

Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dengan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Peserta Didik Kelas VIII D SMP

Muh. Ilham M.¹, Gunawan², Jumain³, Anwar⁴

^{1,3}Universitas Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

³SMP Negeri 6 Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

Corresponding Author  mhmmdilham14@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui penerapan media bantu matras bidang miring dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan siswa dalam pembelajaran guling depan senam lantai. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode penelitian *class-room action research* atau penelitian tindakan kelas. Banyak siswa yang belum tuntas dalam prasiklus, hal ini terlihat setelah prasiklus dilaksanakan. Hasil refleksi siklus I adalah sebagai berikut: dari jumlah siswa sebanyak 30 siswa, terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 13,33%, 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 20%, 10 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 33,33% dan terdapat 8 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 27%, dan 2 siswa dengan keterangan sangat kurang dengan persentase 7% terdapat perubahan motivasi belajar siswa tetapi blm signifikan pada tahap siklus I sehingga dilanjutkan ke tahap siklus II, Setelah dilaksanakan refleksi pada siklus II didapatkan hasil yaitu, diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas VIII D SMPN 6 Palu setelah dilaksanakan siklus II memiliki peningkatan pada ranah Psikomotorik (Keterampilan), dari jumlah siswa sebanyak 30 siswa, terdapat 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 20%, 10 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 33,33%, 12 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 40% dan 2 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 7%.

Kata Kunci: Media Bantu, Matras Bidang Miring, Keterampilan, Guling depan, Senam Lantai

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap, dan nilai-nilai sportivitas siswa. Salah satu materi penting dalam mata pelajaran PJOK di jenjang Sekolah Menengah Atas adalah permainan bulu tangkis, khususnya pada keterampilan teknik dasar service yang menjadi fondasi dalam permainan tersebut. Dalam praktik pembelajaran di SMAN 1 Palu (SMANSA Palu), khususnya di kelas X, proses pembelajaran materi keterampilan service dalam permainan bulu tangkis masih belum optimal dan kurang menarik minat siswa. Berdasarkan

Pendidikan merupakan suatu proses untuk megubah sikap dan perilaku tiap individu serta kelompok dalam rangka mencapai tingkat kedewasaan melalui kegiatan pengajaran atau pelatihan Pendidikan juga merupakan upaya dasar yang dirancang secara sistematis guna menciptakan lingkungan belajar serta sesuatu yang mendorong untuk secara aktif mengembangkan potensi diri masing-masing (Erica et al., 2019). Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga merupakan mata Pelajaran yang wajib di ajarkan diseluruh jenjang Pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas kita telah mempelajari selama masa Pendidikan dimana pjok adalah proses belajar yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan termasuk manusia untuk melakukan gerakan (Mashud 2015)

Proses pembelajaran, termasuk pembelajaran pada pendidikan jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah peserta didik, guru, materi ajar, sarana dan metode pembelajaran. Agar kegiatan pembelajaran dapat mencapai hasil sesuai tujuan yang direncanakan dan menyenangkan bagi peserta didik, maka pendidik perlu mempertimbangkan pemilihan sarana dan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam penguasaan konsep materi maupun prakteknya sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Senam lantai adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Senam lantai merupakan salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani (penjas) di sekolah menengah pertama (SMP). Senam lantai merupakan materi yang sulit untuk dilakukan oleh peserta didik dalam waktu yang singkat, sehingga perlu dikemas dengan baik langkah-langkah dan model pembelajarannya.

Pembelajaran senam di sekolah bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Semangat dan motivasi peserta didik harus dibangkitkan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan dalam senam lantai agar melahirkan kepercayaan diri yang tinggi bagi peserta didik. Sebab itu, guru penjas harus kaya dengan pendekatan ataupun metode pembelajaran dan selalu berpikir inovatif agar dapat merancang pembelajaran yang membuat peserta didik tertarik untuk mengikuti secara optimal. Ruspriyanti (2015) menyatakan senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet atau matras sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan.

