



Penelitian Tindakan Kelas : Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan Jigsaw Pada Siswa Kelas IX C SMP Negeri 22 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024

Class Action Research : Effort to Improve the Ability of Front Rolling Floor Gymnastics Using the Jigsaw Approach in Class IX C Students of SMP Negeri 22 Semarang in 2023/2024 Academic Year

Fernanda Hardiansyah
Universitas Negeri Semarang

Korespondensi penulis: fernandohardiansyah17@gmail.com

Abstract. *This research was conducted to overcome the unmet criteria for completeness in learning front-rolling gymnastics in class IX C SMP N 22 Semarang. This research aimed to improve the learning of front rolling through the Jigsaw approach in class IX C SMP N 22 Semarang. This research is a classroom action research consisting of two cycles, each consisting of two meetings. The research subjects were 33 students of class IX C SMP N 22 Semarang (14 boys and 19 girls). The data collection instruments used include observation, questionnaire, and front roll learning outcomes test. Data analysis techniques were carried out qualitatively and quantitatively. The results showed that the Jigsaw approach can improve front-roll learning in class IX C SMP N 22 Semarang students. Based on the analysis conducted by collaborators and researchers, the value in Cycle I was 54% and in Cycle II reached 100%, so it can be concluded that learning floor exercises through the Jigsaw approach has increased in class IX C SMP N 22 Semarang.*

Keywords: *Learning, Forward Roll, Jigsaw*

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi belum terpenuhinya kriteria ketuntasan dalam pembelajaran senam guling depan di kelas IX C SMP N 22 Semarang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran senam guling depan melalui pendekatan Jigsaw pada siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, masing-masing terdiri dari dua pertemuan. Subjek penelitian adalah 33 siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang (14 putra dan 19 putri). Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, angket, dan tes hasil belajar guling depan. Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Jigsaw dapat meningkatkan pembelajaran guling depan pada siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh kolaborator dan peneliti, nilai pada Siklus I sebesar 54% dan pada Siklus II mencapai 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai melalui pendekatan Jigsaw mengalami peningkatan di kelas IX C SMP N 22 Semarang.

Kata kunci: Pembelajaran, Guling Depan, Jigsaw.



LATAR BELAKANG

Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.” Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJK), terdapat sejumlah elemen yang penting, seperti keterampilan motorik, strategi dalam bermain olahraga, penanaman nilai-nilai (seperti sportivitas, kejujuran, kerjasama, kegembiraan, dan lain-lain), dan promosi gaya hidup sehat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan individu secara holistik, termasuk aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual (Adang Suherman, 2000:22). Ini tidak hanya mencakup keterampilan fisik dari berbagai cabang olahraga, tetapi juga melalui aktivitas senam lantai sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani.

Senam lantai tergolong olahraga yang mudah dan disenangi banyak siswa. Namun lain halnya dengan siswa-siswi SMP N 22 Semarang, para siswa tidak merasakan keinginan dan kesenangan pada saat materi senam lantai di sekolah. Siswa siswi di kelas IX C di SMP N 22 Semarang lebih tertarik dan lebih berantusias dalam materi yang permainan dari pada senam lantai dikarenakan siswa siswa beranggapan dalam melakukan senam lantai sangat sulit dan jarang pernah dilakukan secara terus menerus sehingga siswa siswa merasa tidak biasa melakukan senam lantai. Sehingga ditemukan beberapa permasalahan yang terjadi dalam materi senam lantai ini, khususnya dalam guling depan atau roll depan, masih banyak siswa siswi yang belum punya keberanian dalam melaksanakan gerakan tersebut, dan terdapat beberapa siswa yang biasa secara mandiri, serta belum berani atau bisa. Berdasarkan obsevasi yang saya lakukan pada hari Selasa, 2 April 2024 di SMP N 22 Semarang.

Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya keterampilan gerak senam lantai pada siswa dalam proses pembelajaran adalah penggunaan media oleh guru, kurangnya variasi dalam pemberian praktek senam lantai secara rinci, dan pemahaman terhadap gaya belajar siswa yang sesuai dengan karakter mereka. Hal ini dapat menyebabkan siswa

merasa bosan, jenuh, takut mencoba, dan kurang bersemangat, sehingga keterampilan siswa dalam senam lantai menjadi terbatas dan mereka merasa tidak percaya diri. Oleh karena itu, pentingnya proses pembelajaran dalam mencapai keberhasilan pembelajaran tidak dapat diabaikan. Pembelajaran pada dasarnya adalah interaksi antara guru dan siswa, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui berbagai jenis media pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk memodifikasi strategi pembelajaran guna meningkatkan kemampuan siswa dalam aktivitas senam lantai di kelas IX C SMP N 22 Semarang. Strategi pembelajaran merupakan suatu perencanaan yang digunakan untuk merancang pengajaran dengan memperhatikan berbagai elemen, seperti manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran (Husdarta dkk 2000:35). Dalam konteks ini, peneliti mengidentifikasi kebutuhan untuk mengadaptasi strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam mencapai tujuan instruksional tertentu, terutama dalam mengembangkan keterampilan senam lantai bagi siswa. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta agar lebih terfokus dan mendalam maka penelitian dibatasi pada upaya meningkatkan kemampuan gerak senam lantai guling depan melalui strategi pendekatan jigsaw dalam meningkatkan kemampuan gerak senam lantai pada siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Maka dari itu, masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran modifikasi strategi *jigsaw* pada gerak keterampilan senam lantai dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas IX C di SMP N 22 Semarang?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa pada gerak keterampilan senam lantai dengan modifikasi strategi pembelajaran jigsaw pada siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk membuktikan secara ilmiah bahwa seberapa besar peningkatan hasil dan aktivitas belajar peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai dengan modifikasi strategi *jigsaw* dan teman sejawat pada keterampilan gerak senam lantai pada siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang. Bagi peneliti, penelitian ini mampu memberikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang diperoleh di kegiatan PPL II Pendidikan Profesi Guru Pra-Jabatan. Bagi siswa, kegiatan ini dapat meningkatkan hasil belajar, motivasi belajar, strategi belajar, dan pemahaman konsep dan teknik yang belum dikuasai. Bagi



