

BANTUAN PANDUAN “ONE TO FIVE”

HELP “ONE TO FIVE” GUIDE

EDI RIYANTO

SMP Negeri 3 Mrebet, Purbalingga, Jawa Tengah
ediriyant2@gmail.com.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar senam lantai gerakan meroda dalam pembelajaran penjasorkes melalui penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan “one to five”. Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas terdiri dari dua siklus, yang setiap siklusnya mempunyai 4 langkah yaitu : Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIIID SMP Negeri 3 Mrebet semester genap tahun pelajaran 2017/2018 sebanyak 28 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan hasil tes, dan observasi. Teknik analisis yang digunakan untuk data kuantitatif adalah analisis diskriptif komparatif. Adapun data kualitatif hasil observasi menggunakan analisis diskriptif kualitatif. Terjadi peningkatan hasil belajar senam lantai gerakan meroda setelah adanya tindakan siklus I dan siklus II dimana nilai rata-rata hasil belajar senam lantai gerakan meroda sebelum tindakan adalah 70,00, nilai rata-rata pada siklus I adalah 79,07, dan nilai rata-rata siklus II adalah 80,54. Indikator keberhasilan penelitian ini adalah 85% atau 24 siswa memperoleh nilai hasil belajar sama dengan atau lebih dari KKM 72. Dari target tersebut ternyata hasil belajar siswa terlampaui yaitu 89,29% atau 25 siswa melampaui KKM, Sehingga jumlah siswa yang hasil belajarnya di atas atau sama dengan KKM meningkat secara signifikan.

Kata Kunci : peningkatan, hasil belajar, panduan “one to five”

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the increase in learning outcomes of cartwheel floor gymnastics in physical education through the application of learning modifications with the help of “one to five” guide. This research method uses classroom action research consisting of two cycles, each of which has four steps: Planning, Implementation, Observation, and Reflection. The research subjects were students of class VIIID SMP Negeri 3 Mrebet even semester 2017/2018 school year as many as 28 students consisting of 16 male students and 12 female students. Data collection techniques use test results, and observation. The analytical technique used for quantitative data is comparative descriptive analysis. The qualitative data of the observations using qualitative descriptive analysis. There was an increase in the results of learning the movements of the cartwheel gymnastics after the action of cycle I and cycle II where the average value of learning the floor gymnastics before the action of the movement was 70.00, the average value in the first cycle was 79.07, and the average score the average cycle II is 80.54. The indicator of the success of this study is 85% or 24 students get the value of learning outcomes equal to or more than the KKM 72. From these targets it turns out that student learning outcomes are exceeded that is 89.29% or 25 students exceed the KKM, so the number of students whose learning outcomes are above or the same as the KKM increased significantly.

Keywords: *improvement, learning outcomes, “one to five” guidelines*

PENDAHULUAN

Meningkatnya hasil belajar siswa pada kompetensi dasar aktivitas senam lantai materi gerakan meroda merupakan salah satu tuntutan dari Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SMP pada mata pelajaran Penjasorkes kelas VIII semester genap. Namun kondisi yang dijumpai berdasarkan pengamatan penulis selama pembelajaran yang dilakukan sebelum siklus di kelas VIIID SMP Negeri 3 Mrebet tahun pelajaran 2017/2018, beberapa siswa masih suka bergerombol bercerita sendiri saat proses pembelajaran, bahkan beberapa siswa puteri duduk malas dipinggir.

Model pembelajaran yang digunakan sebelum siklus adalah model pembelajaran senam lantai pada umumnya yang selama ini penulis terapkan, yaitu model pembelajaran dengan bantuan guru atau teman, dimana dalam pelaksanaan pembelajarannya pada saat siswa melakukan gerakan senam akan mendapatkan bantuan dari guru atau teman.

