
Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi

Wening Nugraheni¹, Gilang Hergiwa Supena²
Universitas Muhammadiyah Sukabumi¹, SMAN 4 Kota Sukabumi²
nugraheniwening@gmail.com¹, gilangjordan06@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran penjas materi senam lantai dengan bentuk-bentuk permainan dalam senam lantai pada siswa kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan instrumen penelitian adalah angket minat siswa, lembar observasi dan catatan lapangan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 34 orang dengan teknik *purposive* sampling. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis persentase. Hasil angket minat siswa sebelum dilakukan penelitian tindakan kelas menunjukkan 2,35% sangat minat, 9,41% minat, 41,17% kurang minat, 33,33% tidak minat dan 13,72% sangat tidak minat pada pembelajaran penjas materi senam lantai. Berdasarkan hasil angket minat siswa menunjukkan bahwa minat siswa dalam pembelajaran penjas materi senam lantai setelah diberikan tindakan berupa pembelajaran menggunakan bentuk-bentuk permainan dalam senam lantai adalah sebanyak 12,56% minat siswa dalam kategori minat sekali (MS), 43,92% minat siswa dalam kategori Minat (M), 32,35% minat siswa dalam kategori kurang minat (KM), 8,43% minat siswa dalam kategori tidak minat (TM) dan 2,74% minat siswa dalam kategori sangat tidak minat (STM).

Kata Kunci: Minat, bentuk permainan, Senam Lantai, Penelitian Tindakan Kelas.

Abstract

This study aims to increase student interest in physical education floor gymnastic with games on floor gymnastics for class X students Science 1 SMAN 4 Sukabumi. This research is classroom action research with research instruments are student interest questionnaires, observation sheets and notes field. The sample used in this study is class X IPA 1 students of SMAN 4 Sukabumi 2018/2019 academic year totaling 34 people with purposive sampling. Teh results of interest questionnaires before class action research showed 2,35% were very interested, 9,41% interest, 41,17% lacked interest and 33,33% did not interest and 13,72% very not interested in physical education learning gymnastic in floor excercise. Based on the results of student questionnaires shows that the interest of students in the physical education program is after gymnastics given action in the form of learning using forms of play within floor gymnastics is 12.56% of students' interest in once interest category (MS), 43.92% student interest in the Interest (M) category, 32.35% of students' interest in the category of lack of interest (KM), 8.43% of students' interest in the non-interest category (TM) and 2.74% in student interest very non-interest category (STM).

Keywords: Interest, form of play, Floor Gymnastics, Classroom Action Research.

History

Received 2019-07-17, Revised 2019-07-18, Accepted 2019-07-29

PENDAHULUAN

Menurut Roji dan Yulianti (2014:1) pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sengaja, sistematis dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan kognitif, psikomotorik dan afektif peserta didik. Jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah 1 kali dalam 1 minggu, sehingga membuat intensitas waktu belajar yang terbatas maka diperlukan sebuah rancangan yang efektif, sistematis dan terukur di dalam satu kali tatap muka pembelajaran di mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah sehingga capaian pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat tercapai sesuai dengan harapan. Kurikulum pendidikan di sekolah dewasa ini sudah menerapkan kurikulum terbaru yaitu kurikulum 13 (kurtilas). Di dalam kurikulum ini terlihat banyak sekali perbedaan di dalam proses pembelajaran, penyusunan rancangan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran maupun dalam proses evaluasinya. Melalui kurikulum tersebut, guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, efektif dan efisien mulai dari perencanaan, proses pembelajaran dan hasil dari pembelajaran. Melalui kurikulum ini, guru mampu menerapkan berbagai model pembelajaran yang dapat menyelesaikan masalah belajar yang dihadapi oleh siswa di sekolah.

Menurut Muhajir dan Sutrisno (2013:139) senam dapat diartikan sebagai “setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan

terencana untuk mencapai tujuan tertentu”. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Wahyu heny kartika sari,dkk. 2016: 55). Manfaat senam selain untuk membentuk keterampilan psikomotorik anak dan meningkatkan kebugaran anak, senam memiliki manfaat lain untuk meningkatkan aspek afektif anak diantaranya melalui senam anak menjadi lebih percaya diri dan berani. Senam yang diajarkan di sekolah ada dua yaitu senam artistik dan senam ritmik. Untuk senam artistik di sekolah yang sering diberikan berkaitan dengan senam lantai (floor exercise) dan senam ritmiknya ada pada senam irama.

