

# **MENINGKATKAN GERAK DASAR GULING BELAKANG DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI METODE *TGT (TEAMS GAMES TOURNAMENT)* PADA SISWA KELAS V SDN 1 CIKALAHANG KECAMATAN DUKUPUNTANG KABUPATEN CIREBON**

Fi'liyah Hanif Clarisa, Anin Rukmana M.Pd Dinar Dinangsit M.Pd

*filiyah.hanif@student.upi.edu*

*anin\_rukmana@yahoo.com*

*dinardinangsit@upi.edu*

*Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang  
Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang*

## **Abstrak**

Hasil belajar gerak dasar guling belakang siswa kelas V SDN 1 Cikalahang belum optimal. Hal ini karena siswa takut untuk mencoba, dan jenuh. Dan merupakan dampak pembelajaran konvensional. Padahal, banyak metode yang menarik, dan dapat dikembangkan. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar guling belakang. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur pelaksanaan penelitian mengacu pada model spiral Kemmis dan Mc Taggart, yang terdiri dari empat langkah pada setiap siklusnya. Hasil pelaksanaan tindakan, menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswa yang tuntas. Data awal siswa tuntas sebanyak 37%. Siklus I meningkat 44,4%, siklus II 74%, dan siklus III meningkat 92,5%. Maka, dapat dikatakan pembelajaran guling belakang menggunakan metode *TGT* dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci:** Gerak Dasar Guling Belakang, Metode *TGT*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani merupakan suatu aktivitas gerak, yang tidak hanya mengedepankan perubahan keterampilan gerak, namun adanya perubahan dari segi afektif (sikap) agar lebih baik, dengan kata lain Pendidikan Jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Hal ini selaras dengan pernyataan Lutan (2001, hlm.14) "Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Proses belajar dalam

Pendidikan Jasmani, juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Secara sederhana, Pendidikan Jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak".

Menurut *Websters New Collegiate Dictionary* (dalam Mardiana, 2009, hlm.1.4) menyatakan bahwa "Pendidikan Jasmani (*physical education*) adalah pengajaran yang memberikan perhatian pada pengembangan fisik dari mulai latihan *kalistenik*, latihan untuk

kesehatan, senam serta performa dan olahraga pertandingan.”

Adapun menurut pendapat Mahendra (2001, hlm.1) mengenai senam, yaitu:

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Berdasarkan pernyataan ketiga ahli tersebut terlihat adanya keterkaitan yang erat antara Pendidikan Jasmani dengan senam, karena kegiatan senam merupakan bagian dari Pendidikan Jasmani (senam kependidikan) sebagai alat untuk mengoptimalkan tugas gerak anak dan mengubah perilaku agar lebih positif dan terarah. Gerakan senam lantai merupakan gerakan alamiah yang sudah dimiliki oleh anak, namun sayangnya pada pembelajaran di sekolah, senam menjadi salah satu masalah yang berat dan asing. Padahal gerakan senam lantai merupakan gerak dasar yang harus terus dikembangkan untuk melanjutkan tugas gerak yang lebih kompleks. Namun fakta di lapangan bahwa anak beranggapan senam lantai merupakan gerakan yang menakutkan dan sangat berbahaya. Terbukti berdasarkan data di SDN 1 Cikalahang, hanya 37% siswa yang tuntas.

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar guling belakang pada senam lantai di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon?
- b. Bagaimana kinerja guru di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam melakukan gerak dasar guling belakang pada senam lantai di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon ?
- d. Bagaimana hasil pembelajaran gerak dasar guling belakang pada senam lantai di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon?

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk memaparkan perencanaan pembelajaran gerak dasar guling belakang pada senam lantai di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon.
2. Untuk mendeskripsikan kinerja guru di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon.
3. Untuk mendeskripsikan aktivitas siswa dalam melakukan gerak dasar guling belakang pada senam lantai di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon.
4. Untuk memaparkan hasil belajar gerak dasar guling belakang pada senam lantai di SDN 1 Cikalahang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon.

Banyak metode dan model pembelajaran yang bisa digunakan oleh seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar. Namun umumnya guru belum menerapkan metode dan model tersebut.

