



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PRESTASI BELAJAR GULING BELAKANG
MENGUNAKAN BIDANG MIRING PESERTA DIDIK
KELAS X BUSANA 4 SMK N 4 YOGYAKARTA**

SENO PURNOMO

SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

e-mail: senopurnomo533@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil pengamatan, dokumentasi dan wawancara dengan rekan sejawat. Teknik analisis data dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Untuk memperoleh keabsahan data dilakukan dengan triangulasi data, pemeriksaan oleh rekan sejawat melalui diskusi dan pengecekan anggota.

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap peserta didik kelas X Busana 4 SMK Negeri 4 Yogyakarta di semester 1 (ganjil) tahun pelajaran 2022/2023 pada tanggal 8 Juli 2022 ditemui beberapa kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran gerak rangkaian guling belakang, diantaranya: rendahnya kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang, banyak gerak yang tidak dapat dilakukan secara sempurna (sulit mengguling, lutut di tekuk, titik awal tidak lurus dengan titik akhir gerakan, sikap akhir goyah). Hal tersebut didukung oleh hasil penilaian yang dilaksanakan, yaitu hanya 12 dari 28 peserta didik (42,86 % peserta didik) yang mampu memperoleh hasil penilaian diatas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang dilaksanakan.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode, modifikasi alat dan fasilitas yang dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator, dapat ditarik kesimpulan bahwa: penggunaan bidang miring dalam mempelajari gerak rangkaian guling belakang sikap awal berdiri efektif mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X Busana 4 SMK N 4 Yogyakarta. Persentase awal ketuntasan belajar sebelum tindakan sebesar 42,86 % atau hanya 12 dari 28 peserta didik yang mampu menuntaskan hasil belajarnya (nilai ≥ 75), setelah dilakukan tindakan penelitian persentase ketuntasan peserta didik meningkat hingga 78,57 % atau 22 dari 28 peserta didik mampu menuntaskan hasil belajarnya (nilai ≥ 75), sehingga ada peningkatan hasil belajar sebesar 35,71 %.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Guling Belakang, Bidang Miring

Abstract

This research is descriptive qualitative. Data collection techniques were obtained from observations, documentation and interviews with colleagues. Data analysis techniques with data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions. To obtain the validity of the data, data triangulation was carried out, checking by colleagues through discussions and checking members.

The results of observations made on class X Clothing 4 students of SMK Negeri 4 Yogyakarta in semester 1 (odd) of the 2022/2023 academic year on July 8 2022 found several deficiencies in the implementation of backward roll learning, including: low ability of students to practice back roll series, lots of movements that cannot be done perfectly (difficult to roll over, bent knees, starting point is not straight with the end point of the movement, unsteady final attitude). This is supported by the results of the assessment carried out, namely only 12 out of 28 students (42.86% of students) were able to obtain the results of the assessment above the KKM (Minimum Completeness Criteria) carried out.

The results of research conducted using the method, modification of tools and facilities carried



Dewantara Seminar Nasional Pendidikan

Pascasarjana Pendidikan UST Desember 2022

"Transformasi Pendidikan di Era Society 5.0"

out by researchers together with collaborators, it can be concluded that: the use of an inclined plane in studying the motion of a series of back rolls with an initial standing attitude is effective in improving the learning outcomes of students in class X Clothing 4 SMK N 4 Yogyakarta. The initial percentage of learning completeness before the action was 42.86% or only 12 out of 28 students were able to complete their learning outcomes (score ≥ 75), after the action research the percentage of completeness of students increased to 78.57% or 22 out of 28 students were able complete their learning outcomes (grade ≥ 75), so that there is an increase in learning outcomes of 35.71%.

Keywords: Physical Education, Back Roll, Inclined Plane

Latar Belakang

Keberhasilan kinerja rangkaian gerak guling belakang di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor intrinsik peserta didik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan faktor yang ada dalam diri peserta didik tersebut, seperti: bakat, minat, dan motivasi, sementara faktor ekstrinsik merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian kinerja gerak rangkaian guling belakang yang berasal dari luar peserta didik, meliputi: potensi guru, sarana dan prasarana, serta waktu dan intensitas latihan. Dalam mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang matras merupakan prasarana yang sangat menentukan, semakin baik matras yang digunakan maka, akan memperkecil kemungkinan cedera, trauma, serta kemudahan belajar peserta didik.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan terhadap peserta didik kelas X Busana 4 SMK Negeri 4 Yogyakarta di semester 1 (ganjil) tahun pelajaran 2022/2023 pada tanggal 8 Juli 2022 ditemui beberapa kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran gerak rangkaian guling belakang, diantaranya: rendahnya kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang, banyak gerak yang tidak dapat dilakukan secara sempurna (sulit mengguling, lutut di tekuk, titik awal tidak lurus dengan titik akhir gerakan, sikap akhir goyah). Hal tersebut didukung oleh hasil penilaian yang dilaksanakan, yaitu hanya 12 dari 28 peserta didik (42,86 % peserta didik) yang mampu memperoleh hasil penilaian diatas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang dilaksanakan.