Penelitian terkait dengan model pembelajaran dengan bantuan guru pernah dilakukan oleh saudara Rahman dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun 2014 pada skripsinya yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Meroda dengan Menggunakan Model Pembelajaran Bantuan Guru". Hasil penelitian menyatakan bahwa model bantuan guru memang efektif dalam membantu siswa melakukan tugas gerakannya. Model latihan bantuan guru memiliki kelebihan berupa mengurangi kesalahan serta memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah dilakukan. Namun kelemahannya adalah kemampuan siswa dalam menampilkan tugasnya itu segera hilang ketika bimbingan

yang semula diterimanya itu ditiadakan. (Rahman, 2014:4)

Pengalaman dilapangan yang penulis alami ternyata model pembelajaran seperti ini menyebabkan ketergantungan siswa terhadap teman terlebih gurunya untuk memberikan bantuan pada saat mencoba gerakan menjadi sangat tinggi. Ketika bantuan teman atau guru tidak ada, kemalasan dan keengganan siswa untuk melakukan gerakan kembali muncul karena dihantui perasaan takut terjatuh saat melakukan gerakan. Pada sisi lain kondisi kelelahan guru yang cukup berarti harus selalu disikapi karena jika berulang kali memberikan bantuan pada sekian banyak siswa tentunya akan menguras banyak energi. Pembelajaran seperti ini menyebabkan minat, keaktifan dan antusias siswa menjadi berkurang. Hal ini pula yang menyebabkan siswa menjadi tidak maksimal selama proses pembelajaran, sehingga berakibat pada hasil belajar siswa masih rendah dan target kurikulum tidak bisa tercapai.

Rendahnya hasil belajar pada kompetensi dasar aktivitas senam lantai materi gerakan meroda diketahui berdasarkan hasil tes awal yang dilakukan sebelum siklus bahwa dari 28 siswa di kelas VIIID SMP Negeri 3 Mrebet, ternyata nilai rata-rata kelas baru mencapai 70,00. Siswa yang telah mencapai batas tuntas minimum sebanyak 12 siswa, sedangkan 16 siswa lainnya masih di bawah batas ketuntasan minimum. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) Penjasorkes yang sudah ditetapkan untuk kelas VIII tahun pelajaran 2017/2018 adalah sebesar 72. Hal ini berarti peserta didik kelas VIIID yang telah melampaui batas ketuntasan minimal pada KD tentang Aktivitas Senam lantai materi gerakan meroda hanya 42,86% sedangkan

yang 57,14% belum tuntas.

Melihat kondisi masih rendahnya hasil belajar siswa, maka peneliti memandang perlu adanya inovasi dalam pembelajaran senam lantai gerakan meroda. Salah satu inovasi yang dapat diterapkan adalah modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five*. Penerapan inovasi ini dapat menumbuhkan daya tarik, minat, keberanian dan kemandirian siswa untuk terlibat secara aktif dan bersemangat selama pembelajaran dilakukan sekaligus dapat meniadakan ketergantungan siswa akan bantuan teman atau guru pada saat melakukan gerakan.

Penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* pada pembelajaran senam lantai gerakan meroda diharapkan dapat menjadikan pembelajaran lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar, minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Panduan *one to five* merupakan modifikasi tugas gerakan dasar baling-baling atau berputar ke samping yang disusun dalam bentuk urutan bagian gerakan dengan hitungan 1 (*one*) sampai (*to*) 5 (*five*) guna mempermudah siswa mengingat dan melakukan urutan gerakan memutar ke samping dengan bertumpu pada kedua telapak tangan dan kedua telapak kaki secara bergantian dengan benar. Panduan gerakan tersebut pada tahap awalnya dilakukan dengan terputus untuk tiap hitungan, seiring dengan dipahaminya urutan panduan gerakan tersebut maka gerakan dilakukan secara kontinyu tanpa terputus-putus.

Modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* pada pembelajaran senam lantai gerakan meroda dilakukan sebelum melakukan gerakan meroda sesungguhnya,

sehingga jika gerakan tersebut dilakukan secara berulang dapat menghilangkan rasa takut, menumbuhkan kemandirian dan tanpa terasa mengantarkan siswa memahami urutan gerakan meroda sehingga dapat melakukan gerakan meroda dengan mudah secara mandiri dan meniadakan ketergantungan bantuan teman atau guru.

