

# Peningkatan prestasi siswa tentang senam lantai melalui penggabungan kekuatan dua orang penjaskes

**Wiyono**

SD Negeri Papar 3 Kec. Papar Kab. Kediri

[wiyonowiyono284@gmail.com](mailto:wiyonowiyono284@gmail.com)



## INFO ARTIKEL

### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 21 Mei 2023

Direvisi : 12 Juni 2023

Disetujui : 16 Juni 2023

Dipublis : 20 Juni 2023

### **Keyword:**

*Prestasi Siswa, Penjaskes, Penggabungan Kekuatan Dua Orang*

## ABSTRAK

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh pembelajaran dengan Penggabungan kekuatan dua orang terhadap hasil belajar Penjaskes dan untuk mendeskripsikan penguasaan mata pelajaran Penjaskes setelah diterapkannya Metode Penggabungan Kekuatan Dua Orang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas. Data yang diperoleh berupa hasil tes formatif, lembar observasi kegiatan belajar mengajar. Dari hasil data analisis diketahui bahwa ada peningkatan setelah menggunakan metode ini nilai rata-rata siswa meningkat dari 76% menjadi 89,50%.

**Abstract:** *This study aims to describe the effect of learning by combining the strengths of two people on the learning outcomes of Physical Education and to describe the mastery of Physical Education subjects after the application of the Strength of Two Persons Combining Method. This study uses a class action research design. The data obtained is in the form of formative test results, observation sheets of teaching and learning activities. From the results of data analysis, it is known that there is an increase after using this method the average value of students increases from 76% to 89.50%.*

## PENDAHULUAN

Proses atau cara yang dilakukan oleh manusia atau makhluk hidup belajar adalah pembelajaran (Suparmi, 2018). Pembelajaran adalah proses kelola sebuah lingkungan yang menyebabkan adanya perkembangan secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Ada proses masuk dan keluar didalamnya. Di dalam kegiatan pembelajaran tentu ada gaya belajar yang berbeda-beda yang dimiliki oleh pelajar atau orang yang belajar.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat materi senam lantai. Anak-anak secara naluriah berguling, berputar, melompat, menyeimbangkan, bergelantungan, berayun, dan memelintir demi kegembiraan gerakan dan perasaan percaya diri serta kompetensi yang didapat dari pencapaian gerakan yang terampil, bukan untuk tujuan kompetisi (Baumgarten & Langton, 2006). Senam pendidikan memanfaatkan gerakan-gerakan alamiah ini dan membantu para murid untuk mendapatkan kontrol tubuh dan meningkatkan manajemen tubuh secara keseluruhan. Senam ini "berorientasi pada proses, menekankan pada perilaku kreatif dan pengembangan urutan yang orisinal dan menyenangkan secara estetika" (Baumgarten & Langton, hlm. 512). Urutan dapat dikembangkan di lantai - peralatan tidak diperlukan - atau pada berbagai peralatan nontradisional yang diatur dalam berbagai formasi. Tugas-tugas sering kali bersifat terbuka, yang memungkinkan setiap siswa untuk merespon dengan caranya sendiri. Lingkungan mendorong perkembangan anak secara keseluruhan, bukan hanya keterampilan fisik yang terisolasi.

Hasil dari observasi yang dilakukan di SD Negeri Papar 3 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Ditemukan bahwa siswa belum adanya peningkatan hasil belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai. Siswa cenderung pasif dan tidak bersemangat dalam belajar. Sehingga perlu adanya strategi yang jitu agar kegiatan belajar menjadi nyaman, kondusif sehingga murid dapat bersemangat, aktif dalam pembelajaran.

Strategi pembelajaran adalah sebuah pendekatan dalam sistem pembelajaran yang berupa pedoman umum, kerangka kegiatan untuk mencapai tujuan (Nasution, 2017). Pentingnya strategi

pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran adalah untuk memberikan trik dan cara agar pembelajaran bisa mengena dan tepat sasaran.

