundukkan (Harimurti, 2018). *forward roll* merupakan salah satu gerakan dasar senam lantai, guling depan juga merupakan salah satu materi yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Tidak hanya itu peserta didik juga akan belajar bagaimana cara guling depan dengan baik dan benar.

Disisi lain pengertian hasil belajar Menurut Fatirani (2021) secara universal adalah Perubahan perilaku siswa dan kinerja secara utuh setelah belajar, dalam hal keterampilan kognitif, emosional dan psikomotorik, tidak hanya aspek implisit tetapi juga disebabkan oleh pengalaman. Setelah suatu proses pembelajaran berakhir, maka peserta didik memperoleh raport/hasil belajar.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SDN Putat Gede I/94 Kota Surabaya tanggal 25 Maret 2023, semua sarpras yang ada sudah cukup baik. Akan tetapi pada pembelajaran PJOK materi guling depan masih banyak peserta didik yang belum bisa melakukan gerakan guling depan beberapa alasannya yaitu takut dan kurang diajarkan oleh guru olahraganya sehingga peserta didik tidak berani untuk melakukan gerakan guling depan, karena pada saat siswa siswi melakukan aktivitas gerakan berguling kedepan mereka tidak bisa mendorong badan mereka kedepan. Terutama pada kelas V yang intensitas belajar senam lantainya sangat sedikit setiap tahunnya. Berbagai permasalahan tersebut menyebabkan hasil belajar peserta didik pada matapelajaran PJOK materi senam lantai guling depan rata-rata dibawah KKM dengan hasil akhir rata-rata 60 untuk keterampilan gerak guling depan.

Melihat permasalahan yang terjadi di atas dibutuhkan solusi yang tepat agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik, tidak ada yang cidera dan keterampilan siswa bisa meningkat dengan maksimal. Salah satu caranya untuk menanggulangi hal tersebut adalah dengan penerapan permainan tiga pos.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Abdullatif (2019:235) yang bertema tentang penggunaan permainan 3 pos dalam meningkatkan hasil belajar. Hasilnya bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan tiga pos berdampak positif, hal ini sangat terlihat pada siklus-I keberhasilan belajar peserta didik hanya mencapai 32,5 persen sementara pada siklus-II keberhasilan belajar siswa mencapai 93,33 persen. Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus-II telah mencapai KKM yang 75, sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran materi senam lantai guling depan melalui permainan 3 pos dapat menaikkan hasil belajar siswa dengan selisih 60,83 persen. Penelitian lain yang dilakukan Setiawan (2013:59) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos Pada Siswa Kelas IV SDN Selapura 01 Tahun Pelajaran 2012/2013" mengerucutkan bahwa 85,7 persen pada angket motivasi dan 89,3 persen pada angket minat menjawab setuju dengan pembelajaran permainan 3 pos pada materi guling depan sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan media pembelajaran dengan permainan ini bisa meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Sesuai permasalahan diatas maka akan mengambil penelitian tentang "Penerapan Permainan 3 Pos Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Senam Lantai Kelas V SDN Putat Gede I/94 Kota Surabaya Tahun Pelajaran 2022/2023".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Classroom Action Research* atau disebut dengan PTK. Pendapat aqib dalam jurnal Muzakir dan Helmi (2021:15) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan oleh guru kelas itu sendiri yang bertujuan untuk merefleksi guru pengajar dalam maksud untuk memecahkan segala permasalahan di dalam kelasnya sampai masalah tersebut mampu diselesaikan sehingga hasil dari pembelajaran itu dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Adapun tahapan melaksanakan penelitian kelas ini yaitu melalui tahap: 1)perencanaan, 2)pelaksanaan, 3)pengamatan dan 4) refleksi (Arikunto, 2013:17).

Subjek penelitian yang diambil yaitu satu rombongan belajar peserta didik kelas V-B SD Negeri Putat Gede I/94 Kota Surabaya. Jumlah peserta didik dalam rombongan belajar tersebut adalah 29 peserta didik dengan rincian 11 orang laki-laki dan 18 perempuan. Pelaksanaan PTK ini dilaksanakan pada tanggal 4-25 Mei 2023 bertempat di sekolahan SDN Putat Gede I/94 Surabaya. Penelitian ini terbagi dalam siklus I dan siklus II. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang berasal dari nilai unjuk kerja yang telah dilakukan peserta didik. Indikator keberhasilan penelitian ini ditunjukkan dengan peningkatan hasil belajar pada ranah psikomotor minimal 75% (22 Peserta didik) dari jumlah peserta didik mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75).

