

# Pengembangan media belajar guling depan pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMP

Hasanudin<sup>1</sup>, Hasmyati<sup>2</sup>, Syahrudin<sup>3</sup>, Juhanis<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** This study aims to determine whether through the development of assistive learning media can improve the learning process and the skills of students in rolling learning in front of floor gymnastics. The research method used to answer the objectives of the study was used the class-action research research method. The population in this study were all students of Makassar Public Middle School 24 and the sample in this study was as many as seventh grade students of Makassar Middle School 24 as many as 40 people. The sampling technique is using the Total Sampling technique. The implementation of this class action research consists of 2 cycles with implementation activities consisting of two stages of initial observation activities, planning, implementation, observation, and refracton. Based on the results of the study showed that the description of the actions of the first cycle, the ability of front bolster students of class VII Makassar State Middle School there were 18 students (45%) in the good category, 10 students (25%) in the medium category, 12 students (30%) in the less category, there are no students (0%) in the excellent category, and no students (0%) in the very poor category. The results of the description test in the second cycle, the ability of front bolster students of class VII of SMP Negeri 24 Makassar there were 10 students (83.3%) in the good category, 2 students (16.7%) in the medium category, no students (0%) in very good category, in less categories and in very few categories. From the results of observations, evaluations and reflections on each cycle action, it can be concluded that the use of demonstration methods can improve the ability of front rolling in class VII students of Makassar Middle School 24.

**Keywords:** development of learning media, tools, bolsters front floor gymnastics

## 1. PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan salah satu materi yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP. Materi senam lantai ini diberikan dalam bentuk materi-materi teori dan praktek, dalam kegiatan pembelajarannya, peserta didik diharapkan menguasai berbagai rangkaian gerakan dasar sesuai dengan materi yang diajarkan pada tiap semester dan tingkatan tertentu.

Kurang efektifnya pembelajaran terlihat ketika peserta didik hanya bergantung kepada guru dengan metode pembelajaran konvensional sehingga menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan. Kenyataan lain yang ditemukan di lapangan adalah bahwa tidak semua guru Penjas menguasai semua materi dan mampu mendemonstrasikan kepada peserta didik. Hal itu disebabkan karena keterbatasan pengetahuan maupun karena keterbatasan fisik (usia) yang sudah tidak memungkinkan untuk melakukan gerakan-gerakan seperti guling depan. Dari hasil pengamatan dan wawancara secara nonformal di atas dapat diketahui pentingnya dikembangkan sebuah media pembelajaran yang dapat mengatasi permasalahan-permasalahan pembelajaran serta menunjang ketercapaian tujuan pembelajaran.

Hasil observasi dengan guru olahraga proses pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 24 Makassar sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa untuk pembelajaran senam guling depan belum mencapai rata-rata 75% secara keseluruhan. Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti beserta guru penjas ketika pembelajaran senam lantai diajarkan di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan penggunaan media alat bantu untuk mempermudah siswa dalam mempelajari materi dalam pembelajaran merupakan hal yang penting bagi seorang guru. Namun di sisi lain dalam pemilihan media yang akan digunakan guru harus mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai dalam pembelajaran ini, agar hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Oleh karena itu seorang guru penjas harus memilih media yang tepat dalam pembelajarannya agar siswa tidak salah kaprah atau salah sasaran.

### A. Media Bantu pada Pembelajaran Guling Depan

Dalam pembelajaran senam lantai banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapnya dari guru. Dalam pembelajaran guling depan senam lantai dapat pula menggunakan dengan alat bantu yang dapat dimodifikasi oleh guru supaya pembelajaran tersebut dapat dikatakan

berhasil. Pembelajaran guling depan senam lantai menggunakan alat bantu yang dimodifikasi guru. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan tiga macam alat bantu media, yang bertujuan agar siswa dapat mengoptimalkan keterampilan guling depan. Adapun media yang digunakan yaitu: 1) media spon (berukuran 16,5 x 12,5cm dan tebal 2 cm), 2) media ban dalam sepeda motor, 3) media matras miring.

