

PENGARUH PENGGUNAAN MATRAS BIDANG MIRING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GULING DEPAN PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SDN 2 NGLURUP PONOROGO

Fiqhri Nugroho Mukti¹, Sunanto², Muhammad Thamrin Hidayat³, Rudi Umar Susanto⁴

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Corresponding author email: fiqhrinugroho009.sd19@student.unusa.ac.id

Article History

Received: 23 July 2023

Approved: 6 August 2023

ABSTRACT

This study aims to evaluate the improvement of the ability and learning outcomes of the front roll through the application of a modification of the inclined plane mattress tool to students of SDN 2 Nglurup, Sampung District, Ponorogo District. The research was conducted using the Classroom Action Research (PTK) method and involved students in learning floor gymnastics. The results showed that the application of tool modifications for two cycles succeeded in improving students' abilities and learning outcomes in front roll movements. In cycle I, the level of the learning completeness only reached 37.5%, but after the tool modification approach in cycle II, the level of learning completeness increased to 87.5%. Thus, it can be concluded that the application of the modification of the inclined plane mattress tool in PJOK learning can improve the ability and learning outcomes of front roll in students of SDN 2 Nglurup, Sampung District, Ponorogo District.

Keywords: *Inclined Plane Mat, Front Roll Ability, Physical Education*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani salah satu bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, berpikir logis dan fungsi moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, diharapkan guru dapat memberikan pengajaran mengenai berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi dalam permainan dan olahraga, serta membantu siswa dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai yang relevan. (sportivitas, kejujuran, kerjasama, dll) dan pola hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran, guru dapat menawarkan pendekatan yang berbeda agar siswa tetap termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan melalui latihan, peniruan, permainan, kontes dan kompetisi. Salah satu materi latihan pembelajaran PJOK adalah senam lantai yang melibatkan gerak guling depan. Gerakan guling depan dimulai dengan meletakkan kedua tangan, setelah itu badan digulung ke depan, gerakan dimulai dari leher ke belakang hingga ke pinggul. Hasil belajar psikomotorik siswa pada saat latihan guling depan berhubungan dengan kemampuan siswa dalam latihan mata pelajaran yang masih lemah. Berdasarkan hasil pengamatan pada program Merdeka

Belajar Kampus Mengajar (MBKM) peneliti menganalisis masih banyak siswa yang belum mencapai hasil belajar sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan, yaitu. 75.00. Hal ini dikarenakan siswa sulit untuk menggulung badannya ke depan, dan banyak siswa yang takut untuk mencoba melakukan guling ke depan walaupun sudah berada di atas matras.

Menurut Fatirani (2021) Secara garis besar hasil belajar adalah perubahan tingkah laku dan kemampuan umum siswa setelah belajar, berupa kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik yang dihasilkan dari pengalaman dan bukan hanya dari potensi. Pada akhir proses pembelajaran, siswa menerima hasil belajar. Menurut Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). Rancangan latihan yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi karateka sehingga mampu meningkatkan proses dan melahirkan atlet yang berprestasi. Menurut Ashari, L. H., Nulhadi, A., & Musid, R. (2023). Pada umumnya tujuan Pendidikan Jasmani adalah menekankan aspek pendidikan bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral). Atau secara spesifik melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan (game), dan berolahraga (d disesuaikan dengan

pertumbuhan dan perkembangan anak). Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetensi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan.

Salah satu upaya yang akan dilakukan untuk memperbaiki ataupun meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 2 Nglurup Ponorogo yaitu dengan memodifikasi media pembelajaran senam lantai melalui memodifikasi alat matras bidang miring.

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. Guling depan adalah salah satu gerakan dasar senam lantai, di mana atlet memutar tubuhnya ke depan. Guling depan atau forward roll adalah teknik menggulingkan badan ke depan yang dimulai dari belakang leher, punggung, pinggang, dan pinggul. Harimurti (2018) menyatakan bahwa guling depan adalah guling ke arah depan. Gerakan roll depan dimulai dengan berdiri di atas matras, melakukan guling depan di atas matras, dan menyelesaikan guling depan dengan tangan lurus lalu berdiri. Pemecahan masalah tersebut memerlukan pemikiran dan tindakan segera untuk meningkatkan mata pelajaran yang sedang dipelajari siswa,

sehingga siswa memiliki tingkat perhatian dan antusiasme yang tinggi serta mengetahui bagaimana cara menggulir ke depan. Selain itu, kondisi fasilitas sekolah yang ada di sekolah sangat mempengaruhi dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Maka dari itu penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan prosedur. Sesuai penjelasan permasalahan di atas, maka peneliti menentukan judul penelitian “Peningkatan Kemampuan Guling Depan Siswa Menggunakan Matras Bidang Miring Mata Pelajaran PJOK Siswa SDN 2 Nglurup Ponorogo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini didesain menggunakan metode model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Sebagaimana merujuk pada ungkapan jurnal Susilowati (2018) PTK atau penelitian tindakan kelas merupakan penilaian kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dilaksanakan di dalam kelas secara bersama. Kegiatan tersebut dilakukan oleh guru atau sesuai dengan petunjuk guru yang dilakukan oleh siswa.

Prosedur penelitian ini menggunakan model penelitian Hopkins Oktavia & Rahmawati, (2021) banyak ahli menyajikan berbagai macam model penelitian, namun biasanya ada empat fase yang biasa dilalui

yaitu perencanaan (plan), tindakan (act), observasi (observe), refleksi (reflect).

Penelitian Tindakan Kelas ini berlangsung di SDN 2 Nglurup, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 5 SDN 2 Nglurup dalam tahun pelajaran 2022/2023 dengan menggunakan alat matras bidang miring. Penelitian ini melibatkan kelas V yang terdiri dari 8 siswa pada tahun pelajaran 2022/2023 di SD Negeri 2 Nglurup.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2023 dan terdiri dari dua siklus pembelajaran. Siklus I dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2023, sementara siklus II dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2023. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti meliputi tes unjuk kerja siswa dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi untuk mengamati dan menilai proses pembelajaran. Pengamatan ini mencakup pengisian lembar aktivitas siswa dan evaluasi kegiatan mengajar guru selama proses pembelajaran. Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi sebagai bukti otentik pelaksanaan tindakan kelas yang telah dilaksanakan.

Analisis data dilaksanakan dengan cara menyimpulkan hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang

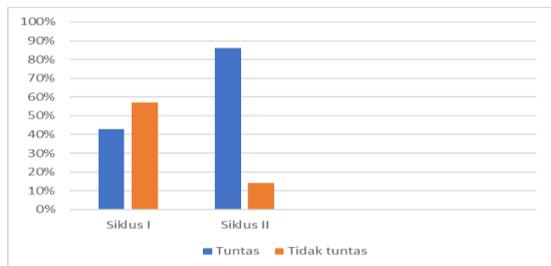
dilaksanakan oleh guru dan murid di lapangan dijadikan kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dan hasil belajar guling depan melalui penerapan modifikasi alat matras bidang miring pada murid SDN 2 Nglurup, Kec. Sampung, Kab. Ponorogo. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa melalui penerapan modifikasi alat selama dua siklus telah berhasil meningkatkan kemampuan dan hasil belajar murid dalam pembelajaran roll depan. Dari studi pada siklus I ketuntasan belajar hanya mencapai 37.5%, setelah peneliti melakukan tindakan dengan pendekatan modifikasi alat pada siklus II ketuntasan belajar mengalami peningkatan menjadi 87.5%. dan setelah Untuk lebih jelasnya, peneliti sajikan peningkatan ketuntasan belajar murid pada tabel berikut:

Kegiatan Pembelajaran	Murid Yang Tuntas		Murid Yang Tidak Tuntas	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Siklus I	3	37.5%	5	62.5%
Siklus II	7	87.5%	1	12.5%

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat perbandingannya dalam grafik sebagai berikut:



Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa melalui penerapan modifikasi matras bidang miring dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar hasil belajar senam lantai guling depan pada murid SDN 2 Nglurup, Kec. Sampung, Kab. Ponorogo yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata murid. Murid yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tuntas berjumlah 3 orang sedangkan yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tidak tuntas berjumlah 5 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 62.5%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata murid pada siklus II yaitu murid yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tuntas berjumlah 6 orang, sedangkan yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tidak tuntas berjumlah 1 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 87.5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di depan dan dipadukan dengan perumusan masalah serta perumusan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi alat matras bidang miring dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar guling depan pada murid SDN 2 Nglurup, Kec. Sampung, Kab. Ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, M. F. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Dan Tingkat Kecemasan (Studi pada siswa kelas X SMAN 7 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metode Penelitian*. Jakarta : Prenada Media.
- Ashari, L. H., Nulhadi, A., & Musíd, R. (2023). Evaluasi Pembelajaran Penjaskes Di Smp Negeri Se-Kecamatan Praya. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 185-196.
- Fatirani H. (2021). *Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Sistem Ekskresi Manusia*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Firli, Rizki. 2011. *Mengenal Senam Lantai*. Jakarta: Wadah Ilmu.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar

- guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87-99.
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate Sma 1 Praya Timur. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 127-138.
- Isnaini, Farida dan Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mahendra, Agus. 2002. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Oktavia, N., & Rahmawati, L. E. (2021). Meningkatkan Kompetensi Menulis Teks Prosedur melalui Pemanfaatan Video Youtube pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Paedagogie*, 16(1), 15–20.