

Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai *Roll* Depan Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo

Moh Padel Alamri¹, Rahmad Bantahali¹, Adriyanto Dama¹, Kasmir Rusman¹, Joni Taufik Hidayat¹,
Haerul Ikhsan¹, Al Ilham¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo
*e-mail: alamrifadel33@gmail.com

Abstract

His study aims to improve the results of floor gymnastics learning for front rolls through the cooperative learning method of the jigsaw type for eighth-grade students in class VIII-A at SMP Negeri 3 Gorontalo. The method used in this research is Classroom Action Research (CAR). The research design involves a procedural framework in a classroom action research conducted in stages. The data analysis results show that in cycle I, the average student achievement score is 66.94, categorized as good. After implementing corrective actions in cycle II, there was a significant improvement with an average score reaching 80.56, categorized as very good or optimal. These findings indicate that using the jigsaw type of cooperative learning method in teaching has an impact on improving the learning outcomes of floor gymnastics for front rolls.

Keywords: Learning Outcomes; Front Roll; Floor Gymnastics Learning; Jigsaw

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai Roll depan Melalui Metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada siswa kelas VIII-A di SMP Negeri 3 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).. Rancangan penelitian ini berupa prosedur kerja dalam suatu penelitian tindakan kelas yang ditempuh secara bertahap. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada siklus I, rata-rata capaian nilai siswa adalah 66,94 yang tergolong dalam kategori baik. Setelah dilakukan tindakan perbaikan pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan dengan rata-rata nilai mencapai 80,56, yang masuk dalam kategori sangat baik atau optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan.

Kata kunci: Hasil Belajar; Roll Depan; Pembelajaran Senam Lantai; Jigsaw

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian terpenting dan wajib di ajarkan secara formal pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan yang besar dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fungsi utama olahraga yaitu untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Adapun peran penting dari mata pelajaran olahraga ini yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis

Senam merupakan salah satu dari pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama

dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Ada beberapa macam senam, yakni: senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin dan senam umum. Salah satu jenis senam artistik adalah senam lantai. Olahraga senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain

Menurut (Enofrijon Edi, 2023:15) senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam terdiri dari 3 macam, yaitu : senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat bermacam-macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan. Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti : kelelahan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya.

Senam lantai ini biasa juga di sebut dengan senam bebas karena ketika melakukan gerakan-gerakan senam tidak menggunakan alat. Penggunaan matras dalam senam lantai ini tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan olahraga tersebut. Dalam aktivitas senam lantai lebih banyak melibatkan gerakan seluruh bagian tubuh. Maka dari itu aktivitas senam ini sering disebut aktivitas dasar yang menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah menengah pertama contohnya adalah roll (guling) depan, roll (guling) belakang, gerakan lenting, sikap kayang sikap lilin dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya Roll (guling) depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Berguling bagi seorang anak merupakan bentuk gerakan lokomotor paling awal yang dilakukannya. *Roll* depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang (Sarjono & Sumarjo, 2010) dalam Hartono Hadjarati, Arief Ibnu Haryanto (2022:139).

Berdasarkan hasil yang dilakukan di SMP Negeri 3 Gorontalo, bahwa di kelas VIII-A dari total 20 siswa saat proses pembelajaran dengan materi senam roll depan cenderung berlangsung pasif, hanya beberapa orang dari siswa yang dapat melakukan gerakan roll depan dengan baik selebihnya banyak dari siswa yang melakukan roll depan dengan cara yang tidak benar, bahkan tidak sedikit dari siswa yang merasa takut melakukan roll depan sehingga tidak dapat berguling sama sekali. Demikian pula dalam mengajar, guru lebih cenderung mengajarkan siswa secara klasikal yaitu dengan metode ceramah dan demonstrasi. Sehingga siswa yang tidak dapat melakukan gerakan roll depan dengan baik tidak tertarik dan termotivasi untuk dapat melakukan roll depan sebagaimana yang dilakukan dari sedikit siswa yang dapat melakukan roll depan dengan baik. Hal ini menjadikan hasil belajar siswa yang tuntas belajar hanya 11 siswa atau 44% yang artinya belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 80%. Untuk mengatasi kesulitan tersebut dapat diupayakan seorang guru bisa menggunakan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa antara lain melalui metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Pembelajaran kooperatif adalah bentuk pembelajaran dengan cara siswa belajar dan bekerja dalam kelompok - kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari empat sampai enam orang dengan struktur kelompok yang bersifat heterogen (Sugiyadnya et al., 2019).

