Available online at: http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pok

Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan, 4 (2), 2023, 62-77

Senam lantai: Mengoptimalkan pembelajaran dengan multimedia untuk guling depan dan belakang

Taufiq Sidiq [1 a] *, Suharjana Suharjana [2 b]

[1] MTs Negeri 8 Bantul. Jl. Muntuk, Banjarharjo II, Bantul, 55783, Indonesia
[2] Universitas Negeri Yogyakarta. Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta, 55281, Indonesia
[a] taufiqsidiq@ymail.com; [b] suharjana.fikuny@yahoo.com
* Corresponding Author.

Received: 25 August 2023; Revised: 30 November 2023; Accepted: 10 December 2023

Abstrak: Penelitiaan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan dan guling belakang dengan memanfaatkan penggunaan multimedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas VIII.A MTs Negeri Dlingo Bantul tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Instrumen dan pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi, lembar angket, dan tes berupa penilaian kognitif, afektif, dan psikomotorik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan bentuk persentase. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang melalui pemanfaatan multimedia di tandai dengan nilai rata-rata kelas. Nilai rata-rata kelas pada observasi awal sebesar 58,4 dengan persentase ketuntasan sebesar 20%. Nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 65,8 dan persentase ketuntasan sebesar 30%. Nilai rata-rata kelas pada siklus II yaitu sebesar 73,1 dengan persentase ketuntasan sebesar 50%.
Kata Kunci: Hasil Belajar, Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang, Multimedia.

Floor gymnastics: Optimizing learning with multimedia for front and back rolls

Abstract: *This research aims to improve the learning outcomes of the front and rear roll gymnastics by leveraging the use of multimedia in teaching physical education, sports, and health the grade VIII.A in Madrasah Tsanawiyah State at Dlingo Bantul 2015/2016 school year. This study is a class action research that is implemented in two cycles. Instruments and data collections are used observation, questionnaire, and tests in the form of an assessment of cognitive, affective, and psychomotor. Data analysis techniques used descriptive quantitative with the form of a percentage. Result of research can be concluded that an increase in student learning outcomes in learning gymnastic floor front and back scroll through the utilization of multimedia in the marked with the value of the average class. The average value of the class at the beginning of observation 58.4 with by 20%. The mean of class in first cycle is 65.8 and percentage of completed is 30%. The mean of class in second cycle is 73.1 with percentage of completed is 50%.*
Keywords: *Learning Outcomes, Gymnastics Floor Front And Back Scroll, Multimedia.*

How to Cite: Sidiq, T., & Suharjana, S. (2023). Senam lantai: Mengoptimalkan pembelajaran dengan multimedia untuk guling depan dan belakang. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan, 4*(2), 62-77. doi:https://doi.org/10.21831/jpok.v4i2.20111

PENDAHULUAN

Keberhasilan pendidikan tidak terlepas dari proses pembelajaran karena pembelajaran merupakan inti dari pendidikan. Hal ini disebabkan karena dalam proses belajar mengajar saling berinteraksi antara komponen-komponen penentu (guru, siswa, metode, media, sarana prasarana, dan kurikulum) keberhasil-an pendidikan. Guru dan siswa adalah bagian dari kegiatan belajar mengajar (KBM) yang saling terkait. Hubungan guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar merupakan faktor yang sangat menentukan. Pembelajaran yang efektif adalah dengan penggunaan metode dan media pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan pokok bahasan yang sedang disampaikan seorang guru kepada siswa. Salah satunya adalah

10.21831/jpok.v4i2.20111
This is an open access article under the CC–BY-SA license.

penggunaan multimedia sebagai media bantu dalam pembelajaran. Multimedia pembelajaran dapat memberikan kesempatan untuk belajar tidak hanya dari satu sumber belajar dari guru, tetapi memberikan kesempatan kepada subjek belajar untuk mengembangkan kemampuan kognitif dengan lebih baik.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang sering dilakukan di luar kelas atau lapangan. Banyak guru yang merasa kesulitan untuk memberikan contoh gerakan teknik tertentu salah satu cabang olahraga. Siswa MTs merupakan siswa yang sering memberikan pertanyaan yang sering menimbulkan keinginan lebih jauh mengenai pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang disampaikan oleh guru. Siswa masih sangat bergantung dengan guru dalam mendapatkan materi belajar dan penerimaan informasi.

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk MTs meliputi enam aspek yaitu olahraga permainan, pengembangan diri, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan luar kelas. Dari aspek tersebut, didalamnya terdiri dari berbagai macam cabang olahraga yang telah diatur berdasarkan kurikulum yang berlaku. *Physical education is one of the means of education, possibly the most enjoyable and most effective when used properly to reach its objectives. Consider this, the teaching of gymnastics, which is one of the branches of Physical education and described as a physical activity performed on athletic equipments or on the floor with the aim of making people gain strength, power, coordination, body control and flexibility* (Bayraktar, 2011, pp.62-63). Pendidikan Jasmani merupakan salah satu sarana pendidikan, mungkin yang paling menyenangkan dan paling efektif bila digunakan dengan benar untuk mencapai suatu tujuan. Pertimbangkan hal ini, pengajaran senam yang merupakan salah satu cabang olahraga dalam pendidikan jasmani dan digambarkan sebagai kegiatan fisik yang dilakukan pada peralatan atletik atau di lantai dengan tujuan untuk membuat orang memperoleh kekuatan, kelenturan, koordinasi tubuh dan fleksibilitas.

Senam lantai guling depan dan guling belakang merupakan salah satu materi yang diajarkan di MTs Negeri Dlingo yang meliputi: ketangkasan sederhana tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan aktivitas lainnya. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas VIII A semester 2 di MTs tersebut. Adapun Kompetensi Dasarnya ialah mempraktikan teknik dasar gerak guling depan dan guling belakang serta nilai-nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab. Serta dapat mempraktikan rangkaian teknik dasar gerakan guling depan dan guling belakang serta nilai kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab. Tujuan dari pembelajaran ini di maksudkan agar siswa dapat melakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang dengan membulatkan badan dengan lurus pada saat melakukan gerakan berguling, siswa dapat melakukan aktifitas guling depan dan guling belakang dari posisi jongkok, siswa dapat melakukan guling depan dan guling belakang dari posisi berdiri.

Menurut Roji (2007, p.112) yang dimaksud dengan guling ke depan ialah gerakan badan guling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang. Langkah-langkah guling depan dari sikap jongkok menurut Roji (2007, p.112) yaitu: (a) tahap persiapan: lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras, (b) tahap gerakan: angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras, (c) akhir gerakan: kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan kearah depan.

Sedangkan menurut Roji (2007, p.113) yang dimaksud dengan guling ke belakang ialah gerakan badan guling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Langkah-langkah guling belakang dari sikap jongkok menurut Roji (2007, p.114) yaitu: (a) tahap persiapan: lakukan sikap jongkok membelakangi matras, kedua lengan di samping telinga, dengan kedua sikut tertekuk dan kedua telapak tangan menghadap atas, kemudian dagu dirapatkan di dada, (b) tahap gerakan: jatuhkan pinggul ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan menempel matras. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan berjongkok lalu berdiri, (c) akhir gerakan: jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, kemudian Pandangan ke depan.

