

Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang melalui Metode Observasi pada Siswa Siswi Kelas XI KGS 2 SMKN 7 Semarang

Rival Nur Ihsan

¹Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

Email: ¹rivalngaliyan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan senam lantai khususnya gerakan guling belakang pada siswa kelas XI KGS 2 SMKN 7 Semarang melalui penerapan metode observasi. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya penguasaan teknik guling belakang oleh siswa, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman gerak serta minimnya evaluasi terhadap kesalahan saat praktik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penilaian unjuk kerja, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang setelah diterapkannya metode observasi. Dengan adanya umpan balik langsung berdasarkan pengamatan, siswa lebih mampu mengenali dan memperbaiki kesalahan geraknya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode observasi efektif dalam meningkatkan kemampuan senam lantai gerakan guling belakang.

Kata kunci: senam lantai, guling belakang, metode observasi, peningkatan kemampuan

ABSTRACT

This study aims to improve the backward roll skills in floor exercise for students of class XI KGS 2 at SMKN 7 Semarang using the observation method. The reason for this research is that many students still have difficulty doing the backward roll correctly. This is because they do not fully understand the movement and often do not realize the mistakes they make during practice. The research used Classroom Action Research (CAR) and was done in two cycles. Each cycle included planning, action, observation, and reflection. Data was collected through observation, performance assessments, and documentation. The results showed that after using the observation method, students' backward roll skills improved. By watching and getting feedback based on what was observed, students could see their mistakes and fix them. In conclusion, the observation method helps students get better at doing the backward roll in floor exercise.

Keywords: *floor exercise, backward roll, observation method, skill improvement*

1. PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah menengah kejuruan (SMK). Gerakan dasar seperti guling belakang (backward roll) memerlukan koordinasi, fleksibilitas, dan keberanian yang tinggi. Namun, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini secara efektif.

Beberapa faktor internal yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang antara lain kurangnya kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh. Penelitian oleh Gunadi, Dimyati, dan Gani (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh terhadap kemampuan guling belakang pada siswa SMK . Selain itu, faktor eksternal seperti keterbatasan sarana dan prasarana juga dapat menjadi penghambat dalam pembelajaran senam lantai .

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang adalah metode observasi. Melalui observasi, siswa dapat melihat contoh gerakan yang benar, memahami tahapan teknik, serta mengidentifikasi kesalahan yang perlu diperbaiki. Observasi juga mendorong siswa untuk lebih reflektif terhadap kinerja mereka sendiri, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan efektif.

Penelitian oleh Hendra dan Oktavia (2020) menunjukkan bahwa pendekatan bermain yang melibatkan observasi dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang pada siswa sekolah dasar . Selain itu, penggunaan media video sebagai alat observasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan senam lantai siswa .

Di SMKN 7 Semarang, khususnya di kelas XI KGS 2, kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang masih tergolong rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman teknik, kurangnya kepercayaan diri, dan keterbatasan dalam pengamatan gerakan yang benar. Oleh karena itu, perlu adanya upaya inovatif dalam pembelajaran senam lantai, salah satunya dengan menerapkan metode observasi.

Penerapan metode observasi diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik siswa serta menumbuhkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan gerakan senam lantai, khususnya guling belakang. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas metode observasi dalam meningkatkan kemampuan melakukan senam lantai guling belakang pada siswa siswi kelas XI KGS 2 SMKN 7 Semarang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam senam lantai.

Rumusan Masalah

Bagaimana cara meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang dengan menggunakan metode observasi?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode observasi dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa kelas XI KGS 2 SMKN 7 Semarang dalam melakukan gerakan guling belakang pada senam lantai.

Rencana Pemecahan Masalah

Masalah akan diselesaikan melalui kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus. Dalam setiap siklus, guru akan merencanakan pembelajaran, melaksanakan latihan dengan metode observasi, melakukan pengamatan, lalu melakukan refleksi. Siswa akan diberikan kesempatan untuk mengamati, mencoba gerakan, dan mendapat masukan secara langsung agar mereka bisa memperbaiki gerakan guling belakangnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, yaitu Observasi, pengamatan dilakukan secara langsung terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang. Tes Praktik, siswa diminta melakukan gerakan guling belakang, kemudian diberi penilaian berdasarkan rubrik penilaian teknik. Dan dokumentasi, mengambil foto atau video saat proses pembelajaran berlangsung sebagai data pendukung.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh langsung dari hasil observasi dan tes praktik siswa kelas XI TITL 2 SMKN 7 Semarang. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif, yaitu menghitung persentase peningkatan kemampuan siswa dari siklus I ke siklus II. Data praktik dinilai dengan skor, kemudian dirata-rata untuk mengetahui tingkat keberhasilan.