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan tindakan kelas (PTK) Penelitian tindakan kelas berasal dari istilah bahasa Inggris *Classroom Action Research*, yang berarti penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subyek penelitian di kelas tersebut. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bentuk penelitian yang berangkat dari refleksi diri guru, siswa maupun kepala sekolah atas kesadaran bahwa ada masalah dalam proses pembelajaran di kelas (Aprizan, dkk 2020:4)

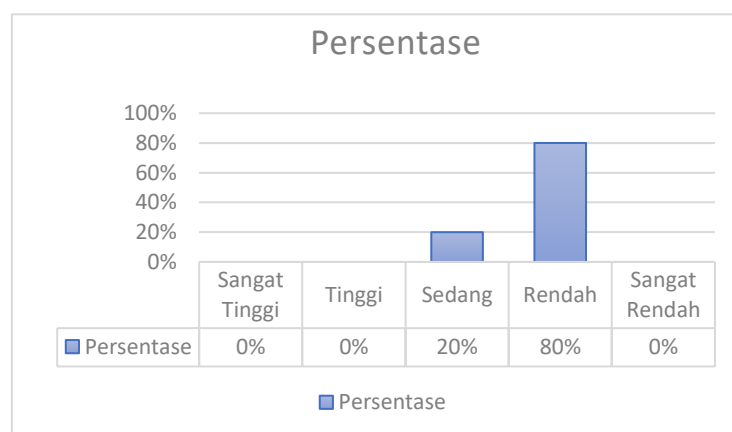
Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam bentuk siklus hingga menjangkau indikator pencapaian pembelajaran berdasarkan materi yang telah ditentukan, pada siklus pertama penelitian menerapkan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam proses pembelajaran. Rancangan penelitian ini berupa prosedur kerja dalam suatu penelitian tindakan kelas yang ditempuh secara

bertahap. Tahapan tindakan kelas yaitu, tahap persiapan strategi tindakan, pelaksanaan intervensi pembelajaran, pengumpulan data melalui observasi, serta analisis dan evaluasi hasil melalui proses refleksi untuk perbaikan berkelanjutan. Responden dalam penelitian melibatkan siswa kelas VIII-A di SMA Negeri 3 Gorontalo, sedangkan objek penelitian diarahkan pada peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai *Rool* depan melalui pembelajaran koperatif tipe jigsaw pada senam lantai

Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas umumnya dilakukan melalui metode observasi (Jalaludin, 2016). Dalam penelitian ini, observasi difokuskan untuk memantau secara langsung aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Tujuan dari observasi ini adalah untuk memperoleh informasi yang akurat dan mendalam terkait tingkat partisipasi serta interaksi antara guru dan murid di dalam kelas. Data yang diperoleh menjadi landasan penting dalam melakukan evaluasi dan refleksi pada setiap siklus tindakan. Observasi secara khusus dilakukan untuk menilai sejauh mana peningkatan hasil belajar siswa pada senam lantai *Roll* Depan melalui metode Pembelajaran koperatif tipe jigsaw.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

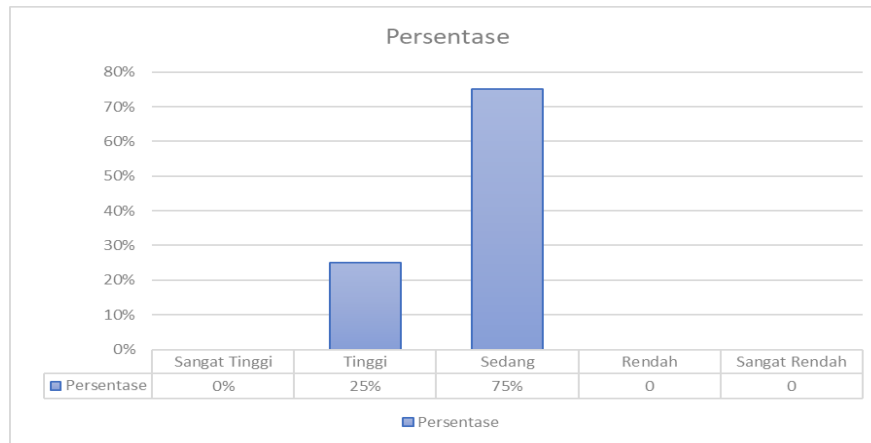
Langkah awal dalam pelaksanaan penelitian ini, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan observasi awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo. Adapun deskripsi data yang diambil adalah hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo.



