



## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI ALAT BANTU SISWA KELAS IV SEMESTER II SDN 1 NGAMPELKULON KECAMATAN NGAMPEL KABUPATEN KENDAL TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

*JOKO RIYANTO*  
*SDN 1 NGAMPELKULON*  
*jokoriyanto4148@gmail.com*

### **Informasi Artikel**

Dikirim: 12 April 2022  
Direvisi: 26 Juni 2022  
Diterima: 20 Agustus  
2022

Kata Kunci: *hasil belajar  
senam lantai guling depan,  
alat bantu*

### **Abstract**

rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah proses pembelajaran, seberapa banyak peningkatan hasil belajar senam lantai, melalui alat bantu pada siswa kelas IV semester II SD Negeri 1 Ngampelkulon. PTK ini dilakukan dua siklus. Terjadi peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan. Hal tersebut diindikasikan dari peningkatan perolehan rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 73,08 dengan ketuntasan belajar individu 72,00 % meningkat menjadi 86,32 dengan ketuntasan belajar individu 87,00%.

### **PENDAHULUAN**

Hasil dokumentasi belajar siswa kelas IV pada semester I tahun ajaran 2015/2016 dalam semua ranah juga belum semuanya baik. Hasil belajar senam lantai guling depan dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 62,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90 dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata kelas untuk materi guling depan hanya sebesar (70,46), dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 10 siswa (37,04%) dari jumlah siswa seluruhnya 27 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 17 siswa (59,26%) dari jumlah seluruhnya 27 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas IV dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester I tahun pelajaran 2015/2016 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa.

Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SD Negeri 1 Ngampelkulon adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Siswa juga mengalami kesulitan saat guling depan. Dalam melakukan guling depan 20% siswa tidak mengetahui awalan, 60% tidak mengetahui pelaksanaan guling depan, dan 20% tidak mengetahui akhir guling depan, Maka dapat disimpulkan bahwa pencapaian dapat dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dan kelentukan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana proses pembelajaran belajar senam lantai guling depan melalui alat bantu siswa kelas IV semester II SDN 1

Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016; 2) seberapa banyak peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan melalui alat bantu pada siswa kelas IV semester II SDN 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016.

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk: 1) menentukan besaran peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan melalui alat bantu pada siswa kelas IV semester II SDN 1 Ngampelkulon. 2) perbaikan praktik pembelajaran secara berkesinambungan bagi guru dan melibatkan pengajar dan peserta didik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada pengetahuan, pengembangan metode, pembelajaran pada senam lantai guling depan. Dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan.

## **Landasan Teoretis dan Hipotesis Tindakan**

### **Hasil Belajar Senam Lantai**

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Nana Sudjana (2009: 3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Hamalik (2001: 159) bahwa hasil belajar menunjukkan kepada prestasi belajar, sedangkan prestasi belajar itu merupakan indikator adanya derajat perubahan tingkah laku siswa. Sedangkan Dimiyati dan Mudjiono (2002: 36) mengatakan hasil belajar adalah hasil yang ditunjukkan dari suatu interaksi tindak belajar dan biasanya ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan guru.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan hasil yang diperoleh siswa setelah terjadinya proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan oleh guru setiap selesai memberikan materi pelajaran pada satu pokok bahasan.

### **Senam**

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang (Mahendra, 2001: 1).

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya.

Menurut Mahendra (2001: 1), gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Lebih lanjut Mahendra (2001: 1) juga menyatakan senam adalah gabungan dari *tumbling*, *akrobatik*, dan *chalestenic*. *Chalestenic* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kolos* yang artinya indah dan *stenos* yang berarti kuat.

### **Guling Depan**

Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.



Gambar 1. Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok  
Sumber: Roji, 2009:113

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa untuk menguasai guling ke depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

### **Sarana Pembelajaran dan Alat Bantu Pembelajaran Matras Miring**

Arikunto mengutip pendapat dari TIM Penyusunan Pedoman Pembakuan Media Pendidikan dan Kebudayaan, menerangkan bahwa “Sarana pendidikan adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar mengajar, baik yang bergerak maupun yang tidak bergerak, agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan lancar, teratur, efektif dan efisien” (1989: 82).

