

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA DALAM SENAM LANTAI ROLL DEPAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI DI SDN KALIGLAGAH 03

Ervin Andika Putra¹, Topo Yono², Ali Usman³

ervin.andika99@gmail.com

topoyono@unmuhjember.ac.id

aliusman@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK : Tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan senam lantai Roll Depan menggunakan metode demonstrasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan 4 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Pengambilan data menggunakan Triangulasi data yaitu menggabungkan beberapa sumber data untuk dijadikan satu data. Penggabungan data meliputi peneliti dan guru pamong. Kriteria penskoran dari nilai 1-4 melihat kriteria kesuksesan dalam suatu gerakan yaitu sikap awalan, sikap guling depan, sikap akhir. Subyek penelitian yaitu anak sekolah dasar kelas 4 berjumlah 30 siswa di SDN Kaliglagah 3. Instrumen penelitian meliputi lembar penilaian praktek, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Data diperoleh dari hasil tes praktek sesuai dengan kriteria kesuksesan dan skala penskoran nilai 1-4. Berdasarkan hasil penelitian bahwa setelah diberikan tindakan dengan pelaksanaan metode 2 siklus menggunakan metode demonstrasi terlihat keseluruhan siswa dapat menuntaskan nilai belajar melebihi KKM yaitu 70 secara bertahap. Setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Data yang dihasilkan dari gabungan penilaian 2 penguji diperoleh nilai rata-rata pratindakan 59% ke siklus I 70% terjadi peningkatan sebesar 11% dan siklus I ke siklus II 80,5% peningkatan sebesar 10,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi berpengaruh pada siswa.

Kata kunci : roll depan, senam lantai, demonstrasi

ABSTRACT : The research objective was to improve the Forward Roll floor gymnastic skills using the demonstration method. This study used a class action research method (CAR) with 4 stages, namely preparation, implementation, evaluation, and reflection. Data retrieval uses data triangulation, namely combining several data sources to become one data. The data aggregation includes researchers and tutors. The scoring criteria from a value of 1-4 looks at the criteria for success in a movement, namely initial attitude, forward roll attitude, final attitude. The research subjects were 30 grade 4 elementary school students at SDN Kaliglagah 3. The research instruments included practice assessment sheets, syllabus and lesson plans (RPP). The data were obtained from the results of practical tests in accordance with the success criteria and a scoring scale of 1-4. Based on the results of the research that after being given action by implementing the 2-cycle method using the demonstration method it can be seen that all students can complete the learning value exceeding the KKM, namely 70 gradually. Each cycle includes planning, implementation, evaluation, and reflection. The data generated from the combined assessment of the 2 testers obtained an average pre-action value of 59% for the first cycle of 70% an increase of 11% and from cycle I to cycle II 80.5% an increase of 10.5%. So it can be concluded that the application of the demonstration method has an effect on students.

Keywords : front roll, floor exercise, demonstration

PENDAHULUAN

Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan. Dalam suatu proses pembelajaran motorik, seorang pembelajar diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sama halnya dalam olahraga senam lantai keterampilan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan segala aktifitas semisal siswa dapat melakukan gerakan berguling kedepan dengan menggunakan teknik dan juga cara yang benar. (FAJAR, 2017). Mengatakan keterampilan merupakan suatu kemampuan untuk membuat hasil yang efektif dan efisien dengan memperhatikan pada tingkat keberhasilan. (Noviyanto & Wardani, 2020). Keuntungan yang diperoleh dalam senam seperti konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan.

Senam lantai sendiri dilakukan dengan menggunakan alat tambahan yaitu sebuah matras yang dimana kegunaan dari matras sendiri dapat mengurangi resiko terjadinya cedera terutama pada bagian tubuh yang rawan akan terjadinya cedera. (Nurbakti, 2020). Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik, menakjubkan karena senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik. Senam lantai merupakan materi yang dimana ada di mata pelajaran pendidikan jasmani dan rekreasi, adapun materi senam lantai ini masih belum terlaksanakan dengan baik sehingga banyak siswa dan juga siswi yang belum mencapai kriteria ketuntasan atau bisa di sebut juga dengan belum memenuhi nilai kkm. (Ibrohim et al., 2020). Rendahnya tingkat *Keterampilan* siswa siswi dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan sehingga di terapkannya menggunakan metode visual agar ada peningkatan terhadap siswa siswi terlebih lanjut. (Setiawan, 2020)

Roll depan merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga senam lantai yang dimana Gerakan roll ke depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.(Rismayanthi, 2013). Inti dari gerakan roll depan terletak pada tumpuan dan sikap berguling.(Setiawati, 2018). (Mabrur et al., 2021) Guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat didada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel didada.(Mabrur et al., 2021) guling depan adalah gerakan yang dimulai dengan urutan guling depan dari pundak atau tengguk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang, kemudian mendarat dengan posisi jongkok dan berdiri. (Mabrur et al., 2021) Untuk gerakan *roll depan* sendiri ada beberapa sikap yang dilakukan (1) Sikap awalan, (2) Sikap berguling, (3) Sikap Akhiran.