### B. Guling Depan Senam Lantai

Senam lantai adalah materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang disampaikan di kelas SMP maupun SMA. Menurut Kemendiknas, senam lantai adalah salah satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (*classroom action research*). Lokasi penelitian adalah dilakukan di SMP Negeri 24 Kota Makassar. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah Siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar yang berjumlah 40 orang. Peneliti menerapkan pemecahan masalah dengan tahapan siklus yang berkelanjutan, diantaranya: (1) perencanaan tindakan (*planning*), (2) pelaksanaan tindakan (*acting*), (3) observasi (*observing*), serta (4) refleksi (*reflecting*).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Paparan Data Hasil Penelitian Siklus I

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan pembelajaran dengan pengembangan media belajar alat bantu siklus pertama menunjukkan bahwa kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar terdapat 18 siswa (45%) dalam skala 4 (Baik), 10 siswa (25%) dalam skala 3 (Sedang), 12 siswa (30%) dalam skala 2 (Kurang), tidak ada siswa (0%) dalam skala 5

(Baik Sekali), dan tidak ada siswa (0%) dalam skala 1 (Kurang Sekali). Berdasarkan data kemampuan guling depan masih ada 12 siswa yang memperoleh nilai dalam kategori kurang, untuk 12 siswa tersebut akan dilanjutkan pada siklus berikutnya (siklus II).

Tabel 1. Distribusi frekuensi Siklus I

No.	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	86-100	0	0%	BS	5
2	71-85	18	45%	B	4
3	56-70	10	25%	S	3
4	41-55	12	30%	K	2
5	0-40	0	0%	KS	1
Jumlah		40	100%		

Dari hasil observasi menunjukkan bahwa proses pembelajaran guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar melalui pendekatan pengembangan media belajar alat bantu menunjukkan bahwa masih perlu ditingkat, karena masih terdapat 12 siswa yang berada dalam kategori di bawah standar ketuntasan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan pada siklus I (pertama), dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada perubahan atau meningkat melalui pengembangan media belajar alat bantu, namun belum memenuhi standar secara maksimal sebagaimana yang diharapkan dengan mencapai target standar kategori sedang ke atas, dengan demikian perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya, dengan memperbaiki proses yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

### B. Paparan Data Hasil Siklus II

Setelah proses tindakan dengan pendekatan pengembangan media belajar alat bantu kemudian dilakukan pengamatan kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar. Berikut diperlihatkan table hasil observasi kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar setelah melaksanakan penelitian tindakan melalui pendekatan pengembangan media belajar alat bantu pada siklus kedua.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Siklus II

No.	Kategori	Siklus II		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	86-100	0	0%	BS	5
2	71-85	10	83,3%	B	4
3	56-70	2	16,7%	S	3
4	41-55	0	0%	K	2
5	0-40	0	0%	KS	1
Jumlah		40	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan model pembelajaran dengan pengembangan media belajar alat bantu siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar terdapat 10 siswa (83,3%) dalam skala 4 (Baik), 2 siswa (16,7%) dalam skala 3 (Sedang), tidak ada siswa (0%) dalam skala 5 (Baik Sekali), dalam skala 2 (Kurang) dan dalam skala 1 (Kurang Sekali). Berdasarkan data kemampuan guling depan menggunakan pengembangan media belajar alat bantu dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar melalui penggunaan pengembangan media belajar alat bantu.

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II dilakukan refleksi. Dari hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran guling depan dengan pengembangan media belajar alat bantu sudah mengalami peningkatan, dan hasil pembelajaran telah mencapai target yang direncanakan atau sudah tuntas. Karena pembelajaran guling depan dengan pengembangan media belajar alat bantu sudah tuntas atau berada pada kategori baik, maka proses kegiatan pembelajaran tidak dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya atau penelitian dihentikan pada siklus II.

Tabel 3. Hasil rekapitulasi antara siklus

Interval	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala nilai
	F	%	F	%	F	%		
86-100	0	0%	0	0%	0	0%	BS	5
71-85	18	45%	10	83,3%	28	70%	B	4
56-70	10	25%	2	16,7%	12	30%	S	3
41-55	12	30%	0	0%	0	0%	K	2
0-40	0	0%	0	0%	0	0%	KS	1
Jumlah	40	100	40	100	40	100		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui penggunaan pengembangan media belajar alat bantu pada siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar ada peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil siklus I terdapat 18 siswa (45%) dalam skala 4 (Baik) dan meningkat 28 siswa (70%), sehingga diperoleh peningkatan 38,3% (83,3%-45%). Demikian pula pada skala 3 (Sedang) menunjukkan pada siklus I terdapat 10 siswa (25%) dan meningkat menjadi 12 siswa sehingga diperoleh peningkatan 5% (30%-25%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan pengembangan media belajar alat bantu yang dilaksanakan pada siklus II terdapat peningkatan sebesar 43,3% (38,3%-5%) pada kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar.

### C. Pembahasan

Pada siklus I, proses pembelajaran penjas dikelas VII pengembangan media belajar alat bantu belum digunakan dengan sempurna dalam tahap-tahap tertentu yaitu pada tahap pengenalan alat dan bahan siswa tidak terlibat secara aktif. Hal ini dapat mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa. Yang diperoleh dalam hasil tes. Data hasil penelitian berdasarkan pemberian tes siswa dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Setelah diolah hasil tes siswa pada Siklus I

Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
0	0	BS
18	45	B
10	25	S
12	30	K
0	0	KS
40	100	

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada siklus I dan siklus II, kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada perubahan atau peningkatan melalui penggunaan pengembangan media belajar alat bantu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindak-an kelas tentang upaya peningkatan kemampuan guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar melalui penggunaan pengembangan media belajar alat bantu sudah tuntas, sehingga tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Data diatas dapat dijelaskan bahwa prestasi belajar siswa pada siklus I mencapai skor rata-rata 67,4 prestasi tersebut berada pada kualifikasi sedang (S). Data menunjukkan bahwa ada 18 orang siswa yang mendapat nilai baik. atau 45%. Ada 10 orang siswa yang mendapat nilai sedang atau 25%. Ada 12 orang siswa yang mendapat nilai kurang atau 30 %, tidak ada orang siswa yang mendapat nilai sangat baik atau 0% dan tidak ada orang siswa yang mendapat nilai kurang sekali atau 0%.

Dengan demikian masih ada 12 orang siswa atau 25% siswa yang berkemampuan dibawah kategori baik.

Hasil yang dicapai dalam pembelajaran mengalami sedikit kemajuan disbanding dengan pencapaian hasil pada pertemuan sebelumnya. Dengan ini ditandai meningkatnya nilai rata-rata kelas dari 63,3 menjadi 67,5. Pada proses pembelajaran siklus 1 masih perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya karena skor rata-rata yang diperoleh pada siklus 1 masih berada pada kualifikasi sedang. Dengan demikian data keberhasilan peneliti dalam proses pembelajaran, sesuai dengan hasil observasi melalui format rambu-rambu analisis pelaksanaan kegiatan belajar mengajar guling depan belum terlaksana dengan baik atau dalam pengembangan media belajar alat bantu dalam proses pembelajaran penjas masih perlu ditingkatkan, agar prestasi belajar siswa dapat meningkat.

Pada siklus II, proses pembelajaran guling depan dengan menggunakan pengembangan media belajar alat bantu di kelas VII siswa SMP Negeri 24 Makassar belum digunakan dengan sempurna yaitu dalam tahap pelaksanaan tindakan peneliti tidak melakukan penjelasan terlebih dahulu tentang maksud dari gerakan guling depan tersebut dan peneliti tidak memberikan motivasi kepada siswa. Data hasil penelitian berdasarkan pemberian tes siswa dapat di lihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Data hasil tes siswa Siklus II

Jumlah siswa	Persentasi	kategori
0	0	BS
10	83,3%	B
2	16,7%	S
0	0	K
0	0	KS
12	100	

Data diatas dapat di jelaskan bahwa prestasi belajar siswa pada siklus II mencapai skor rata-rata kelas 76,2. Prestasi tersebut berada pada kualifikasi baik (B). Data menunjukkan bahwa ada sepuluh orang siswa yang

mendapat nilai baik atau 83,3%. Ada dua orang siswa yang mendapat nilai sedang (S) atau 16,7%. Tidak ada siswa yang mendapat nilai baik sekali (BS) atau 0%. Tidak ada siswa yang mendapat nilai kurang (K) atau 0%. Dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai kurang sekali (KS) atau 0%. Dengan demikian sudah tidak siswa atau 0% siswa yang berkemampuan dibawah kategori baik dan sedang. Maka hasil yang dicapai dalam pembelajaran mengalami sedikit kemajuan dibanding dengan pencapaian hasil pada pertemuan sebelumnya, dengan ini di tandai meningkatnya nilai rata-rata kelas dari 67,5 menjadi 76,2, maka hasil proses pembelajaran pada siklus kedua tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Dengan demikian data keberhasilan peneliti dalam proses pembelajaran, sesuai dengan hasil observasi melalui format rambu-rambu analisis pelaksanaan kegiatan belajar mengajar guling depan dengan menggunakan pengembangan media belajar alat bantu dan hasil belajar guling depan siswa sudah meningkat. Pengembangan media belajar alat bantu dalam proses pembelajaran penjas sudah tuntas, namun masih perlu ditingkatkan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Pengembangan media belajar alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Makassar, hal ini dapat dilihat pada hasil belajar guling depan siswa dari siklus I memperoleh skor rata-rata 67,5, dan siklus II memperoleh skor rata-rata 76,2.
- Dalam proses pengembangan media belajar, alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa Kelas VII SMP Negeri 24 Makassar.