Sedangkan menurut Poerwadarminta (2002: 748), adalah suatu dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai. Bidang miring berguna untuk membantu memindahkan benda-benda yang terlalu berat dari bawah ke atas atau sebaliknya. Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa matras miring adalah kasur tebal dan padat yang diisi kapuk atau sabut kelapa, sebagai alas untuk mempermudah melakukan bentuk latihan-latihan senam lantai. Alat bantu matras miring bertujuan agar siswa memperoleh keefektifan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam pembelajaran serta mempermudah siswa melakukan gerakan senam lantai guling depan.

### **Kerangka Berpikir**

Penerapan metode alat bantu bidang miring merupakan salah satu upaya guru untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Agar siswa termotivasi untuk mengikuti kegiatan tersebut, guru perlu mengubah pendekatan pengajarannya dengan memodifikasi peralatan pembelajaran untuk memudahkan proses belajar mengajar.

Melalui alat bantu bidang miring diasumsikan dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan khususnya kompetensi dasar Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika.

### **Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah: Melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa kelas IV Semester II di SD N 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016.

## **METODE**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas IV SDN 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal, pada semester II tahun pelajaran 2015/2016 (Februari 2016 s.d April 2016). Pemilihan kelas IV karena peneliti mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas tersebut sehingga memudahkan teknis pengumpulan data dan peneliti juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran di kelas khususnya dalam mencermati berbagai permasalahan yang munsul dalam pembelajaran. Secara rinci, pelaksanaan penelitian terurai dalam tabel berikut ini:

Subjek penelitian dalam penelitian tindakan kelas ini adalah semua siswa kelas IV SDN 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2015/2016, berjumlah 27 siswa yang terdiri atas 16 laki-laki dan 11 perempuan.

Sumber data dari penelitian ini: 1) siswa, 2) guru kelas IV. Data yang menyajikan tampilan berupa keadaan diam dan bergerak. Sumber data yang diam seperti ruangan kelas, kelengkapan alat, dan sejenisnya. Sedangkan sumber data yang bergerak, yakni aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang melalui alat bantu bidang miring dalam pembelajaran senam lantai.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi teknik tes dan non tes. Teknis tes berupa tes praktik sedangkan teknik non tes berupa observasi. Hasil belajar diukur dengan teknik tes berupa mempraktikkan gerakan senam lantai guling depan.

Observasi juga dilakukan kepada guru yang sedang mengajar senam lantai guling depan dengan menggunakan lembar observasi yang sudah terstandar yakni Instrumen Penilaian Kemampuan Guru (IPKG) I yang menilai Rencana Pembelajaran Guru dan Instrumen Penilaian Kemampuan Guru (IPKG) II yang menilai pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru.

Validasi data dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dianalisis dari perolehan nilai pra siklus, siklus I dan siklus II. Perolehan tiap siklus kemudian dibandingkan untuk menetapkan seberapa jauh peningkatan yang dicapai setelah pembelajaran Senam Lantai Guling Depan yang menggunakan alat bantu. Data yang dianalisis melalui hasil observasi kemudian dilakukan triangulasi baik triangulasi sumber maupun triangulasi metode.

Analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Terhadap perolehan hasil belajar Bahasa Jawa dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan memberikan nilai pada hasil belajar siswa. Data-data tersebut dianalisis mulai dari siklus satu dan siklus dua untuk dibandingkan dengan teknik deskriptif persentase, dengan rumus:

$$Na = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

n = Skor yang diperoleh

N = Skor total

Na = Nilai Akhir

Hasil observasi dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

Indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah: Terjadi peningkatan hasil belajar siswa yang ditandai dari 87% siswa kelas IV SDN 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal mengalami ketuntasan belajar (nilai di atas KKM 75) dalam pembelajaran senam lantai guling depan khususnya dalam pencapaian kompetensi dasar Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika. Selain itu, juga ditandai dari aktivitas guru dalam kategori sangat baik dalam lembar IPKG II.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus, setiap siklus 2 (dua) kali pertemuan, Prosedur penelitian tiap siklus terurai dalam serangkaian kegiatan sebagai berikut:

