

Penggunaan Alat Bantu Karet Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Meroda pada Siswa Kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang

Susanti Dwi Umi Elfiah, Noviana Dini Rahmawati, Pandu Kresnapati, Juwahir

¹²³Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl Gajah Raya No 40, Semarang, 50166, Indonesia

⁴SMP Negeri 2 Semarang, Jl. Brigjend Katamso No.14, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50242

Email: santigamo@gmail.com

Email: novianadini@upgris.ac.id

Email: pandukresnapati@upgris.ac.id

Email: pakjwhrespero@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak meroda pada siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang melalui penggunaan alat bantu karet. Hasil observasi pada tahap pra siklus menunjukkan bahwa dari 34 siswa, hanya 23 siswa (68%) yang mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata 7,8, nilai tertinggi 10, dan nilai terendah 6, sedangkan 11 siswa (32%) belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Rendahnya tingkat ketuntasan ini menunjukkan perlunya strategi pembelajaran yang lebih efektif. Intervensi dilakukan pada Siklus I dengan menggunakan alat karet. Hasilnya, terjadi peningkatan ketuntasan menjadi 85% (29 siswa) dengan nilai rata-rata 8,4. Meskipun demikian, masih terdapat 5 siswa (15%) yang belum tuntas. Pada Siklus II, pembelajaran disempurnakan dengan pendekatan yang lebih sistematis dan individual. Hasilnya menunjukkan seluruh siswa (100%) mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 8,8, nilai tertinggi tetap 10, dan nilai terendah naik menjadi 7. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu karet secara efektif mampu meningkatkan kemampuan gerak meroda siswa. Penelitian dihentikan pada Siklus II karena seluruh indikator keberhasilan telah tercapai.

Kata kunci: gerak meroda, alat bantu karet, pendidikan jasmani, tindakan kelas

ABSTRACT

This classroom action research aims to improve the cartwheel movement skills of Class VIIIC students at SMP Negeri 2 Semarang through the use of rubber aids. Observations during the pre-cycle phase showed that out of 34 students, only 23 students (68%) achieved mastery with an average score of 7,8, the highest score of 10, and the lowest score of 6, while 11 students (32%) had not yet met the minimum passing criteria. This low mastery level indicated the need for a more effective learning strategy. An intervention was conducted in Cycle I using the Problem Based Learning (PBL) model combined with rubber aids. The results showed a significant improvement, with 85% of students (29 students) achieving mastery and the average score increasing to 8,4. However, 5 students (15%) still did not meet the criteria. In Cycle II, the learning process was refined with a more systematic and individualized approach. The outcome showed a marked improvement, with all students (100%) achieving mastery, the average score rising to 8,8, the highest score remaining at 10, and the lowest increasing to 7. Based on these results, it can be concluded that the use of rubber aids effectively enhances students' cartwheel movement skills. The research was concluded in Cycle II as all success indicators had been met.

Keywords: cartwheel movement, rubber aids, physical education, classroom action research.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam membentuk generasi yang cerdas, tangguh, dan siap menghadapi tantangan masa depan. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 menegaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi kehidupan di masa mendatang, tetapi juga memiliki peranan penting dalam mendampingi perkembangan anak pada masa kini. Dalam proses pendidikan, anak berperan aktif dalam mengembangkan dirinya, sementara guru berperan sebagai fasilitator yang menciptakan kondisi belajar yang kondusif agar perkembangan peserta didik berlangsung secara optimal.

Salah satu aspek penting dalam dunia pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam membentuk kepribadian dan kesehatan jasmani peserta didik. Melalui kegiatan PJOK, peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. PJOK bertujuan untuk menumbuhkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, moralitas, serta kesadaran hidup sehat dan peduli terhadap lingkungan. Sehingga PJOK harus diajarkan secara menyenangkan, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik.

Pada kurikulum PJOK tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) salah satu materi yang diajarkan adalah senam lantai, yang merupakan bagian dari cabang olahraga senam. Senam lantai mencakup berbagai macam gerakan dasar yang bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, serta keberanian siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Salah satu gerakan dasar senam lantai yang diajarkan kepada siswa adalah gerakan meroda (Maulana & Odang, 2019).

Gerakan meroda atau biasa disebut dengan gerakan baling-baling, merupakan salah satu jenis gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara bergerak ke samping, di mana tubuh bertumpu pada tangan dan kaki secara bergantian seperti baling-baling yang berputar. Gerakan ini tampak sederhana, namun dalam pelaksanaannya memerlukan kemampuan koordinasi tubuh yang baik, kekuatan otot lengan dan kaki, serta keberanian dan penguasaan teknik. Menurut Ilmiah et al., (2018) meroda adalah gerakan ke samping dengan tumpuan pada tangan secara bergantian, dan tubuh dalam posisi terbalik pada suatu saat. Sedangkan menurut Riyanto (2022) gerakan ini memerlukan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dan menempatkan kepala berada di bawah tubuh dalam waktu yang singkat.

Namun, berdasarkan kenyataan di lapangan, pelaksanaan gerakan meroda seringkali menghadapi berbagai kendala. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar gerakan ini, bahkan beberapa di antaranya tidak berani mencoba karena merasa takut terjatuh atau cedera. Ketakutan ini menyebabkan siswa kurang percaya diri dan tidak termotivasi untuk belajar gerakan tersebut. Akibatnya, hasil belajar siswa dalam materi senam lantai khususnya gerakan meroda menjadi rendah dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Permasalahan ini menunjukkan bahwa dibutuhkan pendekatan atau metode pembelajaran yang mampu mengurangi rasa takut siswa, mempermudah pelaksanaan gerakan, dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menggunakan alat bantu pembelajaran seperti tali karet. Alat bantu ini memiliki karakteristik elastis. Dengan menggunakan alat bantu karet, siswa dapat melakukan gerakan meroda secara bertahap dengan pengawasan guru. Alat ini dapat digunakan sebagai tumpuan awal atau penopang tubuh saat siswa masih belum sepenuhnya menguasai teknik dasar. Selain membantu secara fisik, penggunaan alat bantu ini juga memberikan efek psikologis positif bagi siswa. Menurut Lestari et al., (2024) media pembelajaran seperti alat bantu fisik dapat membangkitkan minat belajar, menumbuhkan motivasi, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna.

Pembelajaran Penjasorkes dengan alat bantu pembelajaran merupakan salah satu karakteristik pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas di sekolah. Adanya pembelajaran dengan penggunaan alat bantu dapat membantu seorang guru menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik sehingga motivasi siswa meningkat. Kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi belajar siswa menjadi salah satu kunci tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam proses belajar mengajar sarana dan alat bantu mengajar merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lain, misalnya: tujuan, materi, sebagainya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang penggunaan alat bantu karet dalam pembelajaran gerakan meroda. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana efektivitas alat bantu ini dalam meningkatkan kemampuan gerak meroda siswa dan mengatasi kendala yang selama ini dihadapi siswa dalam pelajaran PJOK. Oleh karena itu, penelitian ini akan dituangkan dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul “Penggunaan Alat Bantu Karet untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Meroda pada Siswa Kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah:

1. Apakah penggunaan alat bantu karet dapat meningkatkan kemampuan gerak meroda pada siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang?
2. Bagaimana peningkatan kemampuan gerak meroda siswa setelah diterapkan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu karet?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui meningkatkan kemampuan gerak meroda pada siswa.
2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran senam lantai yakni meroda dengan menggunakan alat bantu

Manfaat Penelitian

- a. Bagi Siswa

Sebagai perbandingan untuk meningkatkan latihan belajar gerak dasar senam lantai yakni meroda setelah diberikan alat bantu secara benar.

b. Bagi Suru Penjas

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan latihan belajar gerak dasar senam lantai yakni meroda dengan diberikan alat bantu secara benar di sekolah juga untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya di SMPN 2 Semarang.

c. Bagi Program Studi

Sebagai kontribusi untuk pembendaharaan dalam metode mengajarkan ketrampilan senam lantai yakni meroda.

Tinjauan Pustaka

Senam Lantai

Artikel merupakan artikel PTK PPL 2. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia. Jumlah Menurut Ilmiah et al., (2018) mendefinisikan senam sebagai, "Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Sedangkan Margono Agus (dalam Riyanto, 2022) mengatakan, "Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh". Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerakan apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Gerakan Meroda

Gerakan meroda atau yang juga dikenal dengan istilah cartwheel atau baling-baling, merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai. Menurut Mahendra (dalam Jambi & Jambi, 2025) gerakan ini tergolong menarik, menyenangkan, dan relatif aman dilakukan di berbagai permukaan seperti rumput, lantai biasa, maupun matras. Dengan kekuatan lengan dan bahu yang cukup untuk menopang tubuh, gerakan meroda dapat dipelajari dengan mudah oleh peserta didik.

Gerakan meroda diawali dari posisi berdiri tegak dengan kedua lengan lurus terangkat di samping kepala. Untuk arah kiri, siswa mengangkat kaki kiri ke depan dan tubuh condong ke depan. Kaki kiri kemudian ditempatkan di lantai sejauh jangkauan langkah, lurus dengan kaki belakang. Dengan dorongan dari kaki kiri, kaki kanan diayunkan ke atas. Gerakan dilanjutkan dengan meletakkan tangan kiri, disusul tangan kanan ke lantai secara bergantian sebagai tumpuan tubuh. Saat tubuh berputar melewati posisi terbalik, kaki terbuka lebar mengikuti arah gerak. Untuk kembali ke posisi berdiri, kaki kanan diturunkan terlebih dahulu, tangan kiri diangkat, lalu kaki kiri menyusul mendarat di lantai. Akhirnya, tangan kanan dilepaskan dari lantai hingga mencapai posisi berdiri dengan kaki terbuka lebar.

Adisuyanto Aka (dalam Murtaqi et al., 2018) menjelaskan bahwa gerakan meroda ke kiri terdiri dari beberapa tahapan teknis sebagai berikut:

1. Berdiri tegak menghadap ke depan dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan terangkat lurus di samping kepala.
2. Langkahkan kaki dua hingga tiga kali ke depan. Posisi akhir adalah kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, dengan lutut dan siku tetap lurus.

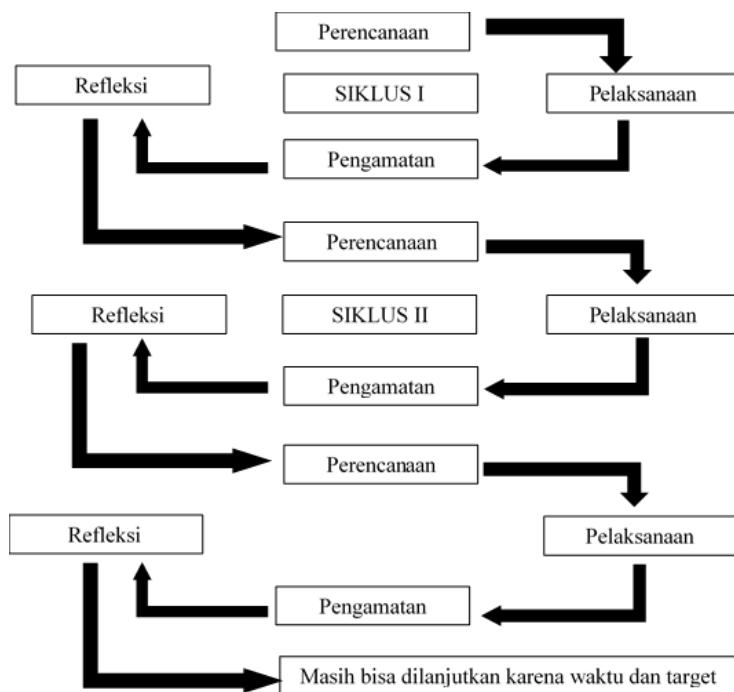
3. Tekuk kaki kiri, condongkan badan ke depan, dan ayunkan kedua lengan ke bawah mengikuti arah gerak tubuh.
4. Letakkan tangan kiri di lantai/matras di depan kaki kiri. Ayunkan kaki kanan ke atas.
5. Seiring ayunan kaki kanan, dorong kaki kiri ke atas, dan letakkan tangan kanan sejajar dengan tangan kiri sehingga keduanya membentuk garis lurus. Saat ini, kedua kaki berada dalam posisi terbuka lebar.
6. Putar sedikit tubuh ke arah samping. Kaki kanan mendarat terlebih dahulu di dekat posisi tangan kanan (dengan sudut sekitar 15–20 derajat). Kaki kiri menyusul mendarat mengikuti irama gerakan. Pendaratan kaki pertama harus dekat dengan tumpuan tangan terakhir agar tidak kehilangan keseimbangan, sesuai prinsip biomekanik gerak proyektil

Alat Bantu Tali Karet Gelang

Karet gelang atau gelang, karet adalah potongan karet berbentuk gelang yang dibuat untuk mengikat barang. Karet gelang terdiri dari berbagai macan ukuran, dari yang besar hingga yang kecil, dari yang tebal hingga yang tipis. Bahan baku karet gelang adalah karet alami sehingga berwarna kuning. Anak perempuan di berbagai negara menggunakan untaian karet gelang untuk "main karet". Untaian karet gelang digunakan anak perempuan untuk bermain loncat tali. Dua anak memegang kedua ujung tali dan meregangkan atau mengayunkannya sementara anak yang lain berusaha meloncatinya.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Semarang pada mata pelajaran PJOK. Penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian tindaakan (*action research*) yang dilakukan oleh peneliti di kelasnya atau bersama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu (kualitas) proses pembelajaran di kelasnya melalui suatu tindakan (*treatment*) tertentu dalam suatu siklus. Rancangan penelitian terdiri dari 2 siklus dan masing-masing siklus menggunakan empat komponen tindakan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi dalam suatu spiral yang saling terkait. Adapun alur pelaksanaan tindakan kelas dapat digambarkan sebagai berikut:



Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk meneliti fenomena alam atau sosial yang sedang diamati oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- Rubrik Penilaian Gerak Meroda

No	Nama siswa	Indikator penilaian meroda			
		Sikap awal (1-3)	Sikap pelaksanaan (1-4)	Sikap akhir (1-3)	Skor

Pedoman Penskoran

Kriteria Penilaian Pedoman penskoran

(1) Sikap awal melakukan gerakan Meroda

- berdiri sikap menyamping arah gerakan
- kedua kaki dibuka selebar bahu

c) kedua lengan terentang serong atas
cara menilai :

Skor 3 jika : ada tiga kriteria yang dilakukan

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- a) bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas
- b) Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas
- c) Badan membentuk berdiri dengan tangan kaki lurus membentuk huruf V
- d) Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras

Cara menilai :

Skor 4 jika : terdapat empat kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 3 jika : ada tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya kriteria yang dilakukan secara benar

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- a) berdiri sikap menyamping arah gerakan
- b) posisi kedua kaki terbuka selebar bahu
- c) sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga

Cara menilai :

Skor 3 jika : terdapat tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $\frac{\text{Skor perolehan X 100}}{10}$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan di kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang, ditemukan bahwa kemampuan gerak meroda siswa masih tergolong rendah dan belum mencapai standar keterampilan yang diharapkan dalam pembelajaran senam lantai. Hal ini terlihat dari hasil tes praktik awal (pra siklus) yang menunjukkan bahwa hanya 23 siswa dari 34 siswa yang mampu melakukan gerakan meroda secara benar dan sesuai teknik dasar yang telah ditetapkan. Dengan demikian, tingkat ketuntasan klasikal baru mencapai 68%, jauh dari standar keberhasilan pembelajaran yang ditetapkan yaitu $\geq 75\%$.

Skor rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda pada tahap awal hanya mencapai 7,8 dengan skor tertinggi 10 dan terendah 6. Sebagian besar siswa belum mampu melakukan urutan gerakan dengan baik, mulai dari sikap awal, penggunaan tumpuan tangan, ayunan dan lemparan kaki, serta penyelesaian gerakan dengan posisi yang stabil. Banyak dari mereka menunjukkan kesalahan teknik, seperti kehilangan keseimbangan, koordinasi gerak yang lemah, serta kurangnya kekuatan dan kelenturan otot tubuh bagian atas dan bawah. Selain itu, terdapat juga keraguan dan rasa takut dari sebagian siswa untuk mencoba gerakan meroda secara penuh, yang akhirnya berdampak pada rendahnya partisipasi aktif mereka dalam kegiatan pembelajaran.

Gambar 1 Bagan Pelaksanaan Tindakam Kelas

Selain aspek keterampilan, observasi juga menunjukkan bahwa respon siswa terhadap pembelajaran senam lantai secara umum masih kurang optimal. Ketika guru menyampaikan materi tentang gerak meroda, sebagian siswa terlihat kurang fokus, cenderung pasif, bahkan tidak menunjukkan minat untuk mencoba secara langsung. Situasi ini diperburuk oleh kenyataan bahwa dalam proses pembelajaran sebelumnya, guru masih menggunakan pendekatan konvensional yang berfokus pada penjelasan verbal dan demonstrasi singkat, tanpa adanya tahapan pembelajaran yang terstruktur atau penggunaan alat bantu pembelajaran yang mendukung kebutuhan siswa.

Minimnya penggunaan media atau alat bantu dalam pembelajaran senam lantai membuat siswa kesulitan memahami konsep gerakan secara visual dan praktis. Sebagian siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah merasa tidak percaya diri dan takut terjatuh saat melakukan gerakan meroda, sementara siswa yang lebih mahir juga tidak memperoleh tantangan yang cukup untuk mengembangkan keterampilannya. Pembelajaran menjadi tidak berpusat pada siswa, dan tidak mengakomodasi perbedaan tingkat kemampuan dalam kelas.

Sementara itu, dari hasil diskusi dengan guru pendidikan jasmani, diperoleh informasi bahwa belum ada strategi khusus yang diterapkan untuk mengatasi kesenjangan kemampuan siswa dalam gerakan senam lantai, khususnya meroda. Guru menyadari bahwa selama ini belum pernah memanfaatkan alat bantu sederhana yang dapat membantu siswa dalam proses belajar gerakan yang kompleks seperti meroda. Padahal, penggunaan alat bantu dapat mempermudah pemahaman siswa terhadap tahapan gerakan, mengurangi rasa takut, serta mendorong keberanian dan partisipasi aktif siswa.

Melihat kondisi tersebut, maka perlu dilakukan inovasi dalam proses pembelajaran, salah satunya melalui penggunaan alat bantu karet. Alat bantu ini dapat membantu siswa memahami dan melatih tahapan-tahapan gerak meroda secara bertahap, memberikan batasan area gerak, serta mendukung koordinasi dan keseimbangan tubuh siswa selama melakukan aktivitas. Diharapkan dengan penggunaan alat bantu ini, siswa lebih termotivasi, percaya diri, dan mampu meningkatkan keterampilannya dalam melakukan gerakan meroda, baik dari aspek teknik, keberanian, maupun ketekunan berlatih. Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan gerak meroda siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang melalui penggunaan alat bantu karet, yang dirancang sebagai media sederhana namun efektif dalam mendukung proses pembelajaran senam lantai yang menyenangkan, aman, dan terarah.

Data dalam pelaksanaan siklus dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pra Siklus, Siklus I, Siklus II

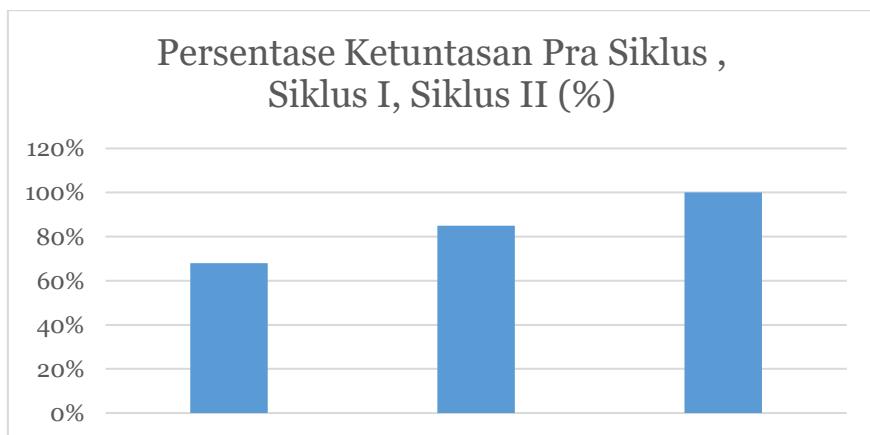
Keterangan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Tuntas	23	29	34
Tidak Tuntas	11	5	0
Nilai Tertinggi	10	10	10
Nilai Terendah	6	6	6
Persentase Ketuntasan	68%	85%	100%
Persentase Ketidaktuntasan	28%	15%	0%

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap kemampuan gerak meroda siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Semarang pada tahap pra siklus, diperoleh data sebagai berikut: dari total

34 siswa, nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 10, dengan rata-rata nilai sebesar 7,8. Jumlah siswa yang dinyatakan tuntas dalam melakukan gerak meroda sebanyak 23 orang, sedangkan 11 siswa lainnya masih belum mencapai kriteria ketuntasan. Dengan demikian, persentase ketuntasan secara klasikal mencapai 68%, sementara persentase ketidakuntasan sebesar 32%. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa telah menunjukkan penguasaan gerakan meroda, namun tingkat pencapaian secara klasikal belum memenuhi standar keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 75% ketuntasan. Oleh karena itu, peneliti bersama kolaborator melaksanakan tindakan pada siklus I dengan menggunakan alat bantu karet, yang diharapkan dapat memperbaiki kelemahan yang ada serta meningkatkan kemampuan gerak meroda siswa secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus I diperoleh data bahwa pelaksanaan pembelajaran pada Siklus I yang menerapkan penggunaan alat bantu karet menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak meroda pada peserta didik kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang. Dari total 34 siswa, nilai rata-rata yang dicapai adalah 8,4, dengan nilai tertinggi 10 dan nilai terendah 6. Sebanyak 29 peserta didik (85%) dinyatakan tuntas, sementara 5 siswa (15%) masih belum mencapai kriteria ketuntasan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu karet dalam pembelajaran memberikan dampak positif terhadap kemampuan gerak meroda peserta didik namun belum maksimal, sehingga perlu dilakukan Siklus II.

Sedangkan berdasarkan data pada siklus II diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran pada Siklus II setelah diterapkannya model pembelajaran Problem Based Learning berbantuan alat bantu karet menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan gerak meroda siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang. Dari total 34 peserta didik, seluruh siswa mencapai ketuntasan, dengan nilai rata-rata sebesar 8,8, nilai tertinggi 10, dan nilai terendah 7. Persentase ketuntasan belajar mencapai 100%, menunjukkan bahwa tidak ada satu pun peserta didik yang belum tuntas. Hal ini menandakan bahwa pelaksanaan pembelajaran pada siklus II telah berhasil secara optimal, mengingat kriteria keberhasilan klasikal ditetapkan pada minimal 75%. Dengan tercapainya ketuntasan belajar secara menyeluruh, maka peneliti bersama kolaborator sepakat untuk mengakhiri penelitian tindakan kelas ini pada siklus II, karena tujuan peningkatan kemampuan gerak meroda telah tercapai secara maksimal. Hal tersebut dapat dilihat pada bagan berikut :



Gambar 2. Hasil Persentase Ketuntasan Pra Siklus, Siklus I, Siklus II

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan gerak meroda siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang melalui penggunaan alat bantu karet.

Kemampuan awal siswa dalam melakukan gerakan meroda masih tergolong rendah, seperti yang terlihat pada tahap pra siklus. Berdasarkan hasil pengamatan, dari 34 siswa yang diamati, hanya 23 siswa (68%) yang dinyatakan tuntas dengan nilai rata-rata sebesar 7,8, nilai tertinggi 10, dan nilai terendah 6. Masih terdapat 11 siswa (32%) yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Rendahnya persentase ketuntasan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan meroda dengan teknik dan keseimbangan yang tepat, sehingga diperlukan intervensi pembelajaran yang lebih efektif.

Sebagai tindak lanjut, peneliti bersama kolaborator menerapkan tindakan pada Siklus I dengan menggunakan alat bantu karet. Pembelajaran gerak meroda pada siklus ini dilakukan dengan pendekatan Problem Based Learning (PBL) yang dikombinasikan dengan penggunaan alat bantu tersebut. Hasil pembelajaran pada Siklus I menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Nilai rata-rata siswa naik menjadi 8,4, dengan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 29 orang (85%), sementara hanya 5 siswa (15%) yang belum tuntas. Nilai tertinggi tetap 10, dan nilai terendah masih berada pada angka 6. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu karet mulai memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan gerak meroda, meskipun hasilnya belum sepenuhnya optimal.

Untuk mengatasi keterbatasan yang masih ditemukan di Siklus I, dilakukan penyempurnaan pembelajaran pada Siklus II dengan mempertahankan model PBL berbantuan alat bantu karet. Pada tahap ini, proses pembelajaran dilakukan lebih sistematis, dengan pendekatan yang lebih individual terhadap siswa yang belum tuntas. Hasil pada Siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Seluruh siswa (100%) berhasil mencapai kriteria ketuntasan, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 8,8. Nilai tertinggi tetap 10, sementara nilai terendah juga meningkat menjadi 7. Tidak ada satu pun siswa yang belum tuntas.

Dengan tercapainya ketuntasan belajar secara menyeluruh dan peningkatan nilai yang konsisten dari pra siklus hingga siklus II, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu karet dalam pembelajaran gerak meroda terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dihentikan pada Siklus II karena telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu mencapai minimal 75% ketuntasan secara klasikal

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa pembelajaran gerak meroda dengan menerapkan model Problem Based Learning berbantuan alat bantu karet memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan gerak meroda peserta didik. Hal ini ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar peserta didik dalam setiap siklus, yaitu pada Pra Siklus (68%) dengan kategori cukup, Siklus I (85%) dengan kategori baik, dan Siklus II (100%) dengan kategori sangat baik serta melampaui indikator keberhasilan sebesar 75%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh peneliti dalam melaksanakan pembelajaran pada siswa kelas VIIIC SMP Negeri 2 Semarang, dapat diambil simpulan bahwa penelitian tindakan kelas ini telah berhasil. Keberhasilan dari penelitian ini terlihat dari peningkatan kemampuan gerak meroda secara bertahap di setiap siklus dan tercapainya semua indikator keberhasilan yang menjadi tolok ukur penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ilmiah, J., Bina Guna Medan, S., & Medan, ; Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meroda dalam Pembelajaran Senam Lantai melalui Gaya Mengajar Komando pada Siswa Kelas XI SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungu. *Maret*, 6(1).
- Jambi, M., & Jambi, P. (2025). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meroda Pada Pembelajaran Senam Lantai Melalui Model Permainan untuk Siswa MTs Negeri 6 Muaro Jambi*. 6(1), 10–20. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Lestari, G., Rindengan, M. E., & Mandey, S. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Flipbook Dalam Literasi Digital Dikelas 3 Sd Gmim 1 Tomohon. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2).
- Maulana, F., & Odang, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani melalui Metode Pembelajaran Penugasan dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 27–34.
- Maulani, S., Nuraisyah, N., Zarina, D., Velinda, I., & Aeni, A. N. (2022). Analisis Penggunaan Video sebagai Media Pembelajaran Terpadu terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Indonesia*, 2(1), 539–546. <https://doi.org/10.52436/1.jpti.134>
- Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 202–208. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.214>
- Neni Isnaeni, & Dewi Hidayah. (2020). Media Pembelajaran Dalam Pembentukan Interaksi Belajar Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(5), 148–156. <https://doi.org/10.46799/jst.vi1.5.69>
- Riyanto, R. (2022). Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Senam lantai Pada Siswa Kelas VIII-B Semester 2 SMP Negeri 5 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 2(4), 675–681. <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v2i4.670>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.