

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU IRON BENDS BACKWARDS UNTUK
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI KAYANG KAYANG SISWA
KELAS VIII MTS NEGERI 1 KOTA LUBUKLINGGAU**

Hendra Irawan¹, Martiani², Supriyanto³
Universitas Dehasen Bengkulu^{1,2,3}
annie.phaph@unived.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar senam lantai materi kayang menggunakan media alat bantu *iron bends backwards* pembelajaran senam lantai gerakan kayang secara ilmiah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas VIII MTs Negeri 1 Kota Lubuklinggau dengan 37 subjek penelitian dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Silampari. Prosedur penelitian tindakan kelas ini adalah: (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan kelas (tindakan), (3) observasi dan refleksi pada setiap siklus. Pada siklus I hasil belajar siswa yang mencapai skor minimal (60) sebanyak 25 orang dengan rerata nilai 63,50 dan tingkat keberhasilan 70,8% dari jumlah sampel. Penelitian dilanjutkan pada siklus II, dengan hasil belajar siswa sebanyak 37 orang melebihi nilai minimal dengan tingkat keberhasilan 80,4% dari jumlah sampel. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang dilaksanakan memberikan hasil yang positif yaitu meningkatkan hasil belajar siswa dan penelitian dinyatakan berhasil karena telah mencapai nilai ketuntasan klasikal 80%.

Kata Kunci: Hasil Belajar Senam Lantai, Media Alat Bantu *Iron Bends Backwards*

ABSTRACT

This research aims to determine the results of learning Kayang floor exercise material using iron bends backwards learning media using Kayang floor exercise scientifically. This research is action research for class VIII MTs Negeri 1 Lubuklinggau City with 37 research subjects from the Health and Recreation Physical Education Study Program at PGRI Silampari University. The procedures for this classroom action research are: (1) planning (2) implementing classroom actions (actions), (3) observation and reflection in each cycle. In cycle I, the learning outcomes of students who achieved a minimum score (60) were 25 people with an average score of 63.50 and a success rate of 70.8% of the total sample. The research continued in cycle II, with 37 students' learning outcomes exceeding the minimum score with a success rate of 80.4% of the total sample. With these results it can be concluded that the learning carried out gave positive results, namely improving student learning outcomes and the research was declared successful because it had achieved a classical completeness score of 80%.

Keywords: *Floor Gymnastics Learning Results, Iron Bends Backwards Aids Media*

PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Beberapa senam kreasi daerah di Indonesia yang sudah terkenal antara lain yaitu senam poco-poco, senam tobelo dari Provinsi Maluku, senam gemu famire berasal dari Provinsi Nusa Tenggara Timur. Senam kreasi terbaru di Indonesia yaitu senam lantai gerakan kayang tahun 2018 yang ditampilkan pertama kali pada perhelatan besar Asian Games 2018 dengan Indonesia sebagai tuan rumah. Senam lanantai gerakan kayang diciptakan dengan menggambarkan beberapa cabang olahraga yang dipertandingkan dalam event besar tersebut, antara lain yaitu: gerakan atletik, sepak bola, angkat besi, badminton dan renang.

Penggunaan metode dan media pembelajaran dalam suatu proses pembelajaran merupakan salah satu cara untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam pembelajaran. Semakin kreatif seorang pengajar menentukan media pembelajaran dan metode yang digunakan dalam pembelajaran, maka keberhasilan yang diperoleh dalam mengajar semakin besar pula. Dapat diketahui pentingnya suatu metode dalam proses belajar-mengajar dan dalam mencapai sebuah keberhasilan dari proses belajar mengajar

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK).Arikunto (2008:58), penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dikelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Komalasari (2010:271), mengatakan bahwa peneltian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti lainnya (atau dilakukan sendiri oleh guru yang bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Hopkins (2011), merumuskan penelitian tindakan kelas sebagai penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dengan disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah prosedur perbaikan dan perubahan. Siklus dalam penelitian ini tidak hanyaberlangsung satu siklus tetapi beberapa kali hingga

mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran di kelas. Langkah-langkah penelitian tindakan kelas ini meliputi: tahap persiapan, diagnostik, perencanaan tindakan kelas, untuk memecahkan masalah. Prosedur penelitian tindakan kelas ini yakni: (1) perencanaan (*Planning*), (2) pelaksanaan tindakan kelas (*Action*), (3) Observasi (*Observation*) dan refleksi (*reflection*) dalam setiap siklus.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes praktik senam lantai gerakan kayang menggunakan alat bantu *Iron Bends Backwards* 3.00 menit. Berikut ini adalah petunjuk instrumen dalam penelitian ini :

Penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat penguasaan gerak senam lantai gerakan kayang maka instrumen yang digunakan adalah format penilaian gerak senam lantai gerakan kayang yang sudah validasi oleh 3 validator.