Rendahnya keterampilan peserta didik tersebut disebabkan karena rasa malu, ragu-ragu, takut, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Selain hal tersebut proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi rangkaian guling belakang ini masih dilakukan tanpa alat bantu maupun modifikasi sarana dan prasarana untuk membantu dan mempermudah peserta didik mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang.

Berdasar pada permasalahan di atas, maka peneliti sebagai guru dibidang Pendidikan Jasmani harus mampu mengatasi berbagai permasalahan tersebut sehingga peserta didik merasa senang, berani, tidak ragu-ragu, dan mudah untuk mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk menggali berbagai cara (metode, modifikasi alat dan fasilitas) untuk dapat diaplikasikan guna memperbaiki pembelajaran dan mengembangkan pengetahuan serta keterampilan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi gerak rangkaian guling belakang.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhardi (2012) yang berjudul “Peningkatan Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan PAKEM di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Malangan Moyudan Sleman Yogyakarta”, hasil *post test* menunjukkan

bahwa 7 peserta didik mempunyai nilai < 74 , artinya yang belum mencapai KKM sebesar 20%. Sedangkan 28 peserta didik mempunyai nilai 75–100, artinya yang sudah mencapai KKM sebesar 80%. Dengan demikian peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan PAKEM yang diberikan pada peserta didik SD Negeri Malangan, harus dapat dilaksanakan, karena hasil tindakan telah mencapai nilai KKM (75) dan ketuntasan klasikal sebesar (80%) dari total peserta didik dalam kelas di SD Negeri Malangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhartini (2010) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Guling Belakang dengan Lantai Miring Peserta didik Kelas VI SD Negeri 3 Sentolo Kulon Progo”, hasil post test menunjukkan bahwa 2 peserta didik mempunyai nilai < 74 , artinya yang belum mencapai KKM. Sedangkan 20 peserta didik mempunyai nilai 75–100, artinya yang sudah mencapai KKM sebesar 90%. Dengan demikian peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling belakang dengan lantai miring yang diberikan pada peserta didik SD Negeri 3 Sentolo Kulon Progo harus dapat dilaksanakan, karena hasil tindakan telah mencapai nilai KKM (75) dan ketuntasan klasikal sebesar (90%) dari total peserta didik dalam kelas di SD Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

Tinjauan Pustaka

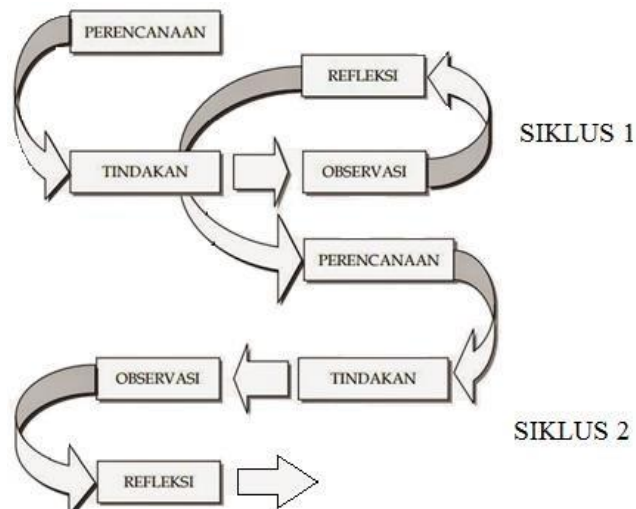
Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional, Abdulkadir Ateng (1993). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, faktor yang dominan adalah kegiatan yang berhubungan dengan fisik, karena pada dasarnya objek pendidikan jasmani adalah gerak manusia (Sukintaka, 2001: 4). Menurut Agus Mukholid dalam Sri Heriyanti (2008: 11), guling belakang adalah bentuk gerakan mengguling yang di mulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan kedua kaki. Sedangkan Roji dalam Sri Heriyanti (2008: 11), berguling belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian ini direncanakan akan dilakukan dalam 2 siklus, walaupun demikian peneliti tidak menutup kemungkinan untuk mengurangi atau menambah jumlah siklus penelitian dari apa yang telah direncanakan berdasar pada kondisi di lapangan. Menurut Kemmis dan Mc. Taggart yang dikutip Daryanto (2011: 3), bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi dari kolektif yang dilakukan oleh para peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk

meningkatkan penalaran dan praktik sosial. Selanjutnya Carr dan Kemmis yang dikutip Daryanto (2011: 4), menyatakan bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, peserta didik atau kepala sekolah) dalam situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran. Acep Yoni S.S (2012: 7), juga memperkuat bahwa Penelitian Tindakan Kelas merupakan bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat diantaranya sebagai alat pengembangan kurikulum, sekolah, dan keahlian mengajar. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) prosesnya mencakup telaah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan pengaruh yang menciptakan hubungan antara evaluasi diri dengan perkembangan profesional (*John Elliot* dalam Daryanto, 2011: 03). Hal tersebut diperkuat oleh Daryanto (2011: 26), yang menyatakan penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/observasi, dan refleksi.

Metode Penelitian

Adapun desain penelitian tindakan kelas yang diterapkan merupakan desain PTK menurut Kemmis dan Mc. Taggart yang dikutip Daryanto (2011:31), sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Siklus Penelitian, Daryanto (2011: 31)

Penelitian ini berlokasi di SMK Negeri 4 Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta, dan dilaksanakan selama rentang waktu 8 Juli 2022 s.d 7 Oktober 2022. Subyek dalam penelitian tindakan ini adalah peserta didik kelas X Busana 4 SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 28 peserta didik. Dalam penelitian ini personil yang terlibat antara lain rekan sejawat sebagai observator dan analisator dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru peneliti. Instrumen dalam penelitian ini adalah: Pengamatan Proses Pembelajaran Guru (Lembar Observasi Guru Sejawat), Pengamatan Partisipasi Peserta didik (Lembar Observasi Guru Sejawat), Instrumen Penilaian Hasil Belajar dan Tanggapan peserta

didik terhadap pembelajaran (Angket).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan Teknik Tes, yaitu berupa tes praktek yaitu tes unjuk kerja gerak rangkaian guling belakang yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*) dan Teknik non tes, berupa pengamatan terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan guru (lembar observasi), pengamatan terhadap partisipasi peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran (lembar observasi) oleh kolaborator, serta angket tanggapan peserta didik terhadap proses pembelajaran.

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara, peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan peserta didik di dalam kelas. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturut-turut yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyelesaian data melalui ringkasan atau uraian singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penarikan kesimpulan merupakan upaya pencarian makna data.

Dalam PTK ini juga dilakukan teknik analisis data dengan: (1) membandingkan kesesuaian rencana pembelajaran yang telah didiskusikan antara peneliti dengan kolaborator dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara dicatat dalam Lembar Observasi Guru (LOG), (2) dampak dari penerapan modifikasi matras dengan dimiringkan terhadap kondisi peserta didik selama proses belajar mengajar berlangsung, selanjutnya dicatat dalam Lembar Observasi Peserta Didik (LOPD), (3) menganalisis hasil pengamatan keterampilan peserta didik dalam mempraktikkan rangkaian guling belakang, (4) selain itu juga dilakukan analisis dengan cara membandingkan skor angket tanggapan peserta didik terhadap proses belajar *pretest* dan skor *posttest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran rangkaian guling belakang setelah mengikuti pembelajaran dengan modifikasi matras yang dimiringkan.

Untuk mengetahui adanya keberhasilan dalam proses pembelajaran sesuai dengan tujuan penelitian diperlukan indikator. Indikator keberhasilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil pembelajaran yang melibatkan guru dan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai rangkaian gerak guling belakang dengan menggunakan modifikasi matras yang dimiringkan dan peningkatan nilai hasil unjuk kerja peserta didik dalam bentuk tes keterampilan rangkaian guling belakang dengan pencapaian ketuntasan klasikal sebesar “75%” dari total peserta didik dalam satu kelas.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini didasari oleh hasil pengamatan terhadap proses serta hasil belajar peserta didik peserta didik dalam mempelajari dan mempraktikkan salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu materi senam lantai gerak guling belakang sikap awal berdiri. Dalam pengamatan tersebut ditemukan beberapa permasalahan diantaranya:

1. Rendahnya kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang, terutama pada fase mengguling. Peserta didik kesulitan dalam menggulingkan badanya (setelah menumpu) untuk berdiri kembali.
2. Hanya 12 dari 28 peserta didik (42,86 % peserta didik) yang mampu memperoleh hasil penilaian diatas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang dilaksanakan.
3. Rasa takut, malu dan ragu-ragu nampak jelas pada peserta didik saat mempraktikkan gerak guling belakang.

A. Siklus 1

1. Perencanaan

Kegiatan dalam proses perencanaan meliputi: menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario dalam pembelajaran, serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam proses pembelajaran. Dalam tahap ini peneliti sudah melakukan pendataan, identifikasi, serta menganalisis seluruh kegiatan yang akan dilaksanakan.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas dalam proses pembelajaran dalam satu siklus berlangsung selama 2 pertemuan atau 2 tatap muka. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 15 Juli 2022 selama dua jam pelajaran (2 x 45 menit), sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 22 Juli 2022 selama dua jam pelajaran (2 x 45 menit).

Materi pada siklus 1, terbagi dalam beberapa tahapan belajar sesuai dengan pendekatan dan model pembelajaran yang digunakan yaitu pendekatan dan model pembelajaran saintifik, melalui tahap 5 M (mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi dan menyaji) yang dilaksanakan dalam 2 pertemuan atau tatap muka. Proses atau kegiatan pembelajaran

pertemuan 1 dilaksanakan sampai pada tahap mencoba (mengamati, menanya, mencoba, dan mengasosiasi), sedangkan pada pertemuan 2 proses atau kegiatan pembelajaran dilaksanakan dari tahap menyaji, sebagai berikut:

a. Pertemuan 1 (pertama)

1) Mengamati

Peserta didik mengamati gambar teknik gerak guling belakang yang ditayangkan oleh guru, serta mengamati secara langsung peragaan gerak guling belakang awalan berdiri yang dilakukan oleh guru. Tujuan adalah untuk membandingkan gerak yang tertera pada gambar dengan aplikasi gerak pada gerakan yang sesungguhnya.

2) Menanya

Berdasar pada pengamatan terhadap gambar gerak dan peragaan yang dilakukan, peserta didik diarahkan untuk mengemukakan pertanyaan terkait teknik gerak guling belakang awalan berdiri, seperti: Bagaimana posisi persiapan gerak guling belakang yang tepat? Bagaimana teknik tumpuan tengkuk yang tepat? Bagaimana teknik tumpuan tangan yang tepat? Bagaimana sikap tungkai saat melakukan gerak gulingan kebelakang.

3) Mencoba

Selanjutnya peserta didik diarahkan untuk mencoba mempraktikkan gerak guling belakang awalan berdiri melalui beberapa tahapan latihan dengan kemiringan bidang matras yang bervariasi: Mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang dengan kemiringan matras 20 derajat, Mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang dengan kemiringan 15 derajat, dan mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang tanpa menggunakan bidang miring. Setiap tahapan gerak yang dilakukan saling terkait dan mendukung tahapan gerak yang lainnya, dimana penurunan tingkat kemiringan bidang miring dimaksudkan untuk menambah tingkat kekomplekan atau kesulitan gerak. Digunakannya bidang miring pada pembelajaran pada pertemuan pertama ini ini adalah untuk mempermudah siswa dalam menggulingkan badannya.

4) Mengasosiasi

Setelah mengamati, bertanya dan berdiskusi, serta mencoba mempraktikkan teknik gerak guling belakang awalan berdiri, peserta didik menyampaikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan pada sesi mananya melalui kegiatan presentasi.

b. Pertemuan 2 (ke dua)

5) Menyaji

Peserta didik secara bergantian mempraktekkan gerak satu guling belakang awalan berdiri tanpa menggunakan bantuan bidang miring untuk dinilai oleh guru, sebanyak tiga

kali kesempatan. Hasil sajian terbaik dijadikan sebagai patokan nilai akhir. Guru melakukan penilaian terhadap pemahaman atau pengetahuan peserta didik atas materi pembelajaran yang telah dilalui, melalui tes pengetahuan.

3. Observasi

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan terhadap peserta didik kelas X Busana 4 di SMK N 4 Yogyakarta dilaksanakan dengan bantuan 3 kolaborator, untuk memberikan catatan dan masukan terhadap proses atau kegiatan pembelajaran serta partisipasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar, kemudian dijadikan bahan diskusi dan evaluasi oleh peneliti bersama kolaborator sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan atau proses pembelajaran yang lebih optimal (pada siklus selanjutnya jika diperlukan).

Untuk memperkuat data hasil observasi kolaborator terhadap partisipasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan atau proses pembelajaran, peneliti juga memberikan angket pada peserta didik untuk menggali partisipasinya selama mengikuti kegiatan pembelajaran tindakan. Adapun hasil observasi kolaborator terhadap proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

a. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Proses Pembelajaran

Pengamatan yang dilakukan kolaborator dilakukan dengan menggunakan instrumen pengamatan serta catatan terbuka untuk perbaikan proses pembelajaran pada tahap atau siklus yang selanjutnya. Selanjutnya untuk memperjelas masukan kolaborator terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti, kolaborator memerinci catatan kecil pada instrumen angket ke dalam catatan terbuka untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya, adapun hasil dari catatan kolaborator adalah sebagai berikut:

- 1) Pada waktu membuka pelajaran guru belum menyampaikan apersepsi, masih menjelaskan tujuan pembelajaran secara umum. Guru juga harus mampu mengaitkan materi yang dipelajari dengan konteks penerapan di kehidupan sehari-hari.
- 2) Pada kegiatan inti pembelajaran, guru belum memberikan umpan balik secara optimal, guru belum mengoreksi secara rinci kesalahan yang dilakukan peserta didik saat mempraktikkan gerak guling belakang awalan berdiri. Selain itu guru beberapa kali membelakangi peserta didik dalam proses pembelajaran yang dilakukan.
- 3) Pada kegiatan pembelajaran pertemuan pertama guru tidak melakukan kegiatan pendinginan terhadap peserta didik.

b. Hasil Pengamatan Kolaborator Terhadap Partisipasi Peserta Didik

Kolaborator juga melakukan pengamatan terhadap partisipasi peserta didik selama mengikuti proses atau kegiatan pembelajaran. Berdasarkan hasil analisis lembar observasi dan catatan kolaborator, ditemukan beberapa permasalahan terkait partisipasi peserta didik dalam

mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru (peneliti). Sebagian peserta didik tidak melakukan gerak tumpuan tangan dengan benar, serta terlihat takut saat melakukan gerakan menjatuhkan badan dengan membelakangi matras.

1) Angket (Tanggapan Peserta Didik terhadap Proses Pembelajaran)

Data dalam penelitian tindakan kelas ini, berasal dari kolaborator dan data yang bersumber dari peserta didik, salah satunya adalah tanggapan peserta didik terhadap proses atau kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru peneliti (pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) dengan instrumen angket, menunjukkan nilai rata-rata seluruh aspek sebesar 83 %, dengan rincian hasil sebagai berikut: 91,07 % peserta didik menyatakan aktif mengikuti pembelajaran dan 8,93 % tidak aktif mengikuti pembelajaran; 91,07 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru kreatif dan 8,93 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru tidak kreatif; 85,71 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru efektif dan 4,29 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru tidak efektif; serta 62,50 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru menyenangkan, dan 37,5 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru tidak menyenangkan.

2) Hasil Penilaian

Selain tanggapan peserta didik terhadap proses atau kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru, data yang diperoleh dari peserta didik adalah data hasil penilaian guru peneliti terhadap peserta didik dalam mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang awalan berdiri. Adapun hasil penilaian guru terhadap peserta didik pada siklus penelitian yang pertama ini diperoleh nilai rata-rata sebesar 75,36, yang lebih besar dari data awal sebelum perlakuan yaitu sebesar 69,64. Selanjutnya diperoleh pula data persentase ketuntasan peserta didik sebesar 71,43 %, yang lebih besar dari data awal sebesar 42,86 %.

4. Refleksi

Setelah tindakan dilaksanakan sampai di akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil observasi dari pelaksanaan siklus 1. Kegiatan diskusi dilakukan untuk memperjelas dan mengkonfirmasi catatan serta masukan kolaborator saat melakukan kegiatan pengamatan dengan lembar observasi, selain itu melalui kegiatan diskusi ini juga dapat memfasilitasi catatan dan masukan kolaborator yang belum tercatat pada instrumen lembar observasi. Kegiatan diskusi juga dilaksanakan untuk mendiskusikan capaian hasil belajar siswa, serta perbaikan proses pembelajaran pada siklus tindakan selanjutnya jika di butuhkan.

Selanjutnya diperoleh data bahwa sebelum pelaksanaan tindakan 12 peserta didik atau 42,86 % tuntas dan setelah tindakan pada siklus yang pertama 20 peserta didik atau 71,43 % mampu memperoleh nilai di atas KKM. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa hasil pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 sudah mampu meningkatkan capaian pembelajaran peserta didik walaupun belum mencapai target yang diharapkan, yaitu 75 persen peserta didik mampu mencapai KKM yang telah ditetapkan. Hal tersebut disebabkan oleh pelaksanaan proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti masih memiliki beberapa kekurangan dan belum dilaksanakan secara optimal. Untuk memperbaiki pelaksanaan proses atau kegiatan pembelajaran pada siklus yang pertama maka peneliti bersama dengan kolaborator melakukan kegiatan diskusi untuk perbaikan proses.

B. Siklus 2

1. Perencanaan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pembelajaran siklus pertama, maka peneliti dan kolaborator sepakat untuk melaksanakan tindakan pada siklus kedua. Pada tahap perencanaan siklus 2 ini kegiatan dilakukan dengan mengidentifikasi dan menentukan pokok materi, skenario pembelajaran serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk memperbaiki proses pembelajaran pada siklus yang pertama.

2. Pelaksanaan/Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus kedua berlangsung dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 2 September 2022 selama 2 jam pelajaran (2 x 45 menit), sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 9 September 2022 selama 2 jam pelajaran. Pelaksanaan tindakan pada siklus kedua ini dilakukan untuk memperbaiki tindakan pada siklus pertama. Perbaikan-perbaikan proses pembelajaran tersebut diantaranya:

a. Tahap pendahuluan

Mempersiapkan materi apersepsi yang belum terlihat dilaksanakan oleh peneliti pada siklus

1. Apersepsi pada siklus kedua dilakukan dengan mengaitkan materi guling belakang dengan penggunaan keterampilan tersebut dalam kondisi kedaruratan tertentu, misal “saat terjatuh kebelakang pada bidang miring, seperti tanjakan atau turunan”.

b. Tahap Inti

Peneliti menambahkan satu fase, yaitu “pembelajaran diawali dengan guling belakang awalan jongkok pada bidang miring untuk mendasari teknik tumpuan tengkuk dan tangan saat mengguling sebelum mempraktekkan gerak guling belakang awalan berdiri”.

c. Penutup

Peneliti memberikan pendinginan pada peserta didik melalui permainan “kelipatan dan kuis”. Peserta didik membentuk lingkaran sementara guru berada di luar lingkaran untuk memberikan instruksi. Ketika guru menyebutkan kombinasi kelipatan dan kuis tertentu, maka peserta didik menyebutkan angka dimulai dari angka 1 berurutan searah jarum jam, serta pada angka kelipatan yang disebutkan guru, peserta didik menjawab kuis yang diberikan guru tanpa menyebutkan angka. Misal kelipatan 3 nama binatang, maka peserta didik mengganti angka 3 dan kelipatannya dengan menyebut nama binatang, misal 1, 2, kucing, 4, 5, kambing dan seterusnya. Peserta didik yang tidak mampu melaksanakan permainan sesuai instruksi yang di berikan guru, maju ke tengah lingkaran memimpin gerak pelepasan dengan diarahkan guru dari luar lingkaran.

3. Observasi

Pada tahap tindakan siklus kedua ini, peneliti masih didampingi 3 kolaborator untuk memberikan catatan dan masukan terhadap proses atau kegiatan pembelajaran serta partisipasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar, untuk kemudian dijadikan bahan diskusi dan evaluasi oleh peneliti bersama kolaborator. Hasil observasi atau pengamatan oleh kolaborator adalah sebagai berikut:

a. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Proses Pembelajaran

Berdasarkan data hasil pengamatan koleborator terhadap proses pembelajaran pada siklus 2, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran sudah dilaksanakan dengan baik. Kekurangan pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus yang pertama sudah diperbaiki dan dilaksanakan dengan sesuai catatan dan masukan kolaborator. Pembelajaran pada siklus dua ini dapat berjalan dengan lebih baik jika guru lebih sering dan murah dalam memeberikan penguatan pada peserta didik, misal mengatakan “bagus”, “hebat” dan lain-lain pada siswa yang sudah mampu menampilkan gerakan dengan baik.

b. Hasil Pengamatan Kolaborator Terhadap Partisipasi Peserta didik

Berdasarkan hasil pengamatan kolaborator terhadap partisipasi peserta didik dalam mengikuti proses atau kegiatan belajar yang dilaksanakan peneliti, dapat disimpulkan bahwa, pada umumnya peserta didik antusias, aktif mengikuti pembelajaran, pembelajaran berlangsung kreatif, efektif dan menyenangkan, walaupun masih ada beberapa peserta didik yang terlihat takut saat menjatuhkan badan membelakangi matras dalam mempraktikkan gerak guling belakang awalan berdiri.

c. Angket (Tanggapan Peserta Didik terhadap Proses Pembelajaran)

Untuk memperkuat data observasi partisipasi peserta didik dalam mengikuti proses atau kegiatan pembelajaran, pada siklus dua ini juga diambil data tanggapan peserta didik

terhadap kegiatan pembelajaran dengan instrumen angket yang menunjukkan hasil rata-rata seluruh aspek sebesar 90 %, dengan rincian sebagai berikut: 98,21 % peserta didik menyatakan aktif mengikuti pembelajaran dan 7,79 % tidak aktif mengikuti pembelajaran; 91,96 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru kreatif dan 8,04 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru tidak kreatif; 92,86 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru efektif dan 7,14 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru tidak efektif; serta 78,57 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru menyenangkan, dan 21,43 % peserta didik menyatakan pembelajaran yang dilaksanakan guru tidak menyenangkan.

