



EFEKTIVITAS MODIFIKASI ALAT BANTU BIDANG MIRING TERHADAP KEMAMPUAN PEMBELAJARAN ROLL DEPAN

Hanzen Frenatarnando¹, Anugrah Nur Warthadi¹, Vera Septi Sistiasih¹

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhamamdiyah Surakarta, Indonesia

A810210119@student.ums.ac.id¹, anw217@ums.ac.id², vss538@ums.ac.id³

Informasi Artikel

Diterima 2024-11-30

Direvisi 2024-12-04

Dipublikasikan 2024-12-31

Keyword:

Roll Depan

PTK

Bidang Miring

ABSTRACT (10 PT)

Banyak siswa mengalami kesulitan melakukan gerakan roll depan saat diajarkan pada bidang datar dengan matras. Guru biasanya membantu siswa menyelesaikan masalah. Akan tetapi, beberapa siswa tidak ingin dibantu guru karena bantuan mereka memiliki dampak positif dan negatif. Hal ini menyebabkan roll depan tidak dapat dilakukan oleh beberapa siswa, tetapi yang lain dapat. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Studi menunjukkan bahwa alat bantu untuk latihan bidang miring dapat membantu siswa kelas 4 SDN Gonilan 02 belajar roll depan. Namun pada tes akhir tingkat ketuntasan siswa meningkat menjadi 86% (18 siswa), mencapai hasil di atas KKM. Sebelum menggunakan matras miring, kemampuan siswa dalam membawa benda yang menggelinding ke depan masih rendah. Dari 21 siswa kelas IV SDN Gonilan 2 Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah, 17 orang (81%) siswanya masih mendapat nilai di bawah standar kelulusan minimum. Melalui media bidang miring dapat meningkatkan kemampuan guling depan pada siswa kelas IV Di SDN Gonilan 2 Sukoharjo. Dengan meningkatnya kemampuan guling depan tersebut maka pembelajaran dan aktivitas gerak pada siswa kelas IV Di SDN Gonilan 2 Sukoharjo bisa dikatakan efektif. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda.

© 2024 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Hanzen Frenatarnando

Institusi: Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: A810210119@student.ums.ac.id

PENDAHULUAN

Pada dasarnya Pendidikan jasmani adalah suatu bagian integral dari system Pendidikan secara keseluruhan yang memiliki tujuan untuk melakukan pengembangan terhadap Kesehatan, Kebugaran Jasmani, Keterampilan Berpikir Kritis, Stabilitas Emosional, Keterampilan Sosial, Penalaran dan Tindakan, serta Moral untuk melalui aktivitas olahraga jasmani (Sari et al., 2024). Pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan dapat memberikan pengajaran terhadap berbagai keterampilan dasar, Teknik serta strategi permainan dan olahraga dengan menanamkan nilai-nilai sportifitas, kejujuran serta Kerjasama untuk membiasan hidup

sehat. Pada pelaksanaannya, Guru bisa memberikan berbagai pendekatan supaya siswa lebih memiliki motivasi serta memiliki ketertarikan untuk melakukan pembelajaran. Cara yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran bisa dilakukan dengan Latihan, Permainan, Perlombaan serta pertandingan (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan kepada siswa. Teknik dasar guling depan, juga dikenal sebagai roll depan, dilakukan dalam senam lantai dengan prinsip keberanian, disiplin, dan tanggung jawab. Standar kompetensi senam adalah melakukan senam dasar menggunakan prinsip dan teknik yang terkandung di dalamnya. Gerakan dasar senam lantai adalah roll depan, yang membutuhkan koordinasi tubuh, keberanian, dan kepercayaan diri. Sebagian dari gerakan ini adalah perpindahan berat badan dari posisi berdiri ke posisi guling ke depan dan kembali ke posisi berdiri (Mabrur et al., 2021). Meskipun terlihat mudah, berdiri di depan adalah tugas yang menakutkan bagi banyak siswa sekolah dasar. Kondisi ini sering terjadi di semua sekolah, seperti yang dialami siswa kelas IV. Pada Awal observasi, peneliti melihat apakah siswa kelas IV harus menyelesaikan masalah pembelajaran roll depan dengan tepat.