Penelitian Siklus I pertemuan 1 dilakukan dengan menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi senam lantai guling depan dengan indikator: mempraktikkan gerakan guling kedepan dengan bidang miring, Menyusun instrumen penelitian (tes praktik dan lembar observasi), menyiapkan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II, menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

Pelaksanaan dimulai dengan: 1) Siswa mengamati gambar rangkaian senam lantai guling depan. 2) Guru menjelaskan urutan gerakan senam lantai guling depan. 3) Siswa mempraktikkan gerakan senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring Sikap awal jongkok, meletakkan kedua tangan pada matras, Melakukan gerakan mengguling, Sikap akhir jongkok tangan memeluk lutut. 4) Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan teman sejawat, dalam hal ini guru senior untuk mengamati aktivitas guru. Aspek yang diamati dari siswa mencakupi: Sikap Awal, Saat mengguling dan Sikap Akhir. Sedangkan untuk guru aspek yang diamati menggunakan IPKG II. 5) Kegiatan refleksi dilakukan dengan mengkaji peningkatan hasil belajar siswa dengan ketercapaian indikator keberhasilan. Refleksi juga dilakukan untuk menemukan kekuatan dan kelemahan selama pelaksanaan penelitian. Kelemahan dalam pelaksanaan penelitian digunakan guru untuk memperbaiki pelaksanaan penelitian selanjutnya, sedangkan kekuatan penelitian dijadikan bahan meningkatkan kualitas penelitian yang akan dilaksanakan berikutnya.

Pertemuan 2, dilakukan dengan: 1) Menyiapkan RPP dan mencermati langkah-langkah pelaksanaan agar pelaksanaan penelitian sesuai dengan yang tertuang dalam RPP. 2) Mengecek tes praktik dan lembar observasi 3) Mengecek Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II. 4) Menyiapkan alat peraga.

Pelaksanaan dimulai dengan: 1) Siswa mengamati gambar rangkaian senam lantai guling depan kemudian siswa diminta untuk menjelaskan urutan gambar tersebut. 2) Siswa diminta untuk menunjuk gambar sesuai dengan kesulitan yang dialami. 3) Siswa berdiskusi mengenai kesulitan gerakan senam lantai yang dialami. 4) Kegiatan Observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan teman sejawat, dalam hal ini guru senior untuk mengamati aktivitas guru. Aspek yang diamati dari siswa yaitu: sikap awal, saat mengguling, dan sikap akhir. Sedangkan guru aspek yang diamati menggunakan IPKG II 5) Kegiatan refleksi dilakukan dengan mengkaji peningkatan hasil belajar siswa dengan ketercapaian indikator keberhasilan. Refleksi juga dilakukan untuk menemukan kekuatan dan kelemahan selama pelaksanaan penelitian. Kelemahan dalam pelaksanaan penelitian digunakan guru untuk memperbaiki pelaksanaan penelitian selanjutnya, sedangkan kekuatan penelitian dijadikan bahan meningkatkan kualitas penelitian yang akan dilaksanakan berikutnya.

Penelitian Siklus II pertemuan 1 dilakukan dengan: 1) menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi senam lantai guling depan dengan indikator: Mempraktikkan gerakan guling depan dengan papan tumpu dan bidang miring. 2) Menyiapkan instrumen penelitian (tes praktik dan lembar observasi). 3) Menyiapkan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II. 4) Menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

Pelaksanaan dimulai dengan: 1) Siswa mengamati gambar rangkaian senam lantai guling depan. 2) Guru menjelaskan urutan gerakan senam lantai guling depan. 3) Siswa mempraktikkan gerakan senam lantai guling depan dengan papan tumpu dan bidang miring. 4) Siswa diberi kesempatan untuk bertanya. 5) Observasi pada siklus II pertemuan 1 dilakukan oleh teman sejawat dengan mengamati aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan. Observer mencatat semua peristiwa pembelajaran, namun belum menentukan skor pada lembar observasi dan IPKG. Hal ini dilakukan karena observer masih memerlukan waktu di pertemuan ke-2 untuk menentukan skor. 6) Refleksi pada siklus II pertemuan 1 dilakukan dengan mendiskusikan kelebihan dan kekurangan pelaksanaan pembelajaran. Kelebihan pelaksanaan pembelajaran dijadikan kekuatan untuk meningkatkan dan mengembangkan proses pembelajaran senam lantai guling depan, sedangkan kekurangan perlu dicermati untuk dicarikan alternatif penyelesaiannya pada siklus berikutnya.

