



Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Dean Oksyalia¹, Andi Suntoda Situmorang¹, Agus Mahendra¹, Agus Hidayat²

¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

²SD Attazhimiyah Bandung, Bandung

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2018
Disetujui September 2018
Dipublikasikan Oktober 2018

Keywords:

a Motion Pattern Dominant, Gymnastics.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pendekatan pola gerak dominan dalam upaya meningkatkan keterampilan gerakan meroda pada pembelajaran senam lantai. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dan objek dalam penelitian ini meliputi siswa kelas V SD Attazhimiyah Bandung yang berjumlah 29 orang, yang terdiri dari 14 siswa putera dan 15 siswa puteri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah observasi, catatan lapangan dan tes keterampilan. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis diperoleh data observasi awal nilai rata-rata 50,29, siklus 1 tindakan 1 nilai rata-rata 54,60, siklus 1 tindakan 2 nilai rata-rata 61,35, siklus 2 tindakan 1 nilai rata-rata 66,67, siklus 2 tindakan 2 nilai rata-rata 75,57. Kesimpulan, implementasi pendekatan pola gerak dominan (PGD) dapat meningkatkan gerakan meroda dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas V di SD Attazhimiyah Bandung.

Abstract

The purpose of this research is to find out result of the implementations of a dominant movement pattern approach, in an effort to improve the skills of cartwheel on gymnastics learning. The research employed a Classroom Action Research Method to the participants of 39 student of grade five of SD Attazhimiyah Bandung, consisting 14 male students and 15 female students. The instrument to be used in this research is observational sheet, field notes and skill test. Based on the data processing, the preliminary observation data obtained an average score of 50.29, on cycle 1 action 1 the average score is 54.60, on cycle 1 action 2 the average score is 61.35, on cycle 2 action 2 the average score is 66.67, and on cycle 2 action 2 the average score is 75.57. The conclusion of this research is that the dominant movement pattern approach can effectively improve the skill of cartwheel movement of the students.

© 2018 Tegar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Mahendra, 2015a). Tujuan pendidikan jasmani antara lain untuk; memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani sebagai alat untuk mendidik menggunakan berbagai mata aktivitas, yang dalam kurikulum 2013 terdiri dari aktivitas pola gerak dasar, aktivitas kebugaran, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dan aktivitas aquatik (Permendikbud, 2016).

Sebagaimana uraian di atas, senam adalah salah satu materi yang ada dalam pembelajaran penjas. Alasan masuknya senam ke dalam ruang lingkup pembelajaran Penjas karena pertimbangan manfaat, di mana senam memiliki manfaat dalam meningkatkan kelenturan dan kekuatan serta kualitas fisik lain yang membuat siswa memiliki kemampuan kinestetis yang lebih baik, di samping menjadikan siswa lebih bugar (Mahendra, 2001). Lebih lanjut, menurut mahendra, senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (2001).

Pembelajaran senam di sekolah dasar tentu mengajarkan banyak keterampilan atau teknik senam, baik yang dilakukan di lantai maupun yang dilakukan pada alat. Salah satu gerakan yang harus dikuasai siswa adalah gerakan meroda, sering juga disebut baling-baling, atau dalam bahasa Inggris sering disebut

Cartwheel. Teknik meroda atau baling-baling merupakan salah satu unsur gerakan dalam senam lantai, yang memerlukan penguasaan yang baik. Baling-baling (cartwheel) adalah gerakan putaran yang berporos anterior-posterior (Mahendra 2001), yang membagi tubuh menjadi bidang samping kanan dan bidang tubuh samping kiri.

Gerakan baling-baling dilakukan dari posisi berdiri tegak dengan arah tubuh seperti menyamping menghadap depan menyilang. Kedua kaki dibuka selebar bahu, dengan salah satu kaki berada di depan, sedangkan kedua tangan diangkat menjepit kedua telinga menjulur ke atas. Dengan sedikit gerakan awalan, kemudian letakkan kedua tangan pada garis lurus di lantai dan mengambil alih sebagai penumpu badan sambil sekalian menendangkan kaki belakang ke atas belakang dan menempuh posisi di mana berat tubuh ditopang sepenuhnya oleh kedua tangan dengan lengan lurus dan mendaratkan kedua kaki di sisi yang berseberangan dengan kedua kaki sebelumnya. Dengan begitu, lengan dan kaki yang terentang luas tersebut akan berputar seperti baling-baling.

Tujuan pembelajaran baling-baling ini adalah agar siswa menguasai keterampilan dasar gerak berputar dengan poros tubuh yang bervariasi, melengkapi gerak tubuh berputar yang bersumbu medial dan longitudinal. Baling-baling dalam senam lantai, jika dilakukan dengan baik dan benar, dapat meningkatkan pengalaman gerak yang meluas, memperkaya kemampuan kinestetis anak ketika berada dalam posisi yang tidak biasa, yaitu menempatkan kaki di atas tubuh dengan kepala berada di bawah. Gerakan ini jika dikuasai siswa secara matang, akan menyebabkannya memiliki keber-

anian untuk mencoba berbagai posisi-posisi tubuh lainnya yang tidak biasa.

Permasalahan yang di temukan dalam pembelajaran senam lantai di sekolah yaitu siswa masih banyak yang belum mengenal gerakan meroda, padahal gerakan ini termasuk gerakan yang mudah dan menjadi dasar bagi gerakan lainnya. Hanya beberapa siswa saja yang dengan penuh keyakinan mampu melakukannya, sedangkan sisanya masih merasa takut dan ragu untuk melakukannya. Keterbatasan tersebut dapat dialamatkan pada banyak faktor, di antaranya karena anak tidak pernah diajari dalam pembelajaran Penjas, atau karena keterbatasan alat yang membuat penguasaan mereka tidak pernah bergeser ke arah penguasaan terampil.

Berdasarkan berbagai kemungkinan penyebab timbulnya masalah, yang perlu segera ditanggulangi dan dicari solusinya adalah pada permasalahan penggunaan model dan pendekatan pembelajaran yang masih terbatas. Memaksakan model dan pendekatan pembelajaran konvensional yang bernuansa pendekatan langsung (direct instruction), akan membuat sebagian besar anak tetap merasa takut untuk mencoba. Salah satu alternatif yang dianjurkan adalah guru memilih pendekatan yang sesuai, yang dianggap mampu mengatasi keterbatasan bervariasinya kemampuan siswa dan keterbatasan alat.

Oleh karena itu, jenis pendekatan pembelajaran pun harus diperhatikan. Ada beberapa pendekatan yang bisa diterapkan dalam pembelajaran senam, salah satunya adalah pendekatan pola gerak dominan (PGD). Pendekatan Pola gerak dominan adalah “pendekatan yang menekankan pembekalan pola gerak yang mendasari terkuasainya keterampilan senam, karena

itu, perannya di anggap dominan (Mahendra 2001).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Pemilihan metode penelitian tindakan kelas didasarkan pada pertimbangan bahwa metode ini dapat memberikan informasi yang lebih dengan cara melakukan tindakan langsung sesuai dengan masalah yang ada di lapangan (Subroto, dkk., 2017). Penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri, mereka dapat mencoba suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu (Wiriaatmadja 2014).

Penelitian dilaksanakan selama empat minggu/pertemuan yang dibagi dalam dua siklus (Suyadi, 2015), di mana masing-masing siklus terdiri dari dua tindakan. Perbedaan antara siklus 1 dan siklus dua terdapat pada penekanan pembelajaran yang mengarah pada penggunaan alat bantu yang sudah dikurangi, sehingga pada siklus dua fokus pembelajaran lebih diarahkan pada penguasaan keterampilan yang sudah mendekati sebenarnya.

Gambarannya demikian: pada siklus pertama, keterampilan gerakan dasar baling-baling lebih banyak diarahkan pada pengembangan berbagai gerak berputar dengan poros bervariasi, dari mulai poros longitudinal, poros transversal, dan poros medial. Pengayaan poros putaran inipun digabung dengan hadirnya alat

bantu seperti bangku, matras yang digulung, atau matras yang ditumpuk sehingga membentuk permukaan yang menurun, dsb.