Penelitian ini menggunakan desain PTK model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahap dalam setiap siklus: perencanaan (planning), tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Model ini memungkinkan perbaikan berkelanjutan melalui siklus berulang hingga tercapai peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang.

Perencanaan (Planning): Identifikasi masalah dilakukan melalui observasi awal terhadap kesulitan siswa dalam melakukan guling belakang. Berdasarkan temuan tersebut, dirancang rencana tindakan yang mencakup penggunaan metode observasi sebagai strategi pembelajaran. Perencanaan meliputi penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), penyiapan media pembelajaran (seperti video demonstrasi), dan instrumen evaluasi.

Tindakan (Action): Implementasi rencana pembelajaran dilakukan dengan menerapkan metode observasi dalam kegiatan senam lantai. Siswa diberikan kesempatan untuk mengamati demonstrasi gerakan guling belakang yang benar sebelum mencoba melakukannya sendiri.

Observasi (Observation): Selama pelaksanaan tindakan, dilakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa dan guru. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang mencatat keterlibatan siswa, kesalahan teknik, dan respons terhadap metode pembelajaran.

Refleksi (Reflection): Analisis terhadap data observasi dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah dilaksanakan. Hasil refleksi digunakan untuk merancang perbaikan pada siklus berikutnya.

Proses ini diulang dalam beberapa siklus hingga tercapai peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa melakukan guling belakang. Model ini memungkinkan penyesuaian strategi pembelajaran berdasarkan hasil refleksi setiap siklus .

Untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang, digunakan pedoman penskoran yang menilai beberapa aspek teknik gerakan. Setiap aspek diberi skor

berdasarkan kriteria tertentu, dengan total skor maksimum 100. Berikut adalah komponen penskoran:

1. Posisi Awal

Skor baik apabila :

- Kaki berdiri rapat dan lurus
- Badan tegak lurus dan rileks
- Lengan dan tangan diangkat lurus ke atas sejajar dengan telinga
- Pandangan mata menghadap lurus ke depan

Skor sedang apabila 2-3 kriteria dilakukan dengan benar

Skor kurang apabila hanya 1 kriteria atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar

2. Sikap pelaksanaan

Skor baik apabila :

- Kaki ditekuk dan diayun ke belakang melewati kepala
- Badan melenting ke belakang mengikuti ayunan kaki
- Lengan dan tangan menempuh kuat ke lantai dan membantu dorongan saat punggung menyentuh lantai

Skor sedang apabila 2 kriteria dilakukan dengan benar

Skor kurang apabila hanya 1 kriteria atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar

3. Sikap akhir

Skor baik apabila :

- Kaki mendarat dengan seimbang dalam posisi jongkok
- Badan tegak dan seimbang
- Lengan dan tangan terbuka disamping untuk menjaga keseimbangan

Skor sedang apabila 2 kriteria dilakukan dengan benar

Skor kurang apabila hanya 1 kriteria atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar

Setiap aspek dinilai dengan skala tertentu, dan skor akhir digunakan untuk menentukan tingkat penguasaan siswa terhadap gerakan guling belakang. Pedoman penskoran ini disesuaikan dengan standar penilaian dalam pendidikan jasmani.

Tabel 1 Tabel Penskoran Guling Belakang

No	Indikator	Uraian Gerak	Ya	Tidak
1	Posisi dan Sikap Awal	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
2	Pelaksanaan Gerak	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Kaki		
3	Posisi dan Sikap Akhir	Badan		
		Lengan dan tangan		
		Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir		

