



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME IX NOMOR 9 OKTOBER 2022

p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



**PEMBELAJARAN ROL DEPAN SENAM LANTAI DENGAN MODEL
KOOPERATIF LEARNING DI SMK NEGEI 1 MUKOK**

Suhendra Subaya, Sahrol, Supian Indera Jaya

subana.hendra@gmail.com sahrol@gmail.com supianjaya@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Rol Depan Senam Lantai Dengan Model Kooperatif Learning Di Smk Negei 1 Mukok masih membutuhkan perhatian yang lebih dan khusus dan proses yang harus di perhatikan pesert didik saat belajar belum pada faham secara khusus dan tergolong belum faham serta tidak mampu melakukan rol dengan baik sesuai dengan pola gerak yang sebenarnya dengan pola gerak secara betul dan berkelanjutan pada saat pembelajaran dengan adanya model kooperatif peserta didik lebih efektif dan mampu melakukan secara baik guna untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih kualitas Metode dan bentuk penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga dari subyek 23 peserta didik pada saat melakukan pembelajaran dimana hasil penelitian yang bisa di klasifikasikan terdiri dari siklus I terdapat peserta didik sudah tuntas berjumlah 15 dengan persentasi 65 % siswa yang belum tuntas 8 dengan persentasi 35 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah peserta didik 23 tuntas 100 % pembelajaran kooperatif sangat menunjang peserta didik dalam rangka peningkat pengetahuan dan kemampuan yang di milikinya.

Kata Kunci: Rol Depan , Kooperatif Learning

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan potensi secara alami dan yang ada di dalam dirinya. Pendidikan dilaksanakan pada jalur formal dan informal serta memiliki jenjang yang dimulai dari tingkat dasar sampai ketingkat pendidikan perguruan tinggi.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. , Sebagai mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani wajib diberikan pada peserta didik. Pendidikan jasmani memberikan pengajaran berbagai macam cabang olahraga salah satu diantaranya adalah dribel bola basket menjadi materi ajar yang harus diajarkan kepada peserta didik karena termasuk dalam materi yang ditetapkan. Dalam proses pembelajaran dengan model cooperative learning, guru maupun mengalami beberapa kendala, misalnya dari materi yang meluas, siswa cenderung mendominasi dalam diskusi serta fasilitas tidak memadai. Untuk mengatasi kendala-kendala tersebut maka perlu dirancang sebuah model yang menunjang dan mempermudah proses pembelajaran dengan cooperative learning

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara mental maupun fisik adalah senam lantai. Pada senam lantai, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik. Senam lantai memiliki nomor lain seperti, senam aerobik, roll depan, roll belakang, kayang, dan cabang-cabang lainnya. Roll depan merupakan suatu kegiatan dalam olahraga senam yang berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung. Selain itu roll depan digunakan untuk melatih konsentrasi dan kemampuan siswa setelah melakukan roll depan. Pada jenjang sekolah dasar pembelajaran olahraga senam, khususnya pada materi roll depan, kemampuan siswa perlu dikembangkan terutama pada teknik dasar. Hal ini perlu dilakukan sejak dini agar siswa di sekolah dasar memahami teknik dasar dalam melakukan roll depan sehingga menjadi dasar dalam pengembangan kemampuannya di sekolah lanjutan. Di samping itu metode pembelajaran sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar untuk itu guru harus memilih metode yang tepat demi tercapainya tujuan pendidikan. Metode bagian

merupakan salah satu usaha guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar roll depan siswa melalui kegiatan belajar.

Dari beberapa jenis model-model pembelajaran yang telah dijelaskan, dapat ditarik benang merah bahwa proses pembelajaran cooperative learning lebih mudah disampaikan oleh guru kepada siswa apabila dibagi menjadi beberapa teknik seperti yang telah diuraikan. Guru mempunyai variasi model yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Meskipun cooperative learning dibagi menjadi beberapa teknik, tapi pada dasarnya keseluruhan dari teknik tersebut menekankan pada proses pembelajaran kerja kelompok. Permainan bola basket merupakan suatu olahraga yang termasuk kedalam permainan olahraga bola besar. Permainan bola basket juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dikalangan masyarakat.

Pendidikan jasmani mempunyai dampak yang luas oleh karena itu harus terus diupayakan sebagai kegiatan prioritas dalam pendidikan, secara jelas karena pendidikan jasmani dapat mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia yang pada jaman sekarang ini sangat diperlukan. Pendidikan jasmani dan olah raga menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi kehidupan yang modern yang banyak perubahan, persaingan dan kompleksitas. Pendidikan jasmani dan olah raga meningkatkan disiplin, ketrampilan berkomunikasi, kerja sama, kecerdasan dan kreativitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan dan pengembangan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani akan sangat melengkapi tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan, karena guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan berbagai pengembangan strategi pembelajaran, karena pembelajaran pendidikan berlangsung di luar kelas sehingga tidak hanya dibatasi oleh bidang dinding hanya gerak yang dapat dilakukan

Senam lantai pada umumnya disebut floor exercise, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Menurut Galih(2009:12) senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsigerakan kelentukan Pembelajaran Rol Depan Senam Lantai Dengan Model Kooperatif Learning Di Smk Negei 1 Mukok

Menurut Suyati (2012:35) macam-macam teknik senam lantai diantaranya:

- a) Guling depan atau forward roll berarti menggelindingkan badan kedepan mulai dari pundak-punggung-pinggul kembali sikap semula.
- b) Guling belakang atau backward roll berarti menggelindingkan badan kebelakang mulai dari panggul-punggung-pundak kembali sikap semula.
- c) Handstand roll (guling dari berdiri di atas kedua tangan).
- d) Dive roll diteruskan drop sit backward roll (guling depan dengan awalan meloncat diteruskan dengan guling belakang dengan lutut lurus dan rapat).
- e) Back extension atau stut (berdiri di atas kedua tangan yang diawali guling belakang), dan lain sebagainya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2000: 86) “sumber belajar untuk tujuan pengajaran yaitu untuk mendukung kegiatan belajar mengajar”. Kriteria ini paling umum dipakai oleh guru dengan maksud untuk memperluas bahan pelajaran, melengkapi berbagai kekurangan bahan, sebagai kerangka mengajar yang sistematis. Pendidikan jasmani pada intinya adalah belajar bergerak yang dilakukan secara benar pada guru yang memang ahlinya, keteraturan pembelajaran pendidikan jasmani telah disusun oleh beberapa ahli pendidikan jasmani hal ini dikuatkan dengan pernyataan sebagai berikut: Belajar keterampilan motorik banyak berhubungan dengan kesanggupan menggunakan gerakan badan sehingga memiliki rangkaian urutan gerakan relative teratur, luwes, tepat, cepat, dan lancar. Jadi pendidikan jasmani ternyata memiliki dampak dan pengaruh yang luas bagi proses pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani jika pembelajarannya telah berjalan dengan benar, hal ini seperti yang dinyatakan

Menurut K. Mahmudi Sholeh, (2002:2), senam adalah istilah atau nama salah satu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai dominan atau daerah batas-batasan sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu. Senam terjemahan dari kata “gymnastiek” (bahasa Belanda), “gymnastics” (bahasa Inggris), “thymnastiek” asal kata dari “gymnos” (bahasa Greka). Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya antara lain: a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau di ciptakan dengan sengaja. b. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, menambah keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh). c. Gerakan harus selalu tersusun dan sistimatis.

Belajar merupakan suatu kewajiban bagi seorang siswa. Menurut Burton dalam Giri Wiarto (2015: 26) merumuskan pengertian belajar adalah perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antar individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya sehingga mereka mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Kemudian Menurut Abdillah dalam Giri

Wiarto (2015: 26) belajar adalah suatu usaha sadar dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotor untuk memperoleh tujuan tertentu. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses yang bisa mengubah tingkah laku seseorang disebabkan adanya reaksi terhadap suatu situasi tertentu atau adanya proses internal yang terjadi di dalam diri seseorang. Dari beberapa pengertian belajar yang telah dikemukakan terdapat beberapa perumusan yang berbeda, tetapi secara umum dapat

METODE PENELITIAN

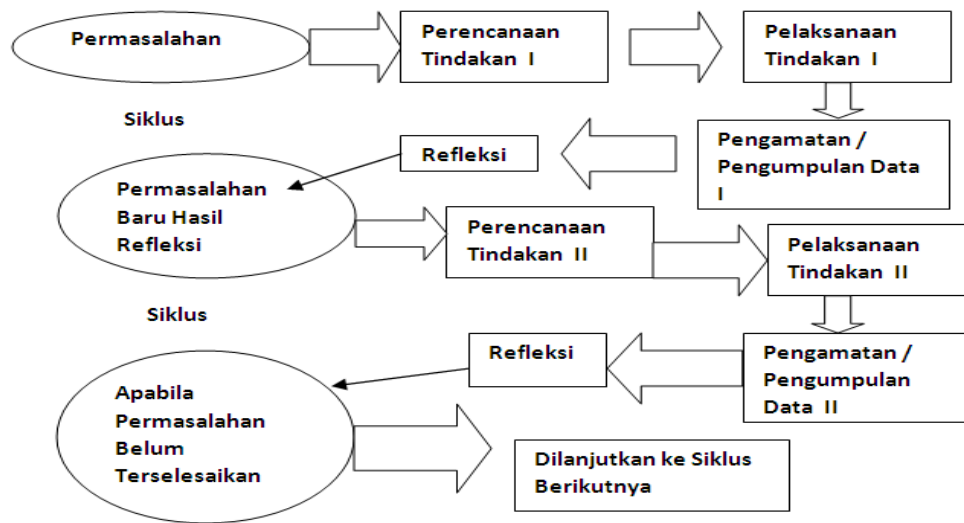
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut. Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa terhadap passing bola voli melalui kooperatif learning.