Sedangkan pada siklus dua, yang terdiri dari dua tindakan, pembelajaran dari teknik baling-baling lebih ditekankan pada kebenaran melakukan gerakan penempatan kaki dan kedua tangan dalam poros yang lebih spesifik, yaitu hanya pada poros media, atau lajim disebut poros anterior-posterior. Sehingga pembelajaran pada siklus dua ini, gerakannya lebih dinamis, dan mengharuskan siswa melakukan gerak baling-baling yang bervariasi seperti membentuk lingkaran, melewati jalur sempit dalam posisi tubuh vertical, serta menggabungkannya dengan gerak awalan untuk membangun momentum horizontal yang lebih besar. Pada pertemuan atau tindakan tiga, gerakan baling-baling masih dilakukan dengan bantuan matras yang berbeda ketinggian permukaannya, sedangkan pada pertemaun keempat, bantuan alat sudah dihilangkan sama sekali.

Subyek Penelitian

Subyek Penelitian ini adalah siswa SD Attazhimiyah Bandung kelas V dengan jumlah siswa 29 orang, yang terdiri dari 14 siswa putera dan 15 orang siswa puteri.

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2015). Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang akan diamati atau diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen lembar observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan.

Lembar Observasi

Alat Lembar observasi yang dimaksud di sini adalah lembar pengamatan terhadap aspek-

aspek yang dinilai dalam gerakan baling-baling yang dilakukan siswa, untuk melihat tingkat penguasaan siswa terhadap gerakan yang dipelajari. Observasi menjadi salah satu teknik pengumpulan data sesuai dengan tujuan penelitian. Observasi dilakukan berdasarkan penglihatan kepada apa yang terjadi di lapangan sesuai dengan aktivitas peserta didik saat proses pembelajaran atau pada saat tes dilaksanakan.

Observasi yang dilaksanakan oleh penulis sebagai guru dan peneliti di sini adalah untuk mengetahui adanya kemajuan siswa dalam menguasai keterampilan yang dipelajari, yaitu baling-baling. Lembar observasi ini digunakan dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat, dimana diperkirakan keterampilan ini harus sudah dikuasai secara penuh, sebagai hasil perubahan akibat dari penerapan pendekatan pola gerak dominan.

Berikut adalah lembar observasi tes gerak meroda yang digunakan dalam penelitian, sebagai berikut: Sumber: (Komarudin 2016)

Tabel 1. Lembar Observasi Tes Gerak Meroda

Gerak Yang Diamati	Nilai			
	4	3	2	1
Persiapan				
1. Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan.				
2. Kedua kaki selebar bahu dan kedua lengan terentang serong				
Pelaksanaan				
1. Bila gerakan ke arah kiri, letakan tangan kiri di matras diikuti kaki kanan terangkat ke atas				
2. Saat tangan kanan diletakan di matras kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk sikap berdiri dengan kedua tangan. Kedua tungkai lurus kedepan				
Sikap Akhir				
1. Berdiri dengan sikap menyamping dengan posisi kedua kaki ter-				
2. Sikap kedua lengan terentang serong atas sebagaimana sikap				
Jumlah				
Skor Perolehan				

Di samping lembar observasi, penulis juga banyak menggunakan catatan lapangan untuk melengkapi data. Catatan lapangan merupakan tulisan mengenai apa yang terjadi di lapangan, tentang apa yang dilihat, didengar, dialami, dan dipikirkan oleh peneliti ketika berada di lapangan. Catatan lapangan ini dibuat oleh peneliti yang melakukan pengamatan mengenai subjek dan objek penelitian. Hal-hal yang perlu dicatat antara lain kejadian yang terjadi pada saat proses pembelajaran berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan pendekatan pola gerak dominan (PGD) dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas V SD Attazimiyah menunjukkan peningkatan yang positif. Kemajuan atau perubahan pada keterampilan baling-baling terlihat pada hasil sebagai berikut. Pada tes awal (observasi), perolehan skor rata-rata siswa adalah 50,29, pada siklus 1 tindakan 1 memperoleh nilai rata-rata 54,60, pada siklus 1 tindakan 2 memperoleh nilai rata-rata 61,35, pada siklus 2 tindakan 1 memperoleh nilai rata-rata 66,67, dan pada siklus 2 tindakan 2 memperoleh nilai rata-rata 75,57.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan yang berarti yang terjadi pada setiap pertemuan, meskipun dengan derajat perubahan yang berbeda-beda.