HASIL DAN PEMBAHASAN

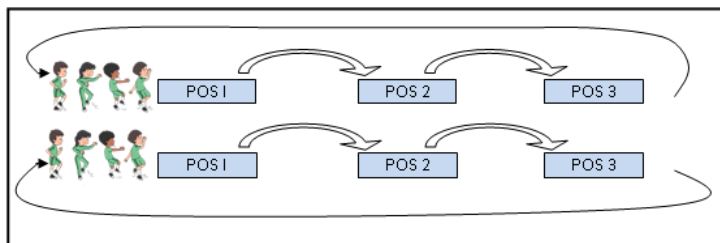
Hasil

Permainan 3 Pos

Permainan 3 pos yang digunakan pada PTK ini adalah suatu permainan yang membutuhkan 3 titik yangmana 3 titik ini merupakan langkah-langkah bagaimana caranya

melakukan gerakan guling depan dari level dasar sampai level sempurna. Peserta didik pada setiap pos akan melakukan geras senam lantai guling depan secara lebih spesifik. Adapaun gerakan yang dilakukan pada setiap posnya terjabarkan pada penjelasan dibawah ini:

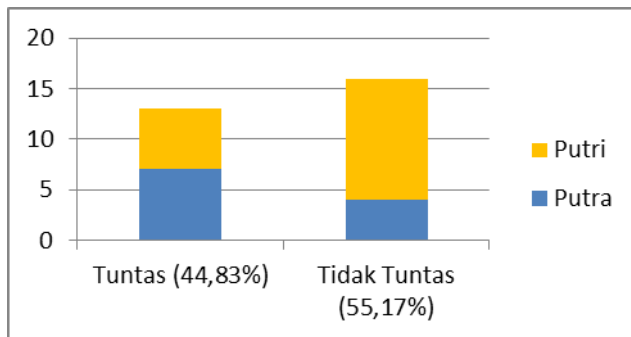
- a) Pos/step pertama -- awal step ini akan mempraktikkan gerakan berguling kedepan dimulai dari jongkok, dimana peserta didik tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok kemudian tangan diatas matras dan dagu sedikit arahkan ke dada, setelah aba-aba 1,2,3 peserta didik tersebut megulingkan badan.
- b) Pos kedua -- Peserta didik berpindah dari pos ke-1 menuju pos yang kedua. Pada pos yang kedua ini, Peserta didik melakukan gerakan senam lantai berguling kedepan dimulai dengan posisi membungkukkan badan. Cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan kemudian tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki. Ketika mengguling, kaki ditekuk dan berakhir kaki rapat dan lurus. Pada saat proses mengguling, badan rileks sehingga mudah untuk dilakukan. Pada gerakan terakhir, siswa berdiri sebentar, pandangan mata lurus ke depan dan pelan-pelan tangan ditarik lurus ke atas, lalu turun lagi dengan pelan-pelan. Hal ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gerakan gulingan.
- c) Pos ke ketiga -- Pada pos terakhir ini, siswa melaksanakan berguling kedepan dimulai dari awalan sempurna. Tahap pertama badan berdiri tegak lurus, kaki dirapatkan, tangan diangkat lurus ke atas dan arah pandangan mata ke arah depan. Mulai berguling dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan selanjutnya kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan. terakhir berdiri sebentar pandangan mata ke depan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan (roll).



Gambar 1. Skema pelaksanaan permainan 3 Pos

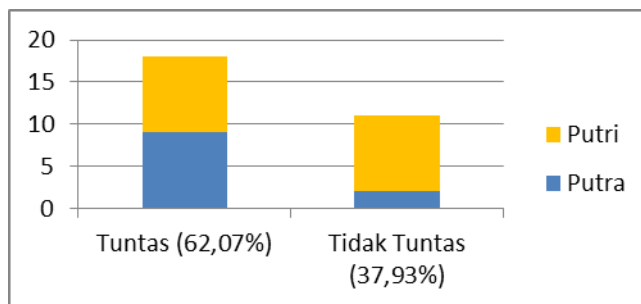
Sebelum menggunakan permainan 3 pos ini hasil belajar peserta didik masih banyak belum tuntas artinya banyak yang belum memenuhi KKM. Kemampuan keterampilan pada materi guling depan masih sangat rendah dikarenakan siswa jenuh dengan pembelajaran yang monoton dan model pembelajarannya sama seperti tahun lalu. Dalam jurnal Alforki (2019:3) menyebutkan juga jika pembelajaran dilakukan secara monoton hal ini akan menyebabkan penurunan hasil belajar. Pembawaan guru yang kurang menarik mengakibatkan siswa lebih mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran materi senam lantai. Dengan adanya PTK kelas ini diharapkan ada solusi pemecahan masalah peningkatan hasil belajar pada setiap siklusnya (Sudjana, 1991:41)