Pertemuan ke 2 dimulai dengan: mengecek RPP yang sudah disusun sebelumnya, mencermati tujuan dan evaluasi yang akan diberikan, mengecek instrumen penelitian yang berupa tes praktik. Selain itu, penulis juga mengecek Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II dan menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

Pelaksanaan dimulai dengan: 1) Siswa mengamati gambar rangkaian senam lantai guling depan. 2) Guru menjelaskan urutan gerakan senam lantai guling depan. 3) Siswa mempraktikkan gerakan senam lantai guling depan dengan papan tumpu dan bidang miring. 4) Siswa diberi kesempatan untuk bertanya. 5) Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan evaluasi. 6) Kegiatan Observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan teman sejawat, dalam hal ini guru senior untuk mengamati aktivitas guru. Aspek yang diamati dari siswa yaitu: sikap awal, saat mengguling, dan sikap akhir. Sedangkan guru aspek yang diamati menggunakan IPKG II. 7) Kegiatan refleksi dilakukan dengan mengkaji peningkatan hasil belajar siswa dengan ketercapaian indikator keberhasilan. Refleksi juga dilakukan untuk menemukan kekuatan dan kelemahan selama pelaksanaan penelitian. Kelemahan dalam pelaksanaan penelitian digunakan guru untuk memperbaiki pelaksanaan penelitian selanjutnya, sedangkan kekuatan penelitian dijadikan bahan meningkatkan kualitas penelitian yang akan dilaksanakan berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

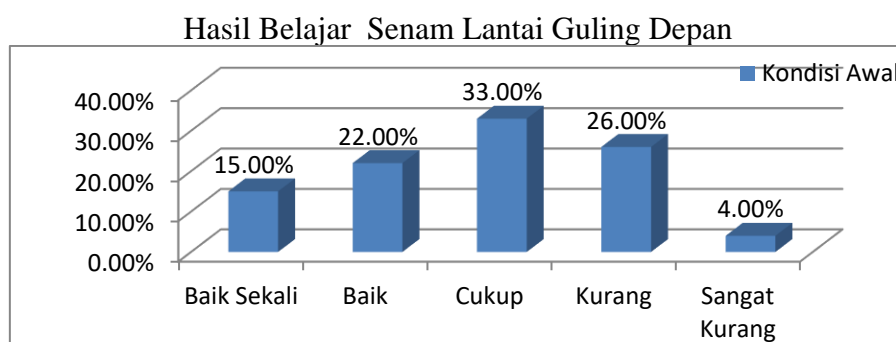
Kondisi awal dalam penelitian tindakan kelas ini berdasarkan hasil belajar yang diperoleh rata-rata tes uji kompetensi dasar tahun 2015/2016 semester I, yang menempatkan materi senam lantai guling depan pada urutan terakhir dari materi yang lain, dengan rata-rata 65. Selengkapnya dapat disimak dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Senam lantai Guling Depan Kondisi Awal

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
86-100	4	15%	Sangat Baik
71-85	6	22%	Baik
56-70	9	33%	Cukup
41-55	7	26%	Kurang
≤ 40	1	4%	Sangat Kurang
Jumlah	27	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 4 orang (15%) memperoleh hasil belajar senam lantai guling depan dalam kategori sangat baik, 6 orang (22%) kategori baik, 9 orang (33%) kategori cukup, 7 orang (26%) kategori kurang, dan 1 orang (4%) kategori

sangat kurang. Bila dilihat dari rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan siswa sebesar 65, maka dapat diketahui bahwa secara keseluruhan hasil belajar senam lantai siswa dalam uji kompetensi kelas IV SD N Ngampelkulon berada pada kategori **cukup**. Selengkapnya dapat dilihat dalam grafik batang berikut ini:



Gambar 2. Grafik Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Awal

Pertemuan siklus I pertemuan ke 1 dilakukan dengan: 1) menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi pokok senam lantai guling depan dengan indikator Mempraktikkan gerakan guling depan dengan bidang miring. 2) menyusun instrumen penelitian (tes praktik dan lembar observasi). 3) menyiapkan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II, dan menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran siklus I dimulai dengan: 1) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa, pemanasan statis dan dinamis. Selanjutnya menyampaikan informasi di antaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas IV bahwa sampai dua pertemuan ke depan jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah nomor pembelajaran guling depan, siswa dihimbau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya. 2) Pada tahap pembelajaran ke-1 siklus satu ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam pembelajaran ke-1 ini dilakukan dalam satu kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktikkan pada pembelajaran ke-1 ini melalui penerapan alat bantu matras yang dibuat miring dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran. 3) Observasi pada siklus I pertemuan 1 dilakukan oleh teman sejawat dengan mengamati aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan. Observer mencatat semua peristiwa pembelajaran, namun belum menentukan skor pada lembar observasi dan IPKG. Hal ini dilakukan karena observer masih memerlukan waktu di pertemuan ke-2 untuk menentukan skor. 4) Refleksi pada siklus I pertemuan 1 dilakukan dengan mendiskusikan kelebihan dan kekurangan pelaksanaan pembelajaran. Kelebihan pelaksanaan pembelajaran dijadikan kekuatan untuk meningkatkan dan mengembangkan proses pembelajaran senam lantai guling depan, sedangkan kekurangan perlu dicermati untuk dicarikan alternatif penyelesaiannya pada siklus berikutnya.

Pertemuan ke 2 dimulai dengan: 1) menyiapkan RPP yang sudah disusun sebelumnya dengan mencermati langkah-langkah pelaksanaan agar pelaksanaan penelitian sesuai dengan yang tertuang dalam RPP. 2) Kemudian penulis mengecek tes praktik dan lembar observasi, mengecek Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II. 3) menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

Pelaksanaan ke 2 dimulai dengan: 1) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa, pemanasan statis dan dinamis. 2) Pada tahap pembelajaran ke-2 siklus I ini, peneliti melaksanakan

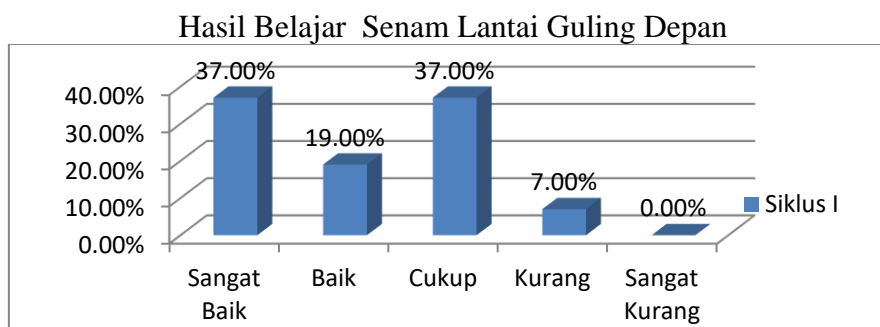
pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam pembelajaran ke-1 ini dilakukan dalam satu kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktikkan pada pembelajaran ke-1 ini melalui penerapan alat bantu matras yang dibuat miring dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran.