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di SD Negeri Papar 3 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri ini peneliti melakukan penggabungan kekuatan 2 orang. Metode ini adalah metode untuk membuat kelompok kecil yang masing-masing kelompok terdiri dari 2-5 siswa. Kegiatan ini dilakukan agar ada sinergi dalam kelompok antara 2 orang atau lebih. Hal ini difungsikan agar ada peningkatan kegiatan belajar lebih aktif dan bersemangat.

Strategi Penggabungan Kekuatan Dua Orang (*The power of two*) ini dirancang untuk memaksimalkan kegiatan belajar mengajar. Siswa aktif untuk bertanya, berdiskusi dan bertanggungjawab terhadap apa yang mereka sampaikan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti melakukan penelitian dengan mengambil judul Peningkatan Prestasi Siswa Tentang Senam Lantai melalui Penggabungan Kekuatan Dua Orang Penjaskes guru terhadap kemampuan mengajarnya serta mengevaluasi pencapaian target kurikulum.

### METHOD

Tempat penelitian adalah di SDN Papar 3 siswa kelas 6 semester 2 tahun Pelajaran 2017/2018. Data dikumpulkan melalui observasi pada 2 siklus. Dari hasil observasi dilakukan analisis data. Adapun metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan 2 siklus putaran dan menggunakan strategi Penggabungan kekuatan 2 orang.

Ada dua data yang diolah dalam penelitian ini yaitu data hasil respon siswa terhadap metode Penggabungan Kekuatan Dua Orang yang diterapkan, serta hasil nilai test siswa sebagai indikator keberhasilan metode pembelajaran yang diterapkan.

Dari analisis data yang dilakukan akan ditafsirkan dalam kajian Pustaka dan pengalaman guru. Hasil belajar siswa selanjutnya dianalisis dengan ketuntasan belajar siswa adalah 85% dan untuk penguasaan konsep yang diberikan adalah 75%.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus kegiatan. Pada masing-masing siklus dijelaskan mengenai hasil penelitian yang menggunakan metode penggabungan kekuatan 2 orang pada proses kegiatan pembelajaran materi senam lantai.

#### Siklus I

Kegiatan siklus 1 ini dapat dilihat dari nilai hasil evaluasi siswa sebagai berikut:

**Tabel 1.** Nilai Hasil Evaluasi Siswa Siklus I

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan	
			T	TT
1	Adika Dwi Hermawan	90	√	
2	Adrian Oktaviano Saputra	60		√
3	Afifah Aisyatun Naili Yuda	80	√	
4	Ahmad Nabil Adani	60		√
5	Ahmad Pandu Al Vian	70	√	
6	Titis	80	√	
7	Alvano Rasya Putra Pratama	70	√	
8	Andra Aditama Weza Putra	90	√	
9	Christabelia Alivia Cantika	70	√	
10	Devi Meidayanti	80	√	
11	Hanifatussobrira	90	√	
12	Lovely Nuri Maulida Poetri	80	√	
13	Mohammad Fatur Rossi	60		√
14	Muhammad Rizky Firmansyah	70	√	
15	Revi Anjar Amini	90	√	
16	Reza Raditya Gunawan	80	√	
17	Shinta Milatul Azizah	70	√	
18	Tasya Widya Pramesti	80	√	
19	Zahra Tussyta Arrohman	60		√
20	Zainatul Jannah	90	√	
	<b>Jumlah nilai</b>	1520	16	4
	<b>Nilai rata-rata</b>	76,00	80,00%	20,00%

Sumber : Data diolah

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata siswa dari evaluasi pada siklus 1 adalah sebesar 76,00 dengan nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 90. Sedangkan siswa yang tuntas sebanyak 80% dan yang belum tuntas adalah sebanyak 20%. Melihat hal ini maka perlu dilakukan kegiatan siklus II.

