



Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu matras Bidang Miring Pada Siswa Kelas XI AKL 2 SMK N 6 Surakarta

Djoko Nugroho

Universitas Sebelas Maret

Danang Eko Sutrisno

Universitas Sebelas Maret

Iddo Christiana

Universitas Sebelas Maret

Andi Karima

Universitas Sebelas Maret

Andi Prasetyo

Universitas Sebelas Maret

Dwi Wulansari

Universitas Sebelas Maret

Rizki Raihan Syuhada

Universitas Sebelas Maret

Sri Utami Wulandari

Universitas Sebelas Maret

Alamat: Jl. Ir. Sutami No 36 Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah. Indonesia 57126

Korespondensi penulis: raihansyuhada588@gmail.com

Abstract. *This research aims to find out whether the application of auxiliary media on an inclined plane mattress can improve the learning process and students' skills in learning floor exercise front rolls. The research method used to answer the research objectives was the class-room action research method. The subjects of this research were 33 students of class XI AKL 2 SMKN 6 Surakarta, consisting of 33 female students.*

The results of the pre-cycle research showed that the majority of students did not understand the front roll movement skill, so the pre-cycle scores were 42.42% (very good category), 15.15 (good category), 21.21 (fair category), 3.03% (poor category) and 18.18% (very poor category). With an average student score of 7.0 (good category), and class learning completeness of 57.57% (low category). In the first cycle with learning through the application of incline mattress supporting media obtained a score from observations of student activities was 7 (good category), and the observation of teacher activities was also 7 (good category).

The increase in students' skills in carrying out forward rolling skills is affected by the use of supporting media. Based on the results above, it can be concluded that the application of supporting media in learning has been proven to improve forward rolling skills.

Keywords: *Supporting Media, Incline Mattress, Skills, Forward roll*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui penerapan media bantu matras bidang miring dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan siswa dalam pembelajaran guling depan senam lantai. Metode penelitian yang digunakan

Received Mei 20, 2024; Revised Juni 2, 2024; Juli 2, 2024

*Corresponding author, e-mail address

untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode penelitian class-room action research atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI AKL 2 SMKN 6 Surakarta yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 33 siswa perempuan.

Hasil penelitian pada pra siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami keterampilan gerakan guling depan, sehingga didapatkan nilai pra siklus adalah 42,42% (kategori baik sekali), 15,15 (kategori baik), 21,21 (kategori cukup), 3,03% (kategori kurang) dan 18,18% (kategori kurang sekali. Dengan rata-rata nilai siswa 7,0 (kategori baik), dan ketuntasan belajar kelas 57,57% (kategori rendah). Pada siklus pertama dengan pembelajaran melalui penerapan media bantu matras bidang miring didapatkan nilai hasil observasi aktivitas siswa sebesar 7 (kategori baik), dan observasi aktivitas guru sebesar 7 (kategori baik). Pada siklus pertama dengan pembelajaran melalui penerapan media bantu matras bidang miring didapatkan nilai hasil observasi aktivitas siswa sebesar 7 (kategori baik), dan observasi aktivitas guru sebesar 7 (kategori baik).

Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan guling depan adalah sebagai pengaruh dari penerapan media bantu pembelajaran. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media bantu dalam pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keterampilan guling depan.

Kata kunci: Media Bantu, Matras Bidang Miring, Keterampilan, Guling Depan

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, keterampilan gerak, membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas, 2006:5).

Proses pembelajaran, termasuk pembelajaran pada pendidikan jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah peserta didik, guru, materi ajar, sarana dan metode pembelajaran. Agar kegiatan pembelajaran dapat mencapai hasil sesuai tujuan yang direncanakan dan menyenangkan bagi peserta didik, maka pendidik perlu mempertimbangkan pemilihan sarana dan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam penguasaan konsep materi maupun prakteknya sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Senam 2 lantai merupakan salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan

jasmani (penjas) di sekolah menengah atas (SMA) Sederajat. Senam lantai merupakan materi yang sulit untuk dilakukan oleh peserta didik dalam waktu yang singkat, sehingga perlu dikemas dengan baik langkah-langkah dan model pembelajarannya.