Dengan memaksimalkan model dan metode pembelajaran akan lebih mengefektifkan pembelajaran, pembelajaran lebih bervariasi, yang akhirnya tujuan pembelajaran akan dapat dicapai. menggunakan metode pembelajaran *TGT* (*Team Games Tournament*), karena metode ini menerapkan prinsip pembelajaran secara berkelompok, dilombakan, dan adanya penghargaan. Dibanding metode lainnya, metode *TGT* lebih sederhana, lebih mudah dan lebih memotivasi siswa karena siswa tertantang dengan adanya permainan berkelompok. Hal ini telah dikemukakan oleh Safari bahwa "*TGT* memiliki banyak kesamaan dinamika dengan *STAD*, tetapi menambahkan dimensi kegembiraan yang diperoleh dari penggunaan permainan" (Safari, 2014, hlm.35).

#### **METODE PENELITIAN**

Sesuai dengan permasalahan yang ditemukan pada siswa kelas 5 SDN 1 Cikalang, mengenai masalah pembelajaran pada guling belakang, maka melalui pendekatan pembelajaran menggunakan metode *TGT*, peneliti akan menerapkan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*).

Wiriaatmaja (2014, hlm. 13) mengemukakan, "Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek sendiri. Mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan dapat melihat pengaruh nyata dari upaya itu."

#### **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang dipilih yaitu di SDN 1 Cikalang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon. SDN 1 Cikalang dipilih karena lokasi yang dekat dengan rumah, dengan kata lain ingin

memberikan kontribusi bagi lingkungan terdekat di bidang pendidikan, permasalahan mengenai guling belakang pada pembelajaran senam lantai cukup kompleks, dan permasalahan ini terjadi di SDN 1 Cikalang sehingga peneliti memilih SDN 1 Cikalang sebagai lokasi penelitian.

#### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang akan dilaksanakan adalah siswa kelas V SDN 1 Cikalang, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon yang terdiri dari 27 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 14 siswa dan siswa perempuan sebanyak 13 siswa.

#### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian tindakan kelas instrumen yang digunakannya yaitu IPKG 1, IPKG 2, lembar aktivitas siswa, tes hasil belajar siswa, wawancara, catatan lapangan. Instrumen penelitian ini sangat penting bagi sebuah penelitian karena untuk memperoleh informasi yang objektif dengan cara pengumpulan data yang berupa instrumen.

#### **Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Menurut Karwati (2014, hlm. 298) "Teknik pengumpulan data diupayakan sesederhana mungkin, asal mampu memperoleh informasi yang cukup signifikan dan dapat dipercaya secara metodologis".

Sugiyono (2015, hlm.308) mengemukakan bahwa:

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Berbagai macam teknik pengumpulan data ditunjukkan pada gambar berikut. Berdasarkan gambar berikut terlihat bahwa secara umum terdapat empat macam teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan gabungan/ triangulasi.

Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen bertujuan untuk memperoleh data yang mendukung dalam penelitian.

Sugiyono (2015, hlm.335) mengemukakan bahwa:

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang

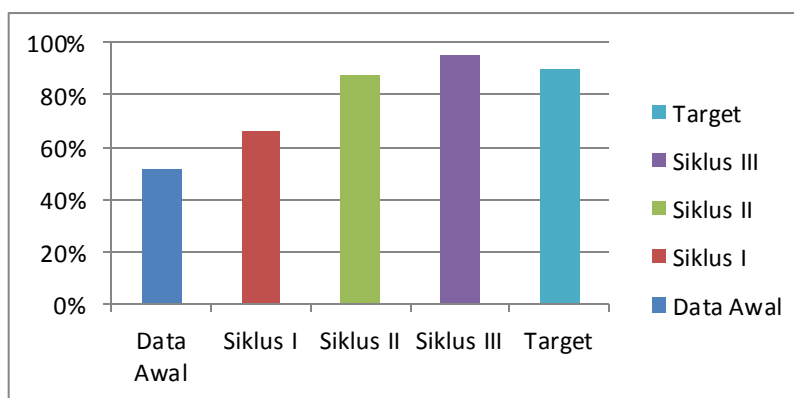
terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.