KAJIAN LITERATUR

1. Peningkatan Hasil Belajar

“Peningkatan” menurut W.J.S Poerwadarminta (2002:1198) adalah proses, cara, atau perbuatan untuk meningkatkan. Sedangkan “hasil” adalah sesuatu yang dijadikan; sesuatu yang dibuat; sesuatu yang diadakan. (W.J.S Poerwadarminta, 2002:391)

Menurut Nana Sudjana (2010:3), hasil belajar pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku, sebagai hasil belajar mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotoris. Adapun menurut Ahmad Susanto (2014:5) pengertian hasil belajar yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar mengajar.

Menurut Suharsimi Arikunto (1993:12), pembelajaran adalah suatu kegiatan yang mengandung terjadinya proses penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap oleh subjek yang sedang belajar.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan peningkatan hasil belajar adalah suatu proses yang dilakukan melalui pembelajaran sehingga terjadi perubahan penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang lebih baik oleh subyek yang sedang belajar.

2. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobic sport, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Menurut Wuryati Soekarno (1986:110), senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya.

3. Gerakan Meroda

Meroda adalah suatu gerakan ke samping dimana pada suatu saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda memiliki tiga komponen penting di dalamnya yaitu: awalan, saat gerakan,

dan pendaratan. Gerakan meroda yang ringan tapi membutuhkan keberanian siswa untuk melakukan gerakan tersebut. Dalam kebanyakan kasus yang terjadi siswa kurang berani melakukan meroda karena takut akan terjatuh (Muhajir, 2007:73) Menurut Sayuti Sahara (2002:931), gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Meroda merupakan gerakan yang dilakukan dengan putaran badan sebesar 90°. Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena saat tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dengan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kedua kaki.

4. Modifikasi Pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five*

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menurunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat

yang lebih tinggi. (Bahagia,dkk, 2000: 41).

Atau dapat dikatakan bahwa modifikasi pembelajaran adalah mengembangkan pembelajaran dengan cara menurunkannya dalam bentuk aktifitas belajar, materi belajar atau media belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses pembelajaran.

Bantuan adalah suatu teknik memegang, mendorong, menahan untuk memperlancar proses belajar dan menimbulkan rasa aman dan mencegah bahaya cedera. (Rusli Lutan, 1997:5)

Sedang menurut Sayuti Sahara (1997:15), bantuan diartikan sebagai suatu tindakan selama gerakan berlangsung yang dilakukan oleh kawannya sendiri atau partner.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan bantuan dalam pembelajaran senam lantai adalah suatu tindakan yang dilakukan guru atau teman dengan cara memegang, mendorong atau menahan untuk memperlancar proses belajar sehingga menimbulkan rasa aman dan mencegah bahaya atau cedera.

Adapun panduan berasal dari kata dasar “pandu”. Panduan adalah sebuah homonym karena arti-artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Panduan memiliki arti dalam kelas nomina atau kata benda sehingga panduan dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat, atau semua benda dan segala yang dibendakan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:821), panduan berarti peunjuk jalan; pengiring. Disebutkan juga pada halaman yang sama bahwa panduan berarti (buku) petunjuk.

Dari uraian di atas pengertian panduan






yang diinginkan oleh penulis adalah penunjuk jalan atau gerakan yang berisi langkah-langkah secara bertahap saat melakukan senam lantai gerakan dasar meroda.

Selanjutnya panduan *one to five* merupakan modifikasi tugas gerakan dasar baling-baling atau berputar ke samping yang disusun dalam bentuk urutan bagian gerakan dengan hitungan 1 (*one*) sampai 5 (*five*) guna mempermudah siswa mengingat dan melakukan urutan gerakan memutar ke samping dengan bertumpu pada kedua telapak tangan dan kedua telapak kaki secara bergantian dengan benar.

Panduan gerakan tersebut pada tahap awalnya dilakukan dengan terputus untuk tiap hitungan, seiring dengan dipahaminya urutan panduan gerakan tersebut maka gerakan dilakukan secara kontinyu tanpa terputus-putus.

Adapun secara rinci gambar panduan *one to five* adalah sebagaimana disebutkan pada gambar berikut ini.