Sumanto dan Sukiyo (1992: 9) menyatakan bahwa pembelajaran senam di sekolah bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Semangat dan motivasi peserta didik harus dibangkitkan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan dalam senam lantai agar melahirkan kepercayaan diri yang tinggi bagi peserta didik. Sebab itu, guru penjas harus kaya dengan pendekatan ataupun metode pembelajaran dan selalu berpikir inovatif agar dapat merancang pembelajaran yang membuat peserta didik tertarik untuk mengikuti secara optimal. Ruspriyanti (2015) menyatakan senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet atau matras sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan.

Khusus pembelajaran senam lantai guling depan perlu dikemas sedemikian rupa karena gerakan tersebut kadang membuat peserta didik tidak mau melakukannya apalagi jika tidak ditunjang dengan sarana yang memadai. Kendala yang dihadapi peserta didik saat melakukan gerakan senam lantai, pertama yaitu peserta tidak mampu memutar badan dalam posisi melengkung; kedua, peserta didik merasa pusing ketika berguling; ketiga, perasaan takut membebani mereka ketika melakukan gerakan tersebut. Kendala inilah sehingga peserta didik kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.

Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerakan adalah berguling ke depan. Gerak berguling ke depan atau roll depan adalah gerak menggulingkan badan kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.

Harimurti (2018) menyatakan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan guling depan diawali dengan berdiri di atas 3 matras, melakukan guling ke depan di atas matras, dan diakhir guling depan tangan lurus ke depan lalu berdiri. Guling depan bisa dilakukan dengan awalan berdiri ataupun dengan awalan berdiri.

Dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan banyak kesulitan dan kesalahan yang dihadapi peserta didik hal ini terletak pada sikap awal, awalan, saat berguling, hingga pendaratan. Kesalahan diantaranya adalah terletak pada posisi dagu, posisi lutut, saat berguling lutut tidak dekat dengan dada, sikap tangan saat tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, peserta didik merasa gerakan ini membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera.

Hasil belajar siswa pada materi guling depan pada ranah psikomotorik dalam praktik guling depan berkaitan dengan kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran yang masih rendah. Masih banyak siswa yang memperoleh hasil belajar dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 80,00. Penyebabnya antara lain disebabkan karena siswa kesulitan untuk menggulingkan badannya kedepan, juga banyak siswa yang takut untuk mencoba melakukan gerakan guling kedepan walaupun sudah beralaskan matras.

Untuk itu, maka guru penjas perlu mencari alternatif pembelajaran yang dapat memfasilitasi peserta didik sehingga menjadi tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran senam lantai dengan memodifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media bantu matras bidang miring. Media bidang miring adalah suatu alat yang permukaannya datar dan memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus terhadap permukaan horizontal.

Aka (2009: 84) menyatakan bahwa pemanfaatan bidang miring pada dasar lantai mempunyai tujuan membantu dorongan ke depan, sehingga ketika siswa berguling tidak membutuhkan tenaga yang besar dikarenakan terbantu dari bidang miring. Media bidang miring ini akan membantu siswa dalam melakukan guling depan dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik pada mata pelajaran penjaskes.

Bidang miring yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menggunakan matras miring, berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai. Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan. Posisi matras yang pada dasarnya dalam pembelajaran senam lantai itu datar maka dalam penelitian ini diangkat pada kemiringan tertentu untuk memudahkan proses berguling pada peserta didik. Bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus, terhadap permukaan horizontal.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menerapkan penggunaan media bantu matras bidang miring selama proses pembelajaran senam lantai guling depan. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mempunyai keinginan untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Senam Lantai Guling Depan Dengan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Siswa Kelas XI AKL 2 SMKN 6 Surakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada tempat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih peserta didik. Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006) dalam H.E. Mulyasa (2009: 10) menjelaskan PTK dengan memisahkan kata-kata yang tergabung di dalamnya, yakni:

