

## PENGGUNAAN MEDIA MATRAS BIDANG MIRING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN PADA SISWA KELAS 4 SD NEGERI PLOSOWANGI

FATKHUROHMAN  
SD Negeri Plosowangi  
e-mail: [fatkhurohman88@gmail.com](mailto:fatkhurohman88@gmail.com)

### ABSTRAK

Hasil belajar siswa pada senam lantai guling depan masih rendah, salah satu upaya yang akan dilakukan untuk memperbaiki ataupun meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada pembelajaran penjas kelas 4 di SD Negeri Plosowangi dengan menggunakan media matras miring. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan kegiatan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian selama proses belajar mengajar berlangsung, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media matras bidang miring. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 68,42 % atau sejumlah 13 siswa dan yang masih di bawah KKM adalah 6 siswa atau sebanyak 31,57 % masih belum cukup dari prosentase ketuntasan belajar yang diinginkan. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa yang tuntas mencapai 89,47 % atau sejumlah 17 siswa yang telah berhasil mencapai nilai diatas KKM dan yang masih dibawah KKM adalah 2 siswa atau sebanyak 10,52 %. Dengan demikian penelitian ini dapat dinyatakan bahwa melalui penggunaan media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 4 SD Negeri Plosowangi Tahun pelajaran 2022/2023.

**Kata Kunci:** Matras Miring , Hasil Belajar , Guling depan

### ABSTRACT

Student learning outcomes in front roll floor gymnastics are still low, one of the efforts that will be made to improve or improve the learning outcomes of front rolling floor gymnastics in grade 4 learning at SD Negeri Plosowangi using oblique mattress media. This Class Action Research is carried out in two cycles. Each cycle is carried out activities consisting of planning, implementing, observing and reflecting. The results of the research during the teaching and learning process showed an increase in students' ability to learn front roll floor gymnastics using inclined plane mattress media. In the first cycle, student learning completion reached 68.42% or a total of 13 students and those who were still below KKM were 6 students or as many as 31.57% still not enough of the desired percentage of learning completion. In the second cycle, the complete learning completion of students reached 89.47% or a total of 17 students who had successfully achieved a score above KKM and those who were still below KKM were 2 students or as many as 10.52%. Thus, this research can be stated that through the use of oblique field mattress media can improve the learning outcomes of front bolsters in grade 4 students of SD Negeri Plosowangi for the 2022/2023 academic year.

**Keywords:** Skewed Mat, Learning Outcomes, Front Bolster

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan

dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Cara pelaksanaan pembelajaran kegiatan dapat dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan.

Salah satu materi pada pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah senam lantai, yang didalamnya terdapat gerakan berguling kedepan. Gerakan guling depan dimulai dengan bertumpu dengan kedua tangan dilanjutkan menggulingkan badan kedepan yang gerakanya berawal dari tengkuk, punggung hingga panggul.

Hasil belajar siswa pada materi guling depan pada ranah psikomotorik dalam praktik guling depan berkaitan dengan kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran yang masih rendah. Masih banyak siswa yang memperoleh hasil belajar dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 75,00. Penyebabnya antara lain disebabkan karena siswa kesulitan untuk menggulingkan badannya kedepan, juga banyak siswa yang takut untuk mencoba melakukan gerakan guling kedepan walaupun sudah beralaskan matras.

Menurut Fatirani (2021) secara umum pengertian hasil belajar adalah perubahan perilaku dan kemampuan secara keseluruhan yang dimiliki oleh siswa setelah belajar, yang wujudnya berupa kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang disebabkan oleh pengalaman dan bukan hanya salah satu aspek potensi saja. Setelah suatu proses pembelajaran berakhir, maka peserta didik memperoleh suatu hasil belajar.

Salah satu upaya yang akan dilakukan untuk memperbaiki ataupun meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada pembelajaran penjas kelas 4 di SD Negeri Plosowangi yaitu dengan memodifikasi media pembelajaran senam lantai yaitu dengan memodifikasi matras bidang miring. Menurut Antoni (2019) Bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut dengan salah satu ujungnya lebih tinggi dari ujung yang lain dan merupakan salah satu jenis pesawat sederhana. Media matras bidang miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan.

Guling depan merupakan salah satu jenis gerakan dasar untuk senam lantai dimana atlet akan menggulingkan tubuhnya kearah depan. Gerak berguling kedepan atau rol depan adalah gerak menggulingkan badan kedepan yang penggulungannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Harimurti (2018) menyatakan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan guling depan diawali dengan berdiri di atas matras, melakukan guling ke depan di atas matras, dan diakhiri guling depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.