Guling depan dan guling belakang merupakan salah satu materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan geraknya dilakukan secara berurutan. *Gymnastics requires a great diversity of movements*

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

*transitions from dynamic to static elements and vice versa, and frequent changes of the body position in space. Description of technique starting from upright standing position, bending of legs into crouching position then backward roll with bent arms and the support of hands to crouching position, followed by leg extension into a standing upright position with arms sideways (*Kovac, 2014, pp.27-28). Senam memerlukan keragaman gerakan transisi dari dinamis ke elemen statis dan sebaliknya, dan terjadi perubahan posisi tubuh dalam ruang. Deskripsi teknik mulai dari posisi tegak berdiri, membungkuk kaki ke posisi merunduk kemudian berguling ke belakang dengan lengan membungkuk dan dukungan dari tangan untuk posisi berjongkok, diikuti oleh kaki ekstensi ke dalam posisi tegak berdiri dengan tangan ke samping.

Inti dari gerakan ini adalah bentuk sikap berguling dengan tumpuan kedua belah tangan. Namun, bagi siswa yang tidak memiliki keberanian dan penguasaan keterampilan dan pengertian dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang yang baik dan benar maka dapat mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut. Hal ini dikarenakan siswa yang kurang bisa menangkap dengan jelas penjelasan dan contoh yang diberikan oleh guru, sehingga pada saat melakukan masih mengalami kesulitan. Kurangnya variasi media pembelajaran yang digunakan oleh guru dapat menimbulkan kejenuhan siswa dalam belajar yang pada akhirnya dapat menurunkan hasil belajar siswa, hal ini ditunjukkan dengan perolehan rata-rata nilai dari jumlah keseluruhan 20 siswa hanya 62 dengan nilai ketuntasan klasikal 20%, sedangkan nilai ketuntasan yang diharapkan yaitu 75%. Salah satu upaya dalam mengatasi kesulitan tersebut ialah dengan memberikan bantuan melalui multimedia berupa gambar dan video dengan tujuan siswa dapat melihat dan mengamati gerak "guling depan dan guling belakang" yang sudah dimodifikasi agar siswa mudah dalam memahami setiap gerakan yang dilakukan. Menurut Nazir, Rizvi, dan Pujeri yang dikutip dalam Mayer (2003, p.820) *using multimedia components such as text, images, audio, video and animation with a technical order and logical flow will not create a distraction during learning and a learner will not feel overloaded.* Menggunakan komponen multimedia seperti teks, Gambar, audio, video dan animasi dengan teknik urutan yang benar tidak membuat gangguan selama pembelajaran dan siswa tidak akan merasa lelah dan bosan.

Putra dan Sugiyanto (2016, p.2) berpendapat multimedia adalah pemanfaatan komputer untuk menggabungkan teks, grafik, audio, gambar bergerak (video dan animasi) dengan *link* dan *tool* yang memungkinkan pemakai melakukan navigasi, berinteraksi, berkreasi, dan berkomunikasi. Hal ini bisa terlihat mudah dilakukan karena banyak hal pendukung yang ada dalam multimedia, seperti gambar, suara, teks, dan grafik.

Penggunaan multimedia dalam pembelajaran dapat membuat siswa lebih mengingat materi yang dipelajari. Hal ini sesuai dengan hasil riset dari *Computer Technology Reaserch* tahun 1993 bahwa "Seseorang hanya dapat mengingat apa yang dia lihat sebesar 20%, dan apa yang dia dengar sebesar 30%, apa yang dia dengar dan lihat sebesar 50%, dan sebesar 80% dari apa yang dia lihat, dengar, dan kerjakan secara simultan. Pencapaian 80% tersebut sangat dimungkinkan dapat dicapai dengan menggunakan multimedia dalam pembelajaran.

Tampilan multimedia berupa gambar dan video ini dikemas dalam bentuk yang sederhana supaya siswa dapat benar-benar memperhatikan urutan, cara pemanasan, awalan, posisi berguling dan akhir gerakan yang benar. Dengan tampilan yang diperlambat ataupun diperjelas dalam pelaksanaannya dapat memudahkan siswa dalam mencermati setiap gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. Dalam sisi lain penggunaan media ini dapat menjadi pelengkap dalam pembelajaran dan sebagai peralihan model peraga agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan dalam setiap pembelajaran yang dilakukan.

Di dalam pembelajaran, selain memberikan materi berupa penjelasan tentang teknik dasar, guru juga memberikan contoh. Dalam praktek pembelajaran guru mengamati sambil membenarkan gerakan siswa yang masih salah, tidak jarang juga guru memberikan bantuan kepada siswa agar dapat melakukan gerakan tersebut. Namun demikian, upaya yang telah dilakukan guru hasilnya masih belum maksimal. Siswa masih belum mampu melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang, kalaupun bisa gerakannya masih kaku, tumpuan kedua tangan belum kuat terutama untuk gerakan guling belakang, dan tidak lurus saat melakukan gerakan berguling, terkadang siswa masih merasa takut untuk mencoba kembali. Hal ini disebabkan kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan dan guling belakang masih kurang. Seperti contohnya pada saat melakukan gerakan guling depan, pada saat meletakkan pundak pada matras lebih cenderung siswa meletakkan kepala terlebih dahulu sehingga berdampak pada saat berguling menjadi tidak sempurna, serta lemah/kurang kuatnya tumpuan kedua tangan pada saat guling belakang. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil belajar yang rendah pada materi guling depan dan guling belakang disebabkan keberanian siswa yang kurang karena rasa takut jika mengalami cidera dan gagal dalam melakukan gerakan, kurang jelasnya penyampaian materi gerakan dan contoh gerakan yang dijelaskan oleh guru saat akan melakukan guling belakang, dan siswa kurang bisa mengamati secara jelas dan perlahan tentang urutan cara pelaksanaan dan kejelasan gerakan yang dicontohkan oleh guru. Dimyati dan Mudjiono yang dikutip oleh Djahura (2017, p.1) menyatakan bahwa Hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Hasil belajar siswa di kelas terkumpul dalam himpunan hasil belajar kelas. Semua hasil belajar tersebut merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar di akhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, sedangkan dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar.

Menurut Dahar yang dikutip oleh Fitriadi dan Rachman (2014: p.2) belajar didefinisikan sebagai suatu proses di mana suatu organisme berubah perilaku sebagai akibat dari pengalaman. Keberhasilan dari pembelajaran dipengaruhi oleh proses yang ada di dalam pembelajaran, apabila prosesnya baik maka hasilnya juga baik namun apabila prosesnya tidak baik maka bisa dikatakan hasil akhir yang didapat juga tidak baik. Hal ini kurang disadari oleh guru dan orang tua bahwa proses pembelajaran merupakan faktor penting yang dapat menunjang keberhasilan pembelajaran pada keseluruhan.