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

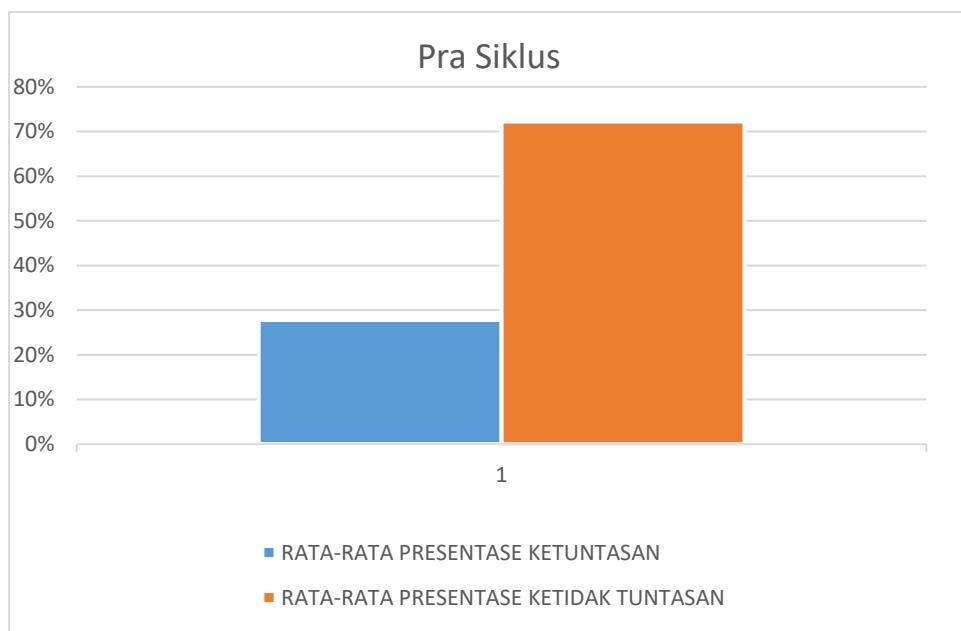
Pra Siklus

Pra siklus merupakan tahap awal siswa sebelum menerapkan metode observasi dalam materi senam lantai guling belakang pada siswa kelas XI KGS 2 SMK N 7 Semarang. Hasil nilai ketrampilan psikomotorik peneliti dapatkan sebelum melaksanakan tahapan siklus berikutnya. Nilai tersebut digunakan sebagai pembanding sekaligus memperbaiki hasil pada tahap selanjutnya, yang akan peneliti lakukan perbaikan pada siklus berikutnya hingga dirasa cukup peningkatan target kriteria minimal yang diharapkan.

Dari hasil yang didapat pada pra siklus, dapat dilihat bahwa hasil belajar guling belakang siswa kelas XI KGS 2 masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari 36 siswa terdapat 10 siswa yang mencapai KKM. Selebihnya masih belum tuuntas dan dibawah KKM yang sudah ditentukan sebagai standar keberhasilan yakni 75. Hasil dideskripsikan pada tabel berikut :

Tabel 2 Hasil Pra Siklus

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	10	28%
Siswa Tidak Tuntas	26	72%
Jumlah	36	
Rata-rata	66,25	



Gambar 1 Hasil Pra Siklus

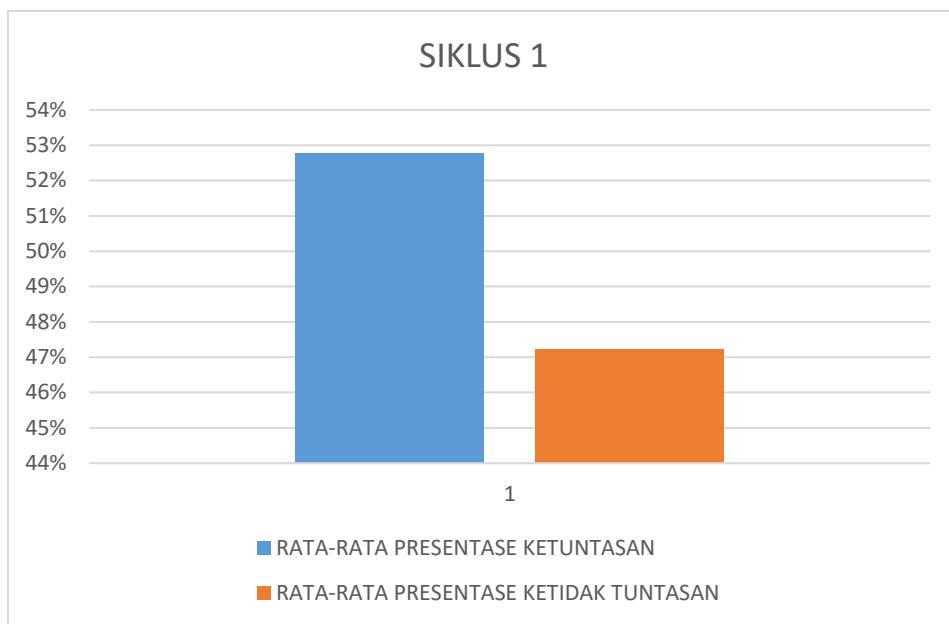
Dari hasil Pra Siklus diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar senam lantai guling belakang kelas XI KGS 2 belum mencapai target keberhasilan yang diinginkan. Dari hasil tersebut peneliti tertarik untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan metode pembelajaran observasi.