Khusus pembelajaran senam lantai guling depan perlu dikemas sedemikian rupa karena gerakan tersebut kadang membuat peserta didik tidak mau melakukannya apalagi jika tidak ditunjang dengan sarana yang memadai. Kendala yang dihadapi peserta didik saat melakukan gerakan senam lantai, pertama yaitu peserta tidak mampu memutar badan dalam posisi melengkung; kedua, peserta didik merasa pusing ketika berguling; ketiga, perasaan takut membebani meraka ketika melakukan gerakan tersebut. Kendala inilah sehingga peserta didik kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.

Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerakan adalah berguling ke depan. Gerak berguling ke depan atau roll depan adalah gerak menggulingkan badan kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.

Harimurti (2018) menyatakan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan guling depan diawali dengan berdiri di atas matras, melakukan guling ke depan di atas matras, dan diakhiiir guling depan tangan lurus ke depan lalu berdiri. Guling depan bisa dilakukan dengan awalan berdiri ataupun dengan awalan berdiri.

Dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan banyak kesulitan dan

kesalahan yang dihadapi peserta didik hal ini terletak pada sikap awal, awalan, saat berguling, hingga pendaratan. Kesalahan diantaranya adalah terletak pada posisi dagu, posisi lutut, saat berguling lutut tidak dekat dengan dada, sikap tangan saat tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, peserta didik merasa gerakan ini membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera.

Hasil belajar siswa pada materi guling depan pada ranah psikomotorik dalam praktik guling depan berkaitan dengan kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran yang masih rendah. Masih banyak siswa yang memperoleh hasil belajar dibawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang telah ditetapkan yaitu 80,00. Penyebabnya antara lain disebabkan karena siswa kesulitan untuk menggulingkan badannya kedepan, juga banyak siswa yang takut untuk mencoba melakukan gerakan guling kedepan walaupun sudah beralaskan matras.

Untuk itu, maka guru penjas perlu mencari alternatif pembelajaran yang dapat memfasilitasi peserta didik sehingga menjadi tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran senam lantai dengan memodifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media bantu matras bidang miring. Media bidang miring adalah suatu alat yang permukaannya datar dan memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus terhadap permukaan horizontal.

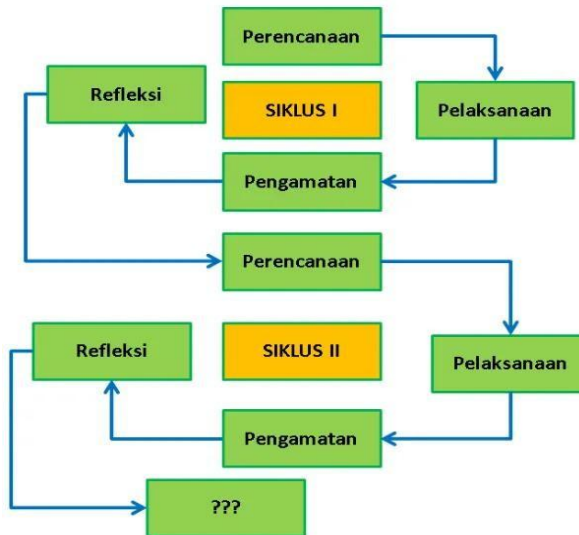
Menurut Antoni (2019) Bidang miring adalah permukaan datar dengan satu ujung lebih tinggi dari yang lain dan merupakan jenis pesawat sederhana. Matras yang miring dan rata dapat digunakan untuk membantu mempelajari latihan lantai yang digulung ke depan. Bidang miring yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menggunakan matras miring, berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai. Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan. Posisi matras yang pada dasarnya dalam pembelajaran senam lantai itu datar maka dalam penelitian ini diangkat pada kemiringan tertentu untuk memudahkan proses berguling pada peserta didik.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan di lapangan, peneliti bermaksud untuk mencoba menerapkan penggunaan media bantu matras bidang miring selama proses pembelajaran senam lantai guling depan. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mempunyai keinginan untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Peserta Didik Kelas VII D SMP N 6 Palu”

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas, atau penelitian tindakan kelas (PTK), adalah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa, guru terlibat dalam tindakan refleksi dan observasi bersama selama kegiatan kelas. Meningkatkan kinerja guru adalah tujuan utama penelitian ini.

Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1 kerangka berpikir Model Penelitian Tindakan Kelas (Suharsimi, 2016)

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal, setiap siswa melakukan guling depan dan dinilai disetiap gerakannya, seperti sikap awalan, awalan, saat berguling, pendaratan, dan sikap akhir serta keluwesan, keberanian dan percaya diri siswa. Tes ini dilakukan pada siswa sebelum menggunakan media bantu (kondisi awal/pra siklus).

Kemudian siswa diberikan pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu untuk meningkatkan keterampilan guling depan siswa sesuai dengan pelaksanaan tindakan kelas diatas, maka pada akhir pembelajaran dan latihan pada akhir siklus, peneliti mengambil data pada tahap-tahap analisis dan refleksi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap tes pertama kemampuan gerak guling depan siswa yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini, maka sebelum melakukan penelitian peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan survey pendahuluan untuk mengetahui kondisi sebenarnya di lapangan:

Tabel 1 Hasil Tes Awal Kemampuan Belajar

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori	Keterangan
81 - 100	4	13,33	Sangat baik	Tuntas
61 - 80	2	6,67	Baik	Tuntas
41 - 60	5	16,67	Cukup	Tuntas
21 - 40	8	26,67	Kurang	Tidak tuntas
0 - 20	11	36,67	Sangat kurang	Tidak tuntas
Jumlah	30	100%		

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan gerak dasar guling depan dengan ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa, rata-rata kemampuan siswa masih berada pada tingkat tertentu bisa dilihat dari dimana siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu yaitu 2,33, sedangkan nilai ketuntasan belajar rata-rata 46,67 Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKTP kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran yaitu 11 siswa

(36,67%) memenuhi kriteria KKTP untuk mencapai tujuan pembelajaran hingga tuntas, sedangkan 19 siswa (63,33%) belum memenuhi kriteria atau belum tuntas. Setiap unsur yang terkait dengan kriteria keberhasilan pembelajaran masih sangat kurang, sebagaimana dapat diamati dari uraian data awal yang telah dikumpulkan. Tindakan ini akan dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) analisis serta refleksi. Pada akhir setiap sesi latihan, peneliti akan melakukan refleksi untuk mengevaluasi proses latihan yang telah dilakukan dan merencanakan tindak lanjut yang sesuai.

Dengan menggunakan media bantu matras bidang miring pada pembelajaran senam lantai, siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu mempelajari gerak dasar guling kedepan. Setelah dilaksanakan siklus I, hasil belajar siswa mengalami peningkatan, dan dijelaskan bahwa terdapat 20 siswa yang dapat memenuhi kriteria ketuntasan belajar dan 10 siswa yang belum mencapai batas ketuntasan belajar.

Tabel 1 Hasil Tes Siklus I

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori	Keterangan
81 - 100	4	13,33%	Sangat baik	Tuntas
61 - 80	6	20%	Baik	Tuntas
41 - 60	10	33,33%	Cukup	Tuntas
21 - 40	8	27%	Kurang	Tidak tuntas
0 - 20	2	7%	Sangat kurang	Tidak tuntas
Jumlah	30	100%		

Berdasarkan hasil tabel diatas, diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu setelah dilaksanakan siklus I memiliki peningkatan hasil belajar Gerak dasar guling depan pada materi senam lantai, dari jumlah siswa sebanyak 30 siswa, terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 13,33%, 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 20%, 10 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 33,33% dan terdapat 8 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 27%, dan 2 siswa dengan keterangan sangat kurang dengan presentase 7% Dikarenakan masih banyak siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus.

Setelah melakukan refleksi terhadap siklus I, disimpulkan bahwa siklus II akan dilaksanakan untuk memperbaiki proses pembelajaran, khususnya pada aspek-aspek yang perlu diperbaiki dalam siklus. Tahap pelaksanaan siklus II akan dilakukan dengan cara yang sama seperti pada siklus I. Berikut ini adalah tabel hasil tes pada siklus II mengenai kemampuan Gerak dasar senam lantai guling depan siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu, setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan media bantu matras bidang miring pada siklus kedua.