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah dilaksanakan di Pembelajaran Rol Depan Senam Lantai Dengan Model Kooperatif Learning Di Smk Negei 1 Mukok pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	21 %	TUNTAS
B	80-89	5	21 %	TUNTAS
C	75-79	5	21 %	TUNTAS
D	<75	8	35 %	TIDAK TUNTAS

Dari jumlah peserta didik yang berjumlah 23 dengan hasil penelitian siklus I terdapat peserta didik berjumlah 15 dengan persentasi 65 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	8	34 %	TUNTAS
B	80-89	5	21 %	TUNTAS
C	75-79	10	43 %	TUNTAS
D	<75	0	0%	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas 100 %

PEMBAHASAN

Teknik adalah suatu proses melahirkan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar permainan bola basket merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kalah atau menangnya suatu regu dalam pertandingan bola basket. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain

Pada pembelajaran PJOK, media yang digunakan untuk tugas gerak juga sangat dibutuhkan dalam penunjang suatu proses pembelajaran di kelas. Terlebih lagi pada saat situasi pandemi, banyak guru menggunakan media video tutorial dalam melakukan pembelajaran dikelas, namun hal tersebut terkadang belum efektif dalam proses pembelajaran. Karena peserta didik masih merasa takut untuk melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Maka dari itu peneliti merancang sebuah media yang akan lebih meringankan guru dalam tugas gerak, peneliti berencana mengembangkan media pembelajaran yang sebelumnya yang diberikan oleh guru berupa video tutorial sekarang menggunakan media video audio visual. Salah satu materi yang mampu meningkatkan tugas gerak agar peserta didik lebih bugar yaitu materi senam. Senam merupakan salah satu pembelajaran dalam PJOK, senam juga merupakan aktivitas gerak yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Senam adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan musik dan alat bantu untuk melakukan gerakan, senam juga dapat membantu membugarkan tubuh agar lebih sehat. Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), senam adalah gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan. Dikutip dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, senam adalah setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan Senam lantai adalah aktivitas gerak yang dilakukan dilantai dan masih menggunakan alat bantu berupa matras sebagai alasnya. Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat (Isnaini & Sabarini, 2010: 66). Di SMP khususnya di kelas VIII, senam lantai sudah dapat dilaksanakan sebelumnya, dengan materi guling depan dan guling belakang

peserta didik melakukan pembelajaran menggunakan media video tutorial dan masih belum mengetahui tugas gerak yang lebih bisa diperagakan langsung. Proses pembelajaran di era abad 21 ini tentunya, Menurut dari asal kata, senam (gymnastic) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang”. Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis. Senam pada saat itu tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga. Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti : Senam Lantai yang masuk kedalam jenis Artistik, Senam Aerobik, Senam Ritmik, dan lainlain. Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Solo: ERA INTERMEDIA.
- Amin, Bazuri Fadillah. 2018. “Pembelajaran Operan Dada (Chest Pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jonggol”. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, Volume 2. Candra,
- Ahmadi. (2007). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alma Puji, Lestari. 2008. Analisis Usahatani Stroberi (Studi Kasus: Desa Korpri Kec. Berastagi Kab . Karo). Fakultas Pertanian USU.
- Bahri,Syaipul Djamarah dan Aswan Zain. (2006). Strategi Belajar Mengajar .Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Darmawan, Gede Eka Budi. 2011. Buku Ajar TP. Kepelatihan Bola Basket. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gandolfi, Giorgio. 2010. The Complete Book Of Offensive Basketball Drill: Editor In Chief of FIBA ASSIST MAGAZINE.
- Galih 2009 Senam lantai Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nawawi, Hadari. (1990). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Sudjana, Nana dan Ahmad Rivai. (2000). Teknologi Pengajaran. Bandung : Sinar Baru Algensindo

Sholeh, Mahmudi. (2002). Olahraga Pilihan Senam. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suyati 2012). Olahraga Pilihan Senam lantai . Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Syarifuddin. (2000). Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani. Jakarta: Ardadizy Jaya

Wagino 2011 pendidikan jasmani jakarta, Kementerian Pendidikan Nasional CV Bina Pustaka