1. Penelitian Tindakan Kelas, dengan paparan sebagai berikut: Penelitian-menunjuk pada kegiatan mencermati suatu objek, dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. Caranya yaitu 1) observasi dengan sekolah mitra untuk menentukan permasalahan, 2) melakukan tindakan (RPP siklus pertama di evaluasi diadakan perbaikan di siklus kedua), 3) memperoleh data siklus pertama dan siklus kedua, 4) siswa mengisi angket respon tingkat kepuasan belajar siswa.
2. Tindakan-menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan untuk peserta didik. Tindakan dalam hal ini adalah menyusun RPP.
3. Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok peserta didik dalam waktu sama, menerima pelajaran yang sama dan guru yang sama pula.

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SMKN 6 Surakarta. Peneliti menentukan subjek yang akan menjadi subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas XI AKL 2 SMKN 6 Surakarta yang berjumlah 33 orang siswa. Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, Prosedur atau langkah-langkah yang

akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas (Suharsimi Arikunto dkk, 2009: 2). Menurut Agus Krisyanto (2012:55) PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

Dalam penelitian ini masalah yang di temukan peneliti adalah bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan siswa kelas SMKN 6 Surakarta menggunakan media bantu matras bidang miring. Peneliti menerapkan pemecahan masalah dengan tahapan siklus yang berkelanjutan, diantaranya : (1) Perencanaan Tindakan (*planning*), (2) Pelaksanaan Tindakan (*acting*), (3) Pengamatan (*observing*), serta (4) Refleksi (*Reflecting*).

Penelitian ini dilaksanakan dengan bertahap dan diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi di sekolah. Hubungan dari keempat tahapan tersebut menunjukkan sebuah siklus yang dilakukan berulang. Siklus inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya dilakukan satu kali saja.

Teknik Analisa Data

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.

Dalam penelitian ini tehnik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal, setiap siswa melakukan guling depan dan dinilai disetiap gerakannya, seperti sikap awalan, awalan, saat berguling, pendaratan, dan sikap akhir serta keluwesan, keberanian dan percaya diri siswa. Tes ini dilakukan pada siswa sebelum menggunakan media bantu (kondisi awal/prasiklus).

Kemudian siswa diberikan pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu untuk meningkatkan keterampilan guling depan siswa sesuai dengan pelaksanaan tindakan kelas diatas, maka pada akhir pembelajaran dan latihan pada akhir siklus, peneliti mengambil data pada tahap-tahap analisis dan refleksi.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203), "Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah".

Lembaran observasi Observasi digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pada saat pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media bantu pembelajaran

melalui matras bidang miring.

Tabel 3. 1

Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling DepanSenam Lantai Menggunakan Penerapan Media Bantu

Tanggal :

Siklus :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar	0	1
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4	Menjelaskan materi pembelajaran		
5	Mengatur siswa dibarisan dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan alat bantu.		
6	Melatih siswa dengan modifikasi media bantu		
7	Mengawasi setiap siswa melakukan gerakan gerak		
8	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		
9	Guru antusias		
10	Siswa antusias		

Keterangan: 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas 1= Jika melakukan indikator diatas.

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik Sekali

Sumber: Berdasarkan APKG (Alat Penilaian Kinerja Guru)

Tabel 3. 2

Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling DepanSenam Lantai Menggunakan Penerapan Media Bantu

Tanggal :

Siklus :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu	0	1
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		

3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		
5	Siswa berkumpul dibarisan yang telah ditentukan		
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		
7	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung		
8	Siswa melakukan teknik roll depan		
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
10	Siswa antusias		

Keterangan: 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas
1= Jika melakukan indikator diatas.

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik Sekali

Sumber: disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesiguru. (Tukiran Taniredja, 2010 : 142 – 143).