Setelah data dianalisis, peneliti melanjutkan dengan proses pengolahan data yang diperoleh dari format observasi, format aktivitas siswa, hasil praktek, dan catatan lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perencanaan

Pada aspek perencanaan dapat terlihat peningkatan dari mulai data awal, siklus I, siklus II dan sampai Siklus III, sehingga dapat mencapai target yang telah ditetapkan. Pada perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* guru harus benar-benar mempersiapkannya secara baik agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan benar. Berikut ini adalah pemaparan perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada diagram.



**Diagram 1. Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Secara Keseluruhan**

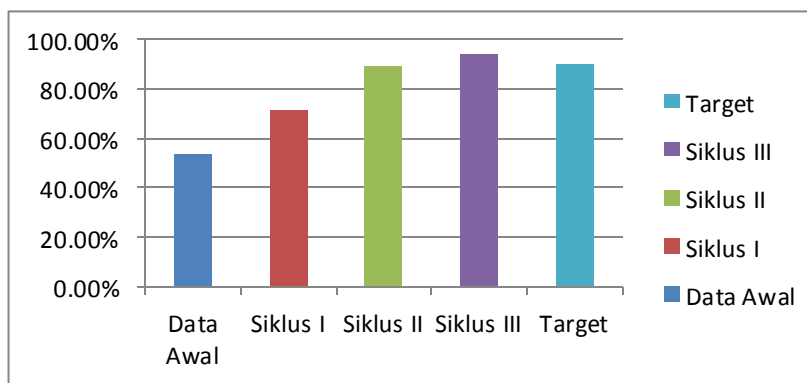
Berdasarkan diagram 1 pada data awal perencanaan pembelajaran gerak dasar guling belakang diperoleh hasil 52% ini

karena guru kurang mempersiapkan perencanaan dengan maksimal. Pada siklus I hasil penilaian meningkat menjadi

66,4%, guru masih belum mencantumkan sumber yang jelas. Siklus II terjadi peningkatan hasil menjadi 87,5%, disini guru mulai memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam membuat rumusan belajar sehingga hasilnya cukup baik, dan pada siklus III terjadi peningkatan hasil menjadi sekitar 95% dan telah mencapai target yang telah ditentukan. Pada setiap siklus perencanaan pembelajaran selalu ada perbaikan, agar hasilnya lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian pada siklus III hasil telah melebihi pencapaian target yang telah ditentukan yaitu 90%.

### Pembahasan Kinerja Guru

Pada aspek kinerja guru dapat terlihat peningkatan dari mulai data awal, siklus I, siklus II dan sampai Siklus III, sehingga dapat melampaui target yang telah ditetapkan. Pada aspek kinerja guru, guru harus bisa mengkondisikan siswa agar sesuai dengan tujuan pembelajaran gerak dasar guling belakang. Berikut ini adalah pemaparan kinerja guru dapat dilihat pada diagram.



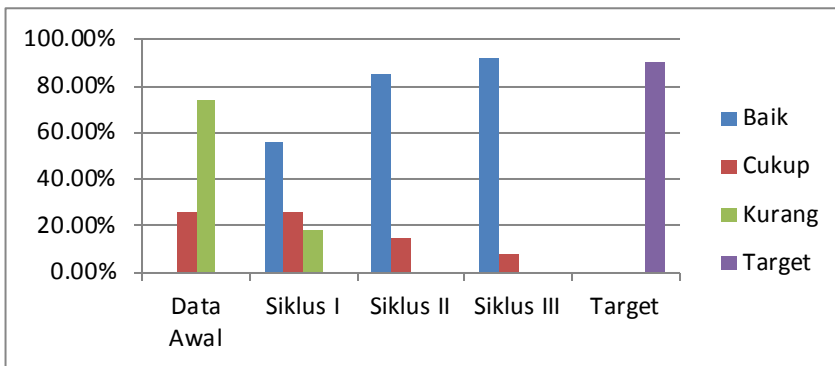
**Diagram 2. Hasil Penilaian Kinerja Guru Secara Keseluruhan**