Berdasarkan data evaluasi hasil belajar senam lantai guling depan siklus I diperoleh data untuk nilai tertinggi 100, nilai terendah sebesar 60, dan rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan 73,08 dengan ketuntasan belajar 72,00%. Selengkapnya dapat disimak dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Siklus I

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
86-100	10	37%	Sangat Baik
71-85	5	19%	Baik
56-70	10	37%	Cukup
41-55	2	7%	Kurang
≤ 40	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah	27	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 10 orang (37%) memperoleh hasil belajar senam lantai guling depan dalam kategori sangat baik, 5 orang (19%) kategori baik, 10 orang (37%) kategori cukup, 2 orang (7%) kategori kurang, dan tidak terdapat siswa dalam kategori sangat kurang. Bila dilihat dari rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan siswa sebesar 73,08 maka dapat diketahui bahwa secara keseluruhan hasil belajar senam lantai siswa dalam uji kompetensi kelas IV SD N Ngampelkulon berada pada kategori **cukup**. Selengkapnya dapat dilihat dalam grafik batang berikut ini:



Gambar 3: Grafik Batang Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Siklus I

Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan kepala sekolah dan teman sejawat untuk mengamati tingkah laku dan sikap siswa ketika mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring. Di samping itu, observasi juga dilakukan terhadap guru yang menerapkan alat bantu bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

Observasi terhadap proses pembelajaran yang dilakukan guru dengan menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG). Berdasarkan hasil IPKG 2 tentang pelaksanaan pembelajaran diperoleh data rata-rata skor 85,56 termasuk kategori baik.

Berdasarkan aktivitas kegiatan siklus I dapat diketahui bahwa rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan sebesar 73,08 (**baik**) dengan ketuntasan individu baru mencapai 72%; dan rata-rata proses pembelajaran guru sebesar 85 (**baik**).



Kelebihan siklus I adalah siswa sudah memiliki keberanian karena guru sudah mendesain pembelajaran yang lebih mudah. Kelemahan siklus I adalah masih terdapat siswa yang memperoleh hasil belajar di bawah KKM dan guru masih direpotkan dengan urusan persiapan alat bantu bidang miring. Karena belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan peneliti maka diperlukan siklus selanjutnya.

Pertemuan siklus II pertemuan ke 1 dilakukan dengan: 1) menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi senam lantai guling depan dengan indikator Mempraktikkan gerakan guling depan dengan papan tumpu dan bidang miring. 2) menyusun instrumen penelitian (tes praktik dan lembar observasi), menyiapkan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II, dan Menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

Pelaksanaan siklus II dimulai dengan: 1) Guru lebih mengawasi kegiatan siswa. 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa. 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menerapkan media papan tumpu dan matras dibuat miring 4) Proses pembelajaran siklus II ini lebih ditekankan untuk melatih cara mengguling dan gerak lanjutan. 5) Observasi pada siklus II pertemuan 1 dilakukan oleh teman sejawat dengan mengamati aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan. Observer mencatat semua peristiwa pembelajaran, namun belum menentukan skor pada lembar observasi dan IPKG. Hal ini dilakukan karena observer masih memerlukan waktu di pertemuan ke-2 untuk menentukan skor. 6) Refleksi pada siklus II pertemuan 1 dilakukan dengan mendiskusikan kelebihan dan kekurangan pelaksanaan pembelajaran. Kelebihan pelaksanaan pembelajaran dijadikan kekuatan untuk meningkatkan dan mengembangkan proses pembelajaran senam lantai guling depan, sedangkan kekurangan perlu dicermati untuk dicarikan alternatif penyelesaiannya pada siklus berikutnya.

Pertemuan kedua dilaksanakan penulis dengan: 1) mengecek RPP yang sudah disusun sebelumnya, mencermati tujuan dan evaluasi yang akan diberikan, mengecek instrumen penelitian yang berupa tes praktik dan lembar observasi. 2) mengecek Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG) II dan menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran.

