Peningkatan Hasil Belajar *Roll* Belakang Melalui MetodePembelajaran *Progresif* Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo

Bambang syukur[1]
Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: bambangsabba@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Roll Belakang Melalui Metode Pembelajaran *Progresif* Pada Siswa Kelas VIII A SMPN 10 Palopo. Subyek penelitian ini siswa kelas VIII yang berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 10 siswa putri SMP Negeri 10 Palopo. sampel yang di pilih dalam penelitian ini kelas VIII-A 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Tindakan yang di berikan dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran *progresif* dimana siswa diarahkan untuk mencari materi sendiri sehingga siswa aktif dalam pemebelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *roll* belakang. Pelaksanaan penenlitian ini terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini akan dilakukan dalam dua siklus penelitian. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga 3 yaitu obervasi, tes dan dokumentasi. Pembelajaran roll belakang dapat meningkatkan hasil *roll* belakang pada siswa SMP Negeri 10 Palopo. Dari hasil data yang diperoleh hasil roll belakang siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 8 siswa atau 26,7% Pada siklus ke II ketuntasan klasikal sebanyak 29 Siswa atau 93,3% dari siklus I ke siklus II. mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 90% Maka hasil belajar roll belakang dengan menggunakan metode pembelajaran dengan melakukan pendekatan pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indicator ketuntasan belajar siswa. tercapainya ketuntasan belajar baik kognitif, efektif dan psikomotor pada siklus ke II dikarenakan semakin meningkat hasil belajar *roll* belakang pada siswa. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani ysang mana tujuan yang akan dicapai mencangkup pengembangan kognitiif, efektif, dan psikomotor siswa.

Kata kunci: Roll Belakang Melalui Metode Pembelajaran *Progresif*

ABSTRAK

The study aims to know the increased results of study of the back roll through progressive learning methods in eighth graders 10 palopo. The study subject is an eighth grader of 30 students of 20 boys and 10 of the country's junior high school girls 10 palopo. The sample was chosen in this study a class of viii-a 30 people. The study is carried out in the form of classroom action research. The study involves qualitative methods. The action given in this study is a progressive method of learning in which students are directed to search out their own material so that students are active in teaching that is aimed at improving the students' ability to do a back roll. This realization of realization consists of the stage of planning, of doing, of observation, of observation, and of reflection. It will be done in two cycles of research. The techniques used in data collection are three three: obervasi, tests and documentation. The study of the back roll can increase the back roll on a public junior high student of 10 palopo. Of the data obtained from the back end of the rating cycle of 8 students or 26.7% on the rating cycle of 28 students or 93.3% from the I cycle to the ii cycle. Referring to the 80% indicator of student activity, the result of learning to roll back by using the learning method by approaching the ii cycle is said to be berate, The country was supplied with detailed information. An acute cognitive, effective and psychoomotor learning on the second cycle is due to the increasing results of learning to roll back in students. This fits one of ysang's objectives of physical education education, which goals will be achieved, promoting cognitive, effective, and student psychomotor development.

Keywords: roll back through progressive learning

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana seseorang untuk meningkatkan atau mengembangkan potensi dirinya dari tidak tau menjadi tau. Pendidikan dapat di peroleh baik secara formal maupun non formal seperti di sekolah dan perguruan tinggi sedangkan pendidikan non formal adalah pengetahuan yang di peroleh dari kehidupan sehari-hari dari berbagai pengalaman baik yang di alami mauapun dari orang lain.pendidikan merupakan proses dalam individu yang berinteraksi dalam lingkungan untuk dapat mengubah dalam prilakunya. Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Pendidikan senantiasa berkenenan dengan manusia, dalam pengertian sebagai upaya dasar untuk membina dan mengembangkan kemampuan dasar manusia seoptimal mungkin sesuai dengan kapasitasnya. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah yang merupakan media untuk para siswa dalam mengembangkan keterampilan motokriknya kemampuan fisik, dan pengetahuanya tentang olahraga. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif,sikap sportif,dan kecerdasan emosi (senternya).

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang dilakukan atau di laksanakan pada jenjang pendidikan dasar,menengah, dan bahkan di perguruan tinngi. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan

aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterempailan sosial, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Disamping itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah karena pendidikan jasmani masuk dalam korikulum pendidikan.

Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pada pembelajaran pada siswa.dengan adanya media pada proses belajar mengajar, dapat dihapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan pretasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menerapkan metode dalam proses pembelajaran.

Pemberian materi pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 10 Palopo masih kurang efisien sehingga hal ini membuat siswa jenuh dalam belajar dan mengakibatkan pembelajaran senam lantai roll belakang masih kurang di pahami siswa. Seperti yang tertera pada data awal yang telah dilihat dari guru mata pelajaran penjas di SMP Negeri 10 Palopo, bahwa untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk siswa kelas VIII-A penjas SMP Negeri 10 Palopo adalah 78, sehingga jika siswa tidak mampu mencapai KKM, maka siswa dinyatakan tidak lulus dari mata pelajaran tersebut dan harus mengulang. Berdasarkan hasil data jumlah dan persentase siswa kelas VIII.A SMP Negeri 10 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase 23,3%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 23 siswa dengan persentase 76,7%. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya metode yang digunakan tidak bervariasi, tampa menggunakan cara yang baru dan menarik perhatian siswa .hal tersebut membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosa.

2. Tinjauan Pustaka

a. Senam lantai

Senam lantai adalah suatu olahraga yang di lakukan di lantai dengan berbagai variasi gerakan seperti mengguling, berputar di udara, meloncat .senam lantai juga dapat melatih kekuatan dan kelentukan otot tubuh. Menurut (Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, 2016)senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktivitas fisik dan kemampuaan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan Menurut (Kusnandar, 2016) Senam lantai adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas,sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Disampaikan oleh (Fatriani, 2015) senam lantai merupakan salah satu bagian dari aspek pendidikan jasmani yang diajarkan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas/ sekolah menegah kejuruan.(Restianti 2010:5-6) Senam adalah aktivitas fisik yang di lakukan baik sebagai cabang olahraga amengacu pada bentuk gerak yang dengan kombinasi yang terpadu dan menjelma dari setiap bagian tubuh dari komponen-komponen kemapuan motorik seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelenturan, agalitas, dan ketepatan dengan kordinasi yang susuai deng an tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik.

Menurut (Rindawan & Muhamad Satria Mulyajaya, 2016)senam merupakan suatu

cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Dari beberpa kutipan diatas dapat disimpukan bahawa senam lantai merupakan rangkaian gerak terpadu yang harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan lancar sehingga indah dipandang.

b.Roll Belakang

Roll belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala di tundukkan sampai dagu melekat di dada. Disampaikan oleh (Sari & Pujianto, 2018) *roll* belakang adalah gerakan menggulingkan badan yang dilakukan diatas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan didada, dan kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Roll belakang merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan komplek. (Pangkey & Mahfud, 2020) *Roll* belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Menurut(Febriyanti, 2015) *Roll* belakang adalah gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling kearah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk, roll belakang sendiri ada dua macam yaitu roll belakang kaki di tekuk dan roll belakang kaki lurus.

