



PENGUNAAN MEDIA BALOK BERJENJANG DALAM PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI KARANGTEJO TAHUN 2012

Untung Sujadi[✉]

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima September 2012
Disetujui Maret 2013
Dipublikasikan Juli 2013

Keywords:

Media tiered beams; beam
bridge; physical education

Abstrak

Latar belakang masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa materi senam keseimbangan mata pelajaran Penjasorkes. Rendahnya hasil belajar siswa disebabkan siswa kurang semangat dan juga kurang berani dalam melakukan meniti diatas balok titian siswa kelas III SD Negeri Karangtejo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan melalui dua siklus. Untuk pengamatan pemahaman siswa aspek afektif pada siklus I hanya 81,8 kriteria sangat baik, dan di aspek kognitif di siklus I hanya 65,5 dengan kriteria cukup baik, kemudian meningkat menjadi 91,5 dengan kriteria sangat baik. Dan pada aspek afektif di siklus I hanya 75 kriteria baik akan tetapi pada siklus II meningkat lagi menjadi 89,5 dengan kriteria sangat baik. siklus II sudah mencapai 86,5 dengan kriteria sangat baik. Ini menunjukkan bahwa untuk aspek afektif pada senam keseimbangan telah mengalami peningkatan.

Abstract

The background of this research is the lack of students' subject matter Penjasorkes balance exercises. Lack of student learning outcomes of students due to lack of spirit and also less bold in doing climbing over bridge beams Elementary School third grade students Karangtejo District Jumo County Waterford. This study uses classroom action research conducted through two cycles. For the observation of students' understanding of the affective aspects of the cycle I just 81.8 criterion very well, and on the cognitive aspects of the cycle I just 65.5 with the criteria pretty well, and then increased to 91.5 with the criteria very well. And affective aspects of the cycle I was only 75 but the criteria for both the second cycle increased again to 89.5 by krieria very well. second cycle had reached 86.5 with the criteria very well. This suggests that the affective aspect of gymnastics for the balance has increased.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: untungsujadi@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada proses pembelajaran, setiap cabang olah raga memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Seperti tinju, pencak silat, karate, sepak bola dan cabang olah raga yang lain memerlukan hal tersebut. Demikian juga halnya dengan cabang olah raga senam keseimbangan, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam melakukannya.

Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam cabang olahraga senam keseimbangan, seperti yang penulis amati ketika mengajar senam keseimbangan di Kelas III SD Negeri Karangtejo Kecamatan Jumo Dalam pree tes hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 86 % siswa belum mencapai KKM yaitu 7,1. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran nsenam keseimbangan mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu media yaitu ""Penggunaan Media Balok Berjenjang"" yang penulis anggap efektif dan efisien untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran senam keseimbangan di Kelas III SD Negeri Karangtejo Kecamatan Jumo. Diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan Media Balok berjenjang siswa akan lebih termotivasi, konsentrasi pada gerakan meniti dibandingkan dengan menggunakan media standar balok titian sehingga akan menimbulkan kesenangan, rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi, seperti siswa kurang berani dalam melakukan senam keseimbangan dan juga siswa tidak percaya diri saat melakukan senam keseimbangan atau meniti.

Dari permasalahan dan identifikasi mslah tersebut maka penulis merumuskan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Apakah melalui penggunaan media balok berjenjang dalam pembelajaran senam keseimbangan dapat meningkatkan keberanian dan percaya diri bagi siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Karangtejo Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ?

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah sebagai masukan bagi guru Penjasorkes dalam memperkaya pola dan media pembelajaran penjas. Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, peserta didik dan guru Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan lain untuk dapat digunakan sebagai pemacu pada perkembangan pembelajaran selanjutnya.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya cabang olahraga senam ini, bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari pendidikan jasmani yang harus diajarkan disekolah.

Sistem senam di Indonesia dipengaruhi oleh beberapa sistem di dunia yang menyebabkan perkembangan senam di Indonesia. Contoh yang memepengaruhi pada perkembangan senam di Indonesia antara lain Pengaruh Sistem Jerman, Sistem Swedia, Pengaruh Sistem Denmark di Negeri Belanda, Pengaruh Sistem Austria, Metode STO Bandung.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olah raga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri, dalam bahasa aslinya, merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan- kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga

perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat menumbuhkan dan meningkatkan minat dan bakat siswa untuk menerima pelajaran dan tidak membosankan dalam mengikuti pelajaran olahraga di lapangan.

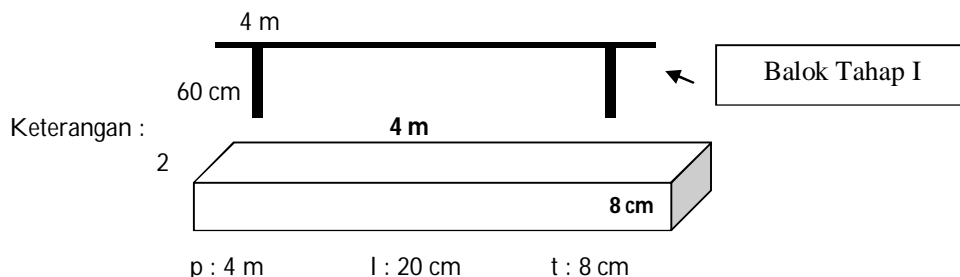
Sebagai penggunaan media balok berjenjang untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri, siswa diarahkan secara beragam dan bertahap untuk lebih mampu melakukan berbagai gerakan diatas titian rendah sampai sampai titian standar tertinggi.

Metode adalah prosedur untuk mencapai suatu tujuan. Hubungan antara proses belajar dan tujuan proses sangat signifikan. Oleh karena itu kegiatan yang paling strategis dalam proses belajar mengajar adalah pemilihan dan penetapan media pembelajaran sebelum proses dilaksanakan. Untuk kepentingan penyusunan strategi proses belajar mengajar perlu dipahami tentang segala hal yang bersangkutan dengan proses tersebut. Unsur-unsur yang berkaitan dengan strategi belajar mengajar yang merupakan unsur penting terdiri dari pendekatan, latar belakang, prosedur serta kekuatan dan kelemahan suatu metode proses belajar mengajar. Maksudnya ialah untuk memberi gambaran mendasar dari suatu metode untuk dipertimbangkan dipilih dan diterapkan. Penerapan yang cocok untuk metode belajar-mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah Metode Permainan dan metode perlombaan.

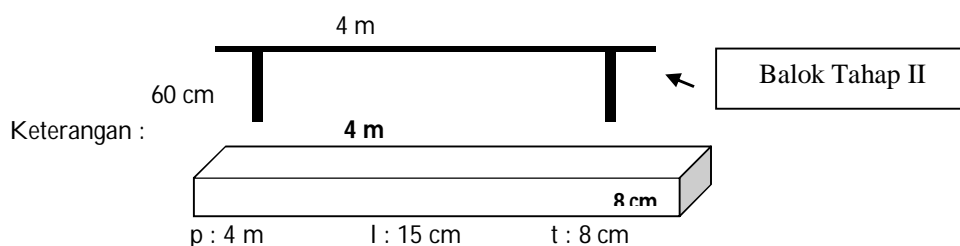
Keseimbangan badan adalah salah satu unsur yang harus dimiliki oleh semua manusia. Keseimbangan tidak dapat atau tidak terbentuk dengan sendirinya, akan tetapi keseimbangan perlu dilatih secara sporadis. Misalnya untuk anak usia 1-2 tahun. Mereka sangat perlu dilatih keseimbangan untuk dapat berjalan. Melalui keseimbangan tersebut, anak usia 1-2 tahun akan dapat berjalan dengan baik. Keseimbangan badan termasuk salah satu unsur dari senam. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran senam, keseimbangan antara lain:

1. Bahwa unsur keseimbangan merupakan salah satu aspek paling penting dalam olahraga senam.
2. Secara umum kurangnya keseimbangan seseorang ditentukan oleh banyak dan tidaknya orang itu terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang bertipe keseimbangan.
3. Dengan semakin banyak keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan keseimbangan, yang bersifat dinamis atau statis akan menghasilkan peningkatan dan kemampuannya.(Agus Mahendra,2001)

