

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI GULING DEPAN MENGGUNAKAN SPONGE SEBAGAI ALAT BANTU PEMBELAJARAN

Iwan Kustiawan
SD Negeri Biru
Email: IwanK_N@gmail.com

ABSTRACT

Physical education is basically education through physical activity which is used as a medium to achieve overall individual development. Forward roll is a study on floor gymnastics. The results of learning to roll forward in class IV SD Negeri Biru semester 1 of the 2018-2019 school year are still low. With KKM 75 in the initial conditions there were only 7 out of 22 students who passed (31.82%). Actions taken to improve learning outcomes are used in learning using a sponge as a tool. The purpose of this study was to determine the increase in student learning outcomes through the application of a sponge as a learning aid for fourth grade students. The results of the study obtained data on an increase in the classical average from the initial condition of 63 to 73 in cycle I and 78 in cycle II. Meanwhile, the mastery of classical learning also increased from the initial condition of only 31.82%, in the first cycle it reached 45.45% and in the second cycle it increased to 86.36%. In this study the researchers suggested physical education teachers to apply learning through the use of sponges as learning aids and to pay attention to the suitability of the material and student characteristics, the teacher should provide more intensive guidance when students practice forward rolls, so that the movements carried out are as expected.

Keywords: *Forward roll; Improved learning outcomes; Learning; Sponge*

ABSTRAK

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Guling depan merupakan pembelajaran pada senam lantai. Hasil belajar guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Biru semester 1 tahun pelajaran 2018-2019 masih rendah. Dengan KKM 75 pada kondisi awal hanya terdapat 7 dari 22 siswa yang tuntas (31,82%). Tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar digunakan pembelajaran menggunakan sponge sebagai alat bantu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan sponge sebagai alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV. Hasil penelitian memperoleh data peningkatan rata-rata klasikal dari kondisi awal sebesar 63 menjadi 73 pada siklus I dan 78 pada siklus II. Sedangkan ketuntasan belajar klasikal juga mengalami peningkatan dari kondisi awal hanya sebesar 31,82%, pada siklus I mencapai 45,45% serta pada Siklus II meningkat mencapai 86,36%. Dalam penelitian ini peneliti menyarankan guru penjasorkes untuk menerapkan pembelajaran melalui penggunaan sponge sebagai alat bantu pembelajaran serta memperhatikan kesesuaian materi dan karakteristik siswa, hendaknya guru memberikan bimbingan yang lebih intensif pada saat siswa mempraktikkan guling depan, sehingga gerakan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Kata Kunci: Guling depan; Peningkatan hasil belajar; Pembelajaran; Sponge

Cara sitasi: Kustiawan, I. (2020). Meningkatkan hasil belajar materi guling depan menggunakan sponge sebagai alat bantu pembelajaran. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 1 (1), 1-6.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya 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 pendewasaan. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal.

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 (Suherman, 2000).

Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. 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, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2004).

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah dasar atau anak usia dini contohnya adalah guling depan (forward roll), guling belakang (backward roll), split, berdiri dengan ke dua tangan (handstand), keseimbangan (balance), meroda, berdiri dengan kepala (kopstand), sikap lilin, kayang, guling lenting, dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu guling depan yang merupakan salah satu materi di kelas IV. Pembelajaran melalui penggunaan sponge sebagai salah satu proses kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar pada siswa Sekolah Dasar yang merupakan tuntutan kurikulum. Latihan peningkatan guling depan merupakan salah satu materi olahraga dengan Standar Kompetensi "Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya". Sedangkan Kompetensi Dasarnya adalah "Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian".

Berdasarkan pengamatan oleh peneliti, hasil belajar siswa masih rendah. Pengamatan yang dilakukan terhadap kegiatan siswa kelas IV SD Negeri Lemah duwur 02 semester 1 tahun pelajaran 2018-2019 dengan Kriteria Ketuntasan Minimal 75 diperoleh data dari jumlah 22 siswa sebagai berikut: 7 siswa atau 31,82% sudah tuntas dan 15 siswa atau 68,18% belum tuntas. Berdasarkan latar belakang yang telah dikaji, maka peneliti berupaya untuk melakukan proses pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan agar siswa dapat aktif terlibat di dalamnya dengan penuh antusias. Penerapan dengan media sponge perlu diujicobakan, diharapkan melalui penggunaan media sponge dapat meningkatkan hasil belajar materi guling depan bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan di halaman sekolah SD Negeri Biru Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal. Penelitian dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekaligus sebagai peneliti dan dibantu teman sejawat. Pelaksanaan kegiatan Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan selama 5 bulan yaitu mulai bulan Juli sampai bulan November 2018.