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna (Endayani et al., 2020). Mahasiswa juga dapat mengamati dan memperhatikan apa yang di demonstrasikan selama perkuliahan berlangsung (Hidayati, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas), yang dimana penelitian ini meneliti di dalam kelas untuk meningkatkan keterampilan siswa senam lantai Roll Depan menggunakan Metode Demonstrasi di SDN Kaliglagah 03. Penelitian Tindakan Kelas merupakan solusi konkrit dan tepat dalam menyelesaikan permasalahan belajar. Secara umum dalam PTK seorang guru harus menentukan model pembelajaran yang akan digunakan, PTK juga harus di sesuaikan dengan materi yang akan disampaikan dan disesuaikan dengan permasalahan yang akan dicari , PTK sendiri biasanya dilaksanakan menggunakan beberapa siklus sampai pembelajaran benar. (DEWI FORTUNA EDIRA, 2023). Desain penelitian meliputi perencanaan pelaksanaan, observasi, dan refleksi seperti gambar berikut :



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Anita Bella et al., 2022)

Subjek penelitian ini adalah kelas IV SDN Kaliglagah 03 dengan jumlah mencapai 30 siswa - siswi. Indikator ketuntasan atau keberhasilan siswa dalam pembelajaran yaitu : Sikap awalan berdiri dan juga mengangkat tangan kanan sebagai tanda bahwa siap, Posisi kedua telapak tangan berada disamping telinga dan juga menghadap matras, Posisi dagu hampir bahkan menyentuh dada.

Menggulingkan badan kedepan, Sikap akhir jongkok dengan kedua tangan lurus kedepan kemudian berdiri. Instrumen penelitian meliputi silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan lembar penilaian praktek.

Tabel 1 : Rubik Penilaian Unjuk Kerja Keterampilan *Roll Depan*

No	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI	
		Sikap awal				Saat guling				Sikap akhir						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Sumber : Rubrik penilaian roll depan (Hadjarati et al., 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Penerapan siklus II data nilai ketuntasan belajar siswa yaitu rata-rata 80,5%. Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM 70 adalah 6 siswa (20%) kategori sangat baik, 17 siswa (56,6%) kategori baik dan 7 siswa (23,4%) kategori cukup, maka dari itu dari 30 siswa tuntas 100%. Diberikannya tindakan siklus II dengan memperbaiki kekurangan dan mempertahankan kelebihan pada siklus II terlihat peningkatan yang signifikan dari ketuntasan belajar siswa mencapai 100%. Kriteria ketuntasan belajar siswa yaitu sikap awalan, jatuhnya badan lurus kedepan, dan sikap akhiran yang dilakukan 3 kali kesempatan. Dari 3 aspek tersebut menjadi tolak ukur penguji dalam menilai ketuntasan belajar siswa. Pada setiap pemberian tindakan selalu dilakukan analisa dan refleksi pada siswa sehingga kesalahan dapat dievaluasi dengan tujuan perbaikan. Senam lantai *roll depan* menggunakan metode demonstrasi, Pelaksanaan tindakan perkembangan dan berhasil meningkatkan keterampilan senam lantai *roll depan* siswa kelas 4 SDN kaliglagah 03 dengan tuntas.

Tabel 4.12 : Data Peningkatan Rata-rata Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Kondisi Pratindakan, Siklus I, Dan Siklus II

Rata-rata Hasil Belajar pratindakan	Rata-rata Hasil Belajar Siklus I	Rata-rata Hasil Belajar Siklus II
59%	70%	80,5%

SIMPULAN

Pada pratindakan 59% siklus I 70% siklus II 80,5% Dapat dilihat peningkatan dari pratindakan ke siklus I sebesar 11%, dari siklus I ke siklus II sebesar 10,5%, dari pratindakan ke siklus II sebesar 21,5%. Dari data yang diperoleh terlihat peningkatan di setiap tindakan yang diberikan, maka dari itu bisa ditarik kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas menggunakan media demonstrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Endayani, T., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 5(2), 150–158. <https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155>
- FAJAR, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Hidayati, N. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Pidato Melalui Metode Demonstrasi Berbantuan Unggah Tugas Video di Youtube. *Jurnal Educatio*, 7(4), 1738–1744. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i4.1566>
- Ibrohim, I., Mansyur, S., Syah, M., Ruswandi, U., Uin, P., Gunung, S., & Bandung, D. (2020). Jurnal Educatio FKIP UNMA. *Ejournal.Unma.Ac.Id*, 6(2), 548–560. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.594>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>

- Noviyanto, W. Y., & Wardani, N. S. (2020). Meta Analisis Pengaruh Pendekatan Discovery Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas V Tematik Muatan Ipa. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.23887/tscj.v3i1.27959>
- Nurbakti, N. H. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Tanpa Alat Siswa Sekolah Dasar melalui Pendekatan Bermain. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 36–45.
<https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i3.28023>
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64–72.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3065>
- Setiawan. (2020). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 7(2), 169–176.
- Setiawati, E. (2018). *Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring Dan Bantuan Guru Terhadap Roll Depan Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas V Sdn 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.*