Tabel 1 Hasil Tes Siklus II

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori	Keterangan
81 - 100	6	20%	Sangat baik	Tuntas
61 - 80	10	33,33%	Baik	Tuntas
41 - 60	12	40%	Cukup	Tuntas
21 - 40	2	7%	Kurang	Tidak tuntas
0 - 20	0	0%	Sangat kurang	Tidak tuntas
Jumlah	30	100%		

Berdasarkan hasil tabel diatas, diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu setelah dilaksanakan siklus II memiliki peningkatan hasil belajar, dari

jumlah siswa sebanyak 30 siswa, terdapat 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 20%, 10 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 33,33%, 12 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 40% dan 2 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 7%.

Pembahasan

Aktivitas pembelajaran PJOK tidak bisa terlepas dari aktivitas fisik siswa. Akibatnya, hasil pembelajaran PJOK lebih menekankan pada pengalaman langsung daripada teori kelas. Berdasarkan dua siklus penelitian tindakan kelas, ditemukan bahwa pemahaman siswa sekolah tentang keterampilan gerak dasar senam lantai guling depan dapat ditingkatkan dengan media bantu matras bidang miring, seperti yang terlihat dari hasil pencapaian siswa. Dengan menggunakan paradigma pembelajaran dengan memanfaatkan media matras bidang miring, penelitian dilakukan dalam dua siklus dengan dua pertemuan, masing-masing dengan empat sesi. Kegiatan dalam siklus tersebut menunjukkan peningkatan pencapaian siswa dalam memperoleh keterampilan Gerak dasar senam lantai guling depan memulai siklus, peneliti melakukan tes pra-siklus guna mengetahui kemampuan awal siswa. Setelah dilaksanakan tes pra-siklus didapatkan hasil yaitu ditemukan 20% siswa yang mampu mencapai kategori baik dengan rincian 11 siswa (36.67%) sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran atau belum tuntas yaitu 19 siswa dengan rata rata (63,33%). Hal tersebut dikarenakan ketika tes pra-siklus siswa belum memanfaatkan media bantu matras bidang miring pada senam lantai guling depan, selain itu dalam melakukan Gerak atau sikap dasar guling depan pada senam lantai terdapat peserta didik masih banyak yang belum mampu untuk berguling atau meroda dengan sempurna bahkan masih ada yang ragu-ragu dalam melakukan sikap guling depan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Glynn et al., 2022) yang menyatakan bahwa Ketidakberanian peserta didik ini terjadi karena gerakan guling belakang memiliki resiko cedera, lebih tepatnya cedera ankle saat pendaratan.

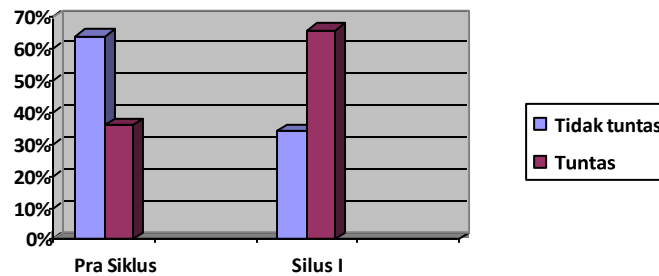
Berdasarkan hasil pra-siklus, peneliti mulai menyusun perencanaan tindakan untuk siklus I yang mencakup penetapan pokok bahasan, pembuatan modul pembelajaran, persiapan materi pembelajaran, penyediaan sarana dan prasarana, serta pemilihan model pembelajaran yang akan diterapkan. Pada tahap pelaksanaan, peneliti memberikan penjelasan mengenai sikap dasar senam lantai guling depan serta penerapan media bantu matras bidang miring pada pembelajaran senam lantai guling depan. Siswa dikelompokkan menjadi 5 tim, masing-masing terdiri dari 6–7 siswa dengan kemampuan yang beragam (heterogen), kemudian guru memberikan 5–10 soal seputar teori dan sikap guling kedepan pada senam lantai, setiap tim berdiskusi untuk menjawab soal Bersama jawaban dituliskan di papan atau kertas, dan poin diberikan per jawaban benar. Setelah kuis, dilakukan demonstrasi pada peserta didik maju satu per satu untuk melakukan sikap atau gerakan guling depan (3 kali percobaan) Penilaian berdasarkan rubrik sikap senam lantai guling depan (sikap awalan, berguling, sikap akhir) Skor dikumpulkan dan ditambahkan ke skor tim. Peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan.

