



Peningkatan Hasil Belajar Senam Guling Depan menggunakan Metode Pembelajaran Tutor Sebaya

Improving Learning Outcomes in Forwards Roll Exercises using the Peer Teaching Learning Method

Rizka Ahmad Mubarak¹, Galuh Hendityo Wicaksono², Lusiana³

Universitas Wahid Hasyim¹²³

¹mubrok@gmail.com, ²galuhhendityow@unwahas.ac.id, ³lusiana@unwahas.ac.id,

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
5 Juli 2023	12 Juli 2023	20 Juli 2023

Korespondensi*

Nama	Rizka Ahmad Mubarak
Afiliasi	Universitas Wahid Hasyim

Abstrak

Hasil observasi melalui tes praktek yang dilakukan peneliti, hasil belajar yang masih belum mencapai KKM masih banyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar guling depan menggunakan metode pembelajaran tutor sebaya bagi kelas 10 MA NU 01 Limpung tahun 2022. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), menggunakan metode pengambilan data tes dan non tes. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 10 sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan bahwa hasil belajar guling depan dengan metode pembelajaran tutor sebaya dapat meningkat. Hal ini ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dari pra siklus sebanyak 9 siswa (30%) dengan nilai rata-rata kelas 67 setelah menggunakan metode tutor sebaya pada siklus I diperoleh ketuntasan belajar siswa sebanyak 18 siswa (60 %) dengan nilai rata-rata 74 meningkat sebanyak 25 siswa (83%) pada siklus II dengan nilai rata-rata kelas 76. Tutor sebaya lebih di tekankan untuk diberikan pemahaman dan audio visual untuk memperkuat pemahaman tutor sebaya atau anak yang mejadi tutor.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Guling Depan, Tutor Sebaya

Abstract

There are still many learning outcomes that have not reached the KKM by result of observations practical tests conducted by researcher. This research aims to determine the improvement in forward roll learning outcomes using the peer tutoring learning method for class 10 MA NU 01 Limpung in 2022. This research is Classroom Action Research, using test and non-test data collection methods. The subjects of this research were 30 grade 10 students. Based on the results of research and data analysis that has been carried out, the results of learning to roll forward using the peer tutor learning method can improve. This is indicated by an increase in student learning completeness from the pre-cycle of 9 students (30%) with an average 67. After using the peer tutoring method in cycle I, 18 students (60%) obtained student learning completeness with an average 74. increased by 25 students (83%) in cycle II average 76. Peer tutors are given more emphasis on providing understanding and audio visuals to strengthen the understanding of peer tutors or children who are tutors.

Keywords: Learning Results, Forwards Roll, Peer Teaching.

PENDAHULUAN (Introduction)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kerampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani diberikan di sekolah-sekolah di Indonesia memiliki tujuan atas tercapainya keselarasan antara tubuh atau badan dan perkembangan jiwa serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin (Galuh Hendityo Wicaksono et al., 2021).

Belajar dengan teman sendiri dapat menghilangkan kecanggungan bagi siswa yang malu bertanya. Tutor dapat membantu teman yang belum paham, sehingga akan terjadi kegiatan belajar yang aktif, komunikatif dan menyenangkan. Metode ini memanfaatkan siswa yang lulus atau yang sudah berhasil untuk membantu atau melatih teman yang mengalami kesulitan (Sudjatmiko, 2021). Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan diatas permukaan lantai atau lapangan yang beralaskan matras. Unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari gerakan mengguling, meloncat, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, menumpu dengan kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat belakang maupun meloncat ke depan (Laksono et al., 2022).

Menurut Kemendikbud (2014: 171-174) Gerakan guling depan (forward roll) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Bahwa untuk menguasai guling depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga dan fikiran setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian. Selain itu harus dapat mempelajari karakter anak untuk mengetahui sikap mental anak dan agar membiasakan anak untuk memfungsikan kedua tangan untuk menahan kecepatan gulingan badan agar dapat mengurangi resiko cidera pada ruas tulang leher (Hanan et al., 2023).

Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama' 01 Limpung adalah Lembaga Pendidikan dibawah naungan Ma'arif NU kecamatan Limpung. MANU 01 Limpung berdiri sejak tahun 2012 karena ada pemekaran wilayah kecamatan Banyuputih yang awalnya bernama Madrasah Nahdlatul Ulama' Limpung atau MANU Limpung sekarang Menjadi Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama' 01 Limpung atau MANU 01 Limpung. Dari karakteristik siswa MANU 01 Limpung ada siswa yang disiplin saat pembelajaran, ada yang suka olahraga namun cabor tertentu saja, ada yang tidak suka olahraga, ada siswa yang antusias ikut pembelajaran, ada yang tidak antusias, ada siswa yang tidak bisa namun antusias bahkan ada yang sudah bisa melukan dan dia membantu temanya yang belum bisa melakukan.

METODE (The Method)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010:14). Filsafat positivisme memandang realita/fenomena dapat diklasifikasikan, konkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian hubungan/korelasional yang bertujuan untuk mencari hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat, penelitian ini mengkaji pengaruh minat belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas X MA NU 01 Limpung.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu dan tujuan penelitian yang dilaksanakan, maka diketahui jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa. Adapun teknik rondon samplingnya (sampel acak), yaitu peneliti mencampur subyek-subyek didalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. a) Metode angket digunakan untuk mengetahui seberapa besar minat belajar siswa terhadap hasil belajar pada pelajaran Penjas. Metode angket yang digunakan adalah angket langsung, yaitu daftar pertanyaan diberikan

langsung pada siswa untuk diminta pendapat. b) Metode Tes adalah alat atau prasedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur satu dalam suasana, c) Metode Dokumentasi ini digunakan untuk mendapatkan daftar nama dan jumlah siswa yang menjadi anggota sampel dalam penelitian dan daftar nilai bidang study PJOK, guna mengetahui hasil belajar siswa. d) Metode Wawancara dalam penelitian ini di gunakan teknik wawancara sebagai cara dalam mencari informasi lebih lanjut.

Adapun teknik pengumpulan data yang berbentuk kuantitatif berupa data-data yang disajikan bersarkan angka. Maka dihitung dengan rumus deskriptif presentase sebagai berikut :

a. Ketuntasan belajar individual

$$P = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh siswa}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan

P = Persentase ketuntasan belajar

\sum = Jumlah

b. Ketuntasan belajar klasikal

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

c. Peningkatan hasil belajar

$$(g) = \frac{(S_{\text{posttest}}) - (S_{\text{pretest}})}{(S_{\text{max}}) - (S_{\text{pretest}})}$$

Instrument adalah alat bantu pengumpulan data. Dalam penelitian ini ada tiga aspek ntuk mengukur dan menggambarkan objek penelitian. Dari ketiga aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

HASIL DAN PEMBAHASAN (The Results of Study)

Deskripsi Data Hasil Penelitian Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket, Validitas Angket, Pada penelitian ini untuk mencari validitas instrumen penelitian atau kuesioner/angket menggunakan teknik analisis butir dengan menggunakan rumus *pearson product moment*. Dengan demikian menunjukkan bahwa seluruh butir yang di ujcobakan tersebut valid dan dapat di gunakan untuk pengumpulan data penelitian. Reliabilitas Angket pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan teknik Alpha dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Kriteria reliabilitas untuk angket yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian adalah apabila nilai hasil hitung uji reliabilitas lebih atau sama dengan 0,6 (Suharsimi, 2006: 170).

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan bahwa pembelajaran guling depan dengan metode pembelajarn tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dari pra siklus sebanyak 9 siswa (30%) dengan nilai rata-rata kelas 67 setelah menggunakan metode bermain banbol pada siklus I diperoleh ketuntasan belajar siswa sebanyak 18 siswa (60 %) dengan nilai rata-rata 74 meningkat sebanyak 25 siswa (83%) pada siklus II dengan nilai rata-rata kelas 76. Perasaan senang dan keterlibatan peserta didik dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Ketentasan Hasil Belajar Siklus I

INDIKATOR SKOR	KKM	KRITERIA	FREKUENSI	PRESENTASE	RATA -RATA KLASIKAL
≤ 75	75	Tidak Tuntas	12	40 %	74
≥ 75	75	Tuntas	18	60 %	
JUMLAH			30	100 %	TIDAK TUNTAS

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada frekuensi minat belajar siswa, rata-rata skor pada indikator perhatian siswa pada mata pelajaran PJOK, dalam kategori tinggi naik sebanyak 9 siswa atau 30%.