Pada pertemuan kesatu, yaitu pada pembelajaran di siklus 1 tindakan satu, perubahannya memang tidak terlalu kentara dari hasil perolehan pada tes awal. Hal ini dapat dimaklumi karena pada pertemuan siklus 1 tindakan 1 tersebut, pembelajaran lebih diarahkan pada memperbanyak gerakan-gerakan berputar pada berbagai poros, sehingga dampaknya tidak langsung ter-

jadi pada nilai rata-rata dari pelaksanaan gerak baling-baling yang diteskan. Sebagaimana diungkap pada bagian jenis penelitian, peneliti mengarahkan pembelajaran pada pengembangan pola gerak putaran berbagai poros, sehingga tidak berdampak langsung pada penguasaan baling-balingnya itu sendiri.

Pada pertemuan kedua (siklus 1 tindakan 2) pun, proses pembelajaran masih mem- perbanyak pada pengembangan pola gerak dominan, yang tentunya merupakan pengulangan sekaligus penambahan dari pertemuan pertama. Namun demikian hasilnya sudah menunjukkan penambahan skor yang lumayan, karena kemungkinan besar, anak sudah mulai merasakan adanya keyakinan bahwa gerakan yang dilakukan tetap memberikan rasa aman dan tidak memberikan kesan yang menakutkan. Anak-anak sudah mulai akrab dengan gerakan berputar pada berbagai poros, bahkan kemungkinannya bahwa mereka sudah mulai menikmatinya.

Perubahan yang cukup signifikan tentu bisa terjadi pada pertemuan ketiga, di mana proses pembelajaran pola gerak dominan putaran sudah lebih diarahkan lebih terfokus pada penguasaan gerakan baling-baling, yang di dalamnya sudah ditambahkan dengan gerakan yang bervariasi. Variasi adalah penambahan atau pengubahan gerakan pada awal dan akhir gerakan, sehingga posisi awal bisa berbeda dari sebelumnya, demikian juga dengan posisi akhir ketika mengakhiri gerak baling-baling. Perubahan yang lebih kentara terjadi pada pertemuan keempat, di mana peneliti berupaya mengarahkan pembelajaran gerakan baling-baling tersebut pada apa yang disebut tahap applying (Mahendra, 2017), di mana siswa

diminta dan ditantang untuk melakukan gerakan baling-baling yang dikuasainya pada situasi (misalnya pada pengaturan alat) yang berbeda. Misalnya siswa melakukan baling-baling sebagai gerakan lokomotor (Mahendra, 2015b), sehingga siswa melakukan dua, tiga atau empat baling-baling secara berturut-turut, baik dalam jalur lurus maupun jalur melingkar. Kemudian siswa pun ditantang untuk melakukan baling-baling untuk melewati rintangan tertentu seperti matras yang digulung, atau gawang-gawang kecil atau bangku rendah, sehingga siswa harus melakukan baling-balingnya dengan diawali oleh gerak awalan. Demikianlah, pembelajaran dilangsungkan dengan mempertukarkan bergantian antara pengayaan dalam bentuk variasi dan sekaligus kombinasi, sehingga tantangan bagi anak untuk menguasai gerakan baling-baling terus meningkat.

KESIMPULAN

Model Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan pola gerak dominan pada pembelajaran senam lantai kepada siswa kelas V di SDN Attazhimiyah Bandung ini mampu meningkatkan penguasaan keterampilan meroda atau baling-baling secara bermakna. Implikasi kesimpulan tersebut, tentu harus dilihat dari betapa pentingnya bahwa guru Penjas menguasai pendekatan pola gerak dominan ini, dan banyak diterapkan pada pembelajaran aktivitas senam. Sesuai saran para ahli, bahwa semakin guru memberikan tantangan kepada anak untuk melakukan banyak pola gerak yang tersedia, semakin guru mampu mengembangkan variasi dan kombinasi dari gerakan baling-baling terse-

but, hasil pendekatan pola gerak dominan ini akan menjadi semakin efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mahendra, A. (2015a). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2015b). *Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak: Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Buku Ajar. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Permendikbud No. 57 Tahun 2014. *Kurikulum Nasional 2013*. Kemendikbud. Jakarta.
- Subroto, T., Yunyun, Y., Yusuf, H. (2017). *Buku Pedoman Penulisan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiriaatmadja. (2014). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.