Model pembelajaran kooperatif tipe Tutor sebaya diamati pada tahap observasi. Untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran setelah tindakan siklus I, peneliti memberikan tes penilaian akhir pada akhir siklus. Proses pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan refleksi pada tahap ini.

Urutan pelaksanaan refleksi adalah bahwa proses pembelajaran telah terlaksana sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam modul pembelajaran pada siklus I. Tes pertama yang diberikan peneliti kepada siswa menjelaskan secara jelas tentang kemampuan awal siswa sebelum dilakukan tindakan. Siswa memperoleh manfaat dari media bantu matras bidang miring yang diberikan oleh peneliti. Siklus II akan mempertahankan dan meningkatkan manfaat serta peningkatan yang telah dicapai dalam proses pembelajaran pada siklus I.

Setelah dilaksanakan refleksi pada siklus I didapatkan hasil yaitu , dari jumlah siswa sebanyak 30 siswa, terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 13,33%, 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 20%, 10 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 33,33% dan terdapat 8 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 27%, dan 2 siswa dengan keterangan sangat kurang dengan presentase 7%.

Setelah penerapan paradigma media bantu matras bidang miring pada senam lantai guling depan, beberapa siswa menunjukkan peningkatan dalam keterampilan gerak senam lantai guling depan, yang meningkatkan hasil pembelajaran. Hamalik berpendapat bahwa penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mempengaruhi psikologi siswa untuk menumbuhkan minat dan keinginan belajar (Qosyim dan Priyonggo 2018). Hasil ini konsisten dengan penelitian mereka.

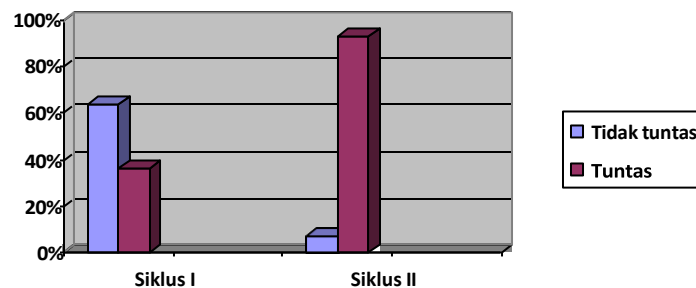


Gambar 1 Presentase peningkatan Pra siklus ke siklus I

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, media bantu matras bidang miring mampu meningkatkan keterampilan Gerak senam lantai guling kedepan. Dikarenakan hasil belajar siswa pada siklus I belum maksimal dan masih banyak siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II. Pada siklus II diawali dengan tahap perencanaan, dimana perencanaan mengacu kepada hasil analisis dan refleksi pada tindakan siklus I. Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan siklus II untuk mengoptimalkan proses pembelajaran materi senam lantai berguling kedepan pada siswa SMP N 6 Palu. Pada tahap pelaksanaan dilaksanakan sesuai dengan modul ajar pada siklus II. Dimana guru menjelaskan ulang Gerak atau sikap senam lantai guling kedepan (fokus pada awalan, posisi badan dan juga akhiran), demonstrasi dilakukan oleh guru dan siswa yang sudah cukup baik di siklus I, siswa dibagi menjadi tim heterogen (sama dengan siklus I atau rotasi anggota), setiap tim berlatih guling kedepan dan saling bergantian, saling mengamati dan memberi masukan serta guru berkeliling untuk membimbing dan memberi koreksi, guru memberikan pertanyaan seputar Gerak senam lantai guling kedepan, kepada setiap tim, jawaban benar mendapat skor, Tim yang cepat dan tepat mendapat poin lebih, siswa bertanding antar individu dari tim berbeda. Setiap siswa mendapat giliran melakukan

Gerak guling kedepan pada materi senam lantai.