Dari permasalahan tersebut penulis ingin melakukan pendekatan dengan mengunakan penelitian tindakan kelas. Dimana tindakan tersebut sangat efektif untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran. Peneltian Tindakan Kelas (PTK) bertujuan tidak hanya berusaha mengungkapkan penyebab dari permasalahan pembelajaran yang dihadapi, tetapi memberikan solusi berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan model penelitian yang dilakukan dalam situasi yang nyata, sehingga guru tidak perlu memisahkan antara waktu untuk meneliti dan waktu untuk mengajar. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada tempat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih. Wardhani (2007, pp.1-4) menjelaskan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang dengan memanfaatkan media teknologi yang nantinya diterapkan kepada siswa tujuan dan harapannya dapat menjadikan salah satu media pembelajaran yang berhubungan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan dan guling belakang dengan memanfaatkan penggunaan multimedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas VIII A MTs Negeri Dlingo Bantul tahun pelajaran 2015/2016. Sedangkan harapan yang diinginkan dari pemilihan judul ini adalah: (a) sebagai terobosan baru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dengan pemanfaatan media teknologi yang masih jarang digunakan di sekolah, (b) agar siswa mudah memahami dengan memperhatikan contoh tayangan dari media, (c) dapat meningkatkan minat siswa terhadap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, (d) dapat menjadi solusi untuk mengatasi rasa kejenuhan siswa dalam belajar yang masih tergolong dalam kategori monoton.

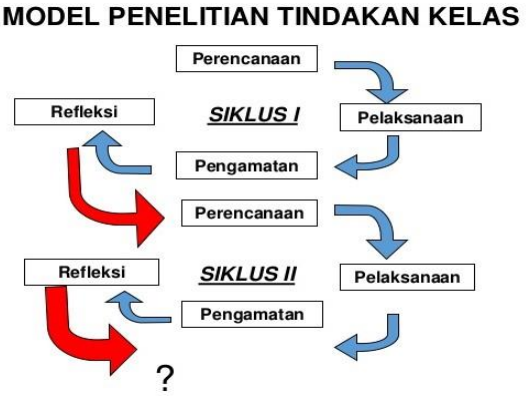
METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas *(classroom action research),* yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencermatan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada tempat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih.

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

Wardhani (2007, pp.1-4) menjelaskan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Nugraha (2005: p.1) bahwa meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara, antara lain meningkatkan bekal awal siswa baru, peningkatan kompetensi guru, peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran, dan penilaian hasil belajar.

Dalam penelitian tindakan kelas ini, ada tahapan yang harus dilakukan untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan. Lewin (1990, p.35) menjelaskan konsep inti penelitian tindakan kelas ialah bahwa dalam satu siklus terdiri dari empat langkah, yaitu: perencanaan (*planning)*, pelaksanaan (*implementation*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflecting*). Adapun model desain penelitian Tindakan Kelas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Desain PTK dari Lewin (1990)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2016. Pelaksanaan penelitian pada siklus I tanggal 18 Mei 2016 dan siklus II tanggal 25 Mei 2016. Tempat penelitian dilaksanakan di MTs Negeri Dlingo Jalan Banjarharjo II, kelurahan Muntuk, kecamatan Dlingo, kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII A MTs Negeri Dlingo tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Skenario Tindakan

Adapun setiap upaya tindakan untuk pencapaian tujuan tersebut diranacang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri empat tahap, yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan pengamatan, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus dalam dua kali pertemuan menyesuaikan dengan pedoman dalam silabus penjasorkes senam lantai kelas VIII.

Tahap Perencanaan.

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari: (a) peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetaui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes, (b) membuat rencana pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang yang mengacu dalam penelitian tindakan kelas, (c) menyusun instrument yang digunakan dalam siklus penelitian tindakan kelas, berupa indikator penilaian guling depan dan guling belakang, (d) menyiapkan media pembelajaran dengan menggunakan multimedia berupa gambar rangkaian gerak dan video pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang, (e) menyusun alat evaluasi pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain: (a) menjelaskan kegiatan belajar mengajar teknik

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

guling depan dan guling belakang, (b) melakukan pemanasan, (c) membentuk kelompok dalam proses pembelajaran, (d) melakukan latihan teknik guling depan dan guling belakang melalui multimedia pembelajaran sebgai media bantu pembelajaran yang mengarah pada penguasaan teknik yang lebih mendetail seperti posisi awal, posisi tangan, arah gerakan, dan posisi akhir, (e) menarik kesimpulan, (f) penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, (g) melakukan pendinginan.

Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (a) Hasil keterampilan teknik guling depan dan guling belakang. (b) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan teknik guling depan dan guling belakang. (c) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

Tahap Evaluasi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat pelaksaan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yakni pada siklus I dan siklus II. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari tes, lembar observasi, dan lembar angket.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya cermat sehingga lebih mudah diolah. Instrumen adalah alat pada waktu penelitian yang menggunakan suatu metode (Arikunto, 2010, p.192). Menurut Hadi (1991, p.7) dalam menyusun suatu instrumen ada tiga langkah yang harus diperhatikan, yaitu: (a) mendefinisikan konstrak, konstrak dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstrak dalam penelitian adalah peningkatan hasil belajar dalam melakukan guling depan dan guling belakang melalui penggunaan multimedia yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir, (b) menyidik faktor, menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti yaitu materi senam lantai guling depan dan guling belakang yang terdiri dari sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir. (c) menyusun butir-butir pernyataan, langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktek guling depan dan belakang.

Indikator penilaian guling depan adalah (1) Posisi Berdiri tegak menghadap ke arah matras, kaki rapat dan kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan. Pandangan mata ke arah matras. (2) Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kedua kaki tetap lurus. (3) Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua tangan tertekuk kesamping dan tengkuk menempel matras. (4) Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang menyentuh matras. (5) Gerakan guling depan lurus. Teruskan gerakan guling ke depan hingga telapak kaki menyentuh matras. (6) Dilanjutkan sikap posisi jongkok dengan kedua lengan tangan lurus kedepan. (7) Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri tegak dengan kedua kaki rapat. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas samping telinga, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan.

Indikator penilaian guling belakang adalah (1) Sikap berdiri tegak, kaki rapat membelakangi matras. Pandangan ke depan dan kedua tangan di samping badan. (2) Lakukan sikap jongkok dengan kedua lengan di samping badan. (3) Panggul diturunkan ke arah mataras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan disamping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada. (4) Gulingkan badan ke belakang, hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

gerakan badan dan telapak tangan menempel matras. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. (5) Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan hingga kemudian posisi badan berjongkok. (6) Setelah posisi jongkok, kedua lengan lurus ke depan dilanjutkan sikap berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.

Teknik Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa dalam pelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang.

Hasil yang diperoleh dari tes psikomotorik, kognitif, dan afektif berupa angka-angka dan hasil tersebut dinamakan dengan skor mentah. Kemudian peneliti mengubahnya menjadi skor masak agar skor tersebut dapat memiliki makna dengan cara diolah menjadi data yang berarti untuk menentukan hasil belajar siswa. Sudjana (2005, p.106) mengemukakan bahwa, "proses mengubah skor mentah menjadi skor masak dengan menggunakan teknik statistika disebut pengolahan data". Penelitian ini dikatakan tuntas jika hasil belajar siswa minimal mencapai 75 % atau memiliki nilai diatas KKM 75 dari seluruh siswa yang berjumlah 20 siswa. Dengan rumus sebagai berikut.