Penilaian keterampilan guling depan dilakukan diawal sebelum peneliti menerapkan media bantu, selanjutnya setiap akhir siklus pembelajaran dilakukan tes keterampilan guling depan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh media bantu terhadap keterampilan guling depan siswa.

Tabel 3. 3

Rubrik Penilaian Keterampilan Guling Depan

Komponen Gerakan	Indikator	Skor
Sikap Awal	1) berdiri tegak, kedua lengan ke atas lurus.	0,5
Awalan	2) Jongkok kedua lengan lurus. 3) Meletakkan kedua tangan bertumpu.	1
Saat berguling	4) Berguling dengan tumpuan tengkuk/ pundak sampai punggung Badan bulat (lutut dekat kedada). 5) Badan bulat (lutut dekat kedada).	2 2
Pendaratan	6) Jongkok kedua lengan lurus kedepan. 7) Keseimbangan terjaga.	2 1
Sikap akhir	8) Berdiri dengan kaki terbuka.	0,5

Estetika	9) Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi. 10) Dilakukan dengan percaya diri.	1
Jumlah skor/Nilai		10

Indikator Penskoran:

- a) Indikator dilakukan dengan sempurna, skornya penuh dari skor
- b) Indikator dilakukan sebagian saja, skornya = $\frac{1}{2}$ (setengah) dari nilai skor.
- c) Indikator dilakukan tidak mencapai setengah tugas indikator, skornya = $\frac{1}{4}$ (seperempat) dari nilai skor.
- d) Sama sekali tidak melakukan indikator, skornya = 0 (nol)

Tabel 3. 4

Kriteria Keberhasilan Guling Depan

No	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik Sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 – 4,0	Kurang Sekali

(Adopsi penilaian senam ketangkasan : Sayuti Sahara, 1999: 91 dalam Putro)

Teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif analitik, mengkategorikan dan mengklasifikasikan data yang diperoleh berdasarkan analisis kaitan logisnya.

1. Menghitung nilai rata-rata setiap tindakan yaitu dengan rumus :

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

Keterangan: \bar{X} = Nilai Rata-rata kelas

$\sum X$ = Jumlah nilai seluruh kelas

N = Jumlah siswa

2. Menghitung ketuntasan belajar (secara klasikal)

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X100\%$$

Keterangan :

KB = Ketuntasan Belajar

\sum = Jumlah

Tabel 3. 5
Interval Ketuntasan Belajar Klasikal

No	Interval	Kategori
1	0 – 39%	Sangat Rendah
2	40 – 59%	Rendah
3	60 – 74%	Sedang
4	75 – 84%	Tinggi
5	85 – 100%	Sangat Tinggi

Sumber: Depdikbud dalam Asnita (2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Pra Siklus

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan yang dimiliki siswa dalam melakukan keterampilan guling depan dalam pembelajaran senam lantai. Tes ini dilakukan kepada siswa sebelum siswa diberikan perlakuan yaitu sebelum menggunakan media bantu. Dari tes awal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan keterampilan guling dengan baik dan benar.

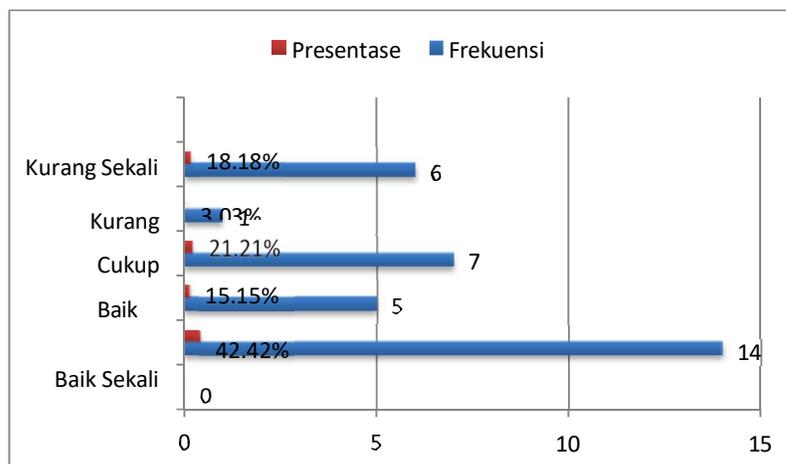
Berdasarkan hasil tes pra siklus hasil observasi dengan guru olahraga proses pembelajaran senam lantai guling depan di SMKN 6 Surakarta sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa untuk pembelajaran senam guling depan belum mencapai rata-rata 80% secara keseluruhan.