Berdasarkan uraian diatas tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan media matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 4 SD Negeri Plosowangi tahun pelajaran 2022/2023

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan menggunakan suatu tindakan untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar agar memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang mengacu pada model kemmis dan Mc Taggart. Dilaksanakan melalui 2 siklus dan dalam setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan rencana tindakan, antara lain: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*).

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Plosowangi Desa Plosowangi Kecamatan Tersono Kabupaten Batang. Penelitian yang dilakukan adalah penggunaan media

matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 4 sd negeri plosowangi tahun pelajaran 2022/2023. Penelitian ini dilakukan di kelas IV pada semester 1 tahun pelajaran 2022/2023 SD Negeri Posowangi dengan jumlah siswa 19 peserta didik yang terdiri dari 8 laki-laki dan 11 perempuan.

Kegiatan penelitian ini dilakukan pada Oktober 2022 dalam dua siklus pembelajaran. Siklus I dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2022 dan siklus II dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2022. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini meliputi tes kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran guling depan, observasi dilakukan oleh teman sejawat yang bertugas melakukan pengamatan dan penilaian melalui pengisian lembar aktivitas siswa dan kegiatan mengajar guru dalam proses pembelajaran dan dokumentasi yang digunakan sebagai bukti otentik pelaksanaan tindakan kelas yang telah dilaksanakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa, dengan mengetahui perbedaan hasil pembelajaran senam lantai guling depan dengan media matras bidang miring. Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk angka yang kemudian akan definisikan dalam uraian-uraian kalimat yang dapat dipahami.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan matras bidang miring untuk meningkatkan keterampilan gerak senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Plosowangi Kecamatan Tersono Kabupaten Batang Tahun 2022. Sebelum menggunakan media matras miring, kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran guling depan masih rendah. Dari 19 siswa kelas IV SD Negeri Plosowangi Kecamatan Tersono masih ada 12 (63%) siswa yang memperoleh hasil belajar yang masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 75.00 dan baru 7 siswa (37%) yang tuntas dalam pembelajaran guling depan.

Pada penelitian ini, data yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa, data hasil observasi siswa atau pengamatan. Data hasil belajar siswa tersebut disajikan dalam dua siklus sebagai berikut :

Siklus I dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 21 Oktober 2022. Materi kombinasi gerak dominan pada senam lantai (guling depan) dengan menggunakan media matras bidang miring. Dari hasil evaluasi yang diperoleh secara umum siswa cukup baik dalam proses pembelajaran. Hal ini tampak dari analisis hasil tes praktik yang telah dilakukan setelah akhir pelaksanaan siklus pertama. Hasil belajar siswa dalam melaksanakan praktik guling depan secara individual mendapat nilai rata-rata 79,10 yang menjadi kriteria keberhasilan mengacu pada kriteria Ketuntasan Minimal(KKM) dalam penelitian tindakan kelas. Hasil belajar tes praktik yang dilakukan setelah akhir pelaksanaan siklus I dapat diperoleh nilai rata rata-rata nilai siswa 79,10% dengan nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 63.dengan siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa atau 68,42% dan masih ada 6 siswa yang belum tuntas atau 31,57%.

**Tabel 1. Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus I**

Nilai Rata-rata	79,10
Nilai Tertinggi	90
Nilai Terendah	63

KKM	75
Percentase Siswa Tuntas	68,42%
Percentase Siswa Tidak Tuntas	31,57%

Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka penelitian menggunakan matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling depan belum melampaui indikator ketercapaian ketuntasan belajar yaitu sebanyak 75%, sehingga penelitian berlanjut pada siklus 2

Siklus II dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 28 Oktober 2022. Materi kombinasi gerak dominan pada senam lantai (guling depan) dengan menggunakan media matras bidang miring. Dari hasil evaluasi yang diperoleh secara umum siswa mengalami peningkatan hasil belajar. Hal ini tampak dari analisis hasil tes praktik yang telah dilakukan setelah akhir pelaksanaan siklus II. Kemampuan siswa dalam melaksanakan praktik guling depan secara individual mendapat nilai rata-rata 84,78 yang menjadi kriteria keberhasilan mengacu pada kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dalam penelitian tindakan kelas. Hasil tes praktik yang dilakukan setelah akhir pelaksanaan siklus II dengan siswa yang tuntas sebanyak 17 siswa atau 89,47% .