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Observasi Awal

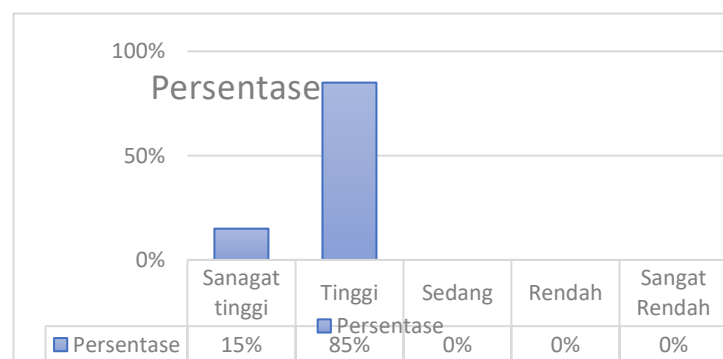
Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar *roll* depan untuk keseluruhan siswa berada pada kategori “kurang”. Hal ini dibuktikan dengan rangkuman deskriptif pada tabel 4.1, keterampilan *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa keseluruhan siswa atau jumlah siswa 20 orang belum menunjukkan hasil yang baik dengan persentase ketuntasan belajar 80% memperoleh nilai sesuai dengan KKM yaitu 75. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang “kurang”. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo, melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw

Pembelajaran melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw dapat memberikan pemecahan masalah pada pembelajaran senam lantai *roll* depan. Hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan langkahnya ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Hal ini dibuktikan dari hasil rangkuman deskriptif data siklus I yang diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang baik



Gambar 2. Diagram Hasil Rekapitulasi Data Siklus I

Berdasarkan pada siklus I, siswa menunjukkan hasil belajar *roll* depan yang baik. Berdasarkan pada table diatas, rangkuman deskriptif data hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP N 3 Gorontalo setelah diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil belajar yang baik. Skor tertinggi pada siklus satu hasil belajar *roll* depan adalah 77,78 dan skor terendah 58,33, dengan skor rata-rata kelas dari tes hasil belajar *roll* depan di siklus satu adalah 66,94. Berdasarkan skor yang diperoleh siswa, tes pembelajaran *roll* depan siklus satu siswa yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 5 siswa atau sebesar 25% dengan nilai 74,44 dan kategori sedang sebanyak 15 siswa atau sebesar 75% dengan nilai 64,43. Melalui rangkuman deskriptif data siklus I yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang sudah baik akan tetapi belum memuaskan bagi peneliti Maka disusun sebuah tindakan siklus II untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP N 3 Gorontalo melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw. Penerapan metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi. berikut adalah hasil tes pada siklus II yang memuaskan



Gambar 4.3 Diagram Hasil Rekapitulasi Data Siklus II

Berdasarkan pada tabel hasil rekapitulasi siklus II di atas, siswa menunjukkan hasil belajar *roll* depan yang sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil berdasarkan pada tabel diatas, rangkuman deskriptif data hasil belajar senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VIII-A SMP N 3 Gorontalo diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil yang sangat baik. Skor tertinggi pada siklus dua hasil belajar *roll* depan adalah 88,89 dan skor terendah 72,22, dengan skor rata-rata kelas dari tes hasil belajar *roll* depan di siklus dua adalah 80,56. Berdasarkan skor yang diperoleh siswa, tes hasil belajar pembelajaran *roll* depan siklus dua siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang siswa atau sebesar 15% dengan nilai 87,03 dan kategori tinggi sebanyak

17 siswa atau sebesar 85% dengan nilai 79,08. Melalui rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan hasil belajar yang memuaskan

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw sebagai metode pembelajaran dalam tahap hasil belajar senam lantai roll depan pada mata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VIII-A SMP N 3 Gorontalo meningkat dari 44,44 pada kondisi awal menjadi 66,94 pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80,27 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan.