Hasil Pembelajaran siklus Ke-I



Gambar 2. Histogram pre-test peserta didik

Penguasaan dan pemahaman gerakan dalam setiap materi olahraga merupakan kunci dalam mendapatkan keberhasilan (Raharjo, M.F., Nugroho, A. & Munawar, A.A., 2020) tahap penelitian siklus I, peneliti melakukan pre-test dan ditemukan bahwa hasil belajar guling depan yang terkategori tuntas sebanyak 44,83% atau sebanyak 13 orang, sedangkan yang tidak tuntas pada tahap pre-test ini sebanyak 55,17% atau sebanyak 16 orang. Nilai rata-rata hasil pre-test ini adalah 62.

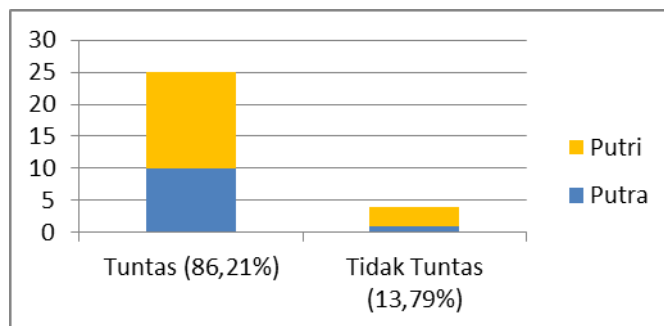


Gambar 3. Histogram hasil pembelajaran siklus I

Hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran siklus I, Peneliti menemukan bahwa peserta didik yang telah tuntas dalam materi senam lantai guling depan sebesar 62,07% atau sebanyak 18 orang, sedangkan yang tidak tuntas sebesar 37,93% atau sejumlah 11 orang. Dengan nilai rata-rata keseluruhan adalah 76.

Catatan yang ada pada saat pelaksanaan siklus I yaitu peningkatan hasil belajar pada saat siklus I kurang menunjukkan keberhasilan yang signifikan. Permasalahan pada siklus I ini adalah masih banyak peserta didik yang dibawah KKM artinya tidak tuntas dikarenakan mereka belum terbiasa terhadap aktivitas fisik senam lantai guling depan. Perbaikan yang peneliti lakukan yaitu dengan menambah siklus berikutnya dan menambah spirit siswa agar lebih semangat untuk belajar materi senam lantai guling depan.

Hasil pembelajaran siklus Ke-II



Gambar 4. Histogram hasil pembelajaran siklus II

Hasil belajar berguling kedepan setelah melaksanakan proses belajar siklus II yaitu peserta didik yang telah tuntas yaitu sebesar 86,21% atau sejumlah 25 orang, sedangkan yang tidak tuntas senam lantai guling depan sebesar 13,79% atau sejumlah 4 orang. Nilai rata-rata unjuk kerja guling depan pada siklus ke-II ini adalah 79.

Catatan yang ada pada saat pelaksanaan siklus II yaitu unjuk kerja peserta didik telah memenuhi presentasi minimal keberhasilan penelitian yaitu 75% dari jumlah peserta didik. Permasalahan 4 orang yang tidak tuntas itu adalah memiliki masalah kesehatan yang lebih dominan yaitu pusing saat melakukan gulung depan sehingga pada saat pelaksanaan pembelajaran siklus II kurang maksimal. Dengan kondisi ini maka penelitian dihentikan pada siklus II.

Seluruh penjabaran diatas ditemukan bahwa pada saat siklus I ada peningkatan hasil belajar sebesar 17,24% kemudian dilanjut pada saat siklus II terjadi peningkatan kembali sebesar 24,14%. Sehingga kenaikan prestasi belajar materi guling depan senam lantai pada saat pre-test hingga penelitian siklus II ini dilakukan adalah sebesar 41,38%.