Siklus 1

Pada tahapan pra siklus masih dirasa belum mencapai target keberhasilan yang diinginkan, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahap siklus 1 hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal. Pada tahap pra siklus presentase ketuntasan 28%, pada tahap siklus 1 presentase ketuntasan meningkat menjadi 53%. Peningkatan ketuntasan meningkat secara signifikan, namun peningkatan tersebut belum terjadi pada beberapa siswa yang belum melewati KKM. Dari 36 siswa 19 siswa mencapai ketuntasan dan 17 siswa belum mencapai ketuntasan pada siklus 1.

Tabel 3 Hasil Siklus 1

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	19	53%
Siswa Tidak Tuntas	17	47%
Jumlah	36	
Rata-rata	73,75	



Gambar 2 Hasil Siklus 1

Dengan hasil tersebut pembelajaran pada siklus 1 tergolong baik, akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan KKM. Hal ini terjadi karena siswa masih belum menguasai teknik lentungan sehingga badan sulit untuk berguling ke belakang. Selain itu siswa belum menguasai posisi tangan untuk tumpuan sehingga badan dapat berguling ke belakang namun pendaratannya tidak seimbang dan

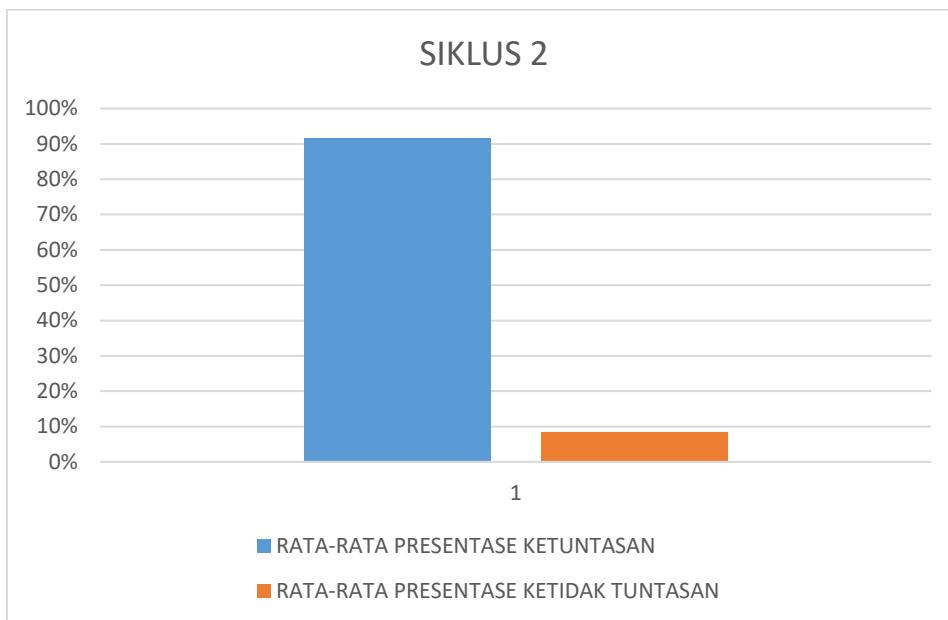
oleng kesamping. Dari hasil tersebut, pada tahapan siklus 1 dirasa masih belum maksimal maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tahapan siklus 2.

Siklus 2

Pada tahapan siklus 2, didapatkan hasil yang memuaskan yaitu sebanyak 33 siswa mencapai ketuntasan dan sebanyak 3 siswa belum mencapai ketuntasan. Siswa yang belum mencapai ketuntasan dikarenakan beberapa faktor seperti sedang mengalami cedera, pernah mengalami cedera, dan faktor berat badan. Presentase ketuntasan pada siklus 2 ini sebanyak 92% dan presesntase belum tuntas sebanyak 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Hasil Siklus 2

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	33	92%
Siswa Tidak Tuntas	3	8%
Jumlah	36	
Rata-rata	82	



Gambar 3 Hasil Siklus 2

Berdasarkan pengamatan peneliti pada hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XI KGS 2 SMK n & Semarang, menunjukan bahwa :

1. Hasil evaluasi belajar senam lantai guling belakang menunjukan peningkatan dengan presentase sebesar 92%.
2. Beberapa faktor yang menyebabkan siswa belum mencapai ketuntasan seperti siswa pernah mengalami cedera, siswa sedang mengalami cedera, dan faktor berat badan.

