

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN
MELALUI PENERAPAN MEDIA PAPAN MIRING
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI WANASARI SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Samsul Fata

SD Negeri Wanasari, Kec. Margasari, Kab. Tegal

Email : soel.fata@gmail.com

Abstrak: Hasil belajar siswa Guling depan mata pelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan kelas IV SD Negeri Wanasari rendah. Peneliti ini memusatkan pada upaya meningkatkan hasil belajar Guling ke depan dengan media papan miring. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan 2 siklus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan motivasi dan hasil belajar di setiap siklus. Rata-rata kelas mengalami peningkatan dari 66,39 menjadi 69,72 pada siklus I dan 75,83 pada siklus II. Pembelajaran siklus I siswa yang aktif sebanyak 67% naik menjadi 83% pada siklus II. Sehingga penggunaan media matras yang dibuat miring mampu meningkatkan hasil belajar guling depan siswa.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Media Pembelajaran Papan Miring

Abstract: The problem in this research contents is about the low of student learning outcomes' forward roll of phsycal education and health sciences at class IV in SD N Wanasari. The researcher focuses on improving study result of forward roll by applying the implementation of slanted board media. The kind of this research is classroom action research which was conducted in two cycles. The results showed that there was an increase in motivation and learning outcomes in each cycle. The class average has increased 66.39 point being 69.72 in the first cycle and 75.83 in the second cycle. The active students in the cycle I are 67% increased to 83% in the cycle II. Thus, the implementation of the slanted mattresses can improve student learning outcomes in subject forward roll of Phsycal Education and Health Sciences.

Keywords: Learning Outcomes, slanted board Learning Media

PENDAHULUAN

Hasil observasi pada kegiatan pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Wanasari menemukan banyak permasalahan antara lain; ketersediaan peralatan yang kurang memadai, alokasi waktu yang hanya beberapa kali pertemuan, kurang motivasi siswa sehingga aktivitas belajar siswa rendah. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran kurang inovatif dan variatif, tidak hanya itu penggunaan media pembelajaran yang kurang sesuai dengan substansi materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran. Beberapa permasalahan tersebut berdampak pada siswa kelas IV ketika mendemonstrasikan gerakan guling depan banyak siswa yang tidak berani melakukannya terutama siswa putri,

siswa yang beranipun belum mampu melakukan gerakan guling depan dengan cara yang baik dan benar. Pada gerakan awalan masih banyak terlihat kurang rapatnya badan dengan kaki, pada saat mengguling tidak lurus ke depan (menyamping), dan diakhiran sikap kaki, badan dan tangannya belum sempurna. Keluhan yang mereka rasakan pada saat menggulingkan badan terasa berat dan kepala merasa pusing, sehingga motivasi untuk melakukan latihan menjadi kurang.

Kejadian tersebut cenderung dikarenakan proses pembelajaran yang diberikan oleh guru masih bersifat tradisional, motivasi untuk melakukan latihan gerak masih kurang. Siswa dituntut langsung untuk melakukan tugas gerak yang telah dicontohkan oleh guru, sehingga karena ketidak berhasilannya dalam melakukan gerakan itu maka siswa beranggapan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan merupakan pelajaran yang kurang menyenangkan atau bahkan cenderung membosankan.

Dalam hal ini peneliti merasa berkewajiban mencari solusi terbaik dan pemecahannya terhadap situasi yang demikian. Sebab bila tidak ditemukan solusinya maka proses pembelajaran akan mengalami kegagalan dan tujuan pembelajaran tidak tercapai. Penulis sekaligus peneliti ingin menerapkan penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi dan menuangkan penelitian dengan tajuk: “peningkatan hasil belajar guling depan melalui penerapan media papan miring pada siswa kelas IV SD Negeri Wanasari semester II tahun pelajaran 2015/2016”.

Guling Depan (*Forward Roll*)

Guling depan merupakan salah satu gerakan bagian dari rangkaian senam lantai. Dalam pembelajaran senam lantai di sekolah, guling depan merupakan salah satu gerakan yang paling pertama dan paling sering diajarkan dibandingkan dengan gerakan-gerakan lainnya dalam senam lantai. Menurut Mahendra, mengartikan guling depan sebagai: “Gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali” (2007: 211).

Dari pengertian tersebut, menjelaskan bahwa guling depan adalah bergerak ke depan menggulingkan badan dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda sehingga adanya kontak tubuh dengan lantai atau matras yang dimulai dari posisi kedua kaki, kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang, pantat, sampai akhirnya kembali ke posisi kedua kaki.