Tabel 2. Ketentasan Hasil Belajar Siklus 2

INDIKATOR SKOR	KKM	KRITERIA	FREKUENSI	PRESENTASE	RATA -RATA KLASIKAL
≤ 75	75	Tidak Tuntas	5	17 %	76
≥ 75	75	Tuntas	25	83 %	
JUMLAH			30	100 %	TIDAK TUNTAS

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada frekuensi minat belajar siswa, rata-rata skor pada indikator perhatian siswa pada mata pelajaran PJOK, dalam kategori tinggi naik sebanyak 7 siswa atau 30%.

SIMPULAN (Conclusion)

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran guling depan menggunakan metode pembelajaran tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Tutor sebaya lebih ditekankan pada tutor untuk diberikan pemahaman dan audio visual untuk memperkuat pemahaman tutor sebaya atau anak yang mejadi tutor, karena metode tutor sebaya ada kekurangan dalam media audio visual sehingga tutor sebaya harus diberikan pemahaman lanjut kepada siswa.

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan, 1991*, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Arjanggi, R., Hasil, M., & Berdasar, B. (2010). *Makara Human Behavior Studies in Asia Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi-Diri. 14*(2), 91–97.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JASmani Indonesia, 8*(1), 1–9.
- Budiastuti, P., Soenarto, S., Muchlas, M., & Ramndani, H. W. (2021). Analisis Tujuan Pembelajaran Dengan Kompetensi Dasar Pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Dasar Listrik Dan Elektronika Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Edukasi Elektro, 5*(1), 39–48. <https://doi.org/10.21831/jee.v5i1.37776>
- Cholik, T., & Lutan, R. (2001). Pendidikan jasmani dan Kesehatan. In *Bandung: CV Maulana* (Vol. 2231402047).
- Dasar, K., Pokok, M., & Bahan, S. (n.d.). (*floor exercises*) ,. 6–7.
- Dasna, I. W., Si, M., & Ed, M. (n.d.). *Hakikat Pembelajaran Inovatif dan Interaktif*. 1–61.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman, 1–17*.
- Firmansyah, H. (2009). *HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA DENGAN. 6*(April), 30–33.
- Galuh Hendityo Wicaksono, Yudhi Purnama, & Prayogi Eka Winasto. (2021). Pengembangan Alat Bantu Berenang Flying Swimming untuk Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 2*(1), 152–156. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.102>
- Hadjarati, H., Haryanto, A. I., Olahraga, P. K., Keolahragaan, I., & Lantai, S. (2020). *Motivasi*

untuk hasil pembelajaran senam lantai. 19(2), 137–145.

- Hanan, H. I., Lusiana, L., Zahra, S., & Purnama, Y. (2023). Tingkat Kecemasan pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(2), 89–94. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n2.p89-94>
- Hidayanto, M. T. (2020). *Penerapan Metode Pembelajaran Daring Tutor Sebaya Untuk Mata Pelajaran Teknik Pengolahan Audio Video Kelas Xii Multimedia 1 Di Smk Negeri 1 Singgahan Oleh : Mukhamad Taufiq Hidayanto Program Profesi Guru Dalam Jabatan.* 1–53.
- Laksono, R. D., Purnama, Y., Pd, M., & Sukiyandari, L. (2022). Tingkat Kecemasan Siswi Kelas X Pada Pembelajaran Senam Kayang. *Journal of Education and Sport Science*, 3(1). <http://publikasiilmiah.unwas.ac.id/index.php/JESS>
- Purnama, Y., & Hidayah, D. F. (2021). *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University.* 4(1), 8–13.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Safont, L. V., & Calvís, M. S. (2010). Learning management system. *Multimedia in Education: Adaptive Learning and Testing*, 190121600883, 21–48. https://doi.org/10.1142/9789812837066_0002
- Sari, Z. O. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Saat Pandemi Covid-19 Di Smp Negeri Se-Kabupaten Purbalingga. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang (Vol. 3).*
- Wardani, O. P., Pd, S., Pd, M., & Sekolah, D. I. (2013). *MODEL DAN METODE.*
- Winataputra, U. S., Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2014). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. Hakikat Belajar dan Pembelajaran, 1-46. *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*, 1–46.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). *Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar The improvements of back roll basic motion for Elementary School.* 16(2), 204–213.