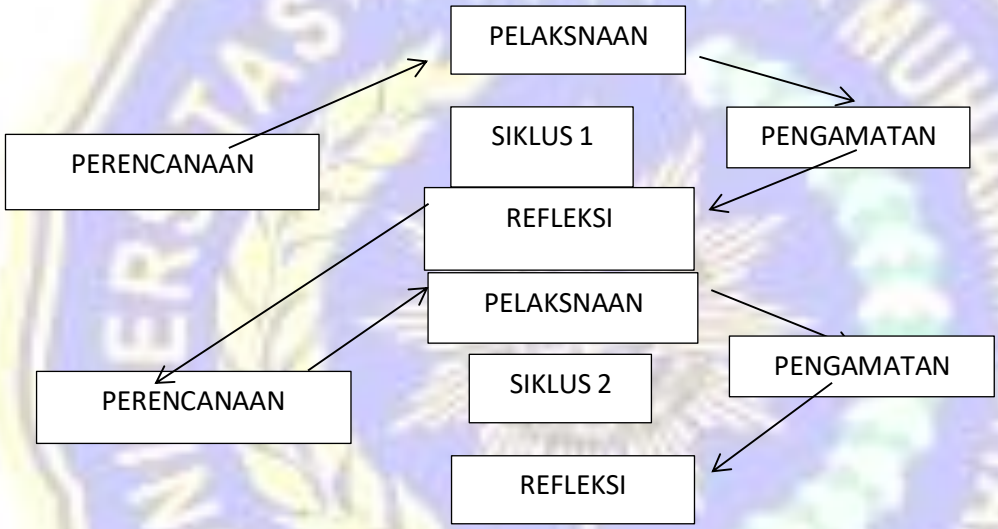
c. Metode

Pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan guru dan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan. Salah satu pengerttian pemelajaran dikemukakan oleh (Hadjarati, 2014) Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan peserta didik, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Rusman (2013:1) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan susatu system, yang terdiri atas berbagai komponenen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Sedangkan Menurut (Hamruni, 2012:6) Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar .

Metode *progresif* adalah suatu metode pembelajaran untuk mengebangkan keterampilan (Prasetyo & Sunarti, 2016) Metode *progresif* (progressive method) adalah cara mengajar dimana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian setelah kelompok sampel diberikan metode progresif, kemudian dilakukan tes senam guling depan. (Sukat, S.Pd, 2018) metode progresif merupakan metode latihan yang menekankan dengan cara membagi keterampilan yang dipelajari pada bagian-bagian atau unit-unit yang lebih kecil dari unit atau bagian-bagian tersebut dipelajari bagian perbagian,kemudian digabungkan antar bagian satu dengan bagian berikutnya, hingga setiap penggabungan bagian merupakan bentuk latihan pola gerak yang berbeda dan memiliki gerakan yang lebih kompleks. Progresivisme merupakan aliran filsafat pendidikan modern yang

menghendaki adanya perubahan pelaksanaan pendidikan menjadi lebih maju. Aliran progresivisme ini mengutamakan penyelenggaraan pendidikan di sekolah berpusat pada anak dan menjadikan pendidik hanya sebatas sebagai fasilitaor, pembimbing, dan pengarah bagi peserta didik.

Pelaksanaan penenlitian ini terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut berupa rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan akan berulang pad siklus berikutnya. Penelitian ini akan dilakukan dalam dua siklus penelitian. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Nantinya untuk mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pemebelajaran senam lantai khususnya pada teknik roll belakang dalam metode pemebelajaran *progressif*.
Adapun rancangan siklus penelitian tindakan ini digunakan dalam bagan dibawah ini:



Berikur penjelasan dari aturan tindakan penenelitian dalan skema diatas, dapat di jelaskan sebagai berikut:

<u>SIKLUS 1</u>

1. Perencanaan
   Pada proses perencanaan, peneliti membuat rancangan pelaksanaan pembelajaran(RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang digunakan pada saat pembelajaran
2. Pelaksanaan
   Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan. pada tahap ini peneliti menyampaikan materi untuk pembelajaran dan model pembelajaran yang digunakan serta memberikan kesempatan kepada siswa mencari materi kemudian memperagakannya dalam metode pembelajaran *progresif*.
3. Pengamatan

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru penjaskes SMPN 10 PALOPO (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebgai guru) yang secara langsung menerapkan metode pembelajaran *progresif* dan mengisi lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan ini akan dicatat dilembar observasi, adapun kegiatan ysng diamati adalah aktivitas guru,aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang di berikan diakhir siklus

4. Refleksi

   Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahapan refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Penliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus 1 yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus ke 2

<u>SIKLUS II</u>

1. Perencanaan

   Pada tahap perencanaan pada siklus yang ke II peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I. kekurangan yang ada pada siklus I akan dilakukan perbaikan rencana pembelajran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

2. Pelaksanaan

   Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajran yang telah diperbaiki dan melaksanakan pembelajaran dengan metode pembelajaran progresif dari hasil refleksi pada siklus I.

3. Pengamatan

   Pada tahap ini peneliti akan dibantu oleh guru penjaskes mengamati secara langsung penerapan model pembelajaran progresif pada materi roll belakang senam lantai berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktifitas pembeljaran yang berlangsung

4. Refleksi

   Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat menigkatkan kemampuan roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran progresif.