Banyak siswa mengalami kesulitan melakukan gerakan roll depan saat diajarkan pada bidang datar dengan matras. Guru biasanya membantu siswa menyelesaikan masalah. Akan tetapi, beberapa siswa tidak ingin dibantu guru karena bantuan mereka memiliki dampak positif dan negatif. Hal ini menyebabkan roll depan tidak dapat dilakukan oleh beberapa siswa, tetapi yang lain dapat. Karena itu, guru diminta untuk menjadi inovatif dan kreatif untuk mengatasi tantangan dalam praktik gerakan roll depan agar siswa kelas IV merasa nyaman dan mudah. Untuk membantu siswa melakukan gerakan roll depan, bidang miring adalah alat bantu yang dapat digunakan.

Sesuai dengan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini akan berfokus pada seberapa efektif perubahan alat bantu bidang miring dalam meningkatkan kemampuan siswa sekolah dasar untuk belajar roll depan. Diharapkan bahwa siswa akan merasa lebih aman, lebih percaya diri, dan lebih tertarik untuk melakukan gerakan roll depan dengan alat bantu yang diubah. Hal ini dapat membantu siswa mengatasi masalah mental yang sering mereka hadapi saat mempelajari gerakan ini. Penelitian ini penting dari beberapa sudut pandang. Pertama, dari sudut pandang pendidikan, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas pendidikan olahraga, khususnya materi senam lantai. Kedua, dari sudut pandang kesehatan dan kebugaran, penelitian ini dapat membantu upaya untuk mengajarkan siswa untuk menjalani gaya hidup sehat sejak dini.

Roll depan adalah salah satu gerakan penting dalam senam lantai yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Dengan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan roll depan, diharapkan dapat memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan keterampilan gerak lanjutan yang lebih lanjut dan mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam olahraga. Penelitian ini akan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain pre-test dan post-test. Sebelum intervensi dengan alat bantu bidang miring yang dimodifikasi, siswa akan diberi pre-test untuk mengukur kemampuan awal mereka dalam roll depan. Setelah intervensi, siswa akan mengikuti pelajaran dengan alat bantu bidang miring yang dimodifikasi. Pada akhir penelitian, siswa akan diberi post-test untuk mengukuhkan kemampuan mereka dalam roll depan.

Kegiatan analisis akan dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perubahan alat bantu bidang miring dalam meningkatkan kemampuan roll depan siswa. Selain itu, observasi dan wawancara juga akan dilakukan untuk mengumpulkan data kualitatif tentang perubahan, kepercayaan diri, dan persepsi siswa tentang pembelajaran dengan alat bantu bidang miring yang diubah. Diharapkan penelitian ini akan menghasilkan informasi penting tentang seberapa efektif perubahan alat bantu bidang miring dalam meningkatkan kemampuan siswa sekolah dasar untuk belajar roll depan. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru untuk membuat strategi pembelajaran yang lebih efektif, khususnya untuk pembelajar senam lantai. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk studi lebih lanjut tentang pengembangan alat bantu atau metode pembelajaran tambahan dalam pendidikan jasmani.

Atas dasar itu penelitian ini memiliki tujuan serta manfaat berupa untuk mengidentifikasi dan menjelaskan proses penerapan modifikasi alat bantu bidang miring untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi ketakutan siswa kelas IV saat melakukan gerakan roll depan. Menurut rumusan masalah

sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mencapai tujuan yang jelas dan menyeluruh terkait dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini. Diharapkan dengan mencapai tujuan ini, penelitian akan dapat menemukan solusi untuk masalah yang dibahas.

Selain itu juga memiliki kegunaan untuk meningkatkan penelitian tentang ilmu pengetahuan, khususnya tentang pendidikan jasmani dan pembelajaran gerak dasar di sekolah dasar. Serta, meningkatkan penelitian tentang pentingnya kepercayaan diri dan perubahan alat bantu dalam pembelajaran gerak, terutama tentang gerakan roll depan.

METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas, khususnya dalam hal kemampuan melakukan roll depan pada siswa kelas. Desain penelitian menggunakan model siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Pahleviannur et al., 2022). Studi ini dilakukan di Sekolah Dasar yang terletak di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih karena sesuai dengan kebutuhan penelitian, sekolah dasar dengan fasilitas yang memadai untuk pembelajaran senam lantai. Fasilitas Sekolah Dasar memiliki area lapangan olahraga dan ruang kelas yang cukup besar untuk latihan gerakan roll depan dengan bidang miring. Sampel penelitian ini adalah siswa yang berada di kelas IV di sekolah ini sesuai untuk subjek penelitian karena mereka sedang mempelajari tentang senam lantai dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Siswa kelas 4 dipilih sebagai subjek karena pada tingkat pendidikan ini, materi senam lantai termasuk roll depan mulai diajarkan, dan siswa umumnya menunjukkan variasi dalam kemampuan mereka untuk menguasai gerakan tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal, banyak siswa di kelas ini mengalami kesulitan dalam melakukan roll depan, terutama terkait dengan kurangnya kepercayaan diri dan ketakutan. Oleh karena itu, siswa kelas ini dianggap representatif untuk melihat pengaruh penggunaan alat bantu bidang miring dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam gerakan tersebut. Penelitian berlangsung selama tiga minggu, Pada tanggal 8 November 2024 untuk melaksanakan siklus 1 dan tanggal 15 November 2024 untuk melaksanakan siklus 2, dan mencakup tahap persiapan, pelaksanaan pre-test, intervensi pembelajaran dengan alat bantu bidang miring, dan pelaksanaan post-test.. Tahap terakhir adalah tahap analisis dan pelaporan hasil. Sehingga intervensi dapat dilakukan secara efektif tanpa mengganggu proses belajar-mengajar lainnya, pemilihan waktu ini juga didasarkan pada ketersediaan jadwal pelajaran PJOK dan koordinasi dengan pihak sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan dua pendekatan, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Teknik kuantitatif digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan melalui pre-test dan post-test (Khoirunisa et al., 2024). Tes ini dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan alat bantu bidang miring. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif adalah rubrik penilaian keterampilan yang mencakup tiga aspek utama, yaitu kelancaran gerakan, keakuratan teknik, dan kecepatan pelaksanaan gerakan. Setiap aspek dinilai dalam skala ordinal, dengan skor yang menggambarkan kualitas gerakan siswa. Teknik kualitatif digunakan untuk melengkapi hasil kuantitatif dan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pengalaman siswa selama proses pembelajaran (Prasetya, 2022). Teknik ini dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan selama proses intervensi untuk mencatat perkembangan kepercayaan diri, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Instrumen yang digunakan dalam observasi adalah lembar observasi yang mencatat respons siswa terhadap penggunaan alat bantu bidang miring. Selain itu, wawancara dengan siswa dan guru dilakukan menggunakan panduan wawancara untuk memperoleh informasi mengenai persepsi mereka terhadap efektivitas dan kenyamanan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran gerakan roll depan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu analisis kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai nilai rata-rata, median, dan standar deviasi dari hasil tes kemampuan siswa dalam melakukan roll depan sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, digunakan uji t-test berpasangan (paired t-test). Uji ini berfungsi untuk melihat apakah penggunaan

alat bantu bidang miring secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan. Hipotesis yang diuji adalah apakah ada perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikan ($p\text{-value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat bantu bidang miring efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa.

Data kualitatif yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik. Observasi mencatat perkembangan kepercayaan diri, serta respon siswa selama penggunaan alat bantu bidang miring dalam pembelajaran. Wawancara mendukung data ini dengan menggali persepsi siswa dan guru tentang efektivitas alat bantu. Data dari observasi dan wawancara kemudian dikategorikan ke dalam tema-tema tertentu, seperti peningkatan kepercayaan diri, keterlibatan aktif siswa, serta persepsi siswa terhadap pembelajaran. Hasil analisis kualitatif ini digunakan untuk mendukung dan memperkaya hasil analisis kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif kasur miring dalam meningkatkan kemampuan berguling ke depan siswa kelas 4 SDN Gonilan 2 tahun ajaran 2024/2025 di Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. Sebelum menggunakan matras miring, kemampuan siswa dalam membawa benda yang menggelinding ke depan masih rendah. Dari 21 siswa kelas IV SDN Gonilan 2 Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah, 17 orang (81%) siswanya masih mendapat nilai di bawah standar kelulusan minimum (KKM), artinya yang lolos hanya 4 orang (19%) saja dia.

Informasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi hasil belajar siswa dan data observasi. Hasil belajar siswa disajikan dalam dua tahap dan diuraikan sebagai berikut: Tahap I dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 8 November 2024. Instruksinya merupakan kombinasi gerakan dasar lantai (berguling ke depan) dengan menggunakan matras miring. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa berprestasi baik dalam proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari evaluasi hasil uji lapangan setelah selesai tahap pertama.



Gambar 1. Praktik Roll Depan dengan Media Matras Bidang Datar

Hasil pembelajaran siswa saat melakukan praktik guling depan di atas bidang datar secara individu memperoleh nilai rata-rata 64, yang memenuhi kriteria keberhasilan berdasarkan Ketuntasan Minimal (KKM) dalam penelitian tindakan kelas.

Tabel 1. Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus I

KKM	70
Persentase Siswa Tuntas	19%
Persentase Siswa Tidak Tuntas	81%

Pada penelitian ini menggunakan matras miring untuk meningkatkan hasil pembelajaran rotasi ke depan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, namun indikator ketuntasan pembelajaran sebesar 85% belum tercapai. Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan pada siklus 2. Siklus II dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 25 November 2024.



Gambar 2. Praktik Latihan (Intervensi) dalam Penggunaan Bidang Miring pada Roll Depan

Peralatan ini menggabungkan gerakan-gerakan utama senam lantai (berguling ke depan) di atas matras miring. Total skor yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa mencapai hasil belajar yang lebih baik. Hal ini terlihat jelas melalui analisis hasil uji lapangan pada akhir siklus II. Kemampuan siswa dalam berlatih dan maju secara mandiri mencapai skor rata-rata 73 poin. Hal ini memenuhi kriteria keberhasilan berdasarkan Standar Integritas Minimum Penelitian Tindakan Kelas (KKM). Berdasarkan hasil tes praktek yang dilaksanakan setelah akhir semester 2, terdapat 18 mahasiswa atau 86% yang menyelesaikan mata kuliah tersebut.



Gambar 3. Praktik Roll Depan menggunakan Bidang Miring

Tabel 2. Hasil Belajar Siswa Siklus 2

KKM	70
-----	----

Persentase Siswa Tuntas	86%
Persentase Siswa Tidak Tuntas	14%

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	65.10	21	5.932	1.295
	Posttest	72.57	21	4.749	1.036

Hasil output diatas adalah ringkasan dari analisis statistik deskriptif antara kedua tes yang dilaksanakan, yaitu pretest dan posttest. Pada pretest, nilai rata-rata yang didapat sebelum penggunaan bidang miring adalah 65,10. Sementara itu, pada posttest setelah penggunaan bidang miring, nilai yang diperoleh adalah 72,57. Penelitian ini melibatkan 21 siswa sebagai sampel. Nilai deviasi standar untuk pretest adalah 5,932, sedangkan untuk posttest adalah 4,749. Selanjutnya, nilai kesalahan standar untuk pretest tercatat 1,295 dan posttest 1,036.

Dikarenakan nilai pada pretest 65,10 < posttest 72,57 hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif ada perbedaan antara praktik roll depan dengan atau tanpa bidang miring antara pretest dan posttest.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	21	.012	.958

Output diatas memperlihatkan hasil uji korelasi antara kedua data variable pretest dan posttest. Berdasarkan output diatas diperoleh nilai korelasi sebesar 0,012 dengan nilai signifikansi sebesar 0,808. Dikarenakan nilai signifikansi sebesar 0,958 > 0,05 maka menunjukkan jika tidak terdapat hubungan antara variable pretest dengan posttest.

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.476	7.554	1.648	-10.915	-4.038	-4.535	20	.000

Pada hasil ini mengungkapkan hipotesis mengenai perbandingan antara variabel pretest dan variabel posttest, terkait apakah terdapat perbedaan dalam hasil pengujian itu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H₀ : Tidak adanya perbedaan dalam penggunaan bidang miring sebelum melakukan pretest dengan sesudah melakukan posttest pada Siswa kelas 4 SDN Gonilan 2 tahun ajaran 2024/2025
- H_a : Adanya perbedaan dalam penggunaan bidang miring sebelum melakukan pretest dengan sesudah melakukan posttest pada Siswa kelas 4 SDN Gonilan 2 tahun ajaran 2024/2025

Berdasarkan tabel di atas, hasil output "Paired Samples Test" menunjukkan nilai Sig. (2-Tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Ini berarti H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dalam penggunaan bidang miring setelah pretest dan posttest. Dari tabel di atas, nilai "Mean Paired Differences" tercatat -7,476. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata dalam penggunaan bidang miring sebelum pretest dan setelah posttest, yaitu 72,57 - 65,10, dengan perbedaan di antara -10,915 dan -4,038. Selanjutnya, diperoleh nilai t hitung negatif -4,535, yang menunjukkan bahwa rata-rata sebelum pretest lebih rendah dibandingkan setelah posttest. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan data kualitatif melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas IV SDN Gonilan 2. Observasi dilakukan dalam tiga tahapan: siklus 1, intervensi, dan siklus 2.

Dalam observasi siklus 1, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang belum berani melakukan roll depan. Hal ini disebabkan siswa merasa takut tidak dapat melakukannya karena dianggap sulit. Dari 21 siswa, hanya 7 yang berani melakukan roll depan di matras datar. Data kuantitatif menunjukkan bahwa dari 21 siswa, hanya 4 yang berhasil menyelesaikan Teknik roll depan pada bidang datar. Selanjutnya, dilakukan tahapan intervensi dengan latihan bertahap menggunakan alat bantu bidang miring yang sudah dimodifikasi. Pada tahap ini, didapatkan hasil bahwa 16 siswa berani mencoba Teknik roll depan menggunakan alat bantu bidang miring yang telah dimodifikasi. Tahapan akhir yang dilakukan peneliti adalah siklus 2, yang diharapkan dapat meningkatkan jumlah siswa yang berani dan tuntas dalam Teknik roll depan. Pengamatan menunjukkan bahwa 19 siswa berani melakukan roll depan menggunakan bidang miring. Ini sesuai dengan data kuantitatif yang diperoleh peneliti, di mana 18 siswa berhasil atau tuntas melaksanakan Teknik roll depan dengan alat bantu bidang miring. Hanya terdapat 1 siswa yang belum berhasil dari total 19 siswa yang berani melakukan roll depan dengan alat bantu bidang miring.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa matras miring dianggap sesuai dengan persentase di atas 85%. Penelitian juga mengungkapkan bahwa ujicoba besar dan kecil menunjukkan konsistensi yang signifikan, yang menandakan bahwa kedua jenis ujicoba tersebut valid berdasarkan analisis data. Ada beberapa kekhawatiran terkait materi senam khusus ini. Permasalahan dalam mempelajari roll depan muncul karena minimnya kreativitas guru, pemahaman yang kurang mendalam, metode yang tidak tepat, serta perlunya saran untuk perbaikan (Sunarya et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan. Terkait pengembangan matras miring, terdapat banyak penelitian lain yang berfokus pada isu roll depan ini. Beragam pendekatan, model, teknik, dan praktik telah diterapkan. Sebagai contoh, riset serupa dilakukan pada senam lantai dengan aplikasi android sebagai media (Nurseto & Saryono, 2020), penerapan Augmented Reality dalam materi senam lantai (Asrori, 2022), penggunaan e-learning hingga 25% untuk pembelajaran senam lantai (Fresa Dera Ramdani et al., 2022), variasi dalam pembelajaran (Sukaryono, 2021), dan pemanfaatan multimedia (Sidiq & Suharjana, 2023).

Penggunaan media diakui bisa meningkatkan penyelesaian pembelajaran siswa hingga lima puluh persen dalam keterampilan guling depan (Sidiq & Suharjana, 2023). Untuk memperbaiki pemahaman, senam lantai dapat menggunakan media. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto (Riyanto, 2022) di SD Negeri 1 Ngamperukurong wilayah Ngamperu Kabupaten Kendal, penggunaan alat bantu kemiringan meningkatkan hasil belajar saat berguling ke depan. Hal ini terlihat dari hasil belajar individu Siklus I yang meningkat dari 73,08 menjadi 86,32 dan angka ketuntasan belajar individu Siklus II meningkat dari 72% menjadi 87%. Munsir

(Ahmad et al., 2021) juga melaporkan hasil penelitian di Kabupaten Luwu, Kecamatan Larompong, SDN 469 Kalewangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pergantian alat diantara dua siklus berhasil meningkatkan hasil belajar siswa pada putaran berikutnya. Pada Siklus I tingkat ketuntasan pembelajaran hanya sebesar 30%, namun setelah dilaksanakan Siklus 1 tingkat ketuntasan pembelajaran meningkat menjadi 85% karena adanya perubahan pada Siklus II.

Permatasari (Dini Aji Permatasari, Bambang Priyono, 2012) Penelitiannya menunjukkan bahwa pembelajaran guling depan dengan menggunakan alas kasur miring dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas VB SD Negeri Manyaran 03, dan tingkat ketuntasan belajar dapat mencapai 97,6%. Metode demonstrasi terbukti lebih efektif hingga 55% (Khendri, 2022), dan metode pengajaran komando dalam pembelajaran senam lantai (Sinuraya et al., 2023), serta penggunaan teman sebaya, dapat secara efektif membantu meningkatkan kemampuan guling depan (Suratmi, 2022). Pembelajaran yang fokus pada pola gerak dominan terbukti dapat meningkatkan kemampuan guling depan (Pambudi et al., 2023). Dengan banyaknya penelitian yang menawarkan solusi untuk masalah belajar, analisis dan hasil riset ini menunjukkan bahwa senam masih sulit untuk dibuktikan secara jelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan alat multimedia pembelajaran miring dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 4 SDN Gonilan 2 tahun pelajaran 2024/2025. Hal ini terlihat dari peningkatan ketuntasan siswa dibandingkan kondisi baseline, dimana hanya 4 siswa dari 21 siswa (yaitu 19%) yang mencapai ketuntasan. Peningkatan ini terjadi dari siklus pertama ke siklus kedua. Pada siklus 1, hanya 19% atau 4 siswa yang mencapai taraf belajar siswa dan 17 atau 81% masih di bawah KKM yang menunjukkan hasil belajar kurang memuaskan. Namun pada siklus II tingkat ketuntasan siswa meningkat menjadi 86% (18 siswa), mencapai hasil di atas KKM namun masih terdapat 3 siswa (14%) di bawah KKM.

Sesuai dengan hasil yang diperoleh penulis pada saat penelitian di Sekolah Dasar dapat di jelaskan jika adanya bidang miring dapat membantu siswa dalam praktik roll depan menjadi lebih mudah. Adanya bidang miring tersebut sangat membantu siswa Sekolah Dasar, dikarenakan roll depan menjadi salah satu praktik dalam pelajaran Penjasorkes yang tidak di gemari oleh siswa karena tingkat kesulitannya yang tinggi.

Guru harus terus berusaha untuk meningkatkan keterampilannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, dan mengelola kelas agar kualitas pembelajaran yang dijalankannya terus membaik sejalan dengan peningkatan kemampuan mereka. Guru harus bersedia untuk menerima kritik, saran, dan masukan untuk memperbaiki pengajarannya. Guru harus lebih inovatif dalam menggunakan metode, alat, dan media. Sekolah harus berusaha untuk menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kegiatan belajar mengajar Penjasorkes dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nur, S., & Munsir. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Melalui Modifikasi alat Pada Siswa SDN 469 Kalewangan Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Palopo*, 1(1), 1–13.
- Asrori, N. (2022). Media Pembelajaran Olahraga Senam Lantai Dengan Augmented Reality Berbasis Android. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 2(4), 559–569. <https://doi.org/10.33365/jatika.v2i4.1613>
- Dini Aji Permatasari, Bambang Priyono, T. R. (2012). Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(2), 99–103. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Fresa Dera Ramdani, Muhammad Mury Syafei, & Fahrudin. (2022). Pengaruh Aplikasi Senam E-Learning Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Senam Lantai Gerakan Roll Depan Pada Siswa Di Sman 1 Surade. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 133–137. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2138>

- Khendri, Z. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Materi Senam Lantai Menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Kelas XII IPA 4 SMAN 3 Tualang Tahun 2021. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(2), 124–129. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i2.7369>
- Khoirunisa, B., Gristyutawati, A. D., & Karjadi, M. S. (2024). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI SENAM LANTAI GERAKAN GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN DAN MEDIA KERTAS PADA PESERTA DIDIK KELAS VII C SMPN 14 SEMARANG. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 214–222.
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Nurseto, I., & Saryono, S. (2020). Pengembangan mobile learning senam lantai DBL berbasis android untuk kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 132–144. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.30121>
- Pahleviannur, M. R., Mudrikah, S., Mulyono, H., Bano, V. O., Rizqi, M., Syahrul, M., Latif, N., Prihastari, E. B., & Aini, K. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas*. Pradina Pustaka.
- Pambudi, F. S., Prakoso, B. B., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pola Gerak Dominan Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 204. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2977>
- Prasetia, I. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. umsu press.
- Riyanto, J. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Siswa Kelas Iv Semester Ii Sdn 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016. *Dwjaloka Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah*, 3(2), 262–273. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/dwjaloka/article/view/1914%0Ahttps://jurnal.unw.ac.id/index.php/dwjaloka/article/view/1914/1221>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- 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. <https://doi.org/10.21831/jpok.v4i2.20111>
- Sinuraya, B., Musyaddad, M., Febriyanti, D., Pathoni, H., & Tiodora Br Sinuraya, W. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Pop-Up Book Kesehatan Mental Berbasis Audiovisual Dan Augmented Reality Untuk Mengatasi Permasalahan Mental Pada Siswa Disabilitas. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2092–2104. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Sukaryono, A. (2021). Peningkatan hasil belajar senam lantai guling ke depan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran pada siswa kelas X.1. *JPPTK: Jurnal Pendidikan Pembelajaran & Penelitian Tindakan*, 1(2), 130–140. <https://doi.org/10.53813/jpptk.v1i2.115>
- Sunarya, A. S., Yuda, A. K., & Safei, M. M. (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri Se-Kecamatan Tempuran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 125–136. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.2922>
- Suratmi, T. (2022). Peningkatan Kemampuan Guling Depan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching Learning Dengan Metode Bantuan Teman pada Siswa Kelas V SDN 3 Teluk Palinget Tahun Pelajaran 2021/2022. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 1(6), 374–377. <https://doi.org/10.31004/anthor.v1i6.129>