Gambar panduan *one to five*

Hitungan	Uraian Gerakan (kea rah kiri)	Gambar Gerakan
Satu (<i>one</i>)	Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan membentuk huruf "V" dimana kedua telapak tangan menghadap ke atas jari-jari rapat rileks ujung jari ke arah belakang badan.	
Dua (<i>two</i>)	Meletakkan telapak tangan kiri disamping kaki kiri dengan arah ujung jari tangan menghadap ke belakang badan.	
Tiga (<i>three</i>)	Meletakkan telapak tangan kanan disamping tangan kiri dengan arah ujung jari tangan menghadap ke belakang badan.	
Empat (<i>four</i>)	Meletakkan kaki kanan disamping tangan kanan diikuti arah badan dan kepala berputar seirama arah putaran kaki kanan	
Lima (<i>five</i>)	Meletakkan kaki kiri disamping kaki kanan kearah belakang badan, diikuti arah badan dan kepala berputar seirama arah putaran kaki kiri dengan sikap kedua tangan membentuk huruf "V" sehingga sikap badan kebalik seamula seperti hitungan satu (1)	

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di kelas VIIID SMP Negeri 3 Mrebet kabupaten Purbalingga pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018.

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIIID pada SMP Negeri 3 Mrebet. Kelas VIIID dipilih menjadi subjek penelitian karena penulis menemukan masalahnya di kelas tersebut. Jumlah peserta didik di kelas VIIID sebanyak 28 orang, terdiri dari 16 orang peserta didik laki-laki dan 12 orang peserta didik perempuan.

Dalam penelitian ini sumber data primer dikumpulkan dari hasil belajar senam lantai gerakan meroda peserta didik, sedangkan data sekunder dikumpulkan melalui lembar observasi/pengamatan partisipasi peserta didik yang berasal dari observasi/pengamatan dari teman sejawat/mitra PTK.

Sumber data primer berasal dari siswa yang dikumpulkan melalui tes praktek berbentuk unjuk kerja/psikomotor, sedangkan data sekunder dikumpulkan melalui observasi yang dilakukan oleh teman sejawat sebagai mitra PTK.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes praktik dan observasi, sedangkan alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes praktik yang disusun berdasarkan kisi-kisi tes praktik sesuai dengan kompetensi dasar dan indikator, lembar observasi untuk peserta didik disusun berdasarkan indikator partisipasi peserta didik, dan lembar observasi untuk guru yang disusun berdasarkan program pembelajaran.

Validitas data primer berupa data kuantitatif berbentuk tes hasil belajar dilakukan dengan cara analisis nilai peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes

dilakukan dengan teknik “*trianggulasi*” data, yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda. Validitas data sekunder harian berupa data kualitatif partisipasi yang diperoleh melalui kolaborasi teman sejawat yang berupa data observasi partisipasi peserta didik dengan mempertentangkan persepsi observer dalam situasi tertentu dengan observer lain dalam situasi itu, sehingga didapat kesimpulan objektif.

Data kuantitatif menggunakan analisis diskriptif komparatif yaitu membandingkan nilai tes praktek kondisi awal, nilai tes praktek pada siklus I dan nilai tes praktek pada siklus II, kemudian di refleksi. Sedangkan datasekunder berupa data kualitatif hasil observasi menggunakan analisis diskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi dan refleksi dari tiap-tiap siklus.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*class room action research*). Dalam penelitian tindakan kelas ini ditetapkan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II masing-masing dengan 2 pertemuan. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap, yaitu *planning*, *acting*, *observing*, dan *Reflecting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Kondisi Awal

Hasil belajar Penjasorkes siswa untuk KD Uji diri senam lantai gerakan meroda masih rendah. Berdasarkan hasil ulangan harian 1 yang dilakukan sebelum siklus bahwa dari 28 siswa di kelas VIIID, ternyata nilai rata-rata kelas baru mencapai 70,00. Siswa yang telah mencapai batas tuntas minimum sebanyak 12 siswa, sedangkan 16 siswa lainnya masih di bawah batas ketuntasan minimum. Batas

tuntas atau KKM Penjasorkes yang sudah ditetapkan untuk kelas VIII semester gasal tahun pelajaran 2017/2018 adalah sebesar 72. Hal ini berarti peserta didik kelas VIID yang telah melampaui batas ketuntasan minimal pada Kompetensi Dasar Uji diri senam lantai gerakan meroda masih rendah hanya 42,86%, sedangkan 57,14% belum tuntas.