**Siklus II**

Pada kegiatan siklus II, guru sudah memberikan keleluasaan bagi siswa untuk mengembangkan ide-idenya dan siswa sudah tidak takut lagi untuk bertanya terhadap guru. Adapun nilai hasil evaluasi pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Hasil Evaluasi Siswa Siklus II

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan	
			T	TT
1	Adika Dwi Hermawan	100	√	
2	Adrian Oktaviano Saputra	80	√	
3	Afifah Aisyatun Naili Yuda	90	√	
4	Ahmad Nabil Adani	70	√	
5	Ahmad Pandu Al Vian	80	√	
6	Titis	90	√	
7	Alvano Rasya Putra Pratama	90	√	
8	Andra Aditama Weza Putra	100	√	
9	Christabelia Alivia Cantika	90	√	
10	Devi Meidayanti	100	√	
11	Hanifatushshobrina	100	√	
12	Lovely Nuri Maulida Poetri	90	√	
13	Mohammad Fatur Rossi	80	√	
14	Muhammad Rizky Firmansyah	90	√	
15	Revi Anjar Amini	100	√	
16	Reza Raditya Gunawan	90	√	
17	Shinta Milatul Azizah	80	√	
18	Tasya Widya Pramesti	90	√	
19	Zahra Tussyta Arrohman	80	√	
20	Zainatul Jannah	100	√	
	<b>Jumlah nilai</b>	1790	20	0
	<b>Nilai rata-rata</b>	89,50	100%	0%

Sumber : Data diolah

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata siswa dari evaluasi pada siklus 2 adalah sebesar 89,50 dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100. Sedangkan siswa yang tuntas sebanyak 100% artinya penggunaan metode gabungan ini telah berhasil sehingga penerapan metode ini layak untuk dilanjutkan.

Adapun respon siswa terhadap penerapan metode penggabungan kekuatan dua orang dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 3. Kualifikasi Respon Siswa Terhadap Metode Penggabungan kekuatan dua orang

No	Kesan	Kualifikasi (%)				
		1	2	3	4	5
1	Perasaan terhadap metode penggabungan kekuatan dua orang	35	25	15	15	10
2	Kegiatan dalam peran penggabungan kekuatan dua orang	35	20	20	15	10
3	Perasaan terhadap tugas dalam pembelajaran penggabungan kekuatan dua orang Manfaat metode	45	30	10	10	10
4	penggabungan kekuatan dua orang Manfaat metode	40	30	15	5	10
5	penggabungan kekuatan dua orang untuk proses pembelajaran	40	25	10	15	10

Sumber : Data diolah

Keterangan :

- 1 = Sangat baik
- 2 = Baik
- 3 = Cukup baik
- 4 = Jelek
- 5 = Sangat jelek

## **PEMBAHASAN**

Penelitian PTK ini adalah proses untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani pada senam lantai. Semua program pendidikan jasmani akan mendapat manfaat dari unit senam pendidikan, dan para pendidik jasmani memiliki sumber daya yang melimpah yang tersedia untuk mempersiapkan unit pembelajaran. Dengan berfokus pada manajemen tubuh melalui studi kerangka gerakan, pemilihan tema, penggunaan metode inklusif, pemikiran kritis dan pemecahan masalah, dan perhatian yang tepat terhadap keselamatan, senam edukasi dapat menjadi aspek kunci dalam mengembangkan literasi fisik. Memanfaatkan gerakan alamiah anak-anak, mengembangkannya dengan mengacu pada konsep gerakan, dan kemudian menerapkannya dalam situasi yang kreatif adalah pendekatan yang benar-benar ramah siswa yang akan mendukung pengembangan literasi tersebut.

Berdasarkan hasil belajar yang telah dilakukan dan nilai test pada siklus I dan siklus II maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran sudah berhasil. Dari siklus I dapat dilihat bahwa nilai rata-rata siswa dari evaluasi pada siklus 1 adalah sebesar 76,00 dengan nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 90 siswa yang tuntas sebanyak 80% dan yang belum tuntas adalah sebanyak 20%. Sedangkan pada siklus II nilai rata-rata siswa dari evaluasi pada siklus 2 adalah sebesar 89,50 dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100. Sedangkan siswa yang tuntas sebanyak 100% artinya penggunaan metode gabungan ini telah berhasil sehingga penerapan metode ini layak untuk dilanjutkan.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa prestasi siswa dapat ditingkatkan dengan diberikan metode yang sesuai dengan kemampuan siswa dan tentunya menarik bagi siswa. Model pembelajaran yang kreatif membuat siswa lebih bersemangat dalam belajar. Siswa menjadi aktif bertanya dan berani mempertanggungjawabkan terhadap jawabannya. Senam pendidikan menggunakan gerakan untuk mengembangkan dan menekankan pemecahan masalah, daya cipta, orisinalitas, fleksibilitas, gerakan yang menyenangkan secara estetika, dan penciptaan urutan penampilan akhir. Wright (2008) menyatakan, "Hal yang sangat penting di sini adalah pembebasan pemikiran siswa dan pendekatan yang lebih terfokus dan sistematis terhadap eksplorasi gerakan" (hlm. 22).

Siswa yang masih mendapatkan nilai yang rendah, juga mau belajar dengan temannya. Sehingga dalam kelompok tersebut saling melengkapi dan saling mendukung satu sama lain, untuk mendapatkan hasil yang baik. Meskipun ada beberapa kekurangan dari apa yang dialami oleh siswa, Pada tingkat sekolah dasar awal, tujuannya adalah agar siswa dapat mempertahankan ketenangan dengan cara yang aman dan terkendali dan kemudian berlatih bergerak dari satu posisi ke posisi lainnya. Siswa akan berlatih mengencangkan dan mengendalikan otot-otot pada posisi yang tepat, dan menyeimbangkan pada berbagai dasar penyangga (menemukan pusat gravitasi) (Baumgarten & Pagnano-Richardson, 2010). Siswa dapat menghabiskan waktu untuk menciptakan kesinambungan dengan menghubungkan gerakan yang aman dan terkendali ke dan dari keseimbangan, dengan keheningan sesaat yang jelas, ke dalam urutan gerakan pendek di atas matras dan / atau peralatan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: (1) Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode Penggabungan Kekuatan Dua Orang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan adanya peningkatan belajar siswa; (2) Penggunaan Metode Penggabungan Kekuatan Dua Orang ini juga mampu meningkatkan motivasi dan prestasi siswa sehingga nilai siswa pun menjadi naik dengan baik; dan (3) Dari siklus I dapat dilihat bahwa nilai rata-rata siswa dari evaluasi pada siklus 1 adalah sebesar 76,00 dengan nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 90 siswa yang tuntas sebanyak 80% dan yang belum tuntas adalah sebanyak 20%. Sedangkan pada siklus II nilai rata-rata siswa dari evaluasi pada siklus 2 adalah sebesar 89,50 dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100. Sedangkan siswa yang tuntas sebanyak 100% artinya

penggunaan metode gabungan ini telah berhasil sehingga penerapan metode ini layak untuk dilanjutkan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Baumgarten, S., & Langton, T. (2006). *Elementary physical education: Building a solid movement foundation*. Champaign, IL: Stipes.
- Baumgarten, S., & Pagnano-Richardson, K. (2010). Educational gymnastics: Enhancing children's physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(4), 18-25.
- Guilford & Fruchter B. *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. Mc. Grow-Hill International Edition. 1987
- Keputusan Mendikbud No. 054 / U / 1993. Bab IX pasal 19 ayat 2
- Pasaribu & Simanjutak. 1983. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Tarsito
- Simamora, Berton Supriadi. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI / Berton Supriadi Simamora*. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
- Singgih Santoso. 2003. *SPSS Versi 10 : Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Syarifudin dan Sudrajat Wiradihardja. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan - Studi dan Pengajaran, Untuk SD Kelas VI*, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud, 2019
- Slatneto. 1988. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Bina Aksara
- Windardi. 1999. *Pengenalan Model Demonstrasi*. Malang : PPG IPSI
- Winkel. *Psikologi Pengajaran*. Gramedia, Jakarta. 1989
- Wright, J. (2008). Curriculum gymnastics. *Physical Education Matters*, 3(4), 21-22.
- Zainal Arifin. 1989. *Evaluasi Instruksional*. Jakarta : Gramedia