guru, penelitian ini memberikan wawasan baru dan dapat dicoba sebagai modifikasi alat bantu pembelajaran di pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Bagi sekolah, penelitian ini membantu dalam pengayaan, mendorong peningkatan kualitas pengajaran, merancang strategi pembelajaran yang tepat, dan bertanggung jawab kepada orang tua dan masyarakat.

KAJIAN TEORITIS

2.1 Pengertian Penjasorkes

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berperan penting dalam menggalakkan pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, penguasaan keterampilan motorik, pembentukan pengetahuan dan kemampuan berpikir, internalisasi nilai-nilai (seperti sikap, kecerdasan emosional, sportivitas, spiritualitas, dan interaksi sosial), serta pengamalan gaya hidup sehat. Inti dari mata pelajaran ini adalah memberikan pendidikan yang menekankan aktivitas fisik.

Dalam Pasal 1 ayat 11 Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Artinya selain aspek fisik, masih ada target lain yang harus dicapai, yaitu Pengetahuan, kepribadian, keterampilan, dan kesehatan.”

Aktivitas fisik dalam pertumbuhan, perkembangan, dan pembelajaran memiliki dampak pada tiga ranah utama: kognitif, psikomotor, dan afektif. Dalam ranah kognitif, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kemampuan berpikir seperti pertanyaan, kreativitas, dan hubungan ide, serta memperkuat pemahaman, kesadaran gerakan, dan pencapaian akademis. Ranah psikomotor mencakup aspek biologis, kebugaran fisik, kesehatan, keterampilan motorik, dan peningkatan keterampilan gerak. Sementara itu, ranah afektif terkait dengan kebahagiaan, persepsi positif terhadap aktivitas fisik, ekspresi diri (*self-actualization*), penghargaan diri, dan konsep diri yang positif (Gabbard, Leblanc, dan Lowy dalam Sukintaka 1992:10).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan individu secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual, bukan hanya sekadar fokus pada dimensi fisik semata (Adang Suherman, 2000:22). Secara umum tujuan pendidikan jasmani diklarifikasikan dalam kategori (Adang Suhendra, 2000:23), yaitu: a) Perkembangan fisik: Meningkatkan kekuatan dan aktivitas fisik organ tubuh, b) Perkembangan gerak: Mengoptimalkan gerakan dengan efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna, c) Perkembangan mental: Mengembangkan kemampuan berpikir dan mengaplikasikan pengetahuan dalam lingkungan untuk

pemahaman, sikap, dan tanggung jawab, d) Perkembangan sosial: Meningkatkan kemampuan berinteraksi dan beradaptasi dalam kelompok atau masyarakat.

2.2 Hasil Belajar

Slameto (2007:18) menyatakan bahwa “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minatnya.”

Minat merupakan kompleksitas keinginan mental yang melibatkan perasaan harapan, faktor pendidikan, ketakutan, dan kecenderungan lainnya yang mengorientasikan individu pada suatu pilihan spesifik (Andi Mappier,1982:62) Adapun seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain: a) Perhatian: Individu menunjukkan minat dengan fokus perhatian dan kreativitas jiwa yang tinggi pada suatu objek, b) Kesenangan: Perasaan senang terhadap objek mendorong minat dan keinginan untuk memilikinya, yang kemudian mendorong individu untuk mempertahankan objek tersebut, c) Kemauan: Dorongan yang terarah pada tujuan yang diinginkan melahirkan perhatian dan minat pada objek yang sesuai dengan tujuan tersebut.

Dalam kajian minat menurut Dewa Ketut Sukardi (2007:17), yang merujuk pada pandangan Carl Safran, disebutkan bahwa terdapat tiga metode yang dapat dipakai untuk mengidentifikasi minat, yakni: a) *Manifest Interest*, yaitu seseorang mengekspresikan minatnya melalui tindakan langsung, seperti ikut serta dalam kegiatan olahraga, pramuka, dan sebagainya yang menarik perhatian, b) *Expressed Interest* yaitu seseorang mengungkapkan minatnya dengan kata-kata, misalnya dengan mengatakan minatnya dalam mengumpulkan mata uang logam, peranko, dan sebagainya, c) *Inventoral Interest* yaitu seseorang menilai minatnya dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus atau urutan pilihannya terhadap kelompok aktivitas tertentu, biasanya dilakukan melalui angket

2.3 Aktivitas Belajar

2.3.1 Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu dalam konteks pendidikan merujuk pada perangkat yang digunakan oleh guru atau pendidik untuk memfasilitasi proses pembelajaran. Istilah "alat peraga"



sering digunakan untuk menggambarkan fungsi alat bantu ini dalam membantu demonstrasi dan praktik langsung terkait materi pembelajaran dalam pengajaran. Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003) adalah: 1) Menumbuhkan minat belajar. 2) Mencapai lebih banyak tujuan pembelajaran. 3) Membantu dalam mengatasi hambatan bahasa. 4) Merangsang untuk menerapkan pesan-pesan kesehatan. 5) Mendukung pembelajaran yang lebih efektif dan cepat. 6) Mendorong untuk membagikan informasi kepada orang lain. 7) Mempermudah penyampaian materi oleh pendidik. 8) Mempermudah pemahaman informasi oleh siswa karena melalui indra

2.3.2 Syarat Alat Bantu Pembelajaran

Sebuah alat pembelajaran yang efektif harus memiliki tujuan yang jelas untuk mengubah pemahaman, pendapat, dan persepsi siswa terhadap pengetahuan dan konsep yang diajarkan. Keefektifan alat ini juga tercermin dalam kemampuannya untuk mencakup beragam materi dalam periode waktu yang singkat, sambil meminimalkan kebutuhan akan ruang fisik yang besar. Penempatan alat pembelajaran juga harus tepat agar siswa dapat mengamati dengan baik. Efektif berarti memberikan hasil yang bermanfaat dan relevan bagi siswa, sementara komunikatif artinya mudah dipahami sehingga mempermudah siswa dalam pembelajaran.

2.3.3 Strategi Pendekatan Jigsaw

Dalam strategi Jigsaw, terdapat dua kelompok utama, yaitu kelompok asal dan kelompok ahli (Andri Wicaksono, 2014:36). Dalam implementasinya, guru mempertimbangkan pengalaman belajar peserta didik dan memfasilitasi kerja sama antara mereka dalam suasana kolaboratif (Wicaksono et al., 2015:332). Meskipun variasi pendekatan Jigsaw telah berkembang, setiap anggota kelompok diberikan tugas yang spesifik (Effandi Zakaria, 2007:22). Senam lantai (*floor exercise*) merupakan bagian integral dari senam artistik yang dikenalkan kepada peserta didik mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Dalam senam lantai, peserta melakukan beragam gerakan seperti melompat, meloncat, berputar di udara, dan menumpu untuk menjaga keseimbangan tubuh. Saat mengajar bidang jasmani, tidak semua peserta didik mampu memahami materi dengan menggunakan semua jenis model pembelajaran, termasuk *Discovery Learning*.

Model pembelajaran *Discovery Learning* mengarahkan siswa untuk menemukan sendiri pengetahuan dalam pembelajaran. *Discovery Learning* merupakan model yang lebih menekankan pada pengalaman langsung siswa dan lebih mengutamakan proses dari pada hasil belajar (Syah, 2017). Sejalan dengan pendapat Hanafiah (2012:77) yang menyatakan bahwa *Discovery Learning* adalah serangkaian kegiatan yang memanfaatkan kemampuan siswa secara maksimal dalam mencari dan menyelidiki secara sistematis, kritis, dan logis untuk menemukan pengetahuan, sikap, dan keterampilan serta mengubah perilaku. Menurut Hamdani (2011:92), pembelajaran kooperatif *jigsaw* memecah informasi besar menjadi bagian-bagian kecil. Siswa dikelompokkan dalam tim belajar

kooperatif beranggotakan empat siswa, di mana setiap anggota bertanggung jawab atas penguasaan komponen atau subtopik yang ditugaskan oleh guru. Setiap siswa harus menguasai seluruh materi yang ditugaskan.

Model pembelajaran Jigsaw, seperti yang dikemukakan di atas, mengedepankan kerja kelompok siswa dalam kelompok kecil dengan tanggung jawab individu terhadap pemahaman materi tertentu, serta kemampuan untuk mengajarkan bagian tersebut kepada anggota kelompok lainnya.

2.3.4 Langkah Model Pembelajaran Jigsaw

Menurut Arends (2008:14), langkah-langkah dalam menerapkan model pembelajaran Jigsaw adalah sebagai berikut: (1) Mengorganisir kelompok yang terdiri dari 4-6 anggota dengan keberagaman. (2) Mengirim satu perwakilan dari setiap kelompok untuk membahas topik tertentu (kelompok ahli). (3) Kelompok ahli melakukan diskusi dan membantu anggota lain memahami topik tersebut. (4) Perwakilan kelompok ahli menjelaskan materi kepada anggota kelompok masing-masing. (5) Guru memberikan tes individual pada akhir sesi pembelajaran tentang materi yang telah didiskusikan.

Selanjutnya, Menurut Agus Suprijono (2011, 89), dalam model Jigsaw, guru memperkenalkan topik, membagi kelas menjadi kelompok kecil (kelompok asal), dan memberikan materi untuk dipelajari. Kemudian, guru membentuk kelompok ahli dari anggota kelompok asal untuk diskusi mendalam tentang materi. Setelah itu, kelompok ahli kembali ke kelompok asal untuk berbagi pemahaman. Diskusi dengan seluruh siswa dilakukan sebelum pembelajaran selesai, diikuti dengan kesimpulan dari guru.

Menurut Robert Slavin (dalam Hamdani, 2011:284), model pembelajaran Jigsaw melibatkan beberapa langkah. Pertama, kelas akan dibagi menjadi tim-tim kecil yang terdiri dari 4 hingga 5 siswa dengan beragam karakteristik. Kedua, setiap siswa akan ditugaskan untuk mempelajari sebagian dari materi akademik. Ketiga, anggota tim yang berbeda akan mempelajari bagian yang sama dari materi dan kemudian berkumpul dalam kelompok pakar untuk berdiskusi. Keempat, kelompok pakar akan kembali ke tim asal mereka untuk mengajarkan materi yang telah dipelajari. Dan yang terakhir adalah siswa melakukan evaluasi tentang materi yang telah dipelajari.

2.3.5 Kelebihan dan Kelemahan

Menurut Danang (2012), pembelajaran kooperatif Jigsaw memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:

Kelebihan Jigsaw:

1. Mendorong siswa untuk aktif, kreatif, dan bertanggung jawab terhadap pembelajaran.
2. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis siswa.
3. Memberi kesempatan pada setiap siswa untuk berbagi ide dan menjelaskan materi kepada anggota kelompok.



4. Mendorong partisipasi aktif dari semua siswa dalam diskusi.

Kekurangan Jigsaw:

1. Memerlukan waktu belajar yang lebih panjang.
2. Memerlukan kemampuan tambahan dari guru untuk mengelola setiap kelompok dengan baik.

Dari teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan, termasuk Jigsaw. Salah satu kelemahan utamanya adalah waktu yang dibutuhkan lebih lama dan persyaratan tambahan bagi guru. Meski demikian, Jigsaw memberikan kelebihan dalam aktivitas siswa dan tanggung jawab terhadap orang lain

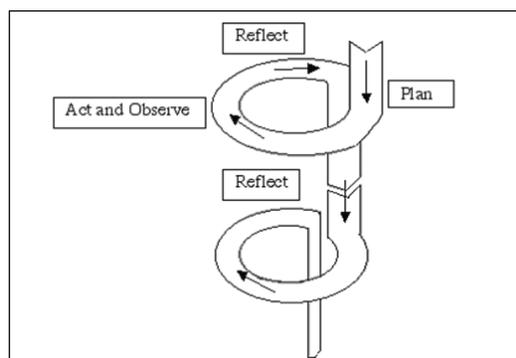
METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Metode penelitian saat ini mengikuti pedoman yang teliti dan mengajukan persyaratan yang tepat, dengan tujuan menjaga agar hasil penelitian memiliki nilai ilmiah yang tinggi (Sutrisno Hadi, 1986:4). Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas dengan mengumpulkan data observasi langsung terhadap proses pembelajaran di kelas. Data tersebut kemudian dianalisis melalui serangkaian tahapan dalam siklus penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kurangnya minat belajar dan prestasi belajar siswa di SMP N 22 Semarang. Menurut Ali (1987:7), penelitian ini bertujuan utamanya untuk mencari dasar pengetahuan praktis guna memperbaiki situasi yang terbatas. Penelitian semacam ini dilakukan terhadap situasi yang sedang berlangsung, dengan kriteria pelaksanaan tindakan seperti: (a) Peneliti menggunakan hasil penelitian sebagai pedoman. (b) Penelitian dilakukan saat ada masalah yang perlu diatasi dan hasilnya diperlukan untuk mengubah tindakan peneliti, perilaku orang lain, atau merumuskan kerangka kerja.

Penelitian kolaboratif melibatkan peneliti yang bekerja bersama dengan rekan sejawat, bukan secara individual. Mereka berpartisipasi bersama mitra penelitian dalam setiap langkahnya, mengikuti model Kemmis dan Mc Taggart yang dijelaskan oleh Rochiati Wiriaatmadja dalam Metode Penelitian Tindakan Kelas. Model ini terdiri dari empat tahap: perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observe*), dan refleksi (*reflect*).

Gambar 1. Model Penelitian Kemmis dan Mc Taggart (Rochiati Wiriaatmadja, 2007: 66)



3.2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian tindakan kelas ini memerlukan data berupa catatan hasil pengamatan, lembar observasi untuk mengevaluasi proses pembelajaran guru, penilaian aktivitas siswa, serta kuesioner/angket untuk menilai proses pembelajaran siswa. Kuesioner/angket tersebut diberikan kepada seluruh siswa setelah penyelesaian tindakan pada akhir siklus. Penelitian ini menggunakan model dengan empat komponen utama: Perencanaan (*Planning*), Pelaksanaan Tindakan (*Action*), Pengamatan (*Observation*), dan Refleksi (*Reflection*), yang juga mencerminkan langkah dalam satu putaran siklus penelitian tindakan kelas.

3.2.1. Siklus 1

a. Perencanaan

- 1) Penentuan waktu tindakan kelas.
- 2) Menetapkan jenis tindakan yang akan dilakukan (*Games & Materi*).
- 3) pembuatan Modul Ajar.
- 4) Persiapan peralatan yang diperlukan dalam proses pembelajaran.
- 5) Persiapan lembar observasi dan panduan aktivitas.

b. Pelaksanaan

1) Pendahuluan

- Siswa dibariskan, presensi kehadiran dan mengucapkan salam kepada siswa.
- Siswa dan guru berdoa serta menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
- Menjelaskan tema, cakupan materi dan tujuan pembelajaran.
- Apersepsi.
- Penyampaian teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai.



2) Kegiatan Inti

- a) Mengamati: Siswa mengamati gambar tentang materi pembelajaran.
- b) Menanya:
 - Guru merangsang siswa agar mengajukan pertanyaan.
 - Siswa menanya terkait materi pembelajaran.
- c) Mengumpulkan Informasi/ Mencoba

Permainan Pertama

- Bentuk peserta didik menjadi empat kelompok (satu kelompok 8 orang).
- Permainan dimulai dengan memberikan bola melewati sela-sela kaki secara estafet dalam satu kelompok.
- Para siswa diberi tugas untuk aktif memindahkan bola menggunakan kedua tangan, seraya menjaga posisi tubuh mereka dalam posisi membungkuk. Batasan diterapkan di mana setiap kelompok hanya diperbolehkan menyentuh bola sebanyak tiga kali, dengan setiap anggota kelompok wajib menyentuh bola tersebut. Bola dianggap masih aktif dalam permainan sampai menyentuh anggota kelompok paling belakang.
- Tugaskan peserta didik untuk memindahkan bola secepat mmungkin secara jujur dan sportif pada kelompoknya dengan ketentuan kelompok yang lebih dulu sampai di pemain terakhir dinyatakan sebagai pemenang.

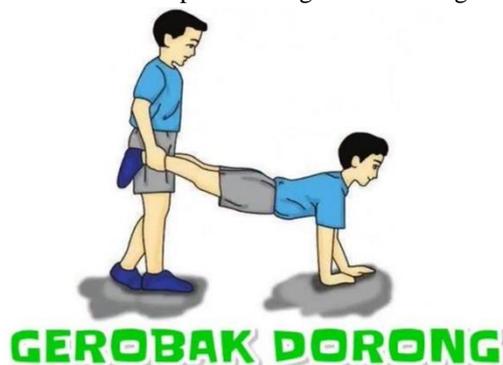
Gambar 2. memindahkan bola melewati sela-sela kaki.



Permainan Kedua

- Bentuk peserta didik menjadi empat kelompok.
- Permainan dimulai dengan posisi teman seperti push up, kemudian teman yang dibelakangnya memegang kaki, seperti gerobak dorong.
- Setelah permainan dimainkan oleh 2 orang pada satu lintasan sejauh 10 meter, secara bergantian seluruh kelompok sehingga semua kelompok sampai pada garis finish maka yang tercepat dinyatakan pemenang.

Gambar 3. permainan gerobak dorong



a. Mengasosiasi

Siswa mencermati kembali (mengasosiasi) pembelajaran yang telah dilakukan kemudian dikembangkan kedalam kenapa permainan ini sangat berkaitan dengan gerakan guling depan. Kemudian mencoba melakukan gerakan guling depan sesuai dengan kelompoknya secara bergantian, yang kemudian diamati kembali untuk dicari poin penting gerakannya dan kesalahan yang sering dilakukan, serta berusaha menemukan berbagai solusi dalam melaksanakan gerakan dengan baik.

b. Mengomunikasikan

Menyimpulkan dan mempresentasikan hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

3) Penutup

- 1) Siswa dibariskan, dihitung kemudian melakukan pendinginan.
- 2) Evaluasi dan berdo'a dan dibubarkan.

c. Pengamatan

- Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan
- Pengisian lembar observasi
- Mendokumentasikan pembelajaran

d. Refleksi

Setelah menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas, peneliti melakukan pengamatan terhadap hasil yang disusun dan menganalisis data yang diperoleh dari lembar observasi, masukan dari rekan sejawat (*critical friend*), serta guru penjas terkait. Kemudian, dilakukan refleksi untuk mengevaluasi tindakan yang akan diambil. Evaluasi PTK dilakukan melalui diskusi tentang permasalahan yang timbul dalam proses pembelajaran.

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan sarana atau perangkat yang dipergunakan oleh peneliti untuk menghimpun data, mempermudah pelaksanaan penelitian, serta menghasilkan data yang lebih akurat, komprehensif, dan terstruktur, sehingga memungkinkan analisis yang lebih efektif (Arikunto, 2006: 160). Dalam konteks penelitian ini, digunakanlah beberapa instrumen, yaitu:

3.3.1. Observasi



Dalam penelitian, Wardhani (2007: 25) mengemukakan bahwa “Metode observasi terstruktur adalah jenis observasi yang menggunakan instrumen-instrumen observasi yang sudah tersusun sebelumnya dan siap dipakai sehingga pengamat lebih mudah didalam menggunakannya. Data yang diambil dengan metode observasi ini berupa pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Data dari metode ini nantinya akan turut menentukan bagaimana pelaksanaan pembelajaran permainan bolavoli melalui metode bermain, apakah sudah sesuai dengan yang telah direncanakan atau belum.” Peneliti menggunakan dua jenis lembar pengamatan dalam tindakan kelas ini.

a. Lembar pengamatan untuk Guru:

Kriteria penilaian

- 1) Skor 1 : Selalu melakukan
- 2) Skor 2 : Sering Melakukan
- 3) Skor 3 : Jarang Melakukan
- 4) Skor 4 : Tidak Pernah melakukan

Tabel 1. Lembar Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai untuk Guru

NO	ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1	Membariskan siswa dan memimpin berdoa				
2	Memeriksa kesiapan siswa				
3	Melakukan kegiatan apersepsi				
4	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1	Memberikan pemanasan statis dan dinamis				
2	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran sesungguhnya				
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1	Menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran				
2	Membagi siswa-siswi kedalam dua kelompok yaitukelompok sedang dan kelompok tinggi berdasarkan karakteristik, kemampuan dan gaya belajar sesuai asesmen diagnostik				
3	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				

4	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan				
5	Memberikan kesempatan yang sama kepada siswa untuk melakukan gerakan				
6	Memberikan gerakan yang aman dan menyenangkan				
7	Menggunakan tahapan pembelajaran dari mudah ke sulit				
8	Menggunakan tahapan pembelajaran dari sederhana ke kompleks				
9	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV	KEGIATAN PENUTUP				
1	Kegiatan pendinginan				
2	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3	Menyampaikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
4	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				
5	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				
	JUMLAH				

Keterangan:

- Skor 20-30, Pelaksanaan Pembelajaran Berlangsung Kurang Baik
- Skor 31-50, Pelaksanaan Pembelajaran Berlangsung Cukup Baik
- Skor 51-70, Pelaksanaan Pembelajaran Berlangsung Dengan Baik - Skor 71-80, Pelaksanaan Pembelajaran Berlangsung Sangat Baik

3.3.2. Angket

Menurut Cholid dan Achmadi (2010: 76-78), angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang berbentuk daftar pertanyaan terkait masalah atau bidang penelitian untuk memperoleh informasi yang relevan secara serentak. Dalam penelitian ini, digunakan angket tipe pilihan, di mana responden diminta memilih satu jawaban dari opsi yang disediakan.

3.4. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan ditandai dengan peningkatan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran permainan bolavoli melalui modifikasi permainan. Untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini adalah menggunakan prosentase penguasaan kegiatan secara kelompok yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Hasil Belajar Gerak: } \frac{\text{Skor Keterampilan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$



Jumlah Indikator Keterampilan

Jika minat siswa setelah melakukan modifikasi permainan dan pendekatan dalam gerakan senam lantai guling depan memperoleh prosentase minimal 51% membuktikan bahwa siswa memiliki hasil belajar yang meningkat dalam materi senam lantai guling depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam studi ini terdiri dari lembar observasi, angket, dan hasil tes pembelajaran gerakan guling depan. Observasi dilakukan selama setiap sesi pembelajaran untuk mengevaluasi kinerja guru di kelas dan berdiskusi dengan rekan kerja. Angket digunakan untuk menilai keberhasilan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Kedua jenis data ini kemudian dianalisis secara deskriptif dalam hasil penelitian.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Semarang, yang berlangsung pada bulan April 2024 hingga bulan Mei 2024. Waktu penelitian tindakan kelas akan ditunjukkan pada tabel berupa Gantt Chart jadwal penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2023/2024					
		April			Mei		
1.	Persiapan						
	a. Observasi						
	b. Identifikasi masalah						
	c. Penentuan tindakan						
	d. Pengajuan judul						
	e. Penyusunan proposal						
	f. Pembuatan Instrumen						
	g. Seminar proposal						
	h. Pengajuan ijin penelitian						
2.	Pelaksanaan						
	a. Siklus I						
	b. Siklus II jika diperlukan						
3.	Analisis Data dan Laporan						
	a. Analisis Data						
	b. Penulisan laporan						

Subjek penelitian mengenai meningkatkan hasil belajar Senam Lantai Guling Depan modifikasi permainan dan pendekatan adalah siswa kelas IX C SMP N 22 Semarang pada Semester 2 tahun pelajaran 2023/2024

Studi ini dilakukan dalam konteks kolaboratif yang bertujuan untuk menghindari peneliti melakukan kajian secara individual, melainkan melibatkan kerja sama dengan kolega sebaya. Anggota tim atau kolaborator dalam penelitian ini meliputi:

a) Guru Kolaborator

Nama : Ika Widi, S.Pd

Status Kepegawaian : Guru PJOK SMP Negeri 22 Semarang.

Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus I

Data siklus I diperoleh melalui observasi aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran memasang simbol sila-sila yang terdapat dalam Pancasila. Data berikutnya berupa hasil belajar yaitu data hasil evaluasi yang diperoleh pada akhir pembelajaran siklus I kemudian dianalisis. Kedua data kemudian disajikan dalam bentuk diagram dan dideskripsikan berdasarkan kenyataan hasil pengamatan pada masing-masing indikator.

1. Data Hasil penelitian dan Pembahasan Hasil Belajar Siswa Siklus I

Data hasil penelitian siklus I diperoleh berdasarkan hasil pengamatan aktivitas siswa dan guru dalam pembelajaran yang dilakukan oleh teman sejawat menggunakan instrumen pengamatan aktivitas siswa dan guru dengan indikator yang telah ditentukan sebelumnya. Indikator keberhasilan aktivitas siswa pada hasil belajar siswa terhadap Senam Lantai Guling Depan dengan modifikasi permainan pada siklus ini meliputi:

- 1) Mengikuti dan memperhatikan penjelasan guru.
- 2) Perubahan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- 3) Peningkatan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran.
- 4) Menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.
- 5) Serta melaksanakan tugas pada LKPD siswa sesuai dengan intruksi yang ada dengan baik dan benar.
- 6) Menarik kesimpulan dan mengevaluasi kegiatan yang tertera pada Lembar Kerja Peserta Didik bersama dengan rekan sejawat dan guru yang kemudian diperbaiki untuk pertemuan selanjutnya atau pada saat penilaian keterampilan dan pengetahuan.