Mencari nilai hasil belajar siswa dengan rumus sebagai berikut:

Keterampilan siswa

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor didapat siswa}}{\text{(Jumlah Skor)}} \times 100 \quad \text{.....} \quad [1]$$

Sikap dan perilaku siswa

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor didapat siswa}}{\text{(Jumlah Skor)}} \times 100 \quad \text{.....} \quad [2]$$

Pengetahuan siswa. Berbentuk soal pilihan ganda sebanyak 10 soal.

Nilai akhir

Nilai akhir yang diperoleh siswa
Nilai psikomotor + nilai kognitif + nilai afektif : 3

Mencari rata-rata nilai yang diperoleh siswa melalui rumus yang diadaptasi dari Sudjana (2005: p.109).

$$R = \frac{\sum X}{\sum N} \quad \text{.....} \quad [3]$$

Keterangan:
R = nilai rata-rata siswa
$\sum X$ = jumlah seluruh nilai siswa
$\sum N$ = jumlah siswa

Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar Aqib (2008: p.41) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% \quad \text{.....} \quad [4]$$

Penghitungan presentase dengan menggunakan rumus tersebut harus memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa MTs Negeri Dlingo yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

Tabel 1. Kriteria Ketuntasan Belajar Minimal Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

Tabel 2. Rambu-rambu Analisis Data

Pencapaian Pembelajaran	Kualifikasi	Tingkat Keberhasilan pembelajaran
85% – 100%	Sangat Baik	Berhasil
75% - 84%	Baik	Berhasil
55% - 74%	Cukup	Tidak Berhasil
0% - 54%	Kurang	Tidak Berhasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

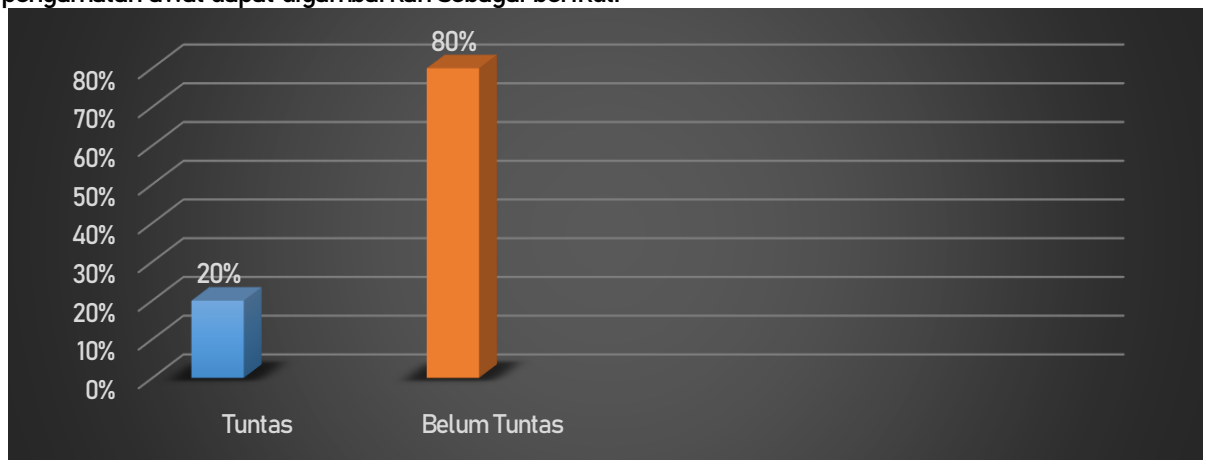
Pengamatan Awal

Sebelum dilakukannya pelaksanaan penelitian pada siklus pertama peneliti melakukan pengamatan awal terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui kondisi atau keadaan nyata yang ada dilapangan. Penetapan subjek penelitian ini karena hasil belajar siswa kelas VIII A MTs Negeri Dlingo pada pelajaran penjasorkes masih rendah dari ketuntasan belajar yang ingin dicapai terutama pada materi senam lantai guling depan dan guling belakang. Berdasarkan hasil data yang dilaksanakan selama melakukan pengamatan awal menunjukan hasil yang masih jauh dari klasikal nilai kriteria ketuntasan minimum. Nilai keadaan awal siswa yang digunakan yaitu nilai yang diperoleh dari hasil data pengamatan awal yang telah dilaksanakan dengan materi senam lantai guling depan dan guling belakang sebelum dilakukan tindakan pada subjek penelitian dan menjadi langkah awal dalam penelitian tindakan kelas. Data hasil ketuntasan belajar penjasorkes dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Ketuntasan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sebelum Tindakan.

Kategori	Jumlah (Siswa)	Prosentase (%)
Tuntas	4	20%
Belum Tuntas	16	80%
Jumlah	20	100%

Dari data tersebut, bahwa dari 20 siswa kelas VIII A terdapat 4 siswa yang tuntas dan 16 siswa belum tuntas dalam Pembelajaran Penjasorkes pada materi senam lantai guling depan dan guling belakang, Hasil pengamatan awal dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Belajar Pengamatan Awal

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang belum tuntas dalam melakukan guling depan dan guling belakang dan masih jauh dari capaian indikator ketuntasan klasikal yaitu 75%. Permasalahan lain pada pembelajaran Penjasorkes di kelas VIII A yaitu mengenai keaktifan siswa dalam

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

proses pembelajaran selain perolehan nilai siswa yang masih rendah. Pada waktu kegiatan belajar mengajar keaktifan siswa di rasa masih kurang atau siswa cenderung pasif dan tidak terlalu aktif, siswa kurang memahami konsep pembelajaran Penjasorkes, kurangnya minat siswa dan tingkat ketertarikan siswa terhadap materi pelajaran guling depan dan guling belakang senam lantai, serta kurang bervariasinya metode pebelajaran.

Model pembelajaran senam lantai yang diterapkan monoton. Guru kesulitan menemukan model pembelajaran yang monoton mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan guling depan dan guling belakang senam lantai pada siswa. Dari pertimbangan tersebut, maka diperlukan suatu alternatif lain yaitu bagaimana caranya menyampaikan suatu materi agar siswa merasa senang dan paham terhadap materi senam lantai guling depan dan guling belakang yang akan dipelajari serta siswa tidak merasa bosan selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Alternatif itu adalah menggunakan strategi pembelajaran dengan memanfaatkan multimedia sebagai alat bantu pembelajaran yang berupa gambar video, power point pembelajaran. Dengan metode pembelajaran menggunakan multimedia memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks, tidak bosan, senang, fokus disamping menumbuhkan tanggung jawab, percaya diri dan keterlibatan belajar. Dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan dan guling belakang dengan memanfaatkan penggunaan multimedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas VIII A MTs Negeri Dlingo Bantul tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, karena siklus penelitian sudah berhenti di siklus kedua, menyesuaikan pedoman dari silabus dimana hanya dua kali pertemuan dalam pembelajaran materi senam lantai.

