

Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Karpet pada Siswa MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong

Risnawati¹, Ilham Dwi Cahyono²

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong¹, MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong²
risnaalim8@gmail.com, Cahyonodwiilham@gmail.com

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan pembelajaran roll depan dengan alat bantu karpet pada siswa mts. muhammadiyah kabupaten sorong . Metode penelitian yang digunakan adalah class action research (penelitian tindakan kelas). Hasil penelitian yang diperoleh pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong yang berjumlah 23 siswa adalah, (1) Pada pembelajaran pra siklus aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran senam lantai roll depan adalah siswa tuntas sebanyak 8 siswa dengan prosentase 34.78 %, dan siswa belum tuntas sebanyak 15 siswa dengan prosentase 65.21 %. (2) Pada pembelajaran dengan menggunakan alat bantu matras pada siklus I menjadi siswa tuntas sebanyak 12 dengan prosentase 52.17 %, siswa yang belum tuntas sebanyak 11 dengan prosentase 47.82 %. (3) Hasil penelitian pada siklus 2 siswa tuntas menjadi 16 dengan prosentase 69.56 % dan yang belum tuntas 7 siswa dengan prosentase 30.43%. Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu matras dalam pembelajaran senam lantai roll depan dapat meningkatkan hasil belajar yang signifikan bagi siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong, Siswa terlihat tertarik, aktif, antusias, memperhatikan dan dapat mengikuti proses pembelajaran roll depan.

Kata kunci : Pembelajaran Roll Depan, Alat Bantu Matras

Abstract: The purpose of this study was to investigate efforts to improve front roll learning with carpet aids on MTs students. Muhammadiyah Sorong Regency. The research method used is class action research (Classroom action research). The results of the study were obtained in the eighth grade students of MTs. Muhammadiyah Sorong Regency with 23 students are: (1) In the pre cycle learning activities of the students during the learning process of the front roll gymnastics, 8 students were completed with a percentage of 34.78%, and 15 students were not yet complete with a percentage of 65.21%. (2) In learning using mattress aids in the first cycle, there are 12 students complete with a percentage of 52.17%, students who have not completed as many as 11 with a percentage of 47.82%. (3) The results of the study in the second cycle of students complete 16 with a percentage of 69.56% and 7 students who have not completed with a percentage of 30.43%. From the available data it can be concluded that the use of mattress aids in front roll floor gymnastics learning can significantly improve learning outcomes for students of class VIII MTs. Muhammadiyah Sorong Regency, Students look interested, active, enthusiastic, attentive and can follow the roll front learning process.

Keywords: Front Roll Learning, Mattress Aids

1. Pendahuluan

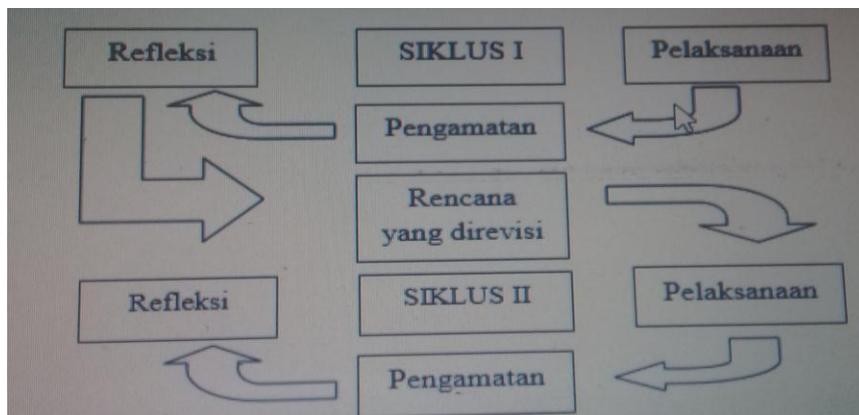
Untuk meningkatkan pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran guna memperbaiki kemampuan peserta didik dalam pembelajaran penjas terutama bagian timur letaknya dikabupaten sorong, karena masih banyak terdapat sekolah yang masih kurang dari sarana dan prasarana yang terdapat disekolah sehingga guru harus dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru dan guru dituntut lebih kreatif dan aktif dalam proses belajar mengajar disekolah. Salah satu masalah utama dalam Penjas di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas dan terbatasnya kemampuan guru Penjas untuk melakukan pembelajaran Penjas. Salah satu keterbatasan guru Penjas dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Fenomena itulah yang saat ini terjadi pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong dalam pembelajaran materi roll depan. Untuk mengatasi masalah tersebut, maka kami sebagai dosen bekerja sama dengan guru penjas ditugaskan dalam program penugasan dosen disekolah (PDS) mencoba melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul “ Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu matras pada Siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong”. Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang perlu dirumuskan adalah Bagaimana Upaya Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan dengan Alat matras pada Siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. Rumusan Masalah Merujuk pada uraian latar belakang di atas, maka dapat dikaji ada permasalahan sebagai berikut : “ Apakah dengan menerapkan alat bantu matras dapat meningkatkan pembelajaran roll depan pada siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong ? Tujuan Penelitian Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah ”Untuk meningkatkan pembelajaran roll depan dengan alat bantu matras pada siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. Manfaat Penelitian Adapun maksud penulis mengadakan penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk meningkatkan pembelajaran roll depan dengan alat bantu matras pada siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