2. Deskripsi Hasil Siklus I

Berdasarkan hasil observasi ulangan harian akhir siklus I dapat dijelaskan bahwa dari 28 siswa kelas VIID yang mengikuti ulangan harian, ternyata siswa yang telah mencapai dan melampaui KKM sebanyak 22 orang siswa atau sebesar 78,57%, sedangkan 6 siswa atau 21,43% yang lain belum mencapai KKM. Rerata nilai ulangan harian diperoleh sebesar 77,29.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan mitra PTK terhadap kegiatan pembelajaran peneliti selama 2 kali tatap muka pada siklus I, yang dituangkan dalam Lembar Observasi Kegiatan Pembelajaran sebanyak 21 indikator atau aspek yang diamati, menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran sudah dilaksanakan dengan **baik**. Bahkan dalam beberapa indikator seperti melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai dan sesuai dengan karakteristik siswa, kontekstual, penggunaan variasi metode pembelajaran melalui penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* yang efektif dan efisien, menarik serta tindak lanjut pembelajaran dilaksanakan dengan **sangat baik**.

Berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran antara hasil observasi kondisi awal dan hasil observasi siklus I dapat dijelaskan bahwa motivasi dan minat belajar

sebagian besar siswa yang tergolong masih rendah pada kondisi awal, ternyata pada siklus I sudah dapat diantisipasi dengan baik. Sikap dan perbuatan sebagian siswa yang pada kondisi awal masih apatis, suka bergerobol bercerita sendiri, bahkan ada yang duduk-duduk di pinggir saat pelajaran Penjasorkes berlangsung, sudah mengalami perubahan, yaitu meningkatkan motivasi dan minat belajarnya. Siswa terlibat secara aktif dalam pembelajaran serta hilangnya ketergantungan siswa terhadap bantuan guru atau temannya.

Permasalahan rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran sudah dapat diatasi pada tindakan siklus I karena guru sudah menerapkan metode dan modifikasi pembelajaran baru, yaitu menerapkan modifikasi bantuan panduan *one to five*. Melalui modifikasi bantuan panduan *one to five*, dapat menumbuhkan dan menantang siswa untuk aktif melakukan gerakan, siswa berusaha menciptakan kerja mandiri untuk menyelesaikan/mencoba gerakan tanpa bergantung pada bantuan guru atau teman. Dengan cara-cara tersebut di atas, semangat belajar siswa semakin tumbuh dengan baik.

Pada siklus I, guru sudah memodifikasi pembelajaran yaitu dengan memanfaatkan bantuan panduan *one to five* pada materi senam lantai gerakan meroda. Melalui penerapan bantuan panduan *one to five* maka pembelajaran Penjasorkes lebih efektif dan bermakna bagi siswa. Siswa terlibat secara aktif dan kompetitif dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, keberanian siswa juga tumbuh, karena hilangnya faktor ketergantungan dengan bantuan guru atau teman, siswa secara langsung terlibat aktif. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1 Perbandingan antara Kondisi Awal Sebelum Siklus dan Siklus I berikut ini.