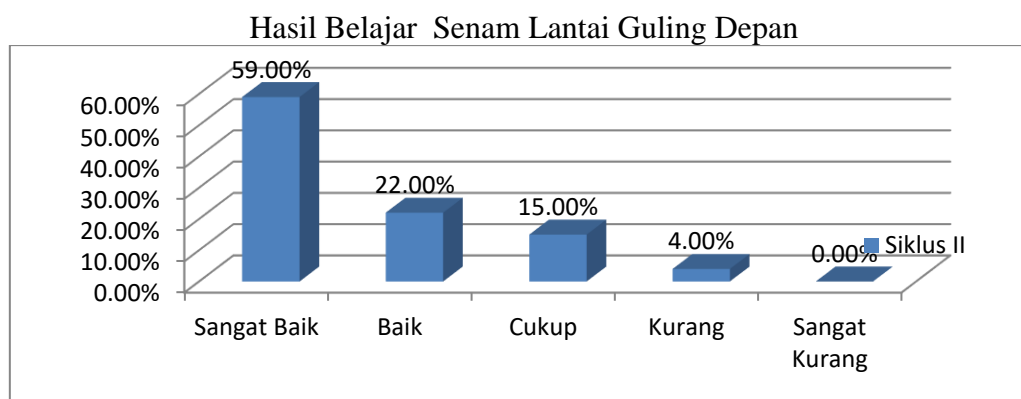
Pelaksanaan siklus II pertemuan ke 2 dimulai dengan: 1) Guru lebih mengawasi kegiatan siswa. 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa. 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menerapkan media papan tumpu dan matras dibuat miring. 4) Proses pembelajaran siklus II ini lebih ditekankan untuk melatih cara mengguling dan gerak lanjutan. 5) Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan evaluasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Siklus II

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
86-100	16	59%	Sangat Baik
71-85	6	22%	Baik
56-70	4	15%	Baik
41-55	1	4%	Cukup
≤ 40	0	0%	Kurang
			Sangat Kurang
Jumlah	27	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebanyak 16 orang (59%) memperoleh hasil belajar senam lantai guling depan dalam kategori sangat baik, 6 orang (22%) kategori baik, 4 orang (15%) kategori cukup, dan 1 orang (4%) kategori kurang. Bila dilihat dari rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan siswa sebesar 82,82 maka dapat diketahui bahwa

secara keseluruhan hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas IV SD N 1 Ngampelkulon berada pada kategori **baik**. Selengkapnya dapat dilihat dalam grafik batang berikut ini:



Gambar 4. Grafik Batang Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Siklus II

Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan kepala sekolah dan teman sejawat untuk mengamati tingkah laku dan sikap siswa ketika mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan melalui metode alat bantu bidang miring. Di samping itu, observasi juga dilakukan terhadap guru yang menerapkan alat bantu bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Observasi dilakukan dengan menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG). Berdasarkan hasil IPKG II tentang pelaksanaan pembelajaran memperoleh rata-rata skor 87% termasuk kategori sangat baik.

Berdasarkan aktivitas kegiatan siklus II dapat diketahui bahwa rata-rata hasil belajar senam lantai guling depan sebesar 86,32 (baik sekali) dengan ketuntasan 87%, dan rata-rata proses pembelajaran guru sebesar 90,00 (baik sekali) yang diperoleh dari skor IPKG II.

Adanya peningkatan hasil belajar siswa, dan aktivitas pembelajaran guru yang sudah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan peneliti maka tidak diperlukan siklus selanjutnya. Dengan demikian hipotesis tindakan penelitian ini yang menyatakan bahwa dengan melalui alat bantu bidang miring secara optimal dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD N 1 Ngampelkulon Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2015/2016, sudah tercapai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring. Hal tersebut diindikasikan dari peningkatan perolehan hasil belajar siklus I 73,08 dengan ketuntasan belajar individu 72 % meningkat menjadi 86,32 dengan ketuntasan belajar 87 % pada siklus II. Sementara keterampilan guru dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan mengalami peningkatan, pada siklus I sebesar 85,56 (Baik) meningkat menjadi 90,00 (Baik Sekali) siklus II.

Selengkapnya perbandingan hasil belajar dan keterampilan guru dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan, dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

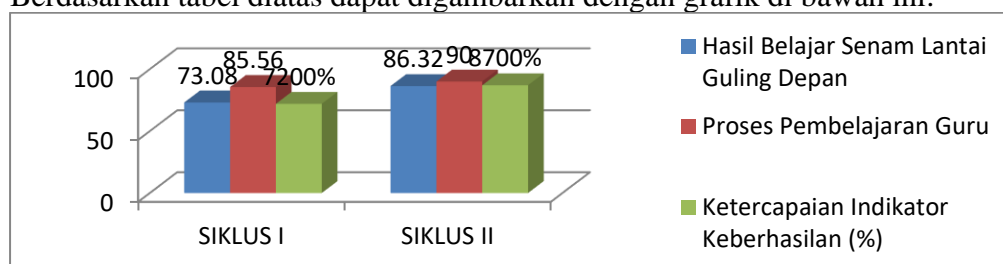
Selengkapnya perbandingan hasil belajar dan keterampilan guru dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan, dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Perbandingan Hasil Penelitian

