

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN DENGAN
PENGEMBANGAN MODEL PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

DickyEdwar Daulay¹, Joko Priono², Ramlan Sahputera Sagala³

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Email: dickyedwar89@gmail.com, jokopriono257@gmail.com,
ramlansahputerasagala@gmail.com

ABSTRAK

Keberhasilan evaluasi pertama yang dilakukan terhadap siswa di SMA Negeri 1 melibatkan penerapan pendekatan pembelajaran penemuan terbimbing. Dari total 38 siswa yang terlibat, sebanyak 14 siswa (33%) telah mencapai tingkat kelulusan dengan nilai rata-rata pembelajaran sebesar 67,72. Pada akhir siklus I, jumlah siswa yang mencapai tingkat kelulusan meningkat menjadi 23 siswa (54%) dari total 38 siswa, dengan nilai rata-rata pembelajaran sebesar 72,78. Pada Termin II, sebanyak 32 siswa (90%) dari total 38 siswa telah mencapai tingkat kelulusan dengan nilai rata-rata pembelajaran sebesar 81,01. Dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan hasil pembelajaran siswa dari tes awal hingga siklus I dan siklus II, menunjukkan efektivitas penggunaan pendekatan pembelajaran yang diterapkan.

Kata kunci: *Roll Ke Depan.*

ABSTRACT

The success of the initial evaluation conducted on students at SMA Negeri 1 involves the implementation of a guided discovery learning approach. Out of a total of 38 participating students, 14 students (33%) have reached the passing level with an average learning score of 67.72. By the end of Cycle I, the number of students achieving the passing level increased to 23 students (54%) out of the total 38 students, with an average learning score of 72.78. In Term II, a total of 32 students (90%) out of the total 38 students have achieved the passing level with an average learning score of 81.01. It can be observed that there is an improvement in students' learning outcomes from the initial test to Cycle I and Cycle II, indicating the effectiveness of the applied instructional approach.

Keywords: *Roll forward.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan dalam kehidupan manusia adalah kebutuhan sepanjang hayat. Setiap individu membutuhkan pendidikan, tanpa

memandang waktu dan tempat. Pendidikan memiliki arti penting, karena tanpa pendidikan, perkembangan manusia akan sulit dan bahkan bisa terbelakang. Oleh karena itu,

pendidikan perlu diarahkan secara optimal untuk menciptakan manusia berkualitas yang mampu bersaing, sambil tetap memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik.

Pendidikan jasmani memegang peran krusial dalam meningkatkan pelaksanaan pendidikan sebagai proses pembinaan seumur hidup. Ini memberikan peluang kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman pembelajaran melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang diatur secara sistematis, terarah, dan terencana sesuai dengan maksud dan tujuan kurikulum. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan siswa, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

Namun, untuk membentuk etika kompetitif, kreatif, sikap aktif, dan inovasi pada siswa tidaklah mudah. Faktanya, guru sering dianggap sebagai sumber pengetahuan yang paling benar, sehingga siswa cenderung menjadi pendengar ceramah guru. Proses belajar mengajar, pada umumnya, menjadi monoton dan menghambat kreativitas siswa dalam menerima pembelajaran dari guru. Sikap pasif siswa ternyata tidak hanya terjadi dalam mata pelajaran tertentu, tetapi juga pada semua mata pelajaran, termasuk pendidikan jasmani. Meskipun demikian, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, salah satunya adalah dengan menggunakan metode dan media yang memungkinkan siswa lebih mudah memahami dan berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan.

Wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani di SMA mengenai hasil belajar siswa dalam senam lantai dengan materi guling ke depan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mendapatkan nilai rendah. Nilai rata-rata hasil belajar siswa secara keseluruhan adalah 65. Dari 30 siswa kelas X, sepuluh di antaranya (70%) memiliki nilai di bawah rata-rata, sementara dua puluh siswa lainnya (30%) memiliki nilai di atas rata-

rata. Meskipun nilai kompetensi untuk siswa minimal adalah 70, masih banyak siswa yang belum aktif dalam kegiatan senam. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani dalam mengelola kelas. Kendala yang dihadapi siswa meliputi kurangnya keberanian dalam melaksanakan materi guling ke depan dan kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan materi tersebut, terutama dalam sikap pelaksanaannya.

Dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi guling ke depan dalam senam lantai, salah satu alternatif yang dapat diambil untuk mengatasi masalah ini adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran materi tersebut melalui gaya mengajar penemuan terbimbing.

Melihat banyaknya faktor penyebab masalah, peneliti membatasi ruang lingkup masalah dengan mempertimbangkan waktu, biaya, dan ketersediaan referensi.

Hakikat pendidikan jasmani pada dasarnya adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani memandang anak sebagai kesatuan utuh, makhluk total, bukan hanya sebagai individu yang terpisah dalam kualitas fisik dan mental. Ini menjadi wahana untuk mendidik anak muda agar mereka dapat membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang mereka lakukan dan menjalani pola hidup sepanjang hayat.

Dijelaskan bahwa tugas utama guru adalah menciptakan iklim atau atmosfer agar proses belajar terjadi di kelas atau di lapangan, di mana ciri utama proses belajar adalah siswa secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran hanya dapat berjalan dengan baik jika terjadi interaksi antara siswa dan guru, di mana keduanya secara fundamental dikatakan

sebagai pengajar, yaitu suatu proses di mana tindakan guru mendapatkan respons yang tepat dari siswa.

Meskipun demikian, dari berbagai aspek yang ada, aspek kognitif dan intelektual menjadi yang paling banyak dinilai oleh guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menguasai bahan pelajaran. Perubahan ke arah yang lebih baik dianggap sebagai keberhasilan pembelajaran yang diorientasikan pada prestasi belajar, mengikuti proses belajar mengajar pada suatu jenjang tertentu.

Hakikat belajar didefinisikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman mereka. Ini adalah proses di mana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Gagne lebih lanjut menyatakan bahwa belajar adalah perubahan disposisi kecakapan manusia yang berlangsung dalam periode waktu tertentu, dan perubahan perilaku ini tidak berasal dari proses pertumbuhan.

Menilik olahraga senam lantai, pada abad Yunani Kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan. Saat Olimpiade Modern dimulai, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni daripada sebagai cabang olahraga yang teratur. Olahraga senam adalah latihan tubuh yang disengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam lantai, dilakukan pada lantai dengan menggunakan matras, melibatkan gerakan seperti mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan.

Keunggulan dan Kelemahan Gaya Penemuan terbimbing

No	Gaya Penemuan Terbimbing	
	Keunggulan	Kelemahan

1	Mampu membantu siswa untuk mengembangkan, memperbanyak kesiapan serta penguasaan keterampilan dalam proses kognitif/pengenalan siswa	Siswa harus ada kesiapan dan kematangan mental
2	Siswa memperoleh pengetahuan yang bersifat sangat pribadi, individual sehingga dapat kokoh/mendalam tertinggal dalam jiwa siswa tersebut	Siswa memiliki daya berani yang kuat
3	Dapat membangkitkan kegairahan belajar para siswa	Siswa terlalu rame maka hal ini tidak dapat diterapkan
4	Mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkembang dan maju sesuai dengan kemampuannya masing-masing	Bagi guru dan siswa yang sudah biasa dengan perencanaan dan pengajaran tradisional mungkin akan sangat kecewa bila diganti dengan teknik penemuan
5	Mampu mengarahkan cara siswa belajar sehingga lebih memiliki motivasi yang lebih kuat untuk belajar yang lebih giat	Dengan teknik ini ada yang berpendapat bahwa proses mental ini terlalu mementingkan proses pengertian saja
6	Membantu siswa untuk memperkuat dan menambah kepercayaan pada	Teknik ini kurang memperhatikan perkembangan/pembentukan sikap dan keterampilan bagi siswa

	diri sendiri dengan proses penemuan	penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Pancur Batu.
7	Teknik ini mungkin memberikan kesempatan untuk berpikir secara kreatif	Strategi ini berpusat pada siswa, tidak pada guru

Tabel 2. Deskripsi Hasil Tes Awal Roll Kedepan Senam Lantai Siswa

No	Tes	Jumlah Sampel	%	Ket
1.	< 67	24	66.18	Gagal
2.	≥ 70	14	36.84	Lulus

Tabel 3. Deskripsi Hasil Tes Siklus I Roll Kedepan

No	Tes	Jumlah Sampel	%	Ket
1.	< 70	16	42.11	Gagal
2.	≥ 70	22	57.89	Tuntas

2. METODE PENELITIAN

Dalam metode ini pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas), penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan pembelajaran senam lantai dalam bahan guling depan yang disampaikan dengan perlakuan tindakan kelas, yaitu adanya tahapan-tahapan siklus dalam pembelajaran.

Penelitian dan Tempat pelaksanaannya di SMA Negeri 1 Pancur Batu Medan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

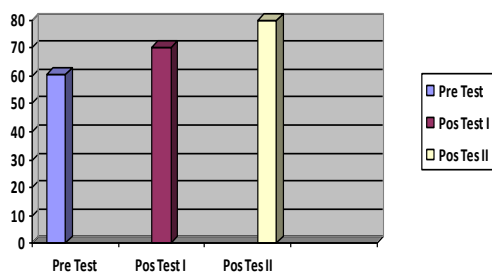
Dalam pelaksanaan penelitian ini di SMA Negeri 1 Pancur Batu Medan dengan menerapkan gaya mengajar penemuan terbimbing. Sebelum memulai penelitian, penulis terlebih dahulu mencari informasi untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam proses pembelajaran roll ke depan senam lantai. Tujuannya adalah untuk mengamati dan merumuskan masalah berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan. Siswa diberikan tes berupa uji roll ke depan senam lantai sebelum perencanaan dimulai.

Pelaksanaan ini telah dilaksanakan pada awal bulan November dilaksanakan selama 2 minggu dengan 1 kali pertemuan tiap minggunya, dimulai saat pelaksanaan pretest (Pengambilan data awal) yaitu pada awal penelitian diikuti dengan proses pembelajaran. Yang menjadi subjek dalam

Dari hasil evaluasi tes awal, dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam menerapkan teknik dasar roll ke depan senam lantai masih rendah. Dari total 38 siswa, hanya 14 siswa yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, sementara 24 siswa belum mencapainya. Persentase hasil belajar kelas mencapai 72,11, namun nilai persentase ketuntasan klasikal rata-rata kelas hanya mencapai 57,89 persen. Pada tahap pembelajaran siklus I, diterapkan gaya mengajar penemuan terbimbing dalam proses belajar senam guling ke depan. Hasilnya, dari 38 siswa, 22 siswa (57,89 persen) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sementara 16 siswa (42,11 persen) masih belum mencapainya. Meskipun nilai rata-rata belajar siswa tetap 72,11, namun persentase ketuntasan klasikal rata-rata kelas meningkat menjadi 69,89 persen. Dengan demikian, proses pembelajaran dilanjutkan ke siklus II.

Tabel 5. Nilai Persentase Rata-rata Tes Awal, Pos-Test I dan Pos Test II

No	Hasil Tes	Nilai Rata-rata	Keterangan
1	Tes awal	60,58	Tidak Tuntas
2	Pos-Test I	57.89	Tidak Tuntas
3	Pos-Test II	89.47%	Tuntas



Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa

Berdasarkan analisis data penelitian, hasilnya sebagai berikut: Setelah implementasi tindakan pada siklus pertama dengan satu kali pertemuan, dilakukan tes hasil belajar I yang menunjukkan bahwa sebanyak 22 siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sementara 16 siswa belum mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan. Pada siklus I, data yang diperoleh memiliki rentang antara 7 hingga 10, rentang nilai antara 58,3 hingga 83,3, dengan skor rata-rata 8,67 dan persentase nilai rata-rata 72,11. Tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa pada siklus I mencapai 57,89 persen, tetapi masih belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal yang diharapkan sebesar 85%. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pemahaman siswa yang kurang terhadap proses teknik roll ke depan dan kurangnya partisipasi siswa.

Setelah penerapan tindakan pada siklus II dengan satu kali pertemuan, dilakukan tes hasil belajar II yang menunjukkan bahwa sebanyak 34 siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 4 siswa masih belum mencapainya karena kesulitan memahami rangkaian pelaksanaan teknik roll ke depan dengan baik. Pada siklus II, data yang diperoleh memiliki rentang antara 8 hingga 11, rentang nilai antara 66,6 hingga 91,6, dengan skor rata-rata 9,60 dan persentase nilai rata-rata 80,01. Tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa pada siklus II meningkat menjadi 89,47 persen. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari siklus sebelumnya. Terjadi peningkatan persentase nilai rata-rata hasil belajar siswa

sebesar 7,9 dan peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 31,58 persen

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Siswa yang berhasil mencapai KKM pada pre-test berjumlah 14 siswa (36,48%), jumlah ini meningkat menjadi 22 siswa (57,89%) pada siklus I, dan kemudian meningkat lagi menjadi 34 siswa (89,47%) pada siklus II. Hasil pada pre-test sebelum tindakan menunjukkan nilai rata-rata kelas sebesar 67,72 dengan tingkat ketuntasan klasikal hanya mencapai 11 siswa atau 36,48%, yang dapat dianggap belum berhasil baik secara individu maupun secara keseluruhan. Setelah dilakukan tindakan oleh peneliti pada siklus I, nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 72,11 dengan tingkat ketuntasan belajar siswa mencapai 57,89% dari total 38 siswa. Pada siklus II, hasil tes menunjukkan peningkatan nilai rata-rata kelas menjadi 89,47, dengan tingkat ketuntasan belajar meningkat sebesar 21,75%.

ACUAN REFERENSI

Buku

- Mukholid Agus. 2007. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT.YudisTira
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- DEPDIKNAS. 2003 *Setandar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah*.
- Hamalik, Oemar. Agustus 2010. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Mosston, Muska. 2000. *Teaching Physical Education*, Diterjemahkan Oleh Sudjarwo dan Furqon, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta

Mosston. dalam Brotosuryo 1992,
*Colombus Charles end merril
publishing company.*

Rusli Lutan 2000. *Strategi Belajar
Mengajar Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan.* Departemen Pendidikan
Nasional. Direktoriat Jendral
Pendidikan Dasar dan Menengah.
Bagian Proyek Penataran Guru
SLTP Setara D- III, Jakarta.

Supandi. 1992. *Strategi Belajar
Mengajar Penjas dan kesehatan.*
Jakarta: DEPDIBUD

Website

<http://ahmabe.wordpress.com/2008/11/04/tujuan-pendidikan-jasmani/>

<http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>

<http://.blogspot.com/2008/09/tinjauan-tentang-variasi-gaya-mengajar.html>

<http://techonly13.wordpress.com/2009/07/04/pengertian-hasil-belajar/>