Indikator aktivitas guru dalam pembelajaran siklus I ini meliputi :

- 1) Memberikan penjelasan kepada siswa yang harus dilakukan hari ini.
- 2) Memberi penjelasan dan mendemonstrasikan modifikasi permainan.
- 3) Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan aktivitas pembelajaran, sesuai dengan Lembar Kerja Peserta Didik untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
- 4) Menyimpulkan dan memberikan catatan tentang kegiatan hari ini.



Peneliti menganalisis hasil tes tertulis ulangan harian 1 materi Senam Lantai Guling Depan kelas IX C Kelompok I-III dengan nilai KKM adalah 75. Dari hasil penilaian kognitif dan psikomotor/ketrampilan terdapat 18 nilai yang belum tuntas dari 33 anak. Jadi tingkat persentase Ketuntasan Belajar Minimal (KKM) adalah:

$$\frac{18}{33} \times 100 = 54\%$$

Menurut hasil persentase diatas maka Penelitian Tindakan Kelas siklus I belum mencapai target hasil belajar keterampilan gerak yang diharapkan yaitu sebesar 100%. Data aktivitas siswa dan guru yang diperoleh berdasarkan pengamatan dan perolehan hasil belajar gerak bersama teman sejawat sebagai observer penelitian tindakan pada siklus I disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Rata-rata Hasil Belajar Siswa Siklus I

No	Penilaian Guling Depan	
	Kognitif	Keterampilan Gerak
1	54 %	54 %

Pada 10 indikator cara melaksanakan keterampilan gerakan guling depan siswa belum mencapai hasil yang baik yaitu 54%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak perlu adanya perbaikan pada kegiatan pembelajaran berikutnya namun bisa diberikan pengayaan. Selanjutnya pada 10 indikator tersebut perlu dipraktikkan kembali. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada indikator ini harus dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II karena hasil belajar yang dicapai masih di bawah kriteria yang ditetapkan.

Berdasarkan diagram diatas secara jelas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada tindakan siklus I dalam meningkatkan kemampuan belajar gerak senam lantai guling depan masih perlu tindakan perbaikan pada siklus berikutnya yakni pada pembelajaran senam lantai guling depan.

Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus II

2. Data Hasil penelitian dan Pembahasan Aktivitas Siswa dan Guru Siklus II

Data hasil penelitian diperoleh setelah melakukan perbaikan pembelajaran ulang pada siklus II, khususnya pada indikator yang belum mencapai kriteria yang telah ditentukan. Berikut kami sajikan perbandingan hasil pengamatan aktivitas siswa dan guru pada pembelajaran tindakan yang dimaksud.

a) Daftar Hadir Peserta Didik Kelas Vii A Kelompok I Siklus II

Data hasil penelitian diperoleh setelah melakukan perbaikan pembelajaran ulang pada siklus II, khususnya pada indikator yang belum mencapai kriteria yang telah

ditentukan. Berikut kami sajikan perbandingan hasil pengamatan aktivitas siswa dan guru pada pembelajaran tindakan yang dimaksud.

Data siklus II diperoleh melalui observasi aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran memasang simbol sila-sila yang terdapat dalam Pancasila. Data berikutnya berupa hasil belajar yaitu data hasil evaluasi yang diperoleh pada akhir pembelajaran siklus II kemudian dianalisis. Kedua data kemudian disajikan dalam bentuk diagram dan dideskripsikan berdasarkan kenyataan hasil pengamatan pada masing-masing indikator.

Data hasil penelitian siklus II diperoleh berdasarkan hasil pengamatan aktivitas siswa dan guru dalam pembelajaran yang dilakukan oleh teman sejawat menggunakan instrumen pengamatan aktivitas siswa dan guru dengan indikator yang telah ditentukan sebelumnya. Selain itu data penelitian juga diperoleh dari hasil evaluasi belajar setelah peneliti melakukan pembelajaran tindakan pada siklus I.

Indikator keberhasilan aktivitas siswa pada hasil belajar siswa terhadap Senam Lantai Guling Depan dengan modifikasi permainan pada siklus ini meliputi :

1. Mengikuti dan memperhatikan penjelasan guru.
2. Perubahan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
3. Peningkatan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran.
4. Menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.
5. Serta melaksanakan tugas pada LKPD siswa sesuai dengan intruksi yang ada dengan baik dan benar.

Indikator aktivitas guru dalam pembelajaran siklus II ini meliputi :

1. Memberikan penjelasan kepada siswa yang harus dilakukan hari ini.
2. Memberi penjelasan dan mendemonstrasikan modifikasi permainan.
3. Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan aktivitas pembelajaran, sesuai dengan Lembar Kerja Peserta Didik untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
4. Menyimpulkan dan memberikan catatan tentang kegiatan hari ini.

Menarik kesimpulan dan mengevaluasi kegiatan yang tertera pada Lembar Kerja Peserta Didik bersama dengan rekan sejawat dan guru yang kemudian diperbaiki untuk pertemuan selanjutnya atau pada saat penilaian keterampilan dan pengetahuan.