No	Uraian	Siklus I	Siklus II

1	Hasil Belajar Senam Lantai	73,08	86,32
2	Proses Pembelajaran Guru	85,56	90,00
3	Ketercapaian Indikator Keberhasilan	72%	87%

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan dengan grafik di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Batang Perbandingan Hasil Penelitian Tiap Siklus

Terjadinya hipotesis tindakan dalam penelitian ini membuktikan bahwa melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Disamping aspek psikomotor siswa, melalui alat bantu mampu meningkatkan aspek kognitif dan afektif. Aspek kognitif tampak yakni siswa mengetahui urutan gerakan guling depan yang baik. Sementara aspek afektif dapat dilihat dari keberanian dan keseriusan dalam mengikuti pembelajaran. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudjana (2002) bahwa dalam pembelajaran terdapat tiga ranah yang menjadi fokus peningkatan kualitas pembelajaran yakni ranah kognitif, ranah efektif, dan ranah psikomotoris. Dengan demikian hasil penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan rujukan oleh peneliti lain yang hendak menelaah dan menindakkritisi sebagai fenomena aktual bidang pendidikan khususnya dalam hal inovasi pembelajaran.

Oleh karena itu guru perlu menciptakan interaksi edukatif. Interaksi edukatif adalah suatu gambaran hubungan aktif dua arah antara guru dan anak didik yang berlangsung dalam ikatan tujuan pendidikan interaksi edukatif apabila secara sadar mempunyai tujuan mendidik, untuk mengantarkan anak didik ke arah kedewasaannya. Peran guru dan interaksi edukatif adalah yang dengan sadar berusaha untuk mengubah tingkah laku, sikap, perbuatan anak didik menjadi lebih baik, dewasa dan bersusila yang cakap, yang harus bersikap aktif dalam interaksi edukatif adalah guru dan anak didik. Aktif dalam sikap, mental dan perbuatan.

Peranan guru dalam interaksi pada kegiatan pembelajaran dengan metode permainan wayang dapat diubah menjadi interaksi yang bernilai edukatif yaitu interaksi yang dengan meletakkan tujuan untuk mengubah tingkah laku dan perbuatan seseorang, yang akhirnya memunculkan istilah guru disatu pihak dan anak didik di lain pihak. Keduanya berada dalam interaksi edukatif dengan posisi, tugas dan tanggung jawab yang berbeda, namun dalam mencapai tujuan sama. Semua unsur interaksi ini harus berproses dalam ikatan tujuan pendidikan.

Dari hasil penelitian melalui alat bantu bidang miring ternyata mampu membangun interaksi edukatif. Hal ini diindikasikan dengan keberhasilan guru untuk membantu anak didik dalam suatu perkembangan tertentu dengan menempatkan anak didik sebagai pusat perhatian, sedangkan unsur lainnya sebagai pengantar dan pendukung. Dengan demikian jelaslah bahwa melalui alat batu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa ke arah yang lebih baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

## Simpulan

Simpulan penelitian ini: 1) proses pembelajaran dengan melalui bidang miring dapat meningkatkan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 65 dengan persentase ketuntasan sebesar 38%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 72%. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 86,32 dengan persentase ketuntasan sebesar 87%. 2) Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

## Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut: 1) Hendaknya SD Negeri 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya. 2) Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan-kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan guling depan, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan. 3) Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar. Kemandirian, keberanian, dan ketepatan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan guling depan siswa. 4) Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1989). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hamalik, O. (2001). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Poerwadarminta. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesi*. Jakarta: Balai. Pustaka
- Roji. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*
- Sudjana, N. (2002). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.