Tabel 1
Perbandingan antara Kondisi Awal Sebelum Siklus dan Siklus I

No.	Uraian	Kondisi Awal	Siklus I	Refleksi
1.	Metode dan Media pembelajaran	Masih menerapkan pendekatan konvensional/ tradisional dan belum memodifikasi materi	Sudah menerapkan bantuan panduan <i>one to five</i>	Penerapan bantuan panduan <i>one to five</i> lebih efektif dalam pembelajaran Penjasorkes untuk KD Uji diri senam lantai gerakan meroda
2.	Hasil ulangan harian	Ulangan harian pada kondisi awal NTr = 58 NTt = 83 r = 70,00	Ulangan harian pada siklus I: NTr = 67 NTt = 83 r = 77,29	Nilai terendah meningkat sebesar 9 atau 7,20% dari 58 menjadi 67. Nilai tertinggi meningkat sebesar 9 atau 5,14% dari 83 menjadi 92. Nilai rata-rata meningkat sebesar 7,00 atau 4,95% dari 70,00 menjadi 77,29.
3.	Proses pembelajaran	Sebagian siswa masih suka berkelompok bercerita sendiri, bahkan ada yang duduk dipinggir lapangan.	Siswa yang suka berkelompok bercerita sendiri, bahkan ada yang duduk dipinggir lapangan sudah lebih berkonsentrasi	Proses pembelajaran lebih efektif, ditandai dengan meningkatnya motivasi dan minat belajar, suasana belajar yang menyenangkan dan penuh makna.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif komparatif kondisi awal sebelum siklus dengan akhir siklus I dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata ulangan harian terdapat kenaikan yang cukup tinggi yaitu 4,95%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil belajar senam lantai gerakan meroda siswa kelas VIIID melalui modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five*

Dengan melihat hasil analisis deskriptif kualitatif terhadap proses pembelajaran pada kondisi awal sebelum siklus dengan

pembelajaran selama siklus I dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran pada siklus I lebih efektif dari pada proses pembelajaran sebelum siklus.

Berdasarkan hasil refleksi kritis pada kondisi awal dan siklus I dari 28 siswa ternyata masih ada 6 siswa yang nilainya belum mencapai KKM atau 21,43% sedang siswa yang nilainya telah mencapai atau melampaui KKM sebanyak 22 siswa atau 78,57%, sedangkan indikator yang ditetapkan adalah 85,00% Kondisi ini disebabkan karena

pada siklus I modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* yang diterapkan belum secara maksimal memacu siswa untuk melatih gerakan meluruskan lutut/kaki saat berada di atas. Maka untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai gerakan meroda siswa agar mencapai atau melampaui KKM sampai 85,00% diperlukan *action plan* (rencana tindak lanjut) pada pelaksanaan siklus II melalui penerapan bantuan panduan *one to five* yang diawali gerakan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan gerakan berjalan sebelum mengangkat salah satu kaki untuk menumpu.

3. Deskripsi Hasil Siklus II

Dari hasil observasi ulangan harian akhir siklus II dapat dijelaskan bahwa dari 28 siswa kelas VIIID yang mengikuti ulangan harian, ternyata siswa yang telah mencapai dan melampaui KKM sebanyak 25 orang siswa atau sebesar 89,29%, sedangkan 3 siswa atau 10,71% yang lain belum mencapai KKM. Rerata nilai ulangan harian diperoleh sebesar 80,54.

Hasil pengamatan yang dilakukan mitra PTK terhadap kegiatan pembelajaran peneliti selama 2 kali tatap muka pada siklus II, yang dituangkan dalam Lembar Observasi Kegiatan Pembelajaran sebanyak 21 indikator atau aspek yang diamati, menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran sudah dilaksanakan semakin **baik**. Bahkan dalam beberapa indikator seperti menyiapkan siswa, melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai dan sesuai dengan karakteristik siswa, menyiapkan materi pembelajaran, kontekstualitas, penggunaan variasi metode pembelajaran khususnya penerapan modifikasi pembelajaran dengan

bantuan panduan *one to five* semakin efektif, menarik serta tindak lanjut pembelajaran dilaksanakan dengan **sangat baik**.

Berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran yang datanya dikumpulkan pada saat observasi siklus I dan hasil observasi siklus II dapat dijelaskan bahwa motivasi dan minat belajar sebagian besar siswa pada siklus I tergolong cukup tinggi, terbukti kesungguhan siswa-siswi dalam kegiatan pembelajaran dan banyaknya siswa yang partisipasi aktif cukup tinggi.