2. Metode Penelitian

Jenis Penelitian dan Bentuk Penelitian Penelitian ini dilaksanakan dengan metode perlakuan proses pembelajaran senam ketangkasan roll depan dalam pembelajaran penjas dengan alat bantu matras melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan di MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong, dengan jumlah siswa sebanyak 23 orang yang terdiri dari 12 laki-laki dan 11 perempuan. Sebagai obyek dalam penelitian senam roll depan pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah

Kabupaten Sorong. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September tahun 2019 semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan kelas, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart (dalam Arikunto, 2002:83), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi planning (rencana), action (tindakan), observation (pengamatan), dan reflection (refleksi). Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur PTK

Sumber : Kemmis Taggart dalam Arikunto (2002)

Pelaksanaan penelitian senam roll depan, dilaksanakan di MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. Di dalam penelitian ini, pengambilan data dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu siklus I dan siklus II. Adapun data tentang proses belajar mengajar pada saat dilaksanakan tindakan kelas dengan lembar observasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes dan observasi. Kegiatan ini digunakan untuk mengumpulkan data sebagai bahan refleksi dan analisis. Observasi dilakukan sendiri oleh guru penjas dan peneliti untuk mendapatkan data yang rinci dan akurat. Instrumen pengumpulan data dengan metode tes, dokumentasi, kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Prosedur penelitian Penelitian tindakan kelas terdiri atas dua siklus. Penelitian tindakan kelas ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa materi pokok roll depan. Setiap siklus mencakup empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa

selama proses pembelajaran. Untuk menilai ulangan atau tes formatif Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan :

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah Semua Nilai Siswa

$\sum N$ = Jumlah Siswa

Untuk ketuntasan belajar Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor diatas 70. Menurut Depdiknas (2006: 62), secara klasikal proses belajar mengajar dikatakan tuntas apabila di kelas memperoleh nilai ≥ 70 sebanyak 85% . Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum \text{Siswa belajar tuntas yang siswa}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Untuk lembar observasi pengelolaan metode pembelajaran kooperatif digunakan rumus sebagai berikut:

$$X = \frac{P1 + P2}{2}$$

Keterangan : $P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

Untuk lembar observasi guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut :

$$\% = \frac{X}{\sum \text{siswa}} \times 100 \text{ dengan } X = \frac{\text{Jumlah hasil pengamatan}}{\text{Jumlah Pengamat}} = \frac{P1 + P2}{2}$$

Keterangan % = Prosentase pengamatan

X = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah Rata-rata

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

3. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Proses penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yakni: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Data yang diperoleh dari hasil penelitian

berupa data numerik (angka) yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh meliputi hasil belajar siswa mencakup ranah psikomotorik, kognitif, dan afektif, serta hasil angket siswa tentang tingkat kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran di setiap siklusnya.

No Tahapan Siklus Jumlah Siswa Jumlah Ketuntasan Tuntas (Siswa) Prosentase (%)
 Belum Tuntas (Siswa) Prosentase (%) 1 Pra Siklus 19 11 57.89 8 42.11 2 Siklus I 19 14
 73.68 5 26.32 Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2015)

Tabel 1. Ketuntasan Belajar Siswa pada Pra Siklus dan Siklus I

No.	Tahapan Siklus	Jumlah Siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas Siswa	Prosentase	Belum Tuntas	Prosentase
1	Prasiklus	23	8	34.78 %	15	65.21 %
2	Siklus 1	23	12	52.17 %	11	47.82 %

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2019)

Berdasarkan pada tabel 1, pada pembelajaran pra siklus aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran senam lantai roll depan adalah siswa tuntas sebanyak 8 siswa dengan prosentase 34.78 % dan siswa belum tuntas sebanyak 15 siswa dengan prosentase 65.21 %. Pada pembelajaran dengan menggunakan alat bantu matras pada siklus I hasil belajar siswa mengalami peningkatan yaitu siswa tuntas sebanyak 12 dengan prosentase 52.17 %, siswa yang belum tuntas sebanyak 11 dengan prosentase 47.82%.