Berdasarkan hasil di atas dapat dikatakan penerapan dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada materi senam lantai khususnya teknik dasar roll depan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran perjasorkes. SMP N 3 Gorontalo banyak siswa yang cukup potensial, tetapi hal ini dipengaruhi oleh faktor yang dialami siswa pada proses pembelajaran. Salah satu penyebab karena mereka merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri. Artinya banyak siswa yang gagal dalam proses belajar mengajar bukan karena tidak memiliki kemampuan, melainkan karena rendahnya kepercayaan diri pada potensi yang dimilikinya. Perlu ditegaskan lagi bahwa pikiran positif akan mampu membentuk dan memperkuat karakter kepribadian siswa. Makanya bagi siswa yang selalu berpikir positif akan terbentuk lebih matang. Dan tidak perlu merasa kuatir dan ragu akan kemampuan yang siswa miliki saat ini.

Hal yang penting adalah siswa harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri siswa, serta percaya bahwa siswa akan mampu melakukan hal-hal yang hebat. Diantara siswa-siswa yang telah meraih cita-cita besarnya menjadi terkenal sampai sekarang, jangan disangka bahwa siswa tersebut tidak memiliki kelemahan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran senam lantai roll depan.

4. KESIMPULAN

Proses pembelajaran dan hasil belajar roll depan melalui permainan, berdasarkan nilai KKM 75 dari total siswa dalam kelas di SMP Negeri 3 Gorontalo. Peningkatan proses pembelajaran dapat dilihat dari peningkatan pembelajaran guru dan peningkatan partisipasi siswa. Sedangkan peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari perbandingan hasil ketika observasi awal sampai siklus dua. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari hasil observasi awal dan hasil belajar roll depan siklus satu dan dua. Dari hasil yang telah dicapai siswa pada observasi awal dan hasil belajar roll depan siklus satu, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai dan pada penilaian hasil belajar roll depan siklus dua juga mengalami peningkatan. Dengan demikian tindakan pembelajaran hasil roll depan melalui metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw yang diberikan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo, dapat dikatakan berhasil

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Fatkul. 2019. *Penelitian Tindakan Kelas*. Unusida Press
- Ande Agung Permana, M. Fransazeli Makorohim. 2023. Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a Sd Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. Vol.2
- Aprizan, Dkk. 2020. *Penelitian Tindakan Kelas*. Lakeisha
- Dadang Aditia. 2023. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Modelling The Way Dan Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Di Sma Negeri 1.
- Eka Fratiwi, Herman Syah, Muhsan. 2021. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan. Vol.1

- Enofrijon Edi. 2023. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Senam Lantai Roll Depan Dan Roll Belakang Melalui Penggunaan Media Audio Visual Di Kelas Vii.1 Smp Negeri 2 Parungpanjang Kabupaten Bogor Tahun Pelajaran 2022/2023. Vol. 4
- Fauhah, H., & Rosy. B. (2020). Analisis Model Pembelajaran Make A Match Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 321-334. <https://doi.org/10.26740/jpap.v9n2.p321-334>
- Hartono Hadjarati, Arief Ibnu Haryanto. Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. Vol.19
- Ilmansyah, F. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Roll Depan Melalui Alat Bantu Pada Siswa Kelas Vii Smp Iba Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(April), 1-10.
- Indra Darma Sitepu, Alfian Sandi. 2022. Pengembangan Alat Matras Multifungsi Untuk Membantu Teknik Roll Depan Dan Roll Belakang Senam Artistic Pada Atlet Junior Persani Kota Medan Tahun 2022. Vol.10
- Jalaludin. (2016). Penelitian Tindakan Kelas (Prinsip dan Praktik Instrumen Pengumpulan Data). 1–23.
- Muhamad Zidan Syahdilla Islami Tefa, Abduloh, Feby Kurniawan. 2023. Pengaruh Model Pembelajaran Direct Intruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Di Sman 1 Klari. Vol.9
- Mustopa Aripin. 2020. Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Melalui Cooperative Learning Tipe Jigsaw. Vol. 1
- Selvianus San , Emilianus Jehadus, Silfanus Jelatu. 2019. Efek Pembelajaran Cooperative Tipe Jigsaw Berbantuan Lembar Kerja Siswa terhadap Hasil Belajar IPA Siswa SMP. Vol.10
- Setiawan. 2020. Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Vol.7