Pada siklus I sudah menerapkan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu. Pada siklus II, guru juga sudah modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan. Modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan lebih efektif dan bermakna bagi siswa. Siswa terlibat secara aktif dan kompetitif dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, semakin banyak siswa yang berani berebut giliran agar dapat lebih dahulu melakukan kegiatan. Supaya lebih mudah dipahami, perbandingan antara Siklus I dengan siklus II dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2
Perbandingan antara Siklus I dan Siklus II

No	Uraian	Siklus I	Siklus II	Refleksi
1.	Modifikasi Pembelajaran	Sudah menerapkan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan <i>one to five</i> dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu	Sudah menerapkan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan <i>one to five</i> dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan	Penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan <i>one to five</i> dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan lebih efektif.
2.	Hasil ulangan harian	Ulangan harian pada siklus I: NTr = 67 NTt = 83 r = 77,29	Ulangan harian pada siklus II: NTr = 67 NTt = 92 r = 80,54	Jumlah siswa dengan nilai terendah berkurang dari 6 siswa 21,43% menjadi 3 siswa 10,71%. Nilai tertinggi meningkat sebesar 5,14% dari 83 menjadi 92. Nilai rata-rata meningkat sebesar 2,06% dari 77,29 menjadi 80,54.
3.	Proses pembelajaran	Siswa yang berkelompok dan bercerita sendiri sudah berkurang, lebih konsentrasi dan tidak ada yang duduk-duduk dipinggir.	Siswa sudah terlibat secara lebih aktif dalam pembelajaran	Efektivitas Proses pembelajaran lebih meningkat.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif komparatif siklus I dengan akhir siklus II dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata ulangan harian terdapat kenaikan yang cukup tinggi yaitu 2,06%. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai gerakan meroda siswa kelas VIIID melalui penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan

panduan *one to five* dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan meningkat lagi.

Dari hasil analisis deskriptif kualitatif terhadap proses pembelajaran pada siklus I dengan pembelajaran selama siklus II dapat

disimpulkan bahwa proses pembelajaran pada siklus II lebih efektif dari pada proses pembelajaran siklus I.

Pelaksanaan tindakan kondisi awal, Siklus I dan siklus II, serta hasil observasi kondisi awal, siklus I dan siklus II dan refleksi, secara rinci dapat dilihat pada tabel 3 Tindakan kondisi awal, Siklus I dan Siklus II berikut ini.

Kegiatan pembelajaran pada kondisi awal masih menggunakan model pembelajaran yang pada umumnya digunakan yaitu model pembelajaran dengan bantuan guru atau teman menyebabkan ketergantungan terhadap guru sangat dominan sehingga perlu memodifikasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi. Pada siklus I dan II, guru sudah menggunakan modifikasi pembelajaran yang membantu siswa lebih mandiri dan mudah memahami materi yang disajikan guru.

Tabel 3
Tindakan kondisi awal, Siklus I dan Siklus II

No.	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II/Kondisi Akhir
1.	Belum menerapkan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan <i>one to five</i>	Sudah menerapkan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan <i>one to five</i> dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu.	Sudah menerapkan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan <i>one to five</i> dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan.

Tabel 4
Ulangan harian Kondisi Awal, Siklus I, siklus II dan refleksi

No.	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	Refleksi dari kondisi awal ke kondisi akhir
1.	Ulangan harian pada kondisi awal: NTr = 58 NTt = 83 r = 70,00	Ulangan harian pada siklus I: NTr = 67 NTt = 83 r = 77,29	Ulangan harian pada siklus II: NTr = 67 NTt = 92 r = 80,54	Pada kondisi awal ke kondisi akhir terdapat peningkatan hasil ulangan harian/hasil belajar dari rata-rata 70,00 menjadi 80,54 atau meningkat sebesar 10,54 atau sebesar 7,00%.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari kondisi awal ke kondisi akhir terdapat peningkatan rerata hasil ulangan harian yang cukup tinggi yaitu sebesar 7,00%. Peningkatan rerata hasil ulangan tersebut di atas cukup beralasan karena penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* dari gerakan putus-putus menuju gerakan bersambung atau kontinyu di tambah dengan awalan mengangkat salah satu kaki sebelum menumpu dan awalan berjalan, menyebabkan pembelajaran Penjasorkes lebih fokus pada materi, artinya siswa belajar hal yang sederhana untuk hal yang rumit atau dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang kompleks secara mandiri dan menggiring siswa untuk tidak bergantung pada bantuan guru atau teman. Selain itu, penerapan modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* yang dilakukan oleh siswa pada siklus II adalah gerakan yang sudah sangat menuntun siswa untuk melakukan senam lantai gerakan meroda yang sesungguhnya.