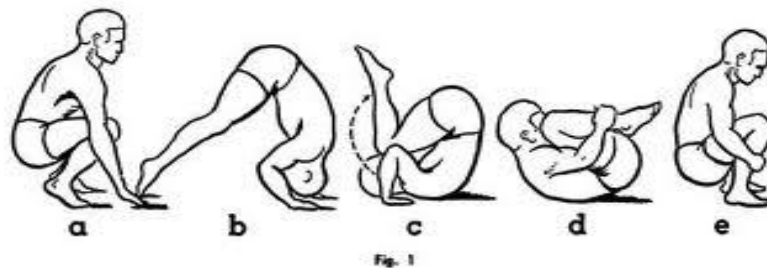
Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan

akan diletakkan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika guling depan ini diajarkan dengan teknik yang benar, itu akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya (salto, dive, dll).

Mekanika gerakan dalam guling depan ialah gerak angular terjadi disekitar sumbu transversal. Untuk mendapatkan percepatan putaran, pesenam harus melakukan sikap yang berbeda dalam radius putaran awal (panjangnya tubuh karena ekstensi panggul ke radius fase akselerasi (pleksi panggul). Guling depan adalah suatu keterampilan berpindah tempat, sehingga proses pemindahan berat ke depan sangat penting, terutama pada awal gerakan-gerakan dimana bahu bergerak datar puncak titik tumpu.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan gerakan guling depan menurut Muhajir (2004:133), adalah sebagai berikut:

1. Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala. Daggu sampai ke dada.
3. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
4. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju sikap jongkok.
5. Sikap jongkok.



Gambar 1. Deskripsi Guling ke Depan

Sedangkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam guling depan menurut Muhajir (2004:135), adalah:

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.

3. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Saat gerak berguling ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak.

Dari penjelasan di atas menegaskan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi atau sering dilakukan pada saat melakukan gerakan guling depan diantaranya tidak tepatnya menyimpan tangan pada saat menumpu ke matras, salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang seimbang dan badan jatuh ke samping tidak lurus, bahu tidak menempel pada matras saat tangan dibengkokkan, dan pada saat berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

Modifikasi Peralatan Guling Depan

Modifikasi peralatan guling depan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam pembelajaran, mempermudah siswa melakukan gerakan.

Guru yang efektif adalah guru yang mampu mengajar secara efektif. Untuk dapat mengajar secara efektif, pertama-tama harus dipahami bahwa mengajar adalah merupakan seni sekaligus sebagai ilmu. Mengajar sebagai seni ditunjukkan oleh perlu adanya keinginan kuat atau keantusiasan pelakunya terhadap bidang studi yang akan diajarnya. Dalam hal ini guru tidak terpaku dalam satu gaya mengajar saja, tetapi berusaha mengembangkan gaya khas sendiri yang unik dan dianggap paling efektif olehnya dan terus berusaha memodifikasinya (Ornstein & Lasley dalam Joyoatmojo, 2003:20).

Tugas gerak dalam peningkatan hasil belajar guling depan prinsipnya, penerapan modifikasi peralatan yang dapat digunakan seperti:

1. Latihan gerak guling depan, menempatkan matras yang dilipat agar posisi matras menjadi miring sehingga pelaksanaan gerak guling depan menjadi lebih mudah.
2. Latihan gerak guling depan kaki tumpu diatas papan/bangku kecil agar tumpuan kaki lebih tinggi dari tumpuan kedua telapak tangan sehingga dengan sedikit tolakan kaki, akan lebih membantu badan untuk mengguling.

Langkah-langkah pembelajaran dengan penerapan modifikasi peralatan pembelajaran:

Tabel 1. Langkah-langkah Pembelajaran dengan Penerapan Modifikasi Peralatan

Langkah	Indikator	Kegiatan Guru
Langkah 1	Meyampaikan tujuan dan memotivasi siswa tentang gerak guling depan.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan kompetensi dasar yang dicapai dan memotivasi siswa.

Langkah 2	Menyajikan informasi tentang penggunaan peralatan yang dimodifikasi.	Guru menyampaikan informasi tentang gerak guling depan, dengan matras yang dilipat agar posisi matras menjadi miring (Siklus I), dan kaki tumpu diatas papan/bangku kecil agar tumpuan kaki lebih tinggi dari tumpuan kedua telapak tangan (Siklus II).
Langkah 3	Membimbing siswa	Guru memberikan bantuan, memegang (mengangkat) menyertai gerakan dan mengamankan.
Langkah 4	Evaluasi	Guru mengevaluasi hasil belajar siswa tentang materi pembelajaran yang telah dilaksanakan.
Langkah 5	Memberi penguatan	Guru memberi penghargaan hasil belajar.

METODE PENELITIAN

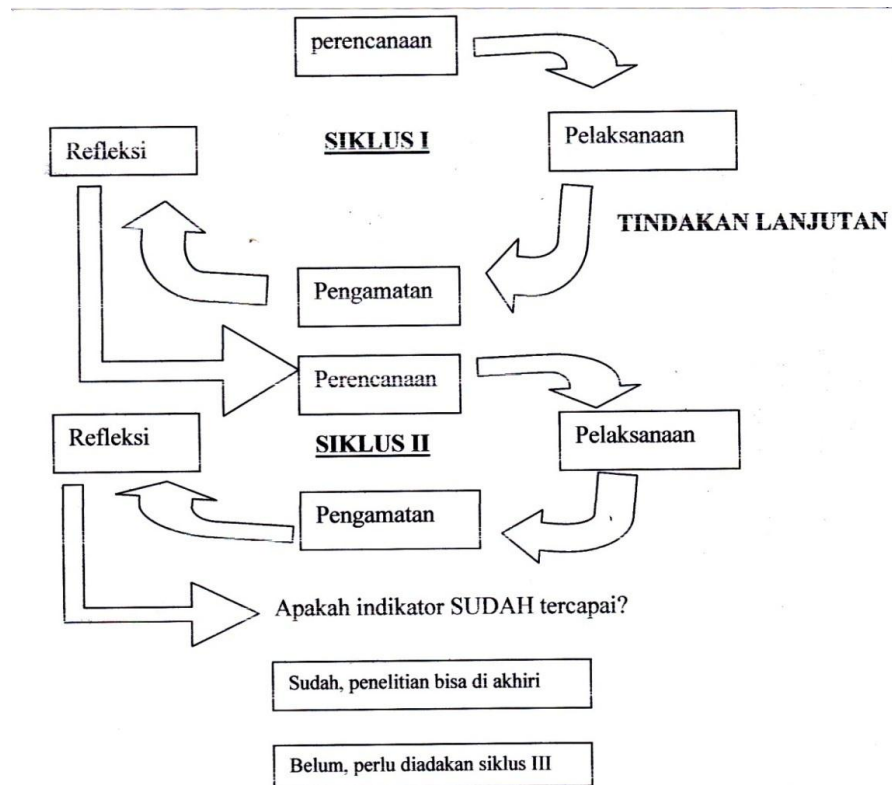
Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Karangdawa 03 Semester II tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 anak terdiri dari 13 siswa putra dan 17 siswa putri.

Waktu pelaksanaan penelitian pada semester II tahun pelajaran 2015/2016 yang dimulai pada bulan februari dengan rincian pertama permintaan izin kepada kepala sekolah dan diakhiri dengan seminar sebagai ajang publikasi terhadap hasil karya yang telah dilaksanakan selama dilakukan penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan metode pengumpulan data dengan cara tes dan observasi, karena penelitian ini memfokuskan pada peningkatan aktivitas dan hasil belajar. Berdasarkan jenis penelitian sebagaimana dipaparkan sebelumnya, rancangan (desain) PTK yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan model Kemmis dan Mc. Taggart. Menurut Kemmis dan Mc. Taggart (Depdiknas, 2004:2), bahwa pelaksanaan tindakan dalam PTK meliputi empat alur (langkah), yaitu:

1. perencanaan
2. pelaksanaan
3. observasi; dan
4. refleksi.

Adapun alur (langkah) pelaksanaan tindakan yang dimaksud dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Alur Penelitian Tindakan Kelas menurut Kemmis dan Taggart

PEMBAHASAN

Pra Siklus

Berdasarkan hasil tes awal, kemampuan siswa dalam melakukan guling depan senam lantai, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Hasil Belajar Siswa Pada Tahap Awal Guling Depan

Aspek	Skor		Nilai	
	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata
Praktik	76	2.53	1900	63.33
Pengetahuan	83	2.77	2075	69.17
Sikap	50	1.67	2000	66.67
Rata-rata	69.67	2.32	1991.67	66.39

Berdasarkan data tes awal, rata-rata nilai hasil belajar guling depan siswa menunjukkan nilai praktik 63,33, nilai pengetahuan 69,17 dan nilai perilaku 66,67. Rata-rata nilai hasil belajar guling depan siswa yang diperoleh adalah 66,39. Dari jumlah 30 siswa yang mengikuti tes awal, hanya 15 siswa yang tuntas dan 15 siswa lainnya belum tuntas. Sehingga prosentase yang di dapat siswa yang tuntas 50% dan yang belum tuntas 50%.