Subjek Penelitian Tindakan Kelas adalah siswa kelas IV SD pada semester 1 tahun pelajaran 2018-2019 berjumlah 22 siswa terdiri siswa putra sebanyak 10 orang dan siswa putri sebanyak 12 orang. Tes unjuk kerja digunakan untuk mengumpulkan data tentang nilai hasil belajar yang dilakukan akhir kegiatan pembelajaran pada setiap siklus penelitian. Instrumen tes menggunakan tes praktik berjumlah 4 indikator dengan masing-masing indikator memiliki 4 pilihan skor. Nilai akhir hasil belajar dihitung dengan menjumlah skor yang diperoleh siswa dibagi skor maksimal yaitu 16 kemudian dikalikan 100.

Observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang hasil belajar siswa dalam pembelajaran pada setiap siklus penelitian. Pengamatan dilaksanakan saat proses pembelajaran berlangsung. Kegiatan pengamatan dilakukan oleh peneliti dan teman sejawat. Instrumen observasi menggunakan lembar observasi (pengamatan) terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran. Lembar observasi tersebut berisi 4 indikator hasil belajar yang dilakukan siswa meliputi : (1) sikap awal, (2) saat berguling, (3) keseimbangan, (4) sikap akhir.

Pengisian lembar observasi baik yang dilakukan peneliti maupun teman sejawat dilakukan dengan cara memberi skor 1 sampai dengan 4. Skor 1 diberikan kepada siswa yang belum dapat mempraktikkan gerakan sesuai indikator pengamatan, skor 2 diberikan kepada siswa yang dapat mempraktikkan sebagian kecil gerakan dengan teknik yang benar, skor 3 diberikan kepada siswa yang dapat mempraktikkan sebagian besar gerakan dengan teknik yang benar, dan skor 4 diberikan kepada siswa yang dapat mempraktikkan semua gerakan dengan teknik yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi siswa dalam pembelajaran guling depan mengalami peningkatan pada setiap siklus penelitian tindakan ini. Pada setiap indikator mengalami peningkatan, dimana pada indikator "sikap awal" sebanyak 16 siswa atau 72,73%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 18 siswa atau 81,82% dan siklus II sebanyak 20 siswa atau 90,91%. Pada indikator "saat berguling" juga mengalami peningkatan, dimana pada kondisi awal sebanyak 11 siswa atau 50,00%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 17 siswa atau 77,27% dan pada siklus II sebanyak 20 siswa atau 90,91%. Pada indikator "keseimbangan" juga mengalami peningkatan, pada kondisi awal sebanyak 9 siswa atau 40,91%, pada siklus I sebanyak 18 siswa atau 81,82% dan siklus II sebanyak 21 siswa atau 95,45%. Pada indikator "sikap akhir" juga mengalami peningkatan, dimana pada kondisi awal hanya sebanyak 9 siswa atau 40,91%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 13 siswa atau 59,09% dan siklus II sebanyak 19 siswa atau 86,36%. Secara rinci besamya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklusnya dapat dilihat dari tabel 9 berikut ini:

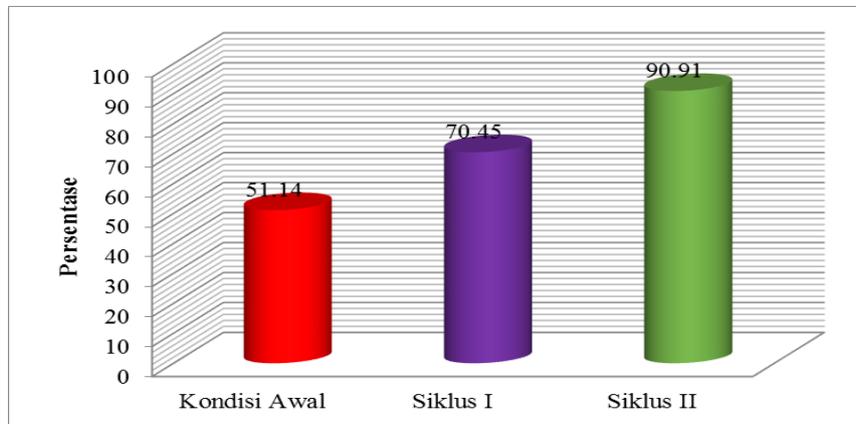
Tabel 1. Hasil Observasi Siswa Antar Siklus

Kondisi Awal		Siklus I		Siklus II			
No	Indikator Observasi	Jml Sisw A %	Jml Sisw A %	Jml Sisw a %	Jml Sisw a %		
1.	Sikap awal	16	72,73	18	81,82	20	90,91
2.	Saat berguling	11	50,00	17	77,27	20	90,91
3.	Keseimbangan	9	40,91	18	81,82	21	95,45
4.	Sikap akhir	9	40,91	13	59,09	19	86,36
	Jumlah	45		66		80	
	Rata-rata		51,14		70,45		90,91

Menurut Tabel 1 diperoleh data bahwa jumlah siswa yang tuntas melakukan keempat indikator hasil observasi pada kondisi awal sebanyak 45 siswa, pada siklus I sebanyak 66 siswa dan pada siklus II sebanyak 80 siswa. Jika peningkatan jumlah siswa pada hasil belajar ini dibuat persentase rata-rata diperoleh data bahwa persentase rata-rata pada kondisi awal sebesar 51,14%, pada siklus I sebesar 70,45% sehingga keduanya jika dibandingkan mengalami peningkatan

sebesar 19,31%. Pada siklus II hasil belajar siswa mencapai persentase rata-rata sebesar 90,91% atau meningkat sebesar 20,46% jika dibandingkan dengan siklus I.

Besarnya peningkatan persentase rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran materi guling depan antar siklus akan semakin jelas sebagaimana grafik 1 berikut ini:



Gambar 1. Persentase Rata-rata Hasil belajar Siswa Antar Siklus

Analisis ketuntasan hasil belajar siswa pada empat indikator mengalami peningkatan rata-rata persentase pada setiap pembelajaran, dimana pada kondisi awal hanya sebanyak 51,14%, pada siklus I sebanyak 70,45% dan pada siklus II sebanyak 90,91%. Nilai siswa yang diukur melalui tes hasil belajar yang dilakukan pada setiap akhir kegiatan pembelajaran mengalami peningkatan pada setiap siklus penelitian tindakan ini. Peningkatan terdapat pada empat indikator nilai hasil belajar. Secara rinci besarnya peningkatan nilai hasil belajar siswa pada setiap siklusnya dapat dilihat dari tabel 2 berikut ini:

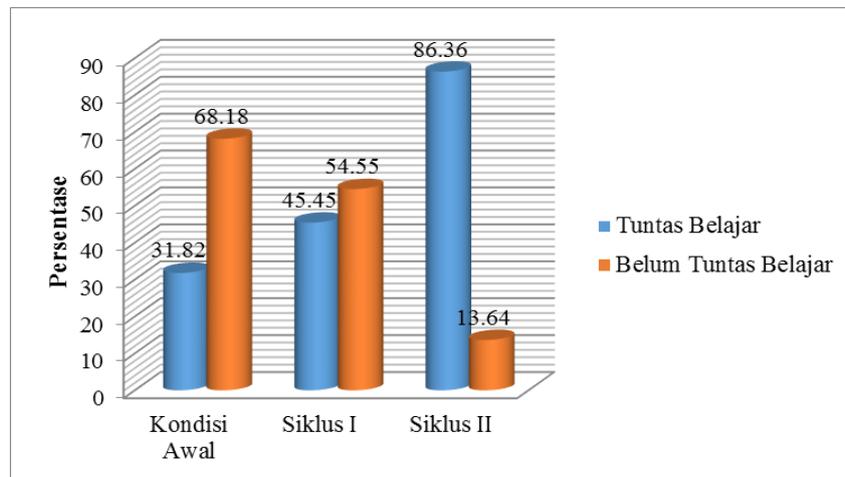
Tabel 2. Nilai Tes Hasil belajar Siswa Antar Siklus