Senam lantai merupakan “satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan” (Muhajir, 2014:197). Menurut Nurdini (2013:56) senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan”.

SMA N 4 Kota Sukabumi merupakan sebuah sekolah yang berlokasi di tengah kota sukabumi dengan karakteristik siswa yang beragam. SMA N 4 Kota Sukabumi sudah menggunakan kurikulum 13 di dalam pembelajaran termasuk di dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan pengamatan peneliti pada hari Selasa, 22 Januari 2019 pada pukul 08.40 s.d 10.30 wib peneliti melihat minat siswa di dalam mengikuti pembelajaran penjas materi senam lantai sangat kurang hal ini terlihat dari peran pasif

siswa di dalam pembelajaran, cenderung bermalas-malasan dan kurang memperhatikan sehingga hal ini berdampak pada hasil belajar pada materi senam lantai yang kurang baik. Selain itu, terlihat banyak siswa khususnya siswa perempuan yang merasa takut dan tidak tertarik dengan materi senam lantai. Berdasarkan masalah diatas, maka penelitian ini akan berfokus pada pemberian solusi meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi senam lantai dengan bentuk- bentuk permainan dalam senam lantai pada siswa kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2018/2019.

Permainan menurut Imas Kurniasih(2012:13) mengatakan bahwa permainan juga dapat membantu perkembangan kepribadian dan emosi karena anak-anak mencoba melakukan berbagai peran, mengungkapkan perasaan, menyatakandiri dalam suasana yang tidak mengancam, juga memperhatikan diri dalam peran oranglain. Sesuai dengan karakteristik dan perkembangan peserta didik, bermain merupakan suatu hal yang diminati, karena dapat memberikan rasa senang dan mengolah emosi sesuai dengan perasaan anak. Melalui bermain, anak tanpa sadar bergerak dengan senang, yang awalnya takut, menjadi berani. Yang awalnya tidak percaya diri menjadi lebih percaya diri. Dengan bermain, anak melakukan berbagai gerak dalam senam lantai yang dikombinasikan dengan berbagai permainan berkelompok maupun individu yang dilombakan sehingga minat siswa dalam materi senam ini diharapkan meningkat.

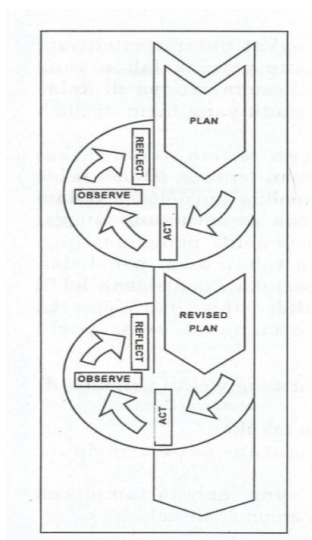
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (action research). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian untuk

mengatasi permasalahan yang timbul di dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas. Desain penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan metode spiral Kemmis dan Taggart. Metode ini terdiri dari dua siklus dan tiap siklusnya menggunakan empat komponen tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi dalam satu spiral yang saling terkait. Perencanaan dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan rencana pelaksanaan pembelajaran yang didalamnya terdapat perlakuan berupa pemberian model bermain dalam materi senam lantai, tindakan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali tatap muka dengan model bermain yang berbeda-beda. Selama pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan observasi dari awal pembelajaran hingga akhir pembelajaran terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran yang dituangkan dalam catatan lapangan. Tahap terakhir dari siklus ini adalah refleksi. Setelah perencanaan, tindakan dan observasi dilakukan, peneliti melakukan refleksi terhadap hasil, peneliti merevlesi perencanaan dan tindakan yang berlangsung selama penelitian terhadap hasil. Kriteria keberhasilan dilakukan untuk mengetahui hasil tindakan dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan, maka perlu ditentukan kriteria atau acuan keberhasilannya dengan cara melihat peran aktif siswa di dalam pembelajaran senam lantai dan diperkuat dengan hasil angket minat siswa. Sumber data dari penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi senam lantai dengan menggunakan metode bermain. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMAN 4 Kota Sukabumi pada tanggal 12 Februari 2019 – 02 April 2019 pukul 08.00 – 10.30 wib. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X di SMAN 4 Kota Sukabumi. Sampel dalam