Berdasarkan diagram 2 pada data awal observasi kinerja guru diperoleh hasil 53,7%, ini karena pembelajaran yang dilakukan tidak efektif. Pada siklus I terjadi peningkatan menjadi 71,2%, guru masih kurang bisa mengorganisir kelas sehingga hasil kurang memuaskan. pada siklus II meningkat menjadi 89,2%, guru sudah mulai bisa membangun kerjasama dengan siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Pada siklus III meningkat menjadi 94,2%, guru sudah menguasai siswa dan respon terhadap pembelajaran gerak dasar guling belakang. Dengan demikian pada kinerja guru dikatakan

maksimal dan telah melampaui target yang telah ditentukan, yaitu 90%.

### Pembahasan Aktivitas Siswa

Pada aspek aktivitas siswa, dapat dilihat adanya peningkatan dari data awal ke siklus I, Siklus II, Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada paparan aktivitas siswa, pada data awal pembelajaran hanya mencapai 5,9%. Guru harus bisa memotivasi siswa untuk berperilaku baik saat pembelajaran gerak dasar guling belakang. Berikut ini peningkatan aktivitas siswa dapat kita lihat pada diagram.



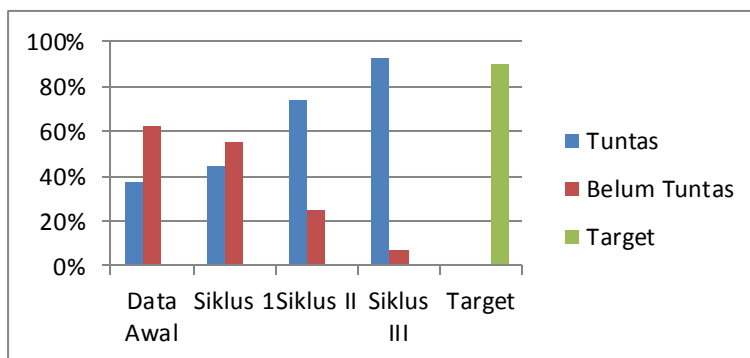
**Diagram 3. Hasil Aktivitas Siswa Secara Keseluruhan**

Berdasarkan diagram 3 dapat dijelaskan bahwa adanya peningkatan aktivitas siswa dari data awal sampai siklus III. Pada data awal aktivitas siswa dengan kriteria baik 0%, cukup hanya 5,7%, hal ini karena siswa kurang antusias dan jenuh, sehingga siswa mencari perhatian pada hal lain. Pada siklus I ada 55,6% siswa kriteria baik. Siswa mulai bersikap agak baik sehingga hasil aktivitas siswa dapat meningkat. Pada siklus II kriteria baik mencapai 85,1%. Pada siklus III siswa dengan kriteria baik menjadi 92,5%, hal ini karena mayoritas siswa berani, disiplin

dan kerjasama baik. Maka, pada siklus III telah mencapai target yang ditentukan sebesar 90%.

### **Pembahasan Hasil Tes Belajar Gerak Dasar Guling Belakang**

Pada hasil tes belajar gerak dasar guling belakang, dapat dilihat adanya peningkatan dari data awal ke siklus I, Siklus II, Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Berikut ini diagram peningkatan hasil tes belajar siswa pada diagram.



**Diagram 4. Hasil Belajar Siswa Secara Keseluruhan**

Berdasarkan Diagram 4 di atas, hasil tes belajar gerak dasar guling belakang meningkat pada setiap siklusnya. Hasil observasi pada data awal, siswa yang tuntas dalam melakukan mencapai 37%. Pada pembelajaran siklus I terjadi peningkatan, siswa yang tuntas mencapai

44,4%. Guru mulai menggunakan metode pembelajaran, sehingga kemampuan gerak dasar guling belakang siswa meningkat. Pada siklus II terjadi peningkatan, yaitu sebesar 74% siswa yang tuntas, pembelajaran lebih bervariasi dan kemampuan siswa mulai

meningkat. Sehingga pada siklus III, siswa yang tuntas dalam tes gerak dasar guling belakang mencapai 92,5%

Dengan demikian berdasarkan data yang telah dipaparkan, penggunaan metode pembelajaran *TGT* pada gerak dasar

guling belakang, sangat membantu siswa kelas V SDN 1 Cikalahang, sehingga penelitian dihentikan pada siklus yang ke III.