Dari hasil penilaian kognitif dan psikomotor/ketrampilan terdapat 33 nilai yang belum tuntas dari 33 anak. Tingkat persentase Ketuntasan Belajar Minimal (KKM) adalah:



$$\frac{33}{33} \times 100\% = 100\%$$

Menurut hasil persentase diatas maka Penelitian Tindakan Kelas siklus II sudah mencapai target hasil belajar keterampilan gerak yang diharapkan yaitu sebesar 100%. Data aktivitas siswa dan guru yang diperoleh berdasarkan pengamatan dan perolehan hasil belajar gerak bersama teman sejawat dalam materi senam lantai guling depan dengan menggunakan metode pendekatan jigsaw dan alat bantu teman sebaya sebagai observer penelitian tindakan pada siklus II disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Rata-rata Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Penilaian Guling Depan	
	Kognitif	Keterampilan Gerak
1	100 %	100 %

Pada 10 indikator cara melaksanakan keterampilan gerakan guling depan siswa sudah mencapai hasil yang baik yaitu 100%. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan pada kegiatan pembelajaran berikutnya sudah angkat berhasil dengan menunjukkan peningkatan sebanyak 4,6% dalam pelaksanaan siklus ke II ini. Selanjutnya pada 10 indikator tersebut perlu dipraktikkan kembali. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada indikator ini sudah memperbaiki pembelajaran pada siklus II karena hasil belajar yang sudah sesuai dengan yang ditetapkan.

Berdasarkan diagram diatas secara jelas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada tindakan siklus II dalam meningkatkan kemampuan belajar gerak senam lantai guling depan tindakan perbaikan pada siklus ini pada pembelajaran senam lantai guling depan berjalan dengan baik serta menunjukkan peningkatan pada setiap indikator ketercapain gerak dalam senam lantai guling depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan data-data perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan dalam 2 siklus dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penerapan metode pendekatan pembelajaran jigsaw dan modifikasi permainan dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan di kelas IX C semester 2 SMP N 22 Semarang, Kota Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024.

Ada peningkatan hasil belajar tentang senam lantai guling depan dengan penggunaan metode pendekatan *Jigsaw* pada siswa kelas IX C semester 2 SMP N 22 Semarang, Kota Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024.

2. Saran

Saran ini kami tujukan bagi guru dan semua pihak yang berkompeten dalam dunia pendidikan khususnya dalam mengupayakan peningkatan proses dan hasil pembelajaran inovatif utamanya mata pelajaran PJOK pada capaian pembelajaran senam lantai guling depan khususnya materi pada kelas IX.

Berdasarkan pengalaman penelitian tindakan kelas tersebut, maka dapat kami sarankan bahwa pembelajaran menggunakan metode pendekatan Jigsaw dapat meningkatkan aktivitas dan hasil pembelajaran tentang senam lantai guling depan pada siswa kelas IX C semester 2 SMP N 22 Semarang, Kota Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024. Tidak menutup kemungkinan metode yang digunakan pada penelitian tindakan kelas ini dapat diterapkan pada sekolah lain pada kelas yang sama sepanjang keadaan siswanya memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama dengan tempat penelitian ini dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, Mohammad. 1987 *Peneletian Pendidikan, Prosedur dan Strategi*. Jakarta : PT Angkasa.
- Arikunto, S. 1996. *Prosedur Penelitian Survei Praktek*. Jakarta : Rineika Cipta
- Andri. 2014. *Menulis Kreatif Sastra dan Model Pembelajarannya*. Yogyakarta: Garudhawaca.
- Cholid dan Achmadi (2010: 76-78)*Metodologi Penelitian*. Jakarta: BumiAksara.
- Muhajir. (2007).
- FIP-UPI, Tim, Pengembang, Ilmu, Pendidikan. 2007. *Ilmu & Aplikasi Pendidikan* Bagian 3 Ilmu Pendidikan Teoritis. Bandung: PT IMTIMA
- Husdarta, JS. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta. Lie, Anita. 2008.
- Lie, Anita. 2008. *Cooperative Learning: Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang-ruang Kelas / GRS*. Jakarta: Grasindo.
- Margono. Agus. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press
- Model-Model Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Nurhayati, Siti. 2015. *Sekali Baca Langsung Inget Ulanagan Harian dan Smesteran SD Kelas 4*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta:



Erlangga.

Rusman. (2010). Model-Model Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sutrisno, Hadi, 1991. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : PT Rineka Cipta. Wicaksono.

Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Jakarta: Litera.

Wicaksono, Andri. 2014. Menulis Kreatif Sastra dan Model Pembelajarannya. Yogyakarta: Garudhawaca. Wicaksono, Andri., Mohamad, Syaefudin., Nur, Qalbi., Muhamad, Nasir., Karolis, Anaktototy., Febi, Nur, Biduri., Nurhasanah., Sri, Arfani., Nurul, Aryanti., Siti, Rukiyah., Yenny, Puspita., Siti, Aisah., Wisma, Yunita., Houtman., Defina., Emawati., Fachria, Y, Marasabessy., Izza., Vedia., Indrie, Harthaty., Idawati., Yulia, Sri, Hartati., Aria, Septi, Anggaira., Syamsudin, Hi, Adam., Juhana., Johan, Wibowo., Ahmad, Subhan, Roza., Peter, Lete, Boro., dan Park, Jin, Ryeo. 2015. Teori Pembelajaran Bahasa. Yogyakarta: Garudhawaca.

Yoyo, Bahagia. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar Menengah.

Zakaria, Effandi. 2007. Trend Pengajaran dan Pembelajaran Matematik. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.