Siklus 1

Berdasarkan tes hasil belajar guling depan siswa pada siklus I dengan menggunakan media matras yang dibuat miring yang diberikan guru, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Belajar Siswa Pada Siklus 1 Guling Depan

Aspek	Skor		Nilai	
	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata
Praktik	84	2.80	2100	70.00
Pengetahuan	83	2.77	2075	69.17
Sikap	54	1.80	2100	70.00
Rata-rata	73.67	2.46	2091.67	69.72

Berdasarkan data siklus I, hasil belajar guling depan siswa menunjukkan nilai praktik 70,00, nilai pengetahuan 69,17 dan nilai sikap 70,00 Rata-rata nilai hasil belajar guling depan siswa yang diperoleh adalah 69,72. Dari jumlah 30 siswa yang mengikuti siklus I, terdapat 20 siswa yang tuntas dan 10 siswa lainnya belum tuntas. Sehingga prosentase yang di dapat siswa yang tuntas 67% dan yang belum tuntas 33%.

Berikut Grafik perbandingan peningkatan hasil belajar guling depan siswa kelas IV SD Negeri Wanasari, Kecamatan Margasari, Kabupaten Tegal tahun 2016 dari kondisi awal ke siklus I :



Gambar 3. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siklus I

Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar guling depan siswa kelas IV SD Negeri Wanasari, Kecamatan Margasari, Kabupaten Tegal tahun 2016 dari kondisi awal ke siklus 1 rata-ratanya meningkat sebesar 3,33.

Siklus 2

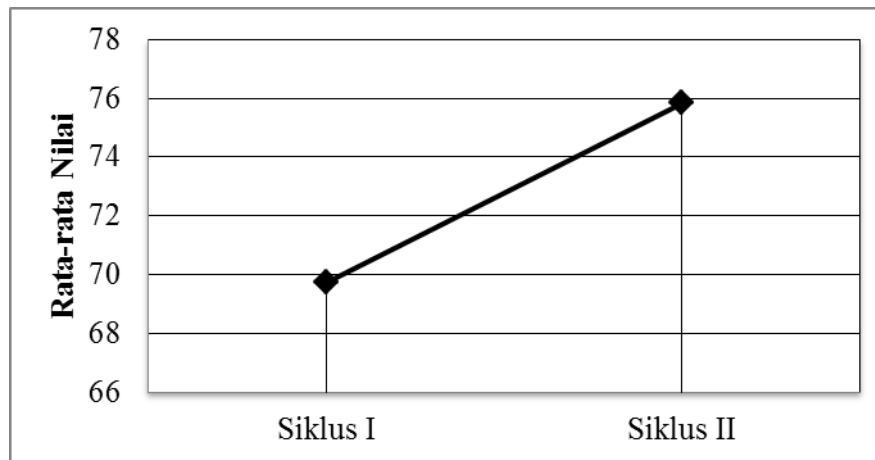
Berdasarkan tes hasil belajar guling depan siswa pada siklus II dengan penggunaan media bangku kecil dan matras yang dibuat miring, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Aspek	Skor		Nilai	
	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata
Praktik	90	3.00	2250	75.00
Pengetahuan	90	3.00	2250	75.00
Sikap	63	2.10	2325	77.50
Rata-rata	81.00	2.70	2275.00	75.83

Berdasarkan data siklus II, hasil belajar guling depan siswa menunjukkan nilai praktik 75,00, nilai pengetahuan 75,00 dan nilai perilaku 77,50. Rata-rata yang diperoleh pada siklus II adalah 75,83. Dari jumlah 30 siswa yang mengikuti siklus II, terdapat 25 siswa yang tuntas dan 5 siswa lainnya belum tuntas. Sehingga prosentase yang di dapat siswa yang tuntas 83% dan yang belum tuntas 17%.

Berikut Grafik perbandingan peningkatan hasil belajar guling depan siswa kelas IV SD Negeri Wanasari, Kecamatan Margasari, Kabupaten Tegal tahun 2012 dari Siklus I ke siklus II :



Gambar 4. Grafik Hasil Belajar Guling Depan Pada Siklus I dan Siklus II

Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar guling depan siswa kelas IV SD Negeri Wanasari, Kecamatan Margasari, Kabupaten Tegal tahun 2016 dari siklus I ke siklus II rata-ratanya meningkat sebesar 6,11. Dilihat dari data di atas, nilai rata-rata yang diperoleh siswa sudah melebihi nilai KKM yaitu 70%. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini nilai rata-rata kelas dalam pembelajaran guling depan sudah **sangat baik**.