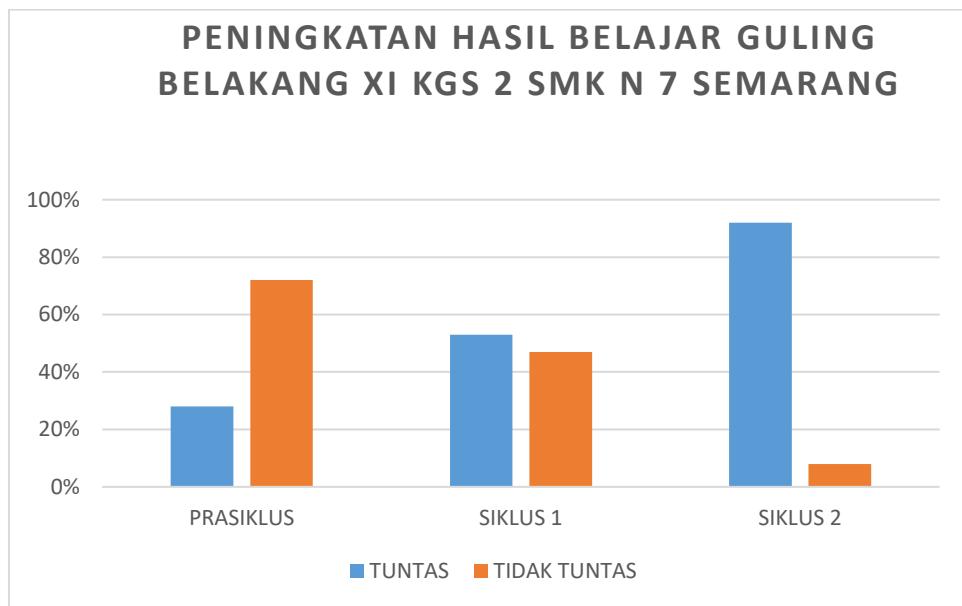
3. Proses pembelajaran mengalami peningkatan ketuntasan dengan menggunakan metode observasi. Guru dapat memantau perkembangan siswa secara berkala dan memberi umpan balik sehingga siswa termotivasi untuk mencapai ketuntasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 terdapat peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang pada kelas XI KGS 2 SMK N 7 Semarang sebagai berikut :

1. Pada fase pra siklus, presentase ketuntasan belajar sebesar 28%
2. Pada fase siklus 1, presentase ketuntasan belajar meningkat menjadi 50%
3. Pada fase siklus 2, presentase ketuntasan belajar meningkat menjadi 89%

Tabel 5 Peningkatan Hasil Belajar

Tindakan	Tuntas		Tidak Tuntas	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Pra Siklus	10	28%	26	72%
Siklus 1	19	53%	17	47%
Siklus 2	33	92%	3	8%



Gambar 4 Peningkatan Hasil Belajar

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas XI KGS 2 SMKN 7 Semarang dalam melakukan gerakan guling belakang melalui metode observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode observasi sangat efektif dalam memperbaiki kemampuan senam lantai siswa. Pada tahap awal (pra siklus), hanya 28% siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal. Setelah penerapan metode observasi pada siklus 1, persentase siswa yang tuntas meningkat menjadi 53%, dan akhirnya pada siklus 2 mencapai 92%. Peningkatan ini terjadi karena siswa bisa melihat kesalahan mereka sendiri melalui pengamatan dan umpan balik langsung dari guru, sehingga mereka lebih mudah memahami dan memperbaiki gerakan. Dengan demikian, metode observasi terbukti mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan guling belakang secara signifikan

5. DAFTAR PUSTAKA

- Gunadi, S., Dimyati, D., & Gani, F. (2023). Hubungan kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh terhadap kemampuan guling belakang siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 45-53.
- Hendra, R., & Oktavia, L. (2020). Penerapan pendekatan bermain berbasis observasi untuk meningkatkan kemampuan senam lantai siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 6(1), 34-41.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Geelong, Victoria: Deakin University Press.