Pembahasan

Pendidikan memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada saat ini maupun yang akan datang (Atiq, D., & Hetami, 2019) Sebagai pengelola pembelajaran di lingkungan sekolah, pendidik harus memiliki 5 kemampuan yaitu kemampuan merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, mengevaluasi pembelajaran, memperbaiki pembelajaran dan menyempurnakan jalannya pembelajaran. (Yeyen, 2021:18).

Konteks PJOK merupakan sarana penting untuk mengenalkan siswa pada kebiasaan baik dalam olahraga. Guru memfasilitasi pembelajaran dengan berbagai bentuk permainan dan selanjutnya memodifikasi media pembelajaran untuk membuat kegiatan belajar mengajar lebih mudah dan menyenangkan. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi dan tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Zulbahri (2023:93) menyatakan bahwa Sebagai seorang guru PJOK, harus bisa berinovasi, memanipulasi dan mengembangkan pembelajaran sehingga mereka dapat melakukannya dengan senang hati sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Pada saat ini guru PJOK dirasa kurang kreatif untuk berinovasi mengenai pembelajaran sehingga ini menjadi suatu masalah yang baru dalam dunia pendidikan (Karo-karo,2020). Senam lantai merupakan salah satu olahraga yang membuat anak-anak termotivasi untuk berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pendidikan kelas ini dapat ditarik kesimpulan yaitu pembelajaran materi guling depan pada senam lantai dengan menggunakan game 3 pos bisa menaikkan hasil belajar peserta didik kelas 5B SDN Putat Gede I/94 Surabaya tahun pelajaran 2022/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullatif, N. (2019). Penerapan Permainan Tiga Pos Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Senam Lantai Kelas IV SD Negeri 43 Kota Ternate Tahun Pelajaran 2018/2019. *GeoCivic Jurnal*. 2(2), 235-244.
- Alfroki Martha, Arisman Arisman. (2019). Modifikasi Pembelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar Islam Terpadu Auladi Palembang. *Jurnal Speed (Sport, Physical, Empowerment)*, 2(2), 1-8.
- Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atiq, D., & Hetami, M. (2019). Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Trapping Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 26-37.
- Fatirani H. (2021). *Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Sistem Ekskresi Manusia*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87-99.
- Indra Darma Sitepu, Muhammad Faisal Ansari Nasution. (2019). Pengaruh Latihan Senam Jantung Sehat Seri I Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Bagi Pensiunan Wanita P2tel Medan. *Jurnal Prestasi*. 3(2), 80-86. DOI :10.24114/jp.v3i6.15898.
- Karo-Karo, A. A. P., Khairul Usman, Liliana Puspa Sari, Ratna Dewi, & Simangunsong, B. A. (2020). Result Of The Formation Of Student Characters In Full Day School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 2(1), 43-50.
- Muzakir & Helmi. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Back Hand Short Service Pada Permainan Bulu Tangkis Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SDN 066658 Medan Marelan Pada Tahun Ajaran 2020/2021. *Jumper-Jurnal Mahasiswa Olahraga*. 2(1), 15-20.
- Paulus, N. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 5(1), 32-38.
- Raharjo, M.F., Nugroho, A. & Munawar, A.A. (2020). The Influence of Reciprocal Teaching Style on Volleyball Smash Learning Outcomes. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(1), 14-18.
- Rahma, D.A. (2017). Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas XI MAN Rantauprapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(1), 15-31.
- Sudjana, Nana (1991). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: PT .Rineka cipta

- Suhariani, Winata & Tarigan. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Variasi Pembelajaran Dengan Media Audiovisual. *Jumper-Jurnal Mahasiswa Olahraga*. 1(1), 27-36.
- Tarigan & Raharjo. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta Yapim Biru-Biru TahunAjaran2020/2021. *Jumper-Jurnal Mahasiswa Olahraga*. 2(1), 8-14.
- Yeyen, A. (2021). Manajemen Pembelajaran Penjas Di Smp Negeri 17 Dan Smp Negeri 22 Kota Bengkulu Kecamatan Muara Bangkahulu. *Educative Sportive – EduSport*. 2(2), 17-24.
- Zulbahri, Dkk. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 15 Ampalu Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 6(1), 92-96.