Antar Siklus

Pada setiap tahap, nilai yang diperoleh dari siswa berbeda-beda. Perbedaan nilai inilah yang dapat menentukan bahwa nilai dari tahap awal ke siklus I terdapat kenaikan hasil belajar nilai atau tidak. Begitu juga dengan siklus I ke siklus II. Oleh karena itu, peneliti memaparkan nilai hasil belajar siswa dari tahap awal, siklus I dan siklus II.

Tabel 5. Perbandingan Hasil Belajar Guling Depan Siswa

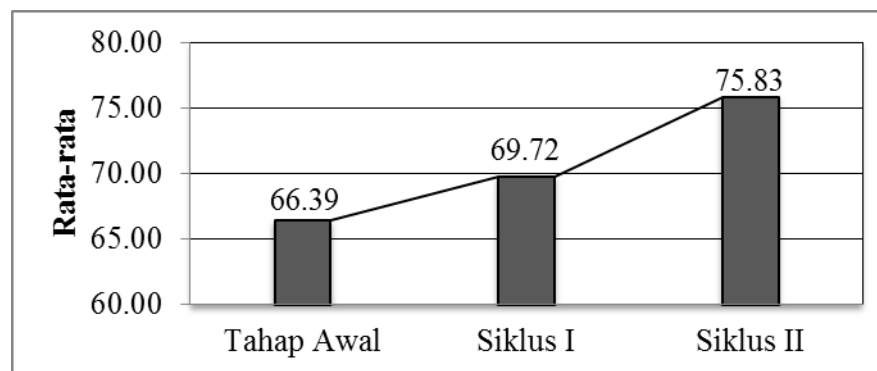
No	Aspek	Tahap		
		Awal	Siklus I	Siklus II
1	Praktik	63.33	70.00	75.00
2	Pengetahuan	69.17	69.17	75.00
3	Sikap	66.67	70.00	77.50
	Rata-rata	66.39	69.72	75.83

Menurut tabel diatas, rata-rata nilai dari tahap awal ke tahap siklus I memiliki kenaikan yang cukup, yaitu tahap awal 66,39 menjadi 69,72 pada siklus I. Namun

perolehan rata-rata nilai pada siklus I belum mencukupi rata-rata nilai minimal yaitu 70,00. Oleh karena itu peneliti melakukan siklus II yang bertujuan untuk mendapatkan rata-rata nilai yang melebihi rata-rata nilai minimal.

Hasil rata-rata siklus II mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Dari siklus I 69,72 menjadi 75,83 pada siklus II. Sehingga memiliki kenaikan nilai 6,11 dari siklus I ke siklus II. Hal ini berarti rata-rata nilai sudah tuntas, karena rata-rata nilai melebihi rata-rata nilai minimal.

Perbandingan peningkatan tes hasil belajar guling depan siswa dari tes awal observasi sampai dengan siklus II dengan menggunakan media papan miring dapat dilihat pada grafik diagram batang di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Hasil Belajar Guling Depan Siswa PraSiklus, Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan deskripsi, analisis, dan refleksi setiap siklus pada penelitian yang telah dilaksanakan, ternyata pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media matras yang dibuat miring dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan dalam melakukan guling depan sehingga hasil belajar siswa lebih meningkat. Hal ini terbukti dari beberapa temuan yang peneliti dan mitra peneliti temukan mulai dari tes awal, ke siklus I sampai siklus II menunjukkan hasil belajar siswa menjadi semakin meningkat.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan penggunaan media matras yang dibuat miring, hasil belajar guling depan siswa menjadi meningkat. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru setelah proses pembelajaran guling depan selesai, nilai yang diperoleh siswa mulai dari tes awal berlanjut ke siklus I dan Siklus II menunjukkan adanya peningkatan. Pada tes awal hasil belajar guling depan siswa memperoleh nilai rata-rata 66,39 dan siswa yang mencapai ketuntasan hanya ada 15 siswa

(50%) dari 30 siswa. Pada siklus I memperoleh nilai rata-rata 69,72 dan siswa yang mencapai ketuntasan ada 20 siswa (67%) dari 30 siswa. Pada siklus II memperoleh nilai rata-rata 75,83 dan siswa yang mencapai ketuntasan ada 25 siswa (83%) dari 30 siswa. Nilai rata-rata siswa pada siklus II sudah melebihi batas nilai yang ditargetkan yaitu 70,00 dan melebihi batas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70%, maka peneliti merasa penelitian ini dianggap cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiyono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Depdiknas. 2004. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahagawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Mahendra, Agus. 2007. *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 2*. Jakarta: Erlangga.