Tabel 4. 1
Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (Pra Siklus)

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	0	0%
Baik Sekali	14	42.42%
Baik	5	15.15%
Cukup	7	21.21%
Kurang	1	3.03%
Kurang Sekali	6	18.18%
Jumlah	33	100%

Diagram 4. 1

Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (Pra-Siklus)



Berdasarkan tabel di atas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada pra siklus berjalan kurang baik, terlihat rata-rata kelas belum tercapai.

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X 100\%$$

KB = 23

$$KB = \frac{23}{33} \times 100\% = 69,69 \%$$

Dari tabel diatas siswa yang telah mencapai nilai kkm 8,0 ada 23 orang (meningkat dari yang awalnya hanya ada 19 orang siswa yang mencapai nilai 8,0) dengan ketuntasan belajar siswa adalah 69,69% (kategori sedang)

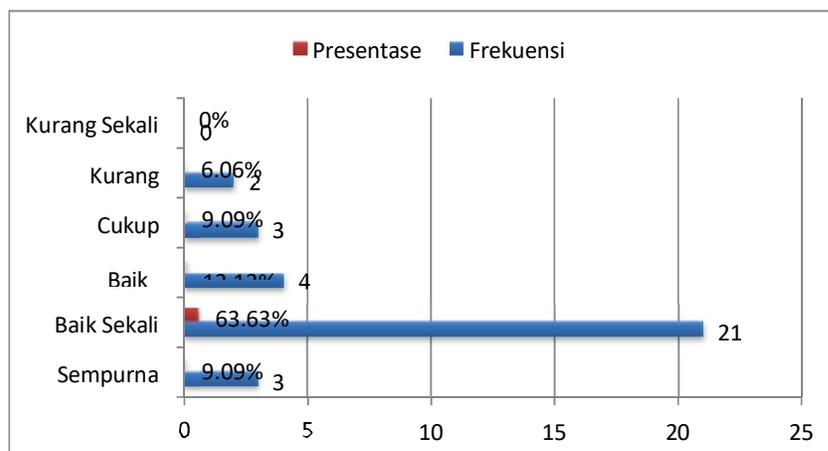
Berikut adalah hasil tes keterampilan guling depan siswa pada siklus kedua yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 3

Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sempurna	3	9.09%
Baik Sekali	21	63.63%
Baik	4	12.12%
Cukup	3	9,09%
Kurang	2	6,06%
Kurang sekali	0	0%
Jumlah	33	100%

Diagram 4. 3



Data Persentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II

Berdasarkan tabel diatas didapatkan presentase nilai tes keterampilan guling depan dari satu kelas dengan jumlah keseluruhan 33 siswa dalam kelas SMKN 6 Surakarta dengan rincian, 9,09% (3 siswa) kategori sempurna, 63,63% (21 siswa) kategori baik sekali, 12,12% (4 siswa) kategori baik, 9,09% (3 siswa) kategori cukup, 6,06% (2 siswa) kategori kurang dan 0% (0 siswa) kategori kurang sekali. Dengan rata-rata siswa sebesar 8,4 (kategori baik sekali).

Berdasarkan tabel di atas nilai tes keterampilan guling depan siswa pada siklus kedua berjalan dengan baik, terlihat rata-rata setiap siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X 100\%$$

$$KB = 28$$

$$\frac{28}{33} \times 100\%$$

$$KB = 84,84 \%$$

Dari hasil tes keterampilan pada siklus kedua tersebut jumlah siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 28 orang dengan nilai rata-rata ketuntasan belajar adalah sebesar 84,84% (kategori tinggi).

