



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos

Juliati Br Sinuraya¹, Dicky Hendrawan²

^{1,2}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, 20241, Indonesia

Email: edenginting@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui gaya mengajar komando pada siswa kelas V SDN 055988 Gunung Ambat Tahun ajaran 2020/2021. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September 2020. Berdasarkan hasil belajar siswa pada data awal setelah tes hasil belajar dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik guling depan masih sangat rendah. Pada kondisi awal dapat kita lihat dari 24 orang siswa terdapat 3 Orang siswa (12,5%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 21 Orang siswa (87,5%) belum mencapai ketuntasan belajar, Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 69,46. Kemudian pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar guling depan pada pembelajaran senam lantai secara klasikal sudah meningkat. Dari 24 Orang siswa terdapat 20 Orang siswa (83,34%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 4 orang siswa (16,7%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 79,69. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui gaya mengajar komando dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada pembelajaran senam lantai pada siswa kelas V SDN 055988 Gunung Ambat Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata Kunci: Guling depan, senam lantai, gaya mengajar komando

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu poses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif (Singarimbun & Usman, 2020). Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan (Winata et al., 2021). Berbeda dengan olahraga yang biasanya lebih bersifat kompetitif yang mengunggulkan prestasi (Aditya et al., 2020). Proses dari pada pencapaian prestasi dan program pendidikan jasmani lebih fokus kepada gerakan dan permainan untuk meningkatkan ketrampilan proses pada peserta didik di sekolah (Nugroho & Lubis, 2021).

Di dalam pendidikan jasmani terdapat pembelajaran senam yang termasuk salah satu bagian dari pendidikan jasmani di sekolah (Lubis et al., 2021). Hal ini dikarenakan siswa dalam pembelajaran senam lebih banyak menggunakan gerakan seluruh tubuh/

menekankan penggunaan bagian tubuh yang baik untuk beraktivitas (Santos & Hudain, 2020). Senam merupakan aktivitas yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak (Setiawan & Soraya, 2020). Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk penekanan di dalam program pendidikan jasmani terutama karena tuntutan fisik yang di utamakan, seperti daya tahan otot (Helmi & Aditya, 2020). Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya (Helmi et al., 2018). Itulah sebabnya aktivitas senam lantai dimulai dari komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat dan gerakan akrobatik, yang mengandung gerakan ketangkasan, keluwesan, keseimbangan (Helmi et al., 2021).

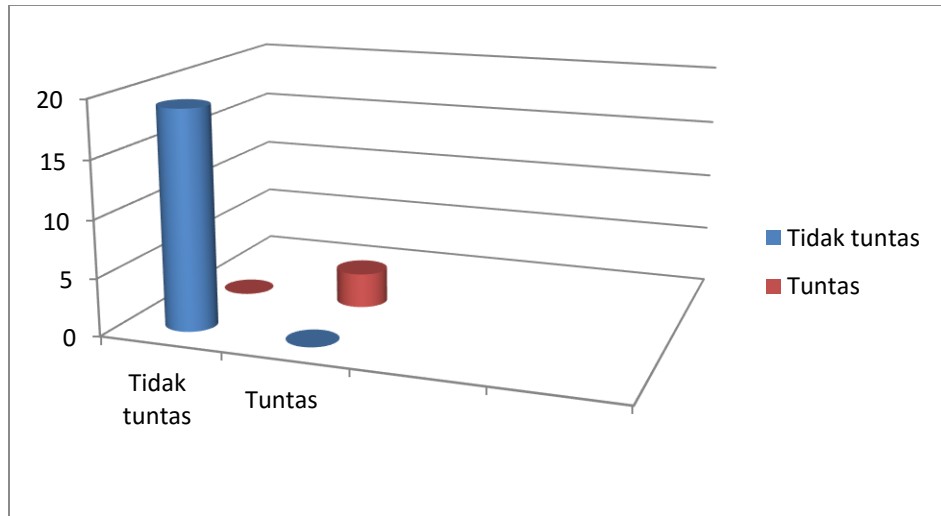
METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas akan dilaksanakan di sekolah SDN 055988 Gunung Ambat Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat. Waktu penelitian direncanakan akan dilaksanakan pada bulan juni 2020 hingga selesai. Dengan harapan dalam kurun waktu tersebut semua data penelitian yang diperoleh akan lengkap dan sesuai yang telah diharapkan. Yang menjadi subjek pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V di sekolah SDN 055988 Gunung Ambat Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2020/2021 dengan jumlah siswa 24 orang, terdiri dari 9 siswa putra dan 15 siswa putri. Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi gerak guling depan yang disampaikan dengan perlakuan tindakan kelas, yaitu dengan adanya tahapan-tahapan siklus dalam pembelajaran. Didalam PTK ada 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. dan alat ukur. Intrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Adapun berbentuk lembar penilaian portofolio tes hasil belajar. Dalam penilaian tes hasil belajar siswa diminta melaksanakan gerak guling depan dan akan dinilai dengan portofolio yang berisi penilaian sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