   Tahap refleksi dibagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

   1. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat atau belum dengan menerapkan model pembelajaran progresif pada pelajaran senam lantai.
   2. Refleksi hasil peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksankan pembelajaran berhasil apa tidak. Apabila belum berhasil maka dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

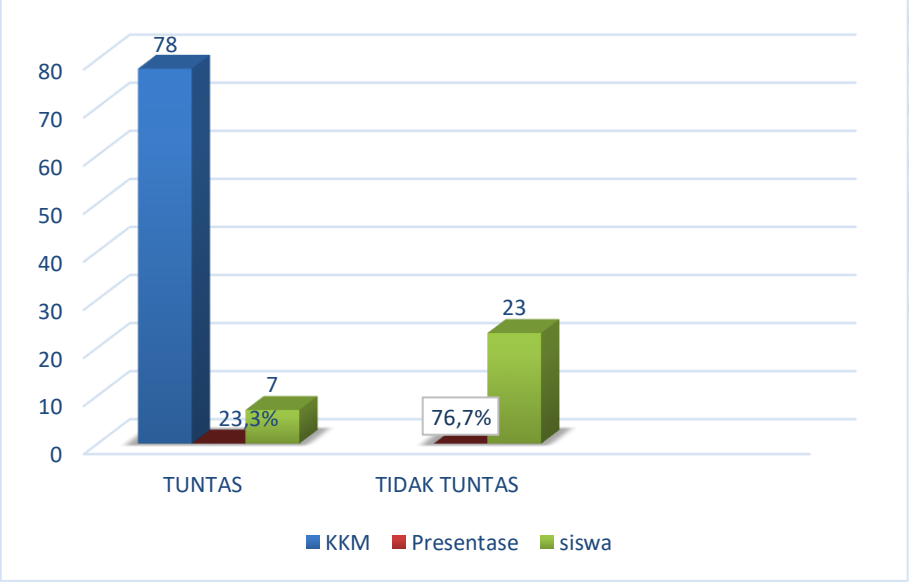
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil data yang diperoleh hasil roll belakang siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 8 siswa atau 26,7% Pada siklus ke II ketuntasan klasikal sebanyak 29 Siswa atau 93,3% dari siklus I ke siklus II. mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 90% Maka hasil belajar roll belakang dengan menggunakan metode pembelajaran dengan melakukan pendekatan pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indicator ketuntasan belajar siswa.

Proses penelitian diawali dengan penelitian melakukan observasi terhadap proses pembelajaran roll belakang pada siswa SMPN 10 Palopo, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar roll belakang masih rendah dan dibawah KKM PJOK adalah 78, sebelum diberikan tindakan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

Tabel 4.1 . Deskripsi Prasiklus Hasil Belajar *roll* belakang senam lantai

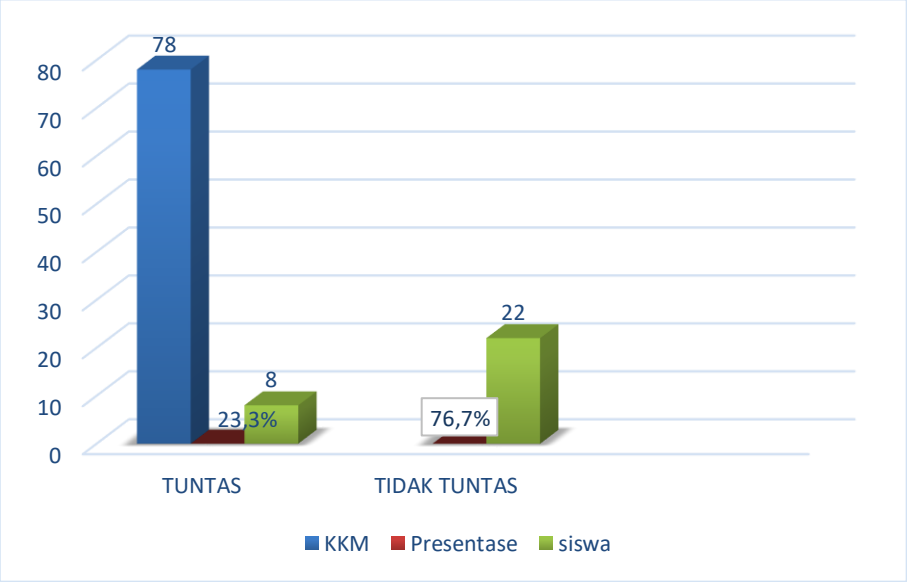
No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	<78	Tidak tuntas	23	76,7%
2	>78	Tuntas	7	23,3 %
	Jumlah		30	100%



Berdasarkan diagram batang diatas data jumlah dan persentase siswa kelas VIII.A SMP Negeri 10 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase 23,3%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 23 siswa dengan persentase 76,7%.

Nilai akhir Siklus I

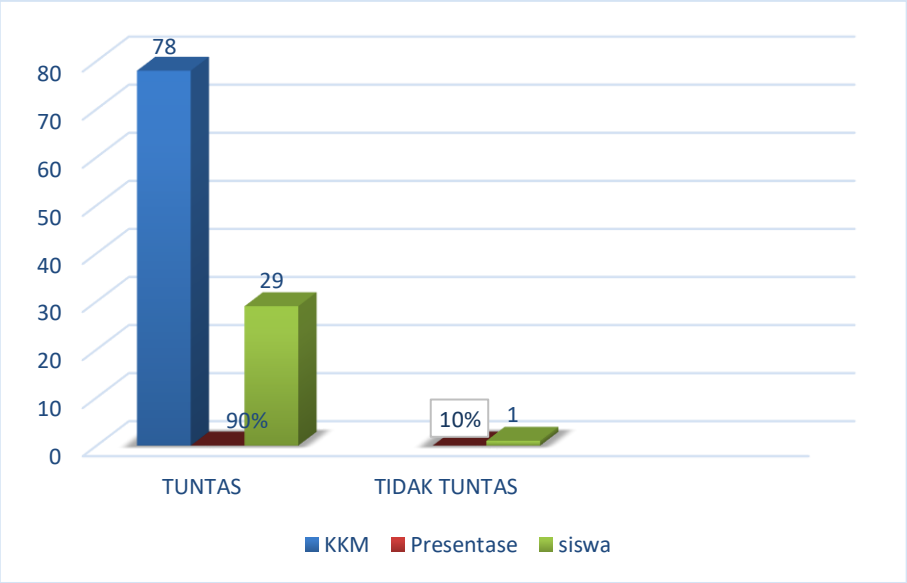
No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	<78	Tidak tuntas	22	76,7%
2	>78	Tuntas	8	23,3 %
	Jumlah		30	100%



Berdasarkan diagram batang diatas data jumlah dan persentase siswa kelas VIII.A SMP Negeri 10 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 8 siswa dengan persentase 23,3%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 22 siswa dengan persentase 76,7%.

Nilai akhir Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	<78	Tidak tuntas	1	10%
2	>78	Tuntas	7	90%
Jumlah			30	100%



Berdasarkan diagram batang diatas data jumlah dan persentase siswa kelas VIII.A SMP Negeri 10 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 29 siswa dengan persentase 90%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 1 siswa dengan persentase 10%.

DAFTAR PUSTAKA

(1) Darma, A., Profesional, P., & Progresif, G. (2017). Asmuri Darma : Perilaku Profesional Guru Progresif. *Kependidikan Islam*, *3*(2), 143–162.

(2) Evaldus Hendra, Edi Purnomo, E. S. (N.D.). *Pengaruh Model Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kelas Viii Smp Negeri 1 Subah*.

(3)Fatriani, M. D. (2015). *Keefektifan Penerapan Pendekatan Keterampilan Proses Dalam Pembelajaran Ipa Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri Golo Yogyakarta*, *16*(2), 39–55.

(4)Febriyanti, M. A. I. (2015). *Pengaruh Penggunaan Media Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kaki Tekuk (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo) Muhammad Andri Arfianto Irma Febriyanti Abstrak*. *03*, 54–58.

(5) Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvesional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Smp 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *10*(April), 35–40.

(6) Kusnandar, A. (2016). *Melalui Bentuk Bulat Tubuh Bagi Siswa Kelas V Sd Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Universitas Negeri Semarang Tahun 2016*.

(7) Mülazimoğlu, O. (2017). ArtisticiMnastiKte Yunus TaklhareketiNiN, Öne SaltöğretiMiEtkiSiNiNiNc. *The Journal Of International Educational Sciences*, *4*(13), 303–310. Https://Doi.Org/10.16991/Inesjournal.1519