Tabel 1 Format Penilaian Senam Lantai Materi Kayang 2023

Nama	INTERVAL		PENJURU			
	B	S	1	2	3	4
No Urut						
Kelas						
	NAMA GERAK					
	1					
	2					
	DST					

Peralatan tes: (a) Form penilaian, (b). ATK, (c). Tripod, (d). Kamera dan (e), Nomor dada. Sedangkan pelaksanaan tes yaitu (a). Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, sekaligus pemberian nomor dada, (b). Sampel dibagi menjadi 4-5 kelompok setiap kelompok berisi 5-6 sampel, (c). Setiap kelompok akan diberikan waktu 06:49 menit untuk melakukan gerakan senam diiringi dengan musik senam, (d). Setelah senam dimulai peneliti akan merekam sampel dengan kamera, (e).Sistem penilaian pada perlombaan senam dinilai keseluruhan gerak meliputi (gerak *opening*, gerak inti, gerak interval dan gerak *closing*), (f). Nilai tes akan diolah oleh testor/juri melalui rekaman video.

Kriteria keberhasilan dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua, keberhasilan proses dan produk. Keberhasilan proses dapat dilihat dari perubahan dalam peningkatan keterampilan proses dalam pembelajaran dengan metode media alat bantu *Iron Bends Backwards*, meliputi mahasiswa dapat berlatih dan mengembangkan pembelajaran senam lantai gerakan kayang menggunakan alat bantu *Iron Bends*

Backwards dengan nilai minimal 60. Sedangkan keberhasilan produk dilihat dari kriteria keberhasilan penelitian tindakan kelas didasarkan atas peningkatan keberhasilan yang ditentukan yaitu siswa mencapai taraf keberhasilan ketuntasan klasikan sebanyak 89%, Trianto (2010:241).

Tabel 2 Tabel Penilaian Senam Lantai Gerakan Kayang Menggunakan Alat Bantu *Iron Bends Backwards*

NILAI		KETERANGAN
90-100	A	Sangat baik
70-89	B	Baik
60-69	C	Cukup
50-59	D	Kurang
<50	E	Kurang sekali

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh merupakan data hasil tes keterampilan mempraktikkan senam lantai gerakan kayang menggunakan alat bantu *Iron Bends Backwards*. Penelitian dilakukan pada sampel sebanyak 37 orang di kelas VIII MTs Negeri 1 Kota Lubuklinggau Semester I menunjukkan bahwa minat siswa belajar menggunakan media bantu yaitu alat bantu *Iron Bends Backwards* membantu dan dapat menarik perhatian siswa, yang sebelumnya pembelajaran menggunakan sistem penugasan untuk gerakan kayang.

Berdasarkan penilaian, diperoleh hasil tes pada siklus I latihan senam menggunakan media alat bantu gerakan kayang diketahui hasil pembelajaran siswa dalam klasifikasi mulai dari Kurang sekali (E), Kurang (D), Cukup (C), baik (B), sangat baik (A). Dari 37 orang siswa secara keseluruhan, diperoleh hasil belajar siswa pada pembelajaran Senam lantai klasifikasi sangat baik (A) sebanyak 7 orang, baik (B) sebanyak 15 orang, cukup (C) sebanyak 6 orang, kurang (D) sebanyak 3 orang, dan kurang sekali (E) sebanyak 6 orang. Dilihat dari presentase mahasiswa yang mencapai skor minimal (60) yaitu 25 orang dengan nilai mean 63.43 dan tingkat keberhasilan 56.8% dari total jumlah sampel yang artinya tingkat keberhasilan siswa belum mencapai tingkat ketuntasan klasikal yaitu 80%.

Dengan demikian, penelitian dilanjutkan pada siklus II. Siklus II dilaksanakan dengan 2 kali pertemuan menggunakan media alat bantu *iron bends backwards audio-visual* dan diakhiri dengan refleksi. Diperoleh hasil pembelajaran siswa dari 37 orang siswa secara keseluruhan yaitu kategori sangat baik (A) sebanyak 8 orang, baik (B)

sebanyak 18 orang, cukup (C) sebanyak 7 orang, kurang (D) sebanyak 3 orang, dan kurang sekali (E) sebanyak 2 orang. Dilihat dari presentase mahasiswa yang mencapai skor minimal (60) yaitu 38 orang dan tingkat keberhasilan 80.4% dari total jumlah sampelyang artinya tingkat keberhasilan siswa telah mencapai tingkat ketuntasan klasikal yaitu 80% dan penelitian dihentikan.



Tabel 3 Tabel Hasil Pembelajaran Senam lantai Gerakan Kayang Menggunakan Alat Bantu *Iron Bends Backwards*

No	Siklus I	Siklus II	NILAI		KETERANGAN
1	7	8	90-100	A	Sangat baik
2	15	18	70-89	B	Baik
3	6	7	60-69	C	Cukup
4	3	2	50-59	D	Kurang
5	6	2	<50	E	Kurang sekali
37 (Orang)		37 (Orang)			

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 37 orang di kelas 8 Semester I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa meningkat dengan menggunakan media bantu yaitu media alat bantu *iron bends backwards* karena dapat menarik perhatian mahasiswa dalam belajar, menumbuhkan semangat dan tanggungjawab untuk memecahkan masalah yang timbul karena kesulitan yang didapat pada saat belajar. Media pembelajaran dengan menggunakan media alat bantu *iron bends backwards* sangat membantu karena mahasiswa dapat belajar kapan saja dan dimana saja, mahasiswa juga dapat mengulang-ulang gerakan hingga merasa mahir dan memiliki penguasaan penuh terhadap gerakan tersebut.

Selama dilaksanakannya latihan program senam lantai gerakan kayang menggunakan alat bantu *iron bends backwards* dikelas 8 dengan 2 kali pertemuan dan 1 kali tes selama 2 minggu, banyak sekali perubahan yang signifikan terutama antusias mahasiswa untuk belajar senam, ini terbukti dari jumlah mahasiswa yang hadir setiap minggunya hampir 80 % siswa pada mata kuliah senam ini. Hal ini yang menjadikan hasil belajar senam mahasiswa mengalami peningkatan yang baik.

SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas MTs Negeri 1 Kota Lubuklinggau pada siswa Penjas Semester I pada tahun ajaran 2022/2023 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklusnya terdiri atas empat tahapan, yaitu : (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaan tindakan, (c) Observasi, dan (d) Refleksi. Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam dengan menggunakan media pembelajaran *audio-visual* dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai gerakan kayang menggunakan alat bantu *Iron Bends Backwards*. Dengan hasil pembelajaran siswa dari 37 orang siswa secara keseluruhan yaitu kategori sangat baik (A) sebanyak 8 orang, baik (B) sebanyak 18 orang, cukup (C) sebanyak 7 orang, kurang (D) sebanyak 2 orang, dan kurang sekali (E) sebanyak 2 orang. Dilihat dari presentasi siswa yang mencapai skor minimal (60) yaitu 30 orang dan tingkat keberhasilan 80.4% dari total jumlah sampel yang artinya tingkat keberhasilan mahasiswa telah mencapai tingkat ketuntasan klasikal yaitu 80% dan penelitian dihentikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. Mei 2018. Bentuk-Bentuk Dasar Gerak Senam Lantai.
- Anam & Enawaty. (2022). Pengembangan Video Tutorial Pembelajaran Materi Gerakan Kayang Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama *Education And Development*.
- Bare & Frank, L. (2018) *The Complete Gymnastic Book Canada: Coller Macmillaan Canada, Inc. Cortez, Joevi. A Hipostoy Of Gymnastics: From*.
- Dirgantoro & Education. (2022). Pererapan Media Pembelajaran Senam Lantai Kayang Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4.
- Donna, dkk, (2021). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis *Powtoo* Pada Pembelajaran Tematik Disekolah Dasar.
- Hanan, dkk, (2022). Tingkat Kecepatan Pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang Indonesia (PJOK).
- Materi Senam Lantai Panjang 200 Cm x Lebar 100 Cm x Tinggi.
- Pasaribu, Maret (2022). Buku Ajaran Senam Lantai. Sumatera Barat. PT Insan Cendekia Mandiri.
- Pratama, dkk, (2020). Survei Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 Dismp Kce, Kecamatan Kertosono.

Purnama, dkk, (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Kayang Senam Lantai Melalui Metode Pembelajaran Tutor Sebaya.

Saragih & Hasaribu. Pengembangan Bahasan Ajar Inovatif Pjok Pada Materi Senam Lantai Meningkatkan Hasil belajar.

Sari, dkk, (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkayan Sederhanan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Kabupaten Ngoro Pendidikan Pendidikan Jasmani.

Wijaya, (2023). *Stop Wect*.

Setiawan, dkk, (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Senam Lantai *Berorientasi Ict Tpack* Untuk Peserta Didik Kelas VII SMP.

Wahid, (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Isiqra Pendidikan dan Pemikiran Islam.

Widowati, Dkk, (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.