penelitian ini diambil menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan kriteria bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani bahwa yang dijadikan sampel adalah kelas X di SMAN 4 Kota Sukabumi yang minat dalam pembelajaran senam lantai kurang yaitu kelas X IPA 1 yang berjumlah 34 orang siswa.

Hasil penelitian diperoleh saat siswa ikut serta dalam pembelajaran dan telah mengisi angket minat siswa dan hasil pengamatan/observasi dari peneliti dan guru yang mengamati selama tindakan dalam proses pembelajaran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini berupa RPP, Lembar observasi dan catatan lapangan, angket minat siswa.



Gambar 1: Model Spiral Kemmis dan Taggart

Sumber : Rochiarti Wiraatmadja, *Metode Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung: Rosda, 2009)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket minat siswa, diperoleh hasil kategori minat siswa seperti tabel berikut:

Tabel 1.

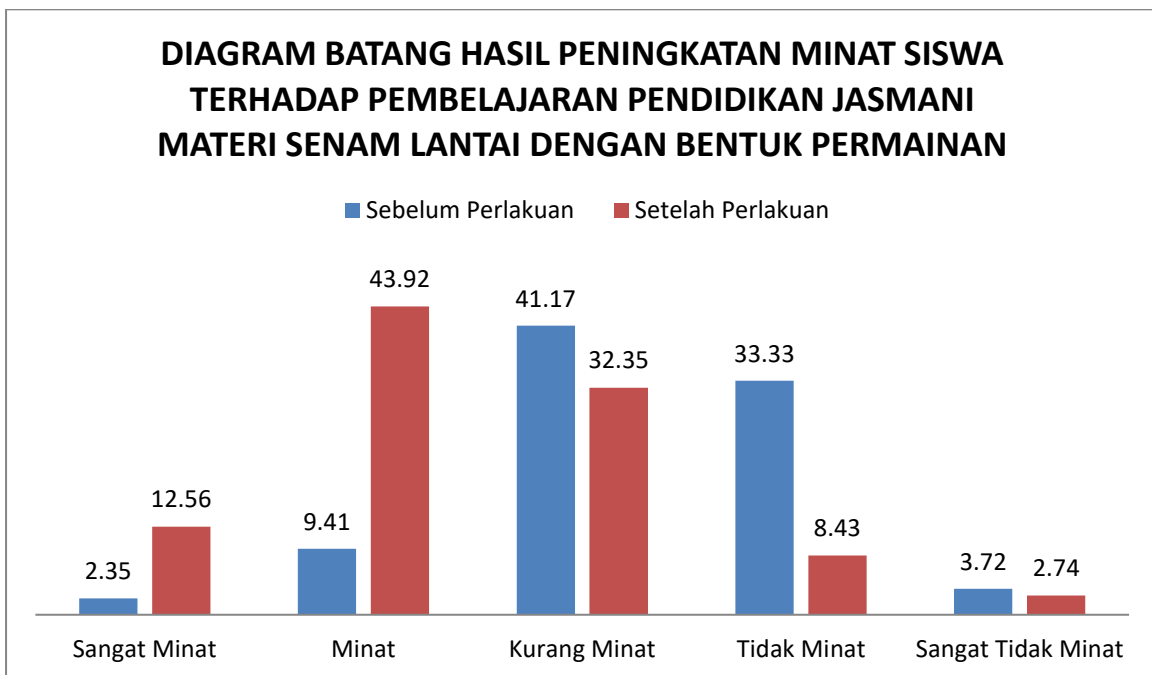
Persentase peningkatan hasil minat siswa sebelum dan sesudah pembelajaran penjas materi senam lantai dengan bentuk permainan dalam senam lantai pada siswa kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi TA 2018/2019