Berdasarkan hasil akhir siklus II dapat dinyatakan bahwa indikator kerja yang sudah ditentukan sebelumnya terbukti dan terlampaui. Dari target sekurang-kurangnya 85% siswa kelas VIIID hasil belajar senam lantai gerakan merodanya terlampaui menjadi 89,29% atau 25 siswa melampaui KKM. Hanya ada 3 siswa yang belum mencapai KKM sampai akhir siklus II atau 10,71%. Dapat dikatakan bahwa jumlah siswa yang hasil belajarnya di atas atau sama dengan KKM meningkat secara signifikan.

Melihat hasil akhir dari tiap tindakan pada tiap siklus maka dapat dinyatakan bahwa modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* cukup efektif

untuk memudahkan siswa memahami materi gerakan meroda, menumbuhkan kemandirian dan keberanian dalam melakukan gerakan, serta setidaknya dapat meminimalkan ketergantungan siswa terhadap adanya bantuan guru atau teman ketika melakukan gerakan meroda. Dengan demikian pembelajaran senam lantai gerakan meroda melalui bantuan panduan *one to five* berarti lebih efektif jika dibandingkan dengan model pembelajaran yang diterapkan sebelum siklus, yaitu model pembelajaran dengan bantuan guru atau teman.

Bantuan pada pembelajaran senam lantai masih perlu diberikan untuk memperlancar proses belajar dan menimbulkan rasa aman serta mencegah bahaya cedera seperti pendapat Rusli Lutan yang penulis kutip pada bagian kajian literasi di atas, namun dalam hal ini perlu diupayakan modifikasi bentuk bantuan dalam pembelajaran senam lantai sebagai upaya memberikan rasa aman sekaligus meminimalkan ketergantungan siswa terhadap bantuan guru atau teman secara langsung seperti yang penulis lakukan yaitu bantuan panduan *one to five*.

SIMPULAN

1. Modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* terbukti dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai gerakan meroda siswa kelas VIIID SMP Negeri 3 Mrebet pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2017/2018 dan terbukti mampu meningkatkan kompetensi siswa sehingga nilai hasil belajar sesuai dengan KKM.
2. Modifikasi pembelajaran dengan bantuan panduan *one to five* cukup efektif untuk memudahkan siswa memahami

materi gerakan meroda, menumbuhkan kemandirian dan keberanian dalam melakukan gerakan, dan dapat menghilangkan ketergantungan siswa terhadap adanya bantuan guru atau teman ketika melakukan gerakan meroda

penelitian ini diterapkan dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya pada Kompetensi Dasar Uji Diri Senam Lantai gerakan meroda.

- b. Bagi peneliti yang lain disarankan agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan modifikasi pembelajaran lainnya pada kompetensi yang berbeda sesuai dengan konteks mata pelajaran.

SARAN

- a. Bagi sesama guru mata pelajaran Penjasorkes, disarankan agar hasil

PUSTAKA ACUAN

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo, dkk, 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud Dirjend Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Lutan, Rusli. 1997. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Yudistira
- Poerwadarminta, W.J.S. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Rahman, 2014. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Meroda dengan Menggunakan Model Pembelajaran Bantuan Guru*. Lampung : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
- Soekarno, Wuryati. 1986. *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Sahara, Suyuti. 1997. *Buku Materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta : Universitas terbuka
- Sahara, Suyuti. 2002. *Modul Senam Dasar*. Jakarta : Universitas terbuka
- Sujana, Nana. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar*. Bandung : Sinar Baru
- Susanto, Ahmad. 2014. *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group