Dimana berdasarkan hasil tes keterampilan guling depan yang telah dilakukan dimulai dari prasiklus, hanyabeberapa siswa yang memahami gerakan guling depan dengan benar itu pun belum mencapai standar nilai yang telah tentukan. Dari hasil tes keterampilan prasiklus terlihat dari kemampuan siswa 42,42% keterampilan baik sekali, 15,15% keterampilan baik, 21,21% keterampilan cukup, 3,03% keterampilan kurang dan 18,18% keterampilan kurang sekali. Dengan nilai rata-rata kelas 7,0 (Kategori Baik).

Namun hasil keseluruhan kelas yang dicapai siswa pada siklus pertama ini

belum mencapai hasil yang memuaskan dimana peningkatan keterampilan siswa yaitu 48,49% keterampilan baik sekali, 27,28% keterampilan baik, 9,09% keterampilan cukup, 6,06% keterampilan kurang dan 9,09% keterampilan kurang sekali. Dengan rata-rata siswa sebesar 7,4 (kategori baik).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dilakukan sebanyak dua siklus di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan media bantu matras bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan guling depan, hal tersebut dapat dilihat dari:

1. Peningkatan Proses Pembelajaran Guling Depan

- a. **Aktivitas Siswa**

Dengan melakukan penerapan media bantu matras bidang miring dalam pembelajaran senam guling depan kepada siswa kelas VII B memberikan peningkatan aktivitas siswa, dimana minat belajar siswa dapat tumbuh, mereka tertarik dengan model pembelajaran yang bervariasi dan tidak membosankan. Terlihat dari nilai aktivitas siswa siklus I sebesar 7 (baik) kemudian siklus ke II menjadi 8 (baik Sekali). Hal ini dikarenakan siswa mampu mengaplikasikan gerakan yang telah diberikan oleh guru serta siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

- b. **Aktivitas Guru**

Dengan memberikan penerapan media bantu dalam proses pembelajaran senam guling depan ini dapat meningkatkan aktivitas guru, dimana terlihat nilai aktivitas guru siklus pertama sebesar 7 (baik) kemudian disiklus kedua menjadi 8 (baik). Hal ini dikarenakan dengan adanya penerapan media ini dapat mempermudah menarik minat siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan, dimana awalnya siswa merasa enggan untuk melakukan olahraga senam karena mereka merasa olahraga ini kurang populer di masyarakat, selain itu dengan media bantu siswa lebih aktif dalam melakukan gerakan.

2. Peningkatan Keterampilan Guling Depan

Melalui penerapan media bantu matras bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan memberikan dampak yang positif bagi siswa. Dimana hasil rata-rata tes keterampilan siswa prasiklus adalah sebesar 7,0 (baik) dengan ketuntasan belajar 57,57% (kategori rendah). Siklus I rata-rata tes keterampilan siswa sebesar 7,4 (baik) dengan ketuntasan belajar siswa 69,69% (kurang sedang). Kemudian siklus II nilai rata-rata tes keterampilan siswa adalah sebesar 8,4 (baik sekali) dengan ketuntasan belajar siswa 84,84% (tinggi).

DAFTAR PUSTAKA

Agus Krisyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press

Agus Mahendra. (1999/2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas

Aka, Biasworo, adisuyanto. 2009. Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai. Surabaya : Grasindo Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta:

Depdibud.

- 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).
- Arikunto, Suharsimi, Dkk. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Bumi Aksara. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ruspriyanti, R. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas Ii Sd Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014/2015. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumanto dan Sukiyo. (1992). Senam. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Sugihartono, dkk. 2012. Psikologi Pendidikan Olahraga. UNY Press, Yogyakarta. Samsudin, (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Dasar. Jakarta: Putra Grafika