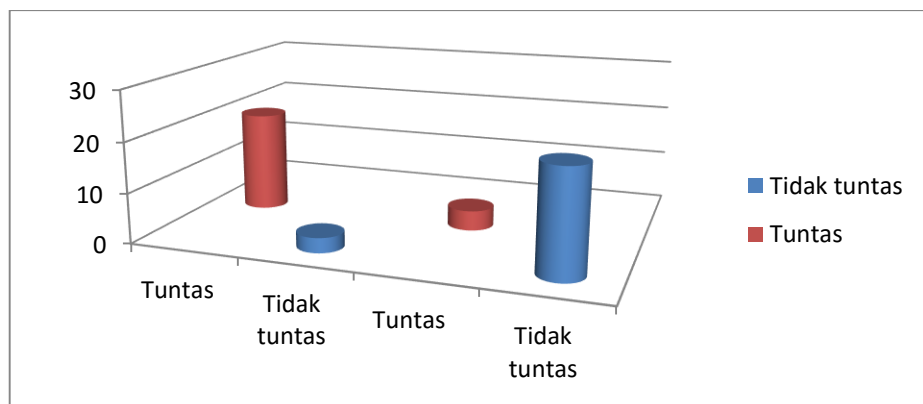
Berdasarkan data tes awal hasil belajar senam lantai guing depan tersebut menunjukkan, yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 3 siswa atau 12,5%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 21 siswa atau 87,5%. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram kondisi awal hasil belajar tendangan depan pencak silat siswa kelas kelas V SDN 055988 gunung ambat tahun pelajaran 2020/2021 sebelum dilakukan Penelitian Tindakan Kelas sebagai berikut:



Hasil Pengamatan Siklus 1

Aspek	Keterangan
Rata-rata Nilai	79,96
Jumlah Peserta Didik Tuntas	20
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	4
Persentase ketuntasan	83,347%
Persentase yang Belum Tuntas	16,67%

Hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V SDN 055988 Gunung Ambat disajikan dalam bentuk diagram batang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Pembahasan

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas V SDN 055988 Gunung Ambat Kecamatan Sei Bingai Kabupaten

Langkat ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 69,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 12,5%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus 1 yaitu sebesar 79,96 dan persentase ketuntasan sebesar 83,34%.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan satu siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan 3 pos ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 69,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 12,5%. Maka Namun hasil dalam penelitian pada siklus 1 mendapat nilai rata-rata siswa sebesar 79,96 dengan persentase ketuntasan sebesar 83,34%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus 1. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan 3 pos berlangsung dengan baik dan juga menyenangkan dari hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2020). Implementation of Problem Based Learning Models with Scientific Approaches in Efforts to Improve Learning Results in Chestpass Basketball Game for Class X High School Students 5 Tanjung Balai 2014–2015 Academic. *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnlCoSS 2019)*, 129–131.
- Helmi, B., & Aditya, R. (n.d.). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS ANDROID PADA MATA KULIAH SENAM. *JURNAL HANDAYANI PGSD FIP UNIMED*, 11(2), 30–37.
- Helmi, B., Marpaung, H. I., & Aditya, R. (2021). ANALISIS GERAK HANDSPRING SEBAGAI RANGKAIAN GERAK SENAM LANTAI PADA ATLET PUTRA PERSANI MEDAN. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1).
- Helmi, B., Winata, D. C., Hasibuan, M. N., & Hardinoto, N. (2018). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI GAYA MENGAJAR KOMANDO PADA SISWA KELAS XI SMA GKPS 1 PEMATANG RAYA KABUPATEN SIMALUNGUN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i1.468>
- Lubis, A. E., Fahmi, M., Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2021). Sosialisasi Permainan Tradisional Untuk Siswa SD di SDN 104202 Bandar Setia. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 1(2), 165–171.
- Nugroho, A., & Lubis, A. E. (2021). Model Estafet Games pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3).
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL, MINAT BELAJAR, DAN KOMPETENSI MENGAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR OLAHRAGA SENAM. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles).

<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>

Singarimbun, M. I. R., & Usman, K. (2020). HASIL BELAJAR PADA MASA PANDEMI MELALUI MODEL STUDENT FACILITATOR AND EXPLAINING. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.299>

Winata, D. C., Abadi, A. N., Azandi, F., Fahmi, M., & Harahap, B. J. (2021). Optimization of the Application of Inclusive Teaching Style in Improving Learning Outcomes Forehand Push Table Tennis Game in Class XI IPA 1 Private Senior Highschool PAB Saentis. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 1(2), 145–152.