4. Refleksi

Refleksi pada siklus yang kedua ini dilakukan sama dengan yang dilakukan pada siklus yang pertama, yaitu dengan menganalisis beberapa data yang diperoleh dari kolaborator, maupun peserta didik. Data-data tersebut diantaranya: (1) data hasil penilaian peserta didik; (2) data pengamatan kolaborator terhadap proses pembelajaran serta partisipasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran serta; (3) data angket peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Data-data tersebut kemudian dijadikan sebagai bahan diskusi antara peneliti dan kolaborator untuk menentukan capaian atau hasil tindakan siklus yang ke dua, serta menentukan perlu tidaknya dilakukannya siklus tindakan kelas yang ke tiga.

Berdasarkan data penilaian hasil belajar peserta didik pada siklus yang pertama dan yang kedua. Diperoleh data bahwa pada pelaksanaan tindakan di siklus yang pertama 20 peserta didik atau 71,43 % tuntas dan setelah tindakan pada siklus yang kedua, 22 peserta didik atau 78,57 % mampu memperoleh nilai di atas ketuntasan belajar minimal. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa hasil pelaksanaan pembelajaran pada siklus 2 sudah mampu meningkatkan capaian pembelajaran peserta didik mencapai target yang diharapkan, yaitu 75 persen peserta didik mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan.

Ketercapaian tersebut disebabkan sudah efektifnya proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti, pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan rata-rata data pengamatan kolaborator terhadap pelaksanaan proses pembelajaran dari 90,8% saat siklus satu, naik menjadi 98,9%. Berdasarkan data pengamatan kolaborator terhadap keikutsertaan peserta didik dalam pembelajaran (aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan), dari 81,9% saat siklus satu, naik menjadi 95,8 %. Selain itu diperoleh pula rata-rata data tanggapan peserta didik terhadap proses pembelajaran (aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) dari 83% saat siklus satu naik menjadi 90%.

Berdasarkan data dan hasil diskusi, peneliti bersama kolaborator sepakat untuk tidak melanjutkan penelitian pada siklus yang selanjutnya. Hal tersebut dilandasi oleh data-data penelitian baik yang diperoleh dari kolaborator maupun peserta didik yang telah meningkat dibandingkan siklus sebelumnya, selain itu target penelitian telah tercapai, yaitu $> 75\%$ peserta didik mampu menuntaskan hasil belajarnya dalam mempraktikkan gerak guling belakang awalan berdiri.

Berdasarkan refleksi dan analisis data yang terkumpul, maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan peningkatan pada akhir siklus tindakan baik pada siklus yang pertama maupun yang kedua. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil observasi pelaksanaan pembelajaran, observasi keikutsertaan atau partisipasi peserta didik, angket tanggapan peserta didik terhadap proses pembelajaran, serta hasil penilaian guru terhadap peserta didik dalam mempraktikkan rangkaian gerak guling belakang awalan berdiri yang selalu meningkat pada setiap siklusnya. Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, tentu saja senantiasa mengalami perbaikan dan penyempurnaan dari setiap siklusnya untuk mencapai target yang diharapkan, yaitu ≥ 75 persen peserta didik mampu menuntaskan hasil belajarnya dalam mempraktikkan gerak rangkaian guling belakang awalan berdiri, adapun perbaikan dan penyempurnaan tindakan pada setiap siklusnya antara lain: Pada siklus 1, tindakan (proses pembelajaran) rangkaian guling belakang sikap awal berdiri menggunakan bidang miring pada peserta didik kelas X Busana 4 di SMK N 4 Yogyakarta sudah efektif meningkatkan hasil belajar peserta didik, walaupun belum mencapai hasil yang diharapkan. Terdapat beberapa langkah pembelajaran yang belum dilaksanakan secara efektif, diantaranya apersepsi belum dilaksanakan, *feedback* dan koreksi gerak yang belum optimal dilaksanakan, teknik tumpuan tangan dan tengkuk peserta didik kurang optimal, serta pendinginan yang belum dilaksanakan.