Siklus I

Selama proses pembelajaran guling depan dan guling belakang dengan menggunakan multimedia berupa gambar rangkaian gerakan berguling, merupakan model media pembelajaran yang diharapkan dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga siswa merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Salah satu upaya lain untuk memberikan rasa senang dan merangsang gerak dasar siswa adalah dengan permainan sederhana sebelum pembelajaran inti dimulai.

Dengan digunakannya multimedia dalam proses pembelajaran, siswa merasa antusias dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran yang telah dilakukan, namun masih ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru. Salah satu faktor penyebabnya adalah adanya gangguan dari salah satu siswa. Kejadian ini sempat menyita perhatian siswa lain, tetapi guru berhasil mengatasinya dengan meminta siswa yang menjadi objek penelitian untuk kembali fokus terhadap pembelajaran dan menertibkan siswa agar tidak mengganggu proses belajar mengajar.

Multimedia sebagai alat bantu pembelajaran berupa gambar rangkaian gerakan berguling diharapkan dapat membantu dan mempermudah siswa dalam melakakukan gerakan berguling, namun tidak sedikit siswa yang enggan mencoba gerakan guling depan dan guling belakang. Hal ini mungkin disebabkan keberanian siswa yang kurang karena mearasa takut dan malu jika ia gagal dan salah gerakan. Faktor yang menyebabkan siswa gagal dalam melakukan gerakan berguling adalah kurang kuatnya tumpuan kedua tangan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang, pada saat akan berguling tidak sedikit siswa meletakkan kepala terlebih dahulu sehingga gerakan berguling tidak sempurna dan lurus. Dalam proses pembelajaran berlangsung siswa masih jarang bertanya sehingga guru kesulitan menemukan materi yang belum dikuasai dan Belum adanya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Selama proses pembelajaran dari awal hingga akhir diperoleh data hasil penelitian siklus I dengan rata-rata kelas 65,8 % dengan prosentase ketuntasan belajar 30% tuntas dan 70% belum tuntas. Sedangkan rata-rata untuk setiap aspek 72,7% psikomotorik, 71,4% afektif, dan 53,5% kognitif. Kriteria ketuntasan klasikal masih dikategorikan belum sesuai jika dihubungkan dengan indikator ketuntasan yaitu 75%. Adapun hasil penelitian pelaksanaan guling depan dan guling belakang yang diperoleh dari siklus I dapat dilihat dalam Tabel 4.

Indikator ketuntasan belum terpenuhi pada siklus I, maka perlu upaya analisis pada siklus II. Pengamatan diperoleh dari beberapa hal yaitu suasana kelas masih ramai dan gaduh. Hal ini membuat konsentrasi siswa terganggu dalam mengikuti proses belajar mengajar. Siswa juga belum memiliki rasa percaya diri sehingga siswa belum berani melakukan guling depan dan guling belakang. Siswa masih jarang

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

bertanya sehingga guru kesulitan menemukan materi yang belum dikuasai, dikarenakan siswa belum ada motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus I disajikan Tabel 5.

Tabel 4. Hasil Penelitian Siklus I

Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Ketuntasan	Ket.
Rata-rata aspek psikomotor	72,7%	≥ 75%	Belum tercapai
Rata-rata aspek afektif	71,4%	≥ 75%	Belum tercapai
Rata-rata aspek kognitif	53,5%	≥ 75%	Belum tercapai
Rata-rata kelas	65,8%	≥ 75%	Belum tercapai
Ketuntasan belajar	30%	≥ 75%	Belum tercapai

Tabel 5. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus I

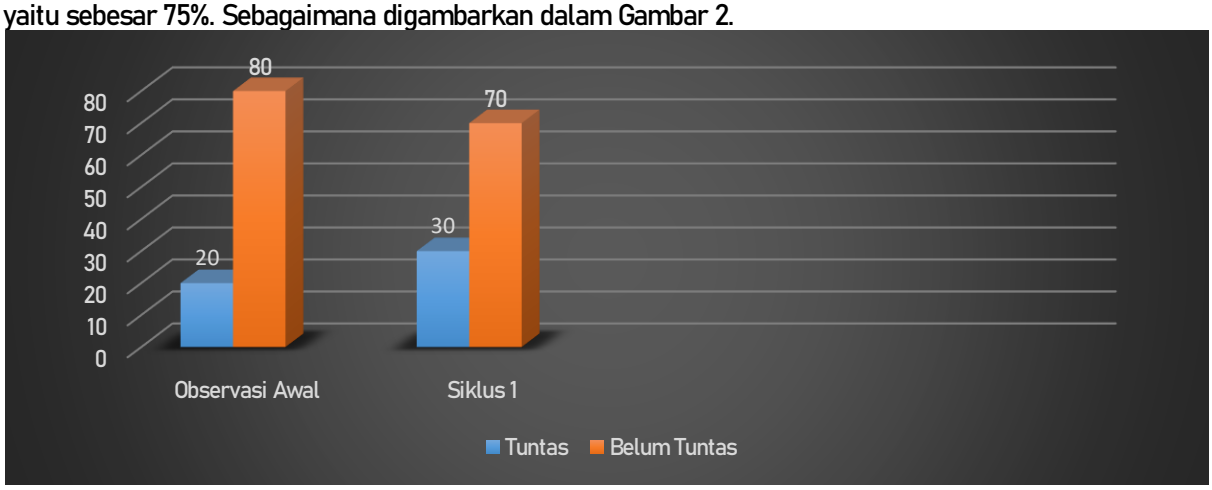
Skor	Jumlah siswa	Pencapaian	Ket.
≥ 75	6	30%	Tuntas
≥ 75	14	70%	Belum tercapai

Berdasarkan perolehan data pada Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa terdapat peningkatan dalam kegiatan belajar mengajar dari pengamatan awal sampai siklus I seperti yang terlihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I

Aspek	Pengamatan Awal		Siklus I	
	Rata-rata	Klasikal	Rata-rata	Klasikal
Hasil Belajar	62%	20%	65,8%	30%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat peningkatan walaupun secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena hanya sebesar 30% lebih kecil dari presentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 75%. Sebagaimana digambarkan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I

Kegiatan guru dan siswa selama proses pembelajaran tak luput dari pengamatan guru mitra yang terus mengikuti proses dari awal hingga akhir. Pencatatan dilakukan dengan memberikan skor pada kolom lembar pengamatan. Pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pada saat guru sebagai peneliti melaksanakan tindakan berupa pelaksanaan kegiatan pembelajaran, pada saat itu juga pengamat/guru mitra melakukan tugasnya mengamati proses pembelajaran yang berlangsung.

Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan yang telah disiapkan sebagai acuan. Hasil pengamatan ini dijadikan bahan evaluasi untuk dijadikan bahan refleksi dalam mempertimbangkan apakah pelaksanaan tindakan sudah berhasil atau belum, terutama pengamatan dalam hal aktivitas siswa dalam pembelajaran. Adapun hasil pengamatan kegiatan guru dan siswa pada siklus I selama pembelajaran diperoleh hasil seperti pada Tabel 7.

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

Tabel 7. Hasil Pengamatan Aktivitas Guru Siklus I

No.	Aspek yang Dinilai	Siklus I Skor Nilai	Rata-rata
1.	Kurang Aktif	0	0
2.	Cukup Aktif	10	10
3.	Aktif	60	54
4.	Sangat Aktif	28	36
	Total Skor	**98**	
	Rata-rata	**76,5%**	

$$\text{Nilai} = \frac{skor\ yang\ didapat}{skor\ maksimal\ (128)} + 100 \quad \text{[5]}$$

Hasil ringkasan pengamatan aktivitas Guru dalam pembelajaran di Tabel 7 diketahui bahwa tahapan pembelajaran yang dilaksanakan guru pada siklus I guru masih aktif. Hal ini membuktikan bahwa guru masih mendominasi dalam pembelajaran.

Tabel 8. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I

No.	Aspek yang Dinilai	Siklus I Skor Nilai	Rata-rata
1.	Kurang Aktif	0	0
2.	Cukup Aktif	24	19
3.	Aktif	36	36
4.	Sangat Aktif	0	6
	Total Skor	**60**	
	Rata-rata	**65,2%**	

$$\text{Nilai} = \frac{skor\ yang\ didapat}{skor\ maksimal\ (92)} + 100 \quad \text{[6]}$$

Pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran tabel di atas diketahui bahwa aktivitas atau kegiatan yang dilakukan siswa pada siklus I belum efektif karena masih ada beberapa siswa yang belum aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan siklus I didapatkan evaluasi pelaksanaan yaitu terjadi perubahan suasana kelas dimana siswa nampak lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran dibandingkan pembelajaran sebelum diterapkannya multimedia sebagai media pembelajaran. Dalam pembelajaran siklus I ini masih terdapat kelemahan yaitu belum tercapainya ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal. Hal ini dikarenakan ada sebagian siswa yang melaksanakan praktek gerakan guling depan dan guling belakang secara asal-asalan, tanpa memahaminya secara mendalam, Sebagian siswa masih merasa malu, kurang berani dan tidak percaya diri serta suasana kelas masih belum kondusif dan siswa masih pasif dalam bertanya.

Berdasarkan temuan pengamat bahwa guru masih perlu memperhatikan situasi kelas, gerakan guling depan dan guling belakang yang dilakukan siswa, dan efektifitas penggunaan multimedia dalam pembelajaran sehingga siswa dapat menerima informasi dan pengetahuan yang dapat disampaikan guru melalui penggunaan multimedia dengan baik dan benar. Setelah melakukan pengamatan pada hasil belajar siswa siklus I, maka guru melakukan evaluasi sehingga apabila ada kekurangan maka guru dapat melakukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus selanjutnya.

Siklus II

Selama proses pembelajaran guling depan dan guling belakang dengan menggunakan tambahan multimedia berupa gambar dan video rangkaian gerakan berguling dengan durasi waktu 13 menit, multimedia merupakan model media pembelajaran yang diharapkan dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga siswa merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Masih ada beberapa siswa yang enggan mencoba gerakan guling depan dan guling belakang. Hal ini mungkin disebabkan keberanian siswa yang masih kurang karena mearasa takut dan malu.

Faktor lain yang menyebabkan siswa gagal dalam melakukan gerakan berguling adalah masih Lemah/ kurang kuatnya tumpuan kedua tangan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang, Dalam

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

proses pembelajaran berlangsung siswa masih jarang bertanya sehingga guru kesulitan menemukan materi yang belum dikuasai dan tidak sedikit siswa yang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

Selama proses pembelajaran dari awal hingga akhir diperoleh data hasil penelitian siklus II. Adapun hasil pengamatan pelaksanaan guling depan dan guling belakang yang diperoleh dari siklus II berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dalam Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Penelitian Siklus II

Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Ketuntasan	Ket.
Rata-rata aspek psikomotor	82,3%	≤ 75%	Tercapai
Rata-rata aspek afektif	78,6%	≤ 75%	Tercapai
Rata-rata aspek kognitif	58,5%	≥ 75%	Belum tercapai
Rata-rata kelas	73,1%	≥ 75%	Belum tercapai
Ketuntasan belajar	50%	≥ 75%	Belum tercapai

Indikator ketuntasan belum terpenuhi pada siklus II. Pengamatan diperoleh dari beberapa hal yaitu siswa masih belum memiliki rasa percaya diri sehingga siswa belum berani melakukan guling depan dan guling belakang secara mandiri masih diberi bantuan oleh peneliti. Siswa masih jarang bertanya sehingga guru kesulitan menemukan materi yang belum dikuasai, dikarenakan siswa belum ada motivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan kurangnya media tambahan pembelajaran. Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus II disajikan dalam Tabel 10.

Tabel 10. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II.

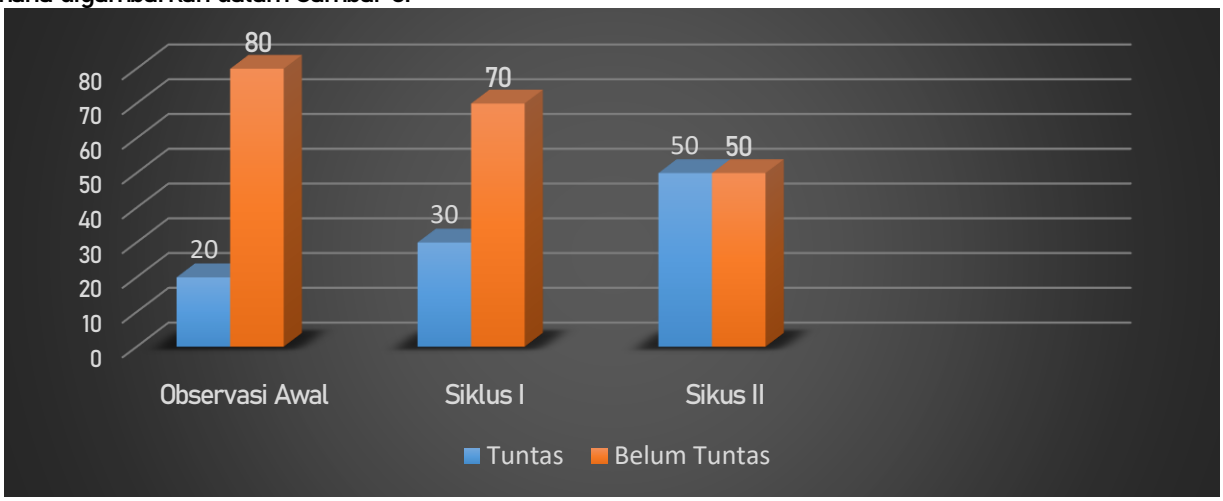
Skor	Jumlah siswa	Pencapaian	Ket.
≥ 75	10	50%	Tuntas
≥ 75	10	50%	Belum tercapai

Berdasarkan perolehan data tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa terdapat peningkatan dalam kegiatan pembelajaran dari pengamatan awal, siklus I, sampai siklus II.

Tabel 11. Peningkatan Hasil Belajar Siswa siklus II

Hasil Penelitian		Hasil Belajar
Observasi Awal	Rata-rata	62%
	Tuntas	20%
Siklus I	Rata-rata	65%
	Tuntas	30%
Siklus II	Rata-rata	73%
	Tuntas	50%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus II secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena hanya sebesar 50% lebih kecil dari presentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 75%. Sebagaimana digambarkan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siklus II

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

Kegiatan guru dan siswa selama proses pembelajaran tak luput dari pengamatan guru mitra yang terus mengikuti proses dari awal hingga akhir. Pencatatan dilakukan dengan memberikan skor pada kolom lembar pengamatan. Pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pada saat guru sebagai peneliti melaksanakan tindakan berupa pelaksanaan kegiatan pembelajaran, pada saat itu juga pengamat/guru mitra melakukan tugasnya mengamati proses pembelajaran yang berlangsung.

Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan yang telah disiapkan sebagai acuan. Hasil pengamatan ini dijadikan bahan evaluasi untuk dijadikan bahan refleksi dalam mempertimbangkan apakah pelaksanaan tindakan sudah berhasil atau belum, terutama pengamatan dalam hal aktivitas siswa dalam pembelajaran. Adapun hasil pengamatan kegiatan guru dan siswa pada siklus II selama pembelajaran diperoleh hasil seperti pada Tabel 12.

Tabel 12. Hasil Pengamatan Aktivitas Guru Siklus II

No.	Aspek yang Dinilai	Siklus II	Rata-rata
		Skor Nilai	
1.	Kurang Aktif	0	0
2.	Cukup Aktif	0	0
3.	Aktif	63	57
4.	Sangat Aktif	44	52
	Total Skor	**107**	
	Rata-rata	**83,5%**	

$$\text{Nilai} = \frac{skor\ yang\ didapat}{skor\ maksimal\ (128)} + 100 \quad \text{[7]}$$

Hasil ringkasan pengamatan aktivitas Guru dalam pembelajaran di Tabel 12 diketahui bahwa tahapan pembelajaran yang dilaksanakan guru pada siklus II guru masih aktif. Hal ini membuktikan bahwa guru masih mendominasi dalam pembelajaran.

Tabel 13. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II

No.	Aspek yang Dinilai	Siklus II	Rata-rata
		Skor Nilai	
1.	Kurang Aktif	0	0
2.	Cukup Aktif	8	6
3.	Aktif	39	37,5
4.	Sangat Aktif	24	30
	Total Skor	**71**	
	Rata-rata	**77,1%**	

$$\text{Nilai} = \frac{skor\ yang\ didapat}{skor\ maksimal\ (92)} + 100 \quad \text{[8]}$$

Pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran tabel 13 diketahui bahwa aktivitas atau kegiatan yang dilakukan siswa pada siklus II adanya peningkatan keaktivfan siswa dalam proses pembelajaran dari siklus I ke siklus II. Namun masih belum efektif karena masih ada beberapa siswa yang belum aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis siklus II dalam penelitian tindakan kelas masih banyak ditemukan kekurangan baik pada guru sebagai peneliti maupun siswa sebagai subjek penelitian. Pada siklus II terjadi peningkatan dari pengamatan awal ke siklus I dan ke sikuls II akan tetapi belum mencapai indikator kinerja yang ditargetkan. Dalam hal ini peneliti bersama guru mitra mendiskusikan kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus II. Sesuai dengan hasil diskusi bersama guru mitra, maka peneliti bersama guru menetapkan beberapa kekurangan yaitu sebagai berikut: (a) pemberian penguatan kepada siswa belum maksimal, (b) pemberian materi melalui multimedia pembelajaran belum maksimal, (c) Masih banyak siswa yang mengalami kendala pada aspek perkenaan tangan untuk mendorong tubuh, (d) suasana pembelajaran kelas masih belum efektif.

Dengan melihat hasil diskusi bersama guru mitra, masih ada beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki dan hasil belajar siswa yang belum memenuhi indikator ketuntasan klasikal sebesar 75%, maka dalam

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

hal ini peneliti bersama guru mitra sepakat memperbaiki kekurangan-kekurangan yang terdapat pada siklus II di pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang pada pertemuan di semester berikutnya. Karena penelitian tindakan kelas yang peneliti lakukan berhenti di siklus II sesuai dengan pedoman dari silabus penjasorkes kelas VIII materi senam lantai hanya dua kali pertemuan/tatap muka dalam satu semester. Namun ada peningkatan dari hasil belajar siswa dari observasi awal, siklus I, dan siklus II melalui pemanfaatan multimedia dalam pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang siswa kelas VIII A MTs Negeri Dlingo.

Pembahasan

Penggunaan multimedia dalam proses pembelajaran dapat menjembatani penyampaian pesan dari guru ke siswa, agar siswa mampu memahami isi pesan yang berwujud simbol verbal dan visual dengan lebih baik. Kelebihan multimedia adalah menarik indra dan menarik minat karena merupakan gabungan antara pandangan, suara, dan gerakan. Pembelajaran menggunakan multimedia memerlukan suatu landasan teori belajar yang tepat. Teori belajar ini dapat dimanfaatkan untuk mensistematisasikan penemuan-penemuan, memprediksi, melahirkan hipotesis, dan dapat memberikan penjelasan-penjelasan sesuai yang dibutuhkan. Dalam suatu teori belajar terdapat tata cara pengaplikasian kegiatan belajar mengajar antara guru dan siswa. Namun teori belajar ini tidaklah semudah yang dikira, dalam prosesnya teori belajar ini membutuhkan berbagai sumber sarana yang dapat menunjang, seperti: lingkungan siswa, kondisi psikologi siswa, perbedaan tingkat kecerdasan siswa. Semua unsur ini dapat dijadikan bahan acuan untuk menciptakan suatu model teori belajar yang dianggap cocok, tidak perlu terpaku dengan kurikulum yang ada asalkan tujuan dari teori belajar ini sama dengan tujuan pendidikan.

Multimedia digunakan sebagai salah satu unsur pembelajaran di kelas. Misalnya jika guru menjelaskan suatu materi melalui pengajaran di kelas atau berdasarkan suatu buku acuan, maka multimedia digunakan sebagai media pelengkap untuk menjelaskan materi yang diajarkan di depan kelas. Multimedia dengan jenis ini dinamakan juga dengan presentasi pembelajaran'. Materi yang ditayangkan tidak terlalu kompleks dan hanya menampilkan beberapa item yang dianggap penting, baik berupa teks, gambar, video maupun animasi. Namun, penggunaan multimedia yang berlebihan tidak efektif dalam meningkatkan keefektifan pembelajaran. Menerapkan multimedia dalam setiap situasi dengan menggunakan banyak sumber pembelajaran tidak selalu memberikan hasil yang diinginkan.

Multimedia memungkinkan belajar menjadi menyenangkan dan ramah, tanpa merasa takut dengan kekurangan atau kegagalan. Dalam studi Nugent (1982, p31) tingkat belajar yang ditemukan ketika siswa disajikan informasi melalui gabungan teks dan gambar (verbal dan nonverbal saluran) atau dikombinasikan audio dan gambar (verbal dan nonverbal saluran) dibandingkan dengan konten yang sama disajikan melalui teks saja (verbal saluran), audio sendiri (verbal saluran), atau gambar sendiri (nonverbal saluran).

Selama kegiatan belajar mengajar pada siklus I dan siklus II ternyata mengalami peningkatan baik pada keaktifan siswa maupun hasil belajar siswa. Tahapan paling aktif yaitu pada saat siswa mengamati rangkaian gerakan dan materi guling depan dan guling belakang menggunakan multimedia. Strategi yang dirancang dalam penelitian ini ternyata membuat siswa lebih rileks, aktif dan tidak merasa bosan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Salah satu multimedia yang dapat digunakan adalah video, power point, dan gambar. Contoh media video yang dapat menghasilkan tayangan gambar bergerak sekaligus menghasilkan suara sehingga diklasifikasikan pula sebagai media audiovisual. Lebih dari itu, tayangan dengan video dapat menampilkan format pembesaran gambar atau zoom, dapat mengendalikan penayangan seperti mempercepat, memperlambat, memperbesar, menghentikan tayangan, atau mengulang-ulang tayangan yang dianggap perlu. Hal ini menjadikan media video sebagai pilihan alat bantu yang efektif serta dapat meningkatkan pemahaman belajar siswa dalam proses belajar mengajar.

Peningkatan yang terjadi selama berlangsungnya proses pembelajaran dari observasi awal, siklus I, dan siklus II menurut Mayer yang dikutip oleh Arslan (2012, p.1) mengatakan multimedia *learning theory claims that information should be presented to learners in multimode, including words, pictures, and audio, in order to enhance learning Therefore, multimedia design learning principles need to be considered when designing instruction that would use such technologies*. Teori Multimedia pembelajaran mengklaim bahwa informasi harus disampaikan kepada peserta didik mencakup kata-kata, gambar dan audio, dalam rangka untuk meningkatkan pembelajaran. Oleh karena itu, prinsip-prinsip rancangan multimedia pembelajaran perlu dipertimbangkan ketika merancang pengajaran yang akan menggunakan teknologi tersebut.

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

Berdasarkan hasil pembelajaran dari observasi awal, siklus I, dan siklus II masih ada beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki dan hasil belajar siswa yang belum memenuhi indikator ketuntasan klasikal sebesar 75%, maka perlu adanya perbaikan kekurangan-kekurangan yang terdapat pada setiap siklus dalam pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang pada pertemuan di semester berikutnya. Karena penelitian tindakan kelas yang peneliti lakukan berhenti di siklus II sesuai dengan pedoman dari silabus penjasorkes kelas VIII materi senam lantai hanya dua kali pertemuan/tatap muka dalam satu semester. Namun ada peningkatan dari hasil belajar siswa dari observasi awal, siklus I, dan siklus II melalui pemanfaatan multimedia dalam pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang siswa kelas VIII A MTs Negeri Dlingo.

Dengan demikian secara keseluruhan aspek penilaian yang telah dilaksanakan dari observasi awal, siklus I, dan siklus II dengan menggunakan multimedia dalam pembelajaran penjasorkes terdapat peningkatan dalam kegiatan proses pembelajaran seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang dengan memanfaatkan penggunaan multimedia yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada observasi awal sebesar 62 dengan persentase ketuntasan sebesar 20%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 65,8 dan persentase ketuntasan sebesar 30%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan dan guling belakang siswa kembali mengalami peningkatan rata-rata siswa sebesar 73,1 dengan persentase ketuntasan sebesar 50%. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan nilai hasil ketuntasan klasikal yang belum memenuhi yaitu 75%.

Proses pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang dengan memanfaatkan penggunaan multimedia berlangsung dinamis dan menyenangkan serta hasil pengamatan terhadap guru dan siswa saat kegiatan pembelajaran juga meningkat di setiap siklus. Penelitian ini dapat diterapkan di kelas lain maupun di sekolah lain. Namun tentu saja dalam penerapannya harus diikuti oleh penyesuaian dan modifikasi seperlunya sesuai dengan konteks kelas ataupun sekolah masing-masing. Meskipun sekolah-sekolah yang ada Indonesia ini pada dasarnya hampir sama satu dengan yang lainnya, namun tetap memiliki karakteristik khusus yang hanya dimiliki oleh masing-masing kelas atau sekolah sebagai akibat dari keanekaragaman yang dimiliki oleh masing-masing individu yang ada dikelas atau sekolah tersebut.

Penerapan model pembelajaran dengan memanfaatkan penggunaan alat bantu media pembelajaran melalui multimedia hendaknya para guru mencoba teknik tersebut dalam pembelajaran penjasorkes sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

Aqib, Z. (2008). Penelitian tindakan kelas untuk guru, SD, SLB, TK. Bandung: CV. Yrama.

Arslan, P. Y. (2012). A review of multimedia learning principles: split attention, modality, and redundancy effects. *Journal of the Faculty of Education.* 8 (1), 114-122.

Bayraktar, G. (2011). The effect of cooperative learning on students' approach to general gymnastics course and academic achievements. *Educational Research and Reviews: Academic Journals*. 6 (1), 62-71.

Djahura, D. (2017). Konsep hasil belajar. Diambil pada tanggal 28 Januari 2017. http://dirman-djahura.blogspot.co.id/2012/09/konsep-hasil-belajar.html.

Fitriadi, A. & Rachman, A. H. (2014). Pengembangan multimedia pendidikan jasmani materi budaya hidup sehat untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keolahragaan.* 2 (1), 89-92

Nazir, M. I. J., Rizvi, A. H., & Pujeri, R. V. (2012). Skill development in multimedia based learning environment in higher education: an operational model. *International Journal of Information and Communication Technology Research*. 2 (11), 145-148.

Nugent, T. M. (1982). *Multimedia: making it work*. United State Amerika. Mc Graw Hill.

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891

Kovac, M. (2014). Assessment of gymnastic skills at physical education the case backward roll. *Science of Gymnastics Journal*. 4 (3), 25-35.

Lewin, K. (1990). *Action research minority problems*; 3rd ed. Victoria: Deaklin University.

Mayer, R. E. (2003). *Learning and instruction.* USA: University of California, Santa Barbara. Department of Psychology.

Nugraha, A. (2005). *Pengembangan pembelajaran sains pada anak usia dini*. Jakarta: Depdiknas Dikjen Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan.

Sudjana, N. (2005). *Dasar-dasar proses belajar mengajar:* Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Putra, G. I. & Sugiyanto, FX. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada Atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*. 4(2), 175-185.

Roji. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMA Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hadi, S. (1991). *Metodologi research.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Wardani, I. G. A. K. (2007). *Penelitian tindakan kelas.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Copyright © 2023, Author(s), ISSN 2459-9891