Kategori	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Sangat Minat (SM)	2,35%	12,56%
Minat (M)	9,41%	43,92%
Kurang Minat (KM)	41,17%	32,35%
Tidak Minat (TM)	33,33%	8,43%

Sangat Tidak Minat (STM)	3,72%	2,74%
Jumlah	100%	100%

Berdasarkan hasil perhitungan angket maka dapat dijelaskan gambaran minat siswa dalam pembelajaran penjas materi senam lantai setelah diberikan tindakan berupa bentuk permainan dalam senam lantai dengan persentase sebanyak 12,56% termasuk kedalam kategori sangat minat (SM), 43,92% kedalam kategori minat (M), 32,35%

kedalam kategori kurang minat (KM), 8,43% kedalam kategori tidak minat (TM) dan 2,74% kedalam kategori sangat tidak minat (STM). Secara lebih lanjut hasil persentase minat siswa dapat digambarkan melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Peningkatan Minat Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan jasmani Materi Senam Lantai dengan Bentuk Bermain

Tindakan yang dilakukan sebanyak satu siklus dengan 3 kali pertemuan dalam pembelajaran penjas materi senam lantai dengan diawali pada tahap perencanaan yaitu pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang di dalamnya tercermin tindakan yang akan dilakukan peneliti yaitu dengan membuat bentuk-bentuk permainan senam lantai mulai dari pemanasan, inti dan pendinginan. Tahap kedua yaitu pemberian tindakan selama tiga

kali pertemuan. Tahap berikutnya yaitu observasi lalu refleksi hasil. Selain menggunakan angket minat siswa, dalam pengumpulan data pada penelitian ini dilengkapi dengan catatan lapangan dan lembar observasi.

Berdasarkan hasil persentase angket minat siswa dan catatan lapangan yang dilakukan oleh peneliti selama melakukan tindakan penelitian tindakan kelas ini dapat diketahui bahwa adanya

peningkatan minat yang cukup berarti dari sebelum dilakukan penelitian tindakan kelas dengan setelah dilakukan penelitian tindakan kelas. Hal ini dikarenakan, proses pembelajaran yang dilakukan dengan bentuk-bentuk permainan membuat siswa merasa gembira dalam mengikuti pembelajaran, selain itu tanpa sadar melalui permainan siswa melakukan gerakan senam lantai tanpa merasa takut. Rancangan pembelajaran dengan model/bentuk bermain ini cukup efektif untuk mengurangi rasa takut siswa dalam melakukan berbagai bentuk senam lantai pada matras. Bentuk bermain yang diberikan dirancang untuk dapat dimainkan secara berkelompok sehingga siswa merasa tidak sendiri dalam melakukan gerakan senam lantai pada matras, hal ini mampu meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian pada siswa. melalui bermain bersama, siswa tanpa sadar melupakan rasa takut yang dirasakan sendiri karena mereka terlibat aktif bersama-sama dalam pembelajaran yang menyenangkan. Suasana belajar yang menyenangkan mampu mengatasi ketakutan dan meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran penjas materi senam lantai di SMA 4 Kota Sukabumi kelas X IPA 1.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa minat siswa dalam pembelajaran penjas materi senam lantai di SMAN 4 kota Sukabumi dapat ditingkatkan dengan menggunakan bentuk-bentuk permainan senam lantai. diketahui minat siswa dalam pembelajaran penjas setelah dilakukan tindakan mencapai 12,56% termasuk kedalam kategori minat sangat minat (SM), 43,92% kedalam kategori minat (M), 32,35% kedalam kategori kurang

minat (KM), 8,43% kedalam kategori tidak minat (TM) dan 2,74% kedalam kategori sangat tidak minat (STM).

DAFTAR PUSTAKA

- Imas Kurniasih. 2012. *Kumpulan Permainan Interaktif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Muhajir, & Sutrisno, B. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Nurdini. 2013. *Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 01(01):53-56.
- Rochiarti Wiraatmadja. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosda.
- Roji, & Yulianti. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta: Pusat

Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang,
Kemendikbud.

Wahyu heny kartika sari, dkk. 2016.

*Pengembangan Pembelajaran Senam
Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas
VIII Di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten
Mojokerto. Jurnal Pendidikan Jasmani Vol
26 No 1 April.*