Pada siklus 2, tindakan (proses pembelajaran) rangkaian guling belakang sikap awal berdiri menggunakan bidang miring pada peserta didik kelas X Busana 4 di SMK N 4 Yogyakarta sudah berjalan lebih baik lagi, dimana kekurangan proses pembelajaran pada siklus sebelumnya telah diperbaiki, apersepsi, *feedback*, dan pendinginan sudah dilaksanakan. Peneliti menambahkan satu fase pembelajaran sebelum mempraktikkan teknik guling belakang awalan berdiri pada bidang miring, pembelajaran diawali dengan guling belakang awalan jongkok pada bidang miring untuk mendasari teknik tumpuan tengkuk dan tangan saat mengguling sebelum mempraktekkan gerak guling belakang awalan berdiri pada bidang miring. Hal ini terbukti efektif untuk memberikan penekanan teknik tumpuan tangan dan tengkuk saat melakukan gerakan mengguling. Pada akhir siklus kedua, peneliti bersama kolaborator memutuskan untuk tidak melanjutkan tindakan penelitian pada siklus yang

selanjutnya, dimana 22 dari 28 peserta didik telah mampu menuntaskan hasil belajar (78,57 %), hasil tersebut lebih besar dibanding dengan target penelitian sebesar 75 % siswa mampu menuntaskan hasil belajarnya. Terdapat 6 dari 28 peserta didik atau 21,43 % peserta didik yang tidak mampu menuntaskan hasil belajar.

Lima dari enam peserta didik mendapatkan nilai 65 (1 peserta didik) dan 60 (4 peserta didik) yang disebabkan oleh sikap tungkai saat mengguling yang ditekuk dan terbuka, serta sikap akhir gerakan yang goyah (menambah langkah). Selain itu, terdapat satu dari enam peserta didik yang tidak mampu menuntaskan hasil belajarnya yang disebabkan oleh teknik tumpuan tangan yang tidak sempurna dan kuat, sehingga gerak mengguling tidak lurus, serta sikap kaki selalu terbuka dan tidak lurus.

Simpulan

Penelitian tindakan kelas telah selesai dilaksanakan oleh peneliti bersama kolaborator, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Penggunaan bidang miring dalam mempelajari gerak rangkaian guling belakang sikap awal berdiri efektif mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X Busana 4 SMK N 4 Yogyakarta. Persentase awal ketuntasan belajar sebelum tindakan sebesar 42,86% atau hanya 12 dari 28 peserta didik yang mampu menuntaskan hasil belajarnya (nilai ≥ 75), setelah dilakukan tindakan penelitian persentase ketuntasan peserta didik meningkat hingga 78,57% atau 22 dari 28 peserta didik mampu menuntaskan hasil belajarnya (nilai ≥ 75), sehingga ada peningkatan hasil belajar sebesar 35,71%.

Berdasar hasil penelitian terhadap peserta didik kelas X Busana 4 di SMK N 4 Yogyakarta untuk meningkatkan hasil belajar gerak rangkaian guling belakang awalan berdiri menggunakan bidang miring, yang terbukti dapat meningkatkan persentase ketuntasan hasil belajar peserta didik, maka penggunaan bidang miring tersebut dapat diaplikasikan oleh para guru dalam mempelajari gerak rangkaian guling belakang sikap awal berdiri.

Penelitian tindakan kelas ini hanya terbatas pada subjek peserta didik kelas X Busana 4 di SMK N 4 Yogyakarta, sehingga dalam menerapkan hasil penelitian pada subjek (peserta didik lain), perlu dilakukan penyesuaian-penyesuaian sesuai karakteristik peserta didik lain yang ditemui. Saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan penelitian ini, bagi peserta didik, agar lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran materi senam (guling belakang awalan berdiri) ataupun materi yang lainnya. Selanjutnya bagi sekolah, menambah berbagai perlengkapan senam lantai, terutama matras, agar peserta didik mendapat kesempatan yang lebih banyak untuk mempraktikkan gerakan yang dipelajari (antrian tidak panjang). Bagi peneliti lain, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan sebagai pengembangan dan penyempurnaan penelitian ini.



Daftar Pustaka

- Acep Yoni S.S. (2012). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: CV Gava Media.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: PT Grasindo.
- Nana Sudjana. (2009). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Siti Nurjanah W. (2012). *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk Penelitian*. Cet. 21. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhardi. (2012). *Peningkatan Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan PAKEM di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Malangan Moyudan Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suhartini. (2010). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Guling Belakang dengan Lantai Miring Peserta didik Kelas VI SD Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran & Masa Depan*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Suyati, dkk. (1994). *Materi Pokok Penyetaraan Pendidik D II*. Jakarta: Depdikbud.
- Sri Heriyanti. (2008). *Tingkat Kesulitan Peserta didik Kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam Pembelajaran Guling Depan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