No	Indikator	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
1	Jumlah Nilai	1381	1606	1725
2	Nilai Rata-rata	63	73	78
3	Nilai Tertinggi	75	94	94
4	Nilai Terendah	50	56	56
5	Tuntas Belajar	7 siswa (31,82%)	10 siswa (45,45%)	19 siswa (86,36%)
6	Belum Tuntas Belajar	15 siswa (68,18%)	12 siswa (54,55%)	3 siswa (13,64%)

Menurut tabel 2 secara klasikal siswa yang tuntas belajar pada kondisi awal adalah 7 siswa atau 31,82%, pada siklus I adalah 10 siswa atau 45,45% dan siklus II adalah 19 siswa atau 86,36%, sehingga dapat disampaikan bahwa siswa yang tuntas belajar pada setiap siklus penelitian tindakan ini mengalami peningkatan yang signifikan. Jika dibandingkan antara kondisi awal dengan siklus I berarti siswa yang tuntas belajar meningkat sebesar 13,63% dan siklus I jika dibandingkan dengan siklus II maka terdapat peningkatan sebesar 37,91%.

Sebaliknya secara klasikal siswa yang belum tuntas belajar mengalami penurunan dimana pada kondisi awal siswa yang belum tuntas belajar adalah 15 siswa atau 68,18%, pada siklus I adalah 12 siswa atau 54,55% dan pada siklus II adalah 3 siswa atau 13,64%. Secara lebih jelas peningkatan persentase tuntas belajar siswa secara klasikal antar siklus dan penurunan persentase

belum tuntas belajar siswa secara klasikal antar siklus pada penelitian tindakan ini dapat ditunjukkan seperti pada grafik 2 berikut ini:



Gambar 2. Persentase Perbandingan Ketuntasan Belajar Klasikal Antar Siklus

Berdasarkan semua hasil penelitian sebagaimana diuraikan pada pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini yang berbunyi “Penggunaan sponge sebagai alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar materi guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Biru semester 1 tahun pelajaran 2017/2018” maka dapat diterima.

KESIMPULAN

Pembelajaran materi guling depan sebelum menggunakan media sponge sebagai alat bantu pembelajaran diketahui bahwa pada kondisi awal dalam pembelajaran hanya mencapai persentase rata-rata sebesar 51,14%. Setelah dilakukan tindakan menggunakan media sponge sebagai alat bantu pembelajaran meningkat sebagaimana hasil penelitian pada siklus I mencapai persentase rata-rata pembelajaran siswa sebesar 70,45% dan dilanjutkan pada siklus II mencapai persentase rata-rata hasil belajar siswa sebesar 90,91%. Peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran tersebut karena adanya pengaruh penerapan penggunaan media sponge sebagai alat bantu. Media sponge yang digunakan sebagai alat bantu dapat menarik perhatian siswa di samping itu sangat memudahkan siswa untuk melakukan gerakan guling depan. Pada awalnya siswa tidak mengetahui manfaat menggunakan media sponge hingga pada akhirnya menyadari dengan menjepit sponge dengan dagu hingga menempel dada akan memudahkan siswa saat melakukan guling depan.

Peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran juga berimplikasi terhadap kesungguhan siswa untuk menguasai materi pelajaran, sehingga hasil belajar yang diperoleh juga meningkat. Hal tersebut dapat diketahui sebagaimana nilai tes hasil belajar berupa tes unjuk kerja kemampuan guling depan yang telah diukur peneliti yaitu dengan indikator ketuntasan belajar klasikal pada kondisi awal hanya sebesar 31,82% sedangkan pada siklus I mencapai 45,45% serta pada Siklus II meningkat mencapai 86,36%.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arsyad, A. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.

Suwandi, S. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) & Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Tim Abdi Guru. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Hardyanto, W., Purwinarko, A., Sudana, I. M., & Suprpto, E. 2018. *Model Development of Management Information System of Internship*, International Conference.