**Tabel 2. Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus II**

Nilai Rata-rata	84,78
Nilai Tertinggi	90
Nilai Terendah	63
KKM	75
Percentase Siswa Tuntas	89,47%
Percentase Siswa Tidak Tuntas	10,52%

## **B. Pembahasan**

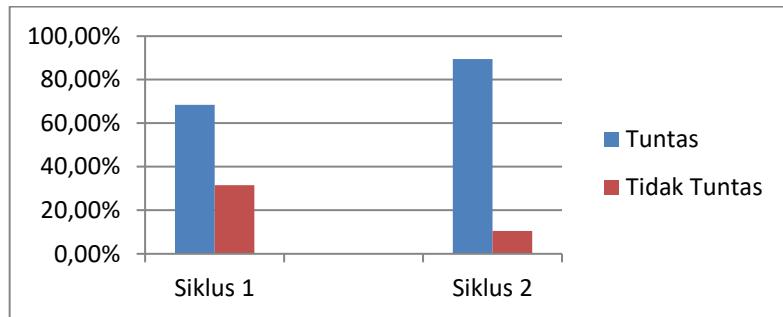
Berdasarkan hasil penelitian selama proses belajar mengajar berlangsung, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media matras bidang miring. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus pertama ke siklus kedua. Dengan menggunakan media matras bidang miring siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, siswa berani mencoba sendiri dalam melakukan guling depan sehingga hasil belajarnya menjadi lebih baik. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 68,42 % atau sejumlah 13 siswa dan yang masih di bawah KKM adalah 6 siswa atau sebanyak 31,57 % masih belum cukup dari prosentase ketuntasan belajar yang diinginkan. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa yang tuntas mencapai 89,47 % atau sejumlah 17 siswa yang telah berhasil mencapai nilai diatas KKM dan yang masih dibawah KKM adalah 2 siswa atau sebanyak 10,52 %. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa telah berhasil mencapai hasil belajar yang diharapkan sehingga tidak perlu ada perbaikan pada tahap yang selanjutnya.

**Tabel 3. Perbandingan Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II**

	Siklus I	Siklus II
Jumlah	1.503	1.611
Nilai Rata-rata	79,10	84,78
Nilai Tertinggi	90	90
Nilai Terendah	63	63

KKM	75	75
Percentase Siswa Tuntas	68,42%	89,47%
Percentase Siswa Tidak Tuntas	31,57%	10,52%

Berikut ini grafik hasil perbandingan antara siklus yang pertama dengan siklus yang kedua :



**Gambar 1. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar**

Sejalan dengan penelitian Riyanto (2022) berdasarkan hasil penelitiannya SD Negeri 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal, diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring. Hal tersebut diindikasikan dari peningkatan perolehan hasil belajar siklus I 73,08 dengan ketuntasan belajar individu 72 % meningkat menjadi 86,32 dengan ketuntasan belajar 87 % pada siklus II.

Munsir (2021) juga mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompung, Kabupaten Luwu, menunjukkan bahwa melalui penerapan modifikasi alat selama dua siklus telah berhasil meningkatkan hasil belajar murid dalam pembelajaran roll depan, dari studi pada siklus I ketuntasan belajar hanya mencapai 30% dan setelah peneliti melakukan tindakan dengan pendekatan modifikasi alat pada siklus II ketuntasan belajar mengalami peningkatan menjadi 85%.

Permatasari dkk., (2012) juga menunjukkan dari hasil penelitiannya bahwa pembelajaran roll depan menggunakan media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar roll depan siswa kelas VB SD Negeri Manyaran 03 dengan ketuntasan belajar mencapai 97,6%.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui penggunaan media pembelajaran matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 4 SD Negeri Plosowangi Tahun pelajaran 2022/2023. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa dari kondisi awal dengan hasil belajar siswa baru 7 siswa tuntas dari jumlah 19 siswa atau 37%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan pada siklus pertama ke siklus kedua. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 68,42 % atau sejumlah 13 siswa dan yang masih di bawah KKM adalah 6 siswa atau sebanyak 31,57 % masih belum cukup dari prosentase ketuntasan belajar yang diinginkan. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa yang tuntas mencapai 89,47 % atau sejumlah 17 siswa yang telah berhasil mencapai nilai diatas KKM dan yang masih dibawah KKM adalah 2 siswa atau sebanyak 10,52 %.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Antoni, M. F. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Dan Tingkat Kecemasan (Studi pada siswa kelas X SMAN 7 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Fatirani H. (2021). *Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Sistem Ekskresi Manusia*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87-99.
- Muhson, A. (2010). Pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi informasi. *Jurnal pendidikan akuntansi indonesia*, 8(2).
- Munsir, M. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Melalui Modifikasi alat Pada Siswa SDN 469 Kalewangan Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).
- Permatasari, D. A., Priyono, B., dan Rustiadi, T. (2012). Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2).
- Riyanto, J. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Siswa Kelas Iv Semester Ii Sdn 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016. *DWIJALOKA Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 3(3), 262-273.