Pada tahap refleksi, peneliti melakukan refleksi terkait pelaksanaan pembelajaran dengan tindakan pada siklus II. Adapun urutan pelaksanaan refleksi pada siklus II adalah materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa, pada pelaksanaan siklus II, saya melihat adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan siklus I. Siswa terlihat lebih percaya diri dalam melakukan guling kedepan pada saat penerapan media bantu matras bidang miring. Beberapa siswa yang sebelumnya pasif kini mulai aktif berpartisipasi, terutama saat sesi demonstrasi berlangsung. Setelah dilaksanakan refleksi pada siklus II didapatkan hasil yaitu, diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu setelah dilaksanakan siklus II memiliki peningkatan hasil belajar, dari jumlah siswa sebanyak 30 siswa, terdapat 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 20%, 10 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 33,33%, 12 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 40% dan 2 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 7%.



Gambar 2 Presentase peningkatan siklus I ke siklus II

Siswa telah menguasai Gerak guling kedepan pada senam lantai dengan baik setelah penerapan media bantu matras bidang miring didukung oleh metode Tutor sebaya. Efektivitas metode tutor sebaya terletak pada kemampuan teman dalam membantu siswa untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran, yang pada gilirannya meningkatkan hasil belajarnya. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian telah mencapai indikator keberhasilan. Siswa telah menguasai Gerakan senam lantai guling kedepan dengan media bantu matras bidang miring.

KESIMPULAN

Nilai ketuntasan belajar 19 siswa tetap rendah setelah ujian prasiklus, dengan 36% menyatakan bahwa metode demonstrasi belum mampu memaksimalkan hasil belajar siswa pada materi untuk memperoleh gerakan senam lantai guling kedepan. Temuan ini berdasarkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 6 Palu selama dua siklus, masing- masing terdiri dari dua pertemuan. Metodologi pembelajaran dengan media bantu matras bidang miring digunakan dalam PJOE untuk memberikan kemudahan saat berguling kedepan, ini menunjukkan bahwa pendekatan konvensional belum mampu mengoptimalkan hasil belajar siswa pada materi penguasaan

gerakan senam lantai guling kedepan. Persentase ketuntasan meningkat menjadi 66% setelah penerapan media bantu matras bidang miring pada Siklus I, namun peningkatan ini tidak signifikan secara statistik sehingga diulang pada Siklus II. Mayoritas siswa masuk dalam kategori baik dan sangat baik, dan tingkat penyelesaian meningkat menjadi 93% setelah peningkatan pembelajaran pada Siklus II. Karena media bantu matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar dan kemampuan praktis siswa, dapat dikatakan bahwa media bantu matras bidang miring ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan motivasi melaksanakan praktek senam lantai guling kedepan pada pelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Erica, D., Haryanto, H., Rahmawati, M., & Vidada, I. (2019). *Peran orang tua terhadap pendidikan anak usia dini dalam pandangan Islam*. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 10(2), 58–66.
- FATKHUROHMAN, FATKHUROHMAN. "Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 SD Negeri plosowangi." *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar* 2.4 (2022): 276-28
- Mashud, M. (2015). *Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di era abad 21*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2), 89–114.
- Mukti, Fiqhri Nugroho, et al. "Pengaruh Penggunaan Matras Bidang Miring Terhadap Peningkatan Kemampuan Guling Depan Pada Mata Pelajaran Pjok Di Sdn 2 Nglurup Ponorogo." *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan* 4.3 (2023): 530-535.
- Putri, Cindy Framellya, Mohammad Mulyadi, and Sungkowo Sungkowo. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Peserta Didik Kelas Vii H Smp N 15 Semarang." *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional* (2024): 268-279.