Untuk hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus 2 akan dijelaskan pada tabel 2:

Tabel 2. Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus I dan Siklus II

No.	Tahapan Siklus	Jumlah Siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas Siswa	Prosentase	Belum Tuntas	Prosentase
1	Siklus 1	23	12	52.17 %	11	47.82 %
2	Siklus 2	23	16	69.56 %	7	30.43 %

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2019)

Berdasarkan pada tabel 2, dapat diketahui bahwa dengan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu matras yang awalnya pada siklus I siswa yang tuntas 12 dan siswa yang belum tuntas ada 11. Pada siklus II mengalami peningkatan yaitu siswa yang tuntas sebanyak 16 dengan prosentase 69.56 %, dan siswa yang belum tuntas hanya 7 siswa dengan prosentase 30.43 %.

Pembahasan Pada siklus 1 dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang

meliputi aspek psikomotorik, kognitif dan afektif mengalami peningkatan dari sebelum diadakan penelitian tindakan kelas (pra siklus), yaitu semula 8 siswa atau sebesar 34.78 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 16 siswa atau 69.56 % sudah dinyatakan tuntas belajar. Berdasarkan masih ada kekurangan yang diperoleh pada siklus 1, maka peneliti sebagai sumber belajar melakukan perbaikan pada siklus 2. Perbaikan tersebut antara lain : 1. Siswa diharapkan menikmati proses pembelajaran roll depan dengan alat bantu matras 2. Penambahan media matras kecil diletakkan dibawah matras besar dibagian depan guna lebih memudahkan untuk mengguling. 3. Diharapkan pembelajaran roll depan dengan alat bantu matras merupakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa. 4. Memberi reward atau penguatan kepada siswa agar tertarik dan menyukai pelajaran. Pada siklus II pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek Psikomotorik, kognitif dan afektif mengalami peningkatan dari siklus 1, yaitu semula 12 siswa atau sebesar 52.17 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 16 siswa atau 69.56 % sudah dinyatakan tuntas belajar. Selama proses pembelajaran pada siklus 2, siswa terlihat serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru, siswa terlihat disiplin, bersemangat, percaya diri dan berani selama proses pembelajaran berlangsung. Sehingga hasil pembelajaran pada siklus 2 sudah maksimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Keberhasilan peningkatan hasil belajar senam ketangkasan roll depan pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong menggunakan alat bantu matras sebagai berikut :

1. Media pembelajaran yang dilakukan merupakan suatu media pembelajaran yang tergolong sering digunakan untuk melakukan pembelajaran senam roll depan.
2. Pendekatan pembelajaran dengan media alat bantu merupakan model pembelajaran yang menarik bagi siswa agar tidak takut melakukan senam roll depan.
3. Minat siswa untuk belajar roll depan bertambah karena siswa menganggap belajar roll depan dengan menggunakan alat bantu matras merupakan pembelajaran yang menarik dan menambah wawasan serta pengalaman

4. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan aplikasi model pembelajaran menggunakan media alat bantu matras untuk meningkatkan motivasi pembelajaran roll depan pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. Berdasarkan pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Siswa terlihat tertarik, aktif dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran roll depan. Siswa terlihat memperhatikan pelajaran dengan serius dan terlihat aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini ditunjukkan pada prosentase peningkatan ketuntasan belajar siswa yang awalnya pada pra siklus hanya 34.78 % siswa yang tuntas, kemudian meningkat 52.17 % pada siklus I dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 69.56 %.

b. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar menggunakan aplikasi model pembelajaran menggunakan media alat bantu bola lonceng lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran: Untuk melaksanakan pembelajaran terstruktur dengan pemberian tugas memerlukan persiapan yang cukup matang. Dalam rangka meningkatkan pembelajaran roll depan, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu mengatasi kekurangannya. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Agus Mahendra, 2003. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdikdas.
- Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong
- Ahmad, Satrio Y. 2007. *Senam*. Jakarta: PT. Indah Jaya
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dadan Heryana. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca 2010. *Penjas Orkes untuk Sekolah Dasar Kelas VI*. Jakarta : PT. Adhi Aksara Abadi Indonesia.
- Farida Mulyaningsih. dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hamalik, Oemar. 2004. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara Muhajir, Adipratama. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga
- Marsuki 2015. *Meningkatkan pembelajaran roll depan dengan alat bantu bola lonceng*. SD Negeri Bondowoso, e-jurnalmitrapendidikan.
- Sudjana. 2002. *Fungsi Alat Peraga*. Jakarta