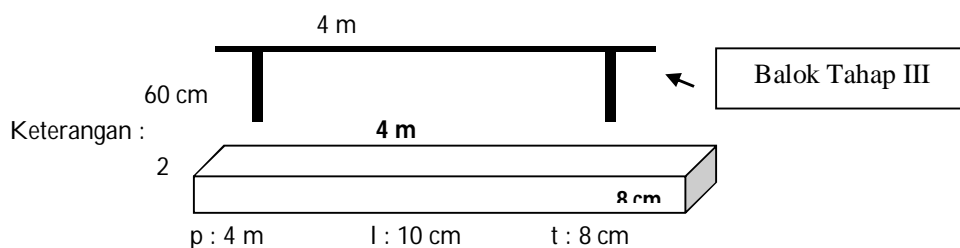
Jika dilihat dari pentingnya keseimbangan, maka di Sekolah dasar sangatlah perlu untuk melatih siswa belajar keseimbangan. Karena keseimbangan seseorang harus dilatih dari kecil. Untuk itu guru di Sekolah Dasar harus bisa memanfaatkan alat peraga sebagai sarana pembelajaran atau sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Balok berjenjang adalah balok keseimbangan dengan ukuran dari yang bergaris tengah berbeda. Dibawah ini di gambarkan sketsa penggunaan balok berjenjang sebagai media pembelajaran dalam materi senam keseimbangan.



Gambar 1. Gambar balok berjenjang tahap I



Gambar 2. Gambar balok berjenjang tahap II



Gambar 3. Gambar balok berjenjang tahap III

Berdasarkan indentifikasi masalah, perumusan masalah dan kajian teori, maka munculah suatu masalah yang harus dipecahkan, yaitu Bagaimana cara meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Karangtejo dalam pelajaran Penjasorkes materi senam keseimbangan?. Kemungkinan besar Hasil belajar siswa masih bisa ditingkatkan. Maka dari itu Penulis mempunyai gagasan yaitu dengan cara penggunaan media pembelajaran balok berjenjang untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka dapat dikemukakan bahwa penggunaan media pembelajaran balok berjenjang ada pengaruh

positif yang signifikan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa materi senam keseimbangan pada siswa kelas III SD Negeri Karangtejo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun 2012.

Subyek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah penggunaan media balok berjenjang dalam pembelajaran senam keseimbangan pada siswa kelas III SD Negeri Karangtejo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun 2012.

Populasi dari penelitian ini adalah SD Negeri Karangtejo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung. Dan sebagai Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri Karangtejo yang jumlah siswanya ada 20 siswa

terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus. Siklus I dilaksanakan hari Jum'at tanggal 1 Juni 2012. Dan pelaksanaan siklus II hari Jum'at tanggal 8 Juni 2012. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Karangtejo, yang beralamat di Jalan Jumo Ngadirejo, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung. Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan adalah berupa Tes perbuatan, teknik observasi, dan tes tertulis.

Penelitian rencananya akan dilakukan melalui dua siklus, jika di siklus kedua blum berhasil, maka baru akan diteruskan ke siklus berikutnya. Kedua siklusnya melalui empat tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan,

observasi, dan yang terakhir refleksi. Mengetahui ketuntasan belajar, dilihat dari hasil analisis data kuantitatif yang berupa hasil ulangan harian siswa. Jika 75% siswa telah mencapai nilai ulangan harian minimal 7,1 berarti siswa kelas III SD Negeri Karangtejo telah mencapai tuntas belajar. Jika pada siklus kedua tetap belum memenuhi apa yang akan dicapai dalam penelitian ini, maka peneliti akan melanjutkan ke penelitian selanjutnya.

HASIL PENELITIAN

Data hasil pengamatan unjuk kerja pemahaman siswa yang diperoleh dari Siklus I dan Siklus II sebagai berikut :

Tabel 17. Perbandingan rata-rata hasil unjuk kerja pemahaman siswa pembelajaran siklus I dan siklus II

Aspek	Rata-rata hasil Pembelajaran	
	Siklus I	Siklus II
KOGNITIF	75	89,5

Berdasarkan perbandingan rata-rata hasil pembelajaran siklus I dan siklus II terlihat bahwa telah terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II yang sangat signifikan. Yang dibuktikan bahwa pada siklus I rata-rata 75, dan di siklus II rata-ratanya adalah 89,5.

Hasil unjuk kerja ketrampilan siswa pada pembelajaran siklus I dan siklus II bisa dibandingkan berdasarkan tabel berikut ini.

Tabel 18. Tabel perbandingan unjuk kerja ketrampilan siswa pembelajaran siklus I dan siklus II.

Aspek	Rata-rata hasil Pembelajaran	
	Siklus I	Siklus II
PSIKOMOTOR	65,5	91,5

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa di siklus I rata-rata hasil pembelajaran adalah 65,5 dan di siklus II rata-ratanya adalah 91,5. Maka jika dilihat dari rata-rata hasil pembelajaran tersebut telah terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II.

Hasil pengamatan afektif siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan pada siklus I dan siklus II diperoleh hasil seperti tabel dibawah ini.

Tabel 19. Tabel perbandingan unjuk kerja perilaku siswa pembelajaran siklus I dan siklus II.

Aspek	Rata-rata hasil Pembelajaran	
	Siklus I	Siklus II
PSIKOMOTOR	81,8	86,5

Jika dilihat dari tabel diatas, kita dapat mengetahui bahwa rata-rata pembelajaran siklus I dan siklus II sudah meningkat, dilihat pada siklus I rata-rata hasil unjuk kerja perilaku siswa adalah 81,8 dan di siklus II sudah 86,5.

No	Pertanyaan	Nilai		Keterangan
		Siklus I	Siklus II	
	A. ASPEK PSIKOMOTOR			
1	Apakah menurut kamu penggunaan media balok berjenjang dalam senam keseimbangan meniti balok titian itu mudah dilakukan?	85	90	Sangat Baik
2	Apakah kamu bisa dan berani melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian?	70	95	Baik
3	Apakah kamu merasa bisa melakukan senam keseimbangan dengan gaya huruf "T" dengan bantuan media yang dimodifikasi?	75	95	Baik
4	Apakah dalam senam keseimbangan meniti diatas balok titian ini kamu merasa mudah ?	80	90	Baik
5	Apakah kamu merasa berani saat diatas balok titian?	65	95	Baik
6	Apakah kamu merasa mudah berjalan diatas balok titian ?	70	100	Baik
7	Apakah kamu merasa seimbang saat melakukan berjalan diatas balok titian tersebut ?	65	100	Cukup baik
8	Apakah dengan cara penggunaan media balok berjenjang ini kamu terasa berani melakukannya daripada melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian dengan tidak menggunakan media apapun ?	60	95	Cukup baik

9	Apakah penggunaan balok berjenjang dapat meningkatkan kemampuanmu dalam meniti balok titian ?	90	70	Sangat Baik
10	Apakah penggunaan balok berjenjang sangat membantu kamu dalam belajar senam keseimbangan dengan balok titian?	55	95	Cukup baik
B. ASPEK KOGNITIF				
1	Apakah kamu tahu bagaimana cara melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok berjenjang?	85	90	Sangat Baik
2	Apakah kamu tahu tentang peraturan melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian dengan benar ?	90	90	Sangat Baik
3	Apakah kamu dapat mematuhi peraturan melakukan senam kesimbangan meniti diatas balok titian ?	85	90	Sangat Baik
4	Apakah setiap peserta senam keseimbangan meniti diatas balok titian harus mematuhi semua peraturan senam keseimbangan tersebut ?	95	95	Sangat Baik
5	Apakah kamu tahu peralatan apa saja yang digunakan dalam senam keseimbangan ?	75	95	Baik
6	Apakah kamu tahu tugas penilai dalam senam keseimbangan meniti diatas balok titian ?	75	80	Baik
7	Apakah seorang penilai akan memberikan teguran jika peserta senam keseimbangan meniti diatas balok titian melanggar peraturan ?	90	90	Sangat Baik
8	Apakah senam keseimbangan meniti diatas balok titian dapat dilakukan dengan sempurna oleh semua orang	95	85	Sangat Baik
9	Apakah penggunaan balok yang berjenjang itu termasuk media dalam senam keseimbangan ?	80	90	Baik

10	Apakah kamu tahu urutan-urutan melaksanakan meniti diatas balok titian dengan menggunakan balok berjenjang ?	90	85	Sangat Baik
	C. ASPEK AFEKTIF			
1	Apakah kamu merasa senang saat melakukan senam keseimbangan ?	80	100	Baik
2	Apakah kamu merasa senang saat berhasil melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian ini ?	95	95	Sangat Baik
3	Apakah kamu semangat dalam melakukan senam keseimbangan ini ?	90	100	Sangat Baik
4	Apakah kamu bisa menerima jika kamu telah gagal melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian ini ?	95	95	Sangat Baik
5	Apakah kamu dapat menerima hasil nilai yang kamu dapat setelah melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titin ini ?	95	95	Sangat Baik
6	Apakah kamu menerima keputusan penilai saat kamu melakukan pelanggaran ?	90	95	Sangat Baik
7	Apakah ketika kamu gagal dalam melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian tetapi penilai tidak mengetahui, kamu akan melanjutkan melakukannya lagi ?	95	90	Sangat Baik
8	Apakah kamu ingin melakukan senam keseimbangan meniti diatas balok titian lagi ?	90	85	Sangat Baik
9	Apakah kamu merasa percaya diri saat meniti diatas balok titian dengan menggunakan media balok berjenjang ?	95	95	Sangat Baik
10	Apakah kamu mentaati peraturan pelaksanaan meniti balok titian dengan menggunakan balok berjenjang dengan tahapan-tahapan yang benar ?	85	90	Sangat Baik
	Rata-rata	82,8%	91,8%	

Berdasarkan data diatas, maka bisa dikatakan bahwa telah terjadi peningkatan yang sangat baik yaitu dari rata-rata 75 menjadi 89,5. Pada siklus I rata-rata siswa belum mencapai indikator keberhasilan pembelajaran, namun pada siklus II rata-rata siswa sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu sudah diatas 80%.Maka bisa dinyatakan secara perhitungan bahwa pembelajaran dari siklus I sampai siklus II ini telah mengalami peningkatan secara signifikan.

Jika kita lihat data diatas juga, maka aspek unjuk kerja psikomotor ini telah mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata ketrampilan siswa mencapai 65,5 dengan kriteria cukup baik, tetapi pada siklus II hasil unjuk ketrampilan siswa sudah mencapai 91,5 dengan kriteria sangat baik. Melihat hasil pembelajaran aspek ketrampilan siswa pada siklus II ini maka perbaikan pembelajaran ini sudah mencapai indikator keberhasilan pembelajaran yang sudah ditetapkan yaitu 80%.

Perilaku siswa pada siklus I sampai ke siklus II telah mengalami peningkatan,yaitu terbukti seperti di tabel 19, yaitu perbandingan rata-rata hasil perilaku siswa siklus I dan siklus II.Di siklus I didapat rata-rata 81,8 dengan kriteria sangat baik dan di siklus II meningkat menjadi 86,5 dengan kriteria sangat baik. Selain mengalami peningkatan, perilaku siswa dalam pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan media yang telah dimodifikasi ini sudah mencapai indikator keberhasilan pembelajaran karena telah melampui 80% dengan kriteria sangat baik.

KESIMPULAN

Dari pengamatan-pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat telah diperoleh data peningkatan dari siklus I sampai siklus II.Untuk pengamatan pemahan siswa aspek afektif pada siklus I hanya 81,8 kriteria sangat baik,dan di siklus II sudah mencapai 86,5 dengan kriteria sangat baik. Ini menunjukkan bahwa untuk aspek afektif pada senam keseimbangan telah mengalami peningkatan.

Pada aspek kognitif di siklus I hanya 65,5 dengan kriteria cukup baik, kemudian meningkat menjadi 91,5 dengan kriteria sangat baik. Dan pada aspek afektif di siklus I hanya 75 kriteria baik akan tetapi pada siklus II meningkat lagi menjadi 89,5 dengan kriteria sangat baik.