**Tabel 1.Rekapitulasi Hasil Penelitian Keseluruhan**

No	Aspek yang Diteliti	Data Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III	Target
1.	Perencanaan	52%	66,4%	87,5%	95%	90%
2.	Kinerja Guru	53,7%	71,2%	89,2%	94,2%	90%
3.	Aktivitas Siswa	5,9%	55,6%	85,1%	92,5%	90%
4.	Hasil Belajar Siswa	37%	44,4%	74%	92,5%	90%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian dari data awal, siklus I, siklus II, hingga siklus III terus mengalami peningkatan dan telah melampaui target yang telah ditentukan. Pada aspek perencanaan, hasil data awal diperoleh hasil 52%, siklus I meningkat menjadi 66,4%, siklus II menjadi 87,5% dan siklus III mencapai 95% dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90%. Pada aspek kinerja guru, data awal hanya mencapai 53,7%, siklus I meningkat menjadi 71,2%, siklus II menjadi 89,2% dan siklus III mencapai 94,2% dan melampaui target yang ditentukan yaitu 90%. Pada aspek aktivitas siswa data awal hanya mencapai 5,9%, siklus I meningkat menjadi 55,6%, siklus II menjadi 85,1% dan siklus III mencapai 92,5% dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90%. Pada aspek hasil belajar siswa data awal hanya mencapai 37%, siklus I meningkat menjadi 44,4%, siklus II menjadi 74% dan siklus III mencapai 92,5% dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90%. Maka setelah semua siklus mengalami kenaikan

dan target telah dicapai, maka penelitian dihentikan sampai siklus III.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap pelaksanaan dan hasil tindakan dengan menggunakan media pembelajaran. Maka dapat diambil beberapa hal kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

#### **Perencanaan**

Setiap siklus pada aspek perencanaan pembelajaran terus dilakukan perbaikan. Perbaikan yang dilakukan merupakan hasil diskusi peneliti, bersama mitra dan disetujui oleh kedua pembimbing. Pada siklus I mencapai 66,4%, siklus II mencapai 87,5%, dan siklus III mencapai 95%. Maka, perencanaan pembelajaran telah mencapai target yang ditentukan yaitu 90%.

#### **Kinerja Guru**

Setiap siklus pada aspek pelaksanaan pembelajaran terus dilakukan perbaikan. Perbaikan yang dilakukan merupakan hasil diskusi peneliti, bersama

mitra dan disetujui oleh kedua pembimbing. Pada siklus I mencapai 71,2%, siklus II mencapai 89,2%, dan siklus III mencapai 94,2%. Maka, pelaksanaan pembelajaran telah mencapai target yang ditentukan yaitu 90%.

### **AktivitasSiswa**

Setiap siklus pada aktivitas siswa terus mengalami peningkatan, karena setiap tindakan pelajaran diperhatikan pula untuk aspek sikap. Pada siklus I yang mendapat predikat baik mencapai 55,6%, siklus II mencapai 85,1%, dan siklus III mencapai 92,5%. Maka, aktivitas siswa telah mencapai target yang ditentukan yaitu 90%.

### **HasilBelajar**

Setiap siklus pada aspek hasil belajar terus mengalami peningkatan karena adanya solusi tindakan yang dilakukan. Pada siklus I siswa yang tuntas mencapai 44,4%, siklus II mencapai 74%, dan siklus III mencapai 92,5%. Maka, perencanaan pembelajaran telah mencapai target yang ditentukan yaitu 90%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Karwati, dkk.(2014). *Manajemen Kelas*. Bandung: Penerbit Alfabeta.  
Lutan, Rusli.(2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.  
Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.  
Mardiana, Ade. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.  
Safari, Indra.(2014). *Model Pembelajaran Kooperatif Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang WarliArtika.

Sugiyono.(2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.  
Wiriaatmadja, Rochiati.(2014). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosda.