

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN
MELALUI MODIFIKASI MATRAS PADA
SISWA SMPN 8 PALOPO**

Andi Besse

Program studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: andiesseesse985@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan modifikasi media pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan belajar roll depan pada SMP Negeri 8 Palopo, pada penelitian ini terdapat 30 siswa yang menjadi sampel penelitian, Hasil penelitian ini adalah modifikasi matras yang diterapkan kepada siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran di SMP Negeri 8 Palopo. Hal ini ditujukan dengan hasil dari pra siklus sehingga siklus kedua memiliki peningkatan ketuntasan pada kemampuan roll depan sebanyak 53,33%. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi matras dapat meningkatkan kemampuan roll depan siswa.

Kata Kunci : Modifikasi Matras, Roll Depan

ABSTRACT

This study aimed to describe the application of learning media modifications in improving the front roll learning ability of the students at SMP Negeri 8 Palopo. The sample of this research was 30 students. The result of this study show that the application of mattres modification can improve learning outcomes of the students at SMP 8 Palopo. This can be shown from the result of the pre-cycle. The result of the second cycle have an improvement in completeness in the front roll ability as much as 53.33%. This shows that the mattress modification can improve students from roll ability

Keywords: Mattres, Modification, Front Roll

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu kegiatan belajar yang dilakukan oleh pendidik dan peserta didik yang dilakukan di lembaga atau instansi dimulai dari SD, SMP, SMA sampai kejenjang selanjutnya. Pendidikan biasanya terjadi di sekolah maupun di luar sekolah seperti pendidikan di lingkungan yang biasa dilakukan baik secara sengaja maupun tidak. Pendidikan dapat membentuk kepribadian seseorang baik secara kedisiplinan, percaya diri, dapat menghargai orang lain, bertakwa, kreatif dan mandiri. Salah satu alat yang berperan sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang berperan sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar. Tujuannya bukan hanya kesegaran jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi jiwa, seperti mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas *emosional*, keterampilan sosial, penalaran dan kesehatan rekreasi serta tindakan moral melalui aktifitas jasmani. Bentuk-bentuk gerakan yang telah diprogramkan dalam pengajaran pendidikan jasmani hanyalah merupakan satu alat dalam mencapai tujuan pendidikan dan kesemua bentuk gerakan tersebut termasuk dalam berbagai cabang olahraga yang dipelajari di sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan saat pembelajaran roll depan berlangsung dan hasil wawancara dengan guru, permasalahan yang dihadapi siswa antara lain: takut cidera, tidak memiliki keberanian, sehingga siswa tidak mau melakukan roll depan terlebih lagi bagi siswa putri. Untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran roll depan, maka seorang guru penjas harus kreatif dan inovatif untuk menciptakan bentuk pembelajaran roll depan yang menyenangkan dan memberi kemudahan siswa untuk melakukan roll depan. Dapat dikatakan bahwa, peserta didik yang dapat melakukan roll depan dengan benar telah tuntas, karena telah memenuhi kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk siswa kelas VII semester 2 SMP Negeri 8 Palopo adalah 70. Namun 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

VII 8 SMP Negeri 8 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 21 siswa dengan persentase 70%.

Menurut (Hamdani, 2011: 23) Pembelajaran bertujuan untuk membantu peserta didik dalam proses belajar, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk mendukung dan mempengaruhi terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat integral. Lingkungan atau stimulus.

Menurut (Dadan Heryana, 2010: 89) Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu setiap komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Menurut (Sarjono & Sumarjo, 2010) Roll depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang.

Menurut (Bangun & Correspondence:, 2018) Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian) dari pernyataan diatas mengenai pengertian modifikasi, modifikasi merupakan suatu usaha perubahan yang dilakukan berupa penyesuaian- penyesuaian baik dalam bentuk fasilitas dan perlengkapan atau dalam metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung-cenderung menggunakan analisis. Berdasarkan pendapat diatas, maka metode penelitian kualitatif cocok untuk digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), karena metode metode penelitian kuliitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi seorang guru dengan siswa pada saat proses pemebelajaran dikelas maupun dilapangan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan kegiatan yang sengaja dilaksanakan dalam sebuah kelas yang sama, dilakukan oleh guru secara kolaborasi dan bertujuan untuk memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. 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.

Subjek dalam penelitian tindakan ini adalah siswa kelas VII.8 SMPN 8 Palopo. Dengan jumlah 30 siswa, berdasarkan hasil data jumlah dan persentase siswa kelas VII 8 SMP Negeri 8 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 21 siswa dengan persentase 70%.

PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada kelas VII SMP Negeri 8 Palopo. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.7 yang berjumlah 30 siswa di SMP Negeri 8 Palopo. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, untuk mengetahui bagaimana kondisi siswa dan kelas, ditemukan permasalahan seperti siswa takut cidera dan tidak percaya diri melakukan roll depan. Setelah mengetahui permasalahan tersebut, maka upaya yang dilakukan pada awal penelitian ini yaitu kondisi awal atau prasiklus untuk mengukur seberapa besar kemampuan dalam melakukan roll depan sebelum sampai kepada melakukan roll depan dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran yang telah disiapkan, hal ini dilakukan peneliti dengan melihat data awal roll depan yang diperoleh dari sekolah.

Pada observasi awal peneliti melihat bahwa dari 30 jumlah siswa yang menjadi objek penelitian terdapat 10 siswa yang memiliki nilai sangat kurang, 11 siswa memiliki nilai kurang, 5 siswa memiliki nilai yang cukup, 4 siswa memiliki nilai baik, dan tidak ada siswa yang mencapai nilai sangat baik, selanjutnya

dalam penilain pra siklus ini tingkat ketuntasan siswa hanya memperoleh 30% (9 siswa) sedangkan 70% lainnya (21) belum tuntas, dengan perolehan nilai tertinggi (89) dan terrendah (44) dan nilai rata-ratanya (5,5).

Selanjutnya siklus I dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang telah dialami oleh siswa yang pada awalnya tidak menggunakan modifikasi matras dan setelah melakukan modifikasi matras, hasil penilaian pada siklus I menunjukkan terdapat 10 siswa (33,33%) tuntas dan 20 siswa (66,66%) yang belum tuntas.

Adapun siklus II dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang telah dialami oleh siswa setelah melakukan perbaikan dari hasil refleksi tahap I yang, hasil penilaian pada siklus II menunjukkan 25 anak (83,33%) tuntas dalam pembelajaran dan 5 anak (16,66%) yang belum tuntas, dengan perolehan nilai tertinggi 100, nilai terendah 44,dan nilai rata-rata kelas 83.

kategori baik, 37% siswa dalam kategori cukup, 3% siswa dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa perolehan hasil akhir pada nilai keterampilan siswa pada siklus I belum bisa mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP. Pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari siklus sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diurai pada bab sebelumnya dan dengan dipadukan dengan rumusan masalah dan rumusan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan belajar roll depan pada SMP Negeri 8 Palopo, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa sebelum diberikan media pembelajaran berupa modifikasi matras sebelumnya 7 siswa dengan persentasi 23% dan sesudah diberikan media pembelajaran modifikasi matras naik dengan signifikan sebanyak 26 siswa dengan persentasi 87%

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, M. W. A. (2018). Pemanfaatan Hasil Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Slb-Ypac Cabang Medan. *Journal Physical Education, Health And Recreation*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9553>
- Dodik Aprihadi, M. Furqon Hidayatullah, S. K. P. (2018). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Matras Lebih Tinggi Dan Matras Gulung Terhadap Peningkatan Keterampilan Handspring Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta Pendahuluan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekr. 4.
- Fitriani. (2013). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Peserta Didik Smp Negeri 3 Watansoppeng The. *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*, 53(9), 1689–1699.
- Gunawan, H. (2013). Pengaruh Latihan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Roll Depan Pada Senam Lantai Artikel. *Artikel Penelitian*, 66(1997), 37–39.
- Hamdani, Kaswari, I. (2014). Peningkatan Kemampuan Roll Depan Menggunakan Matras Dimiringkan Pada Siswa Sdn 04 Parit Merdeka Kabupaten Sambas. 9.
- Hartono Hadjarati 1, A. I. H. 2. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Imansyah, F. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Roll Depan Melalui Alat Bantu Pada Siswa Kelas Vii Smp Iba Palembang. *Interciencia*, 489(20), 313–335.
- Kusumawardan, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Berguling Ke Belakang Menggunakan Model Pembelajaran Langsung Dengan Modifikasi Matras Menjadi Bidang Miring Untuk Siswa Kelas V Sdn 1 Tanjung. 4(2), 9–12.
- Mawla, H. (2016). Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016.
- Nuki, I. (2012). Pengaruh Metode Pembelajaran Demontrasi Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Pada Senam Lantai Smp Negeri 7 Gorontalo.
- Rumekso, G. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Senam Ketangkasan Roll Belakang Dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas V Mi Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018.
- Setiawati, E. (2018). Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring Dan Bantuan Guru Terhadap Roll Depan Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas V Sdn 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

- Wahyud, N. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , (Studi Pada Siswa Kelas Iv Sidomlangean , Kedungpring , Lamongan) Nur Wahyudi Sasminta Christina Yuli Hartati. 03, 380–386.
- Wahyuningsih, E. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Peserta Didik Kelas X-1 Sma Islam 1 Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017 Jurnal. Jurnal Sains Dan Seni Its,6(1),51–66.
[Http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf](http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf)<http://Fiskal.Kemenkeu.Go.Id/Ejournal><http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Cirp.2016.06.001><http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Powtec.2016.12.055><https://Doi.Org/10.1016/J.Ijfatigue.2019.02.006><https://Doi.Org/10.1>
- Wardani, A. A. K. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar Roll Depan Melalui Pemanfaatan Alat Bantu Bidang Miring Pada Siswa Kelas Vii C Smp Negeri 1 Purwodadi Tahun Pelajaran 2011/2012. 66(1997), 37–39.
- Yulianti, Eva dan Roji (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang,Kemendikbud.