

---

---

# MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM MERODA MELALUI PERMAINAN TALI PADA SISWA KELAS VIIIA MTS MA'ARIF NU

Kun Wuryantoro<sup>1</sup> & Nur Rohmah Muktiani<sup>2</sup>

1. MTS Ma'arif Nu Kemiri Purworejo

2. Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: nmuktiani\_fik@yahoo.com

---

## Abstract

*The study aims to determine the enhancement of learning through play rope to enhance meroda students' skills in class VIIIA MTs Ma'arif NU Pecan Purworejo in physical education subjects. This research is a classroom action. Subjects in this study were all students in grade VIIIA Ma'arif NU Pecan Purworejo MTs, which are 32 students and is 2 cycles and each cycle held 2 meetings. Data analysis techniques used to analyze the data in this action research using descriptive analysis. Instrument in this study using observation sheets, questionnaires, interview guides are filled by students, teachers, and friends of the observer. The study concluded that learning through games gymnastics floor meroda strap can further enhance students' skills in meroda gymnastics practice it. This is evidenced by the results of practice has increased significantly. Indicators of achievement are the KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) that the test result data 75. Based on skills of students before the action gets the value 75 is less than 20 students or 62.5% and the value of more than 75 there are 12 students or 37.5%. After receiving the first act (cycle 1) students who scored less than 75 live 7 students or 21.87%, so in this cycle there is an increase of 40.63%, meaning students who achieve all of KKM to 25 students or 78.13%. In the second cycle of students who scored less than 75 is not there or achieves a 100% increase.*

Keywords: Gymnastics, games, Meroda, Classroom Action Research

## Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran melalui permainan tali untuk meningkatkan keterampilan meroda pada siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo, yang berjumlah 32 siswa dan dilaksanakan 2 siklus dan tiap siklus dilaksanakan 2 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian tindakan ini menggunakan analisis deskriptif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi, angket, pedoman wawancara yang diisi oleh siswa, guru, dan teman pengamat. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai meroda melalui permainan tali dapat lebih meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan praktik senam meroda tersebut. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil praktik yang mengalami peningkatan secara signifikan. Indikator ketercapaian adalah nilai KKM (kriteria ketuntasan minimal) yaitu 75. Berdasarkan data hasil tes nilai keterampilan siswa sebelum mendapat tindakan nilai kurang dari 75 adalah 20 siswa atau 62,5% dan nilai lebih dari 75 ada 12 siswa atau 37,5%. Setelah mendapat tindakan pertama (siklus 1) siswa yang nilai kurang dari 75 tinggal 7 siswa atau 21,87 % sehingga pada siklus ini ada peningkatan sebesar 40,63 %, berarti siswa yang mencapai KKM seluruhnya menjadi 25 siswa atau 78,13 %. Pada siklus kedua siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 sudah tidak ada atau mencapai peningkatan 100 %.*

Kata Kunci: Senam, Permainan, Siklus, Meroda

## PENDAHULUAN

Melihat betapa pentingnya pendidikan jasmani, terutama bagi anak dalam usia pertumbuhan

dan perkembangan maka sudah seharusnya pendidikan jasmani diberikan kepada semua tingkat baik dari TK sampai dengan SMA karena

pada umumnya diusia tersebut anak sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat bermacam-macam cabang olahraga dan permainan. Salah satu dari cabang olahraga dan permainan tersebut diantaranya adalah senam lantai. Keterampilan senam lantai di sekolah dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa. Selain itu senam lantai juga dapat dijadikan sebagai alat untuk melatih kemampuan jasmani seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kekuatan dan juga melatih keberanian serta percaya diri.

Untuk mencapai tujuan di atas, maka pembelajaran keterampilan senam lantai khususnya meroda harus di laksanakan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya di perlukan program perencanaan dan strategi yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal. Namun untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan.

Dalam pelaksanaannya di MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo kelas VIIIA pada semester 2 tahun ajaran 2008/2009 tidak semua dapat melakukan keterampilan meroda dengan hasil yang maksimal karena guru pendidikan jasmani dihadapkan pada berbagai permasalahan yang harus segera diatasi. Permasalahan-permasalahan tersebut antara lain: jumlah siswa yang terlalu banyak, alokasi waktu yang kurang, keterbatasan alat dan fasilitas, strategi pembelajaran yang kurang tepat, tidak adanya keberanian dan kepercayaan diri dari siswa itu sendiri untuk melakukan gerakan keterampilan meroda.

Sebagai gambaran, dilihat dari data nilai pendidikan jasmani khususnya data nilai keterampilan meroda di MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo kelas VIIIA pada semester 2 tahun ajaran 2008/2009 dapat dilihat pada tabel 1. Dari data nilai yang diperoleh siswa tersebut terlihat bahwa pencapaian nilai keterampilan meroda masih belum memuaskan dikarenakan, banyaknya siswa yang mendapat nilai kurang dari 7,5 atau siswa yang belum mencapai nilai tuntas belajar jumlahnya hampir mencapai separoh dari jumlah siswa yang mendapatkan nilai diatas 7,5.

**Tabel 1: Daftar nilai keterampilan meroda siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo tahun ajaran 2008/2009.**

NILAI	SISWA	PERSENTASE
Kurang dari 7,5	21	58,34 %
7,5 sampai 8,0	12	33,33 %
8,0 keatas	3	8,33 %

Dari data tersebut terlihat jelas bahwa siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 7,5 atau siswa yang belum tuntas belajar adalah sebanyak 21, yang berarti bahwa siswa yang belum tuntas belajar jumlahnya hampir mencapai 58,33 % atau lebih dari separo jumlah siswa yang telah tuntas belajar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pencapaian nilai pembelajaran keterampilan meroda masih belum maksimal,

Dari berbagai permasalahan tersebut, masalah strategi pembelajaran harus segera diatasi karena dengan strategi pembelajaran yang tepat tujuan pembelajaran juga dapat tercapai secara optimal. Melalui metode bermain tali dengan berbagai cara diyakini dapat mengatasi permasalahan mengenai keberanian untuk melakukan gerakan mroda. Dengan bermain siswa merasa senang dan tanpa sengaja berlatih. Oleh Karena itu, peneliti perlu melaksanakan penelitian yang berjudul Upaya Peningkatan Keterampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo. Rumusan permasalahannya adalah "Bagaimana upaya peningkatan keterampilan meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri, Purworejo". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menghasilkan desain pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan pada senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri, Purworejo.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pembelajaran**

Pada dasarnya pembelajaran merupakan dua kegiatan yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, dua kegiatan tersebut yaitu belajar dan mengajar. Belajar menunjuk pada suatu kegiatan

perubahan sikap dan tingkah laku setelah terjadi interaksi dengan sumber belajar. Sedangkan mengajar mengacu pada kegiatan penciptaan situasi yang merangsang siswa untuk belajar. (Depdikbud dalam Yoga Pamungkas, 2007: 9).

Sukintaka (2001: 29) mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Jadi di dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, yaitu pertama ada satu pihak yang memberi dan pihak yang lain menerima. Oleh sebab itu, dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses interaksi dengan lingkungan agar manusia melakukan perubahan-perubahan dalam hidupnya, aktivitas dan prestasi.

### **Keterampilan**

Terampil menurut Sugiyanto (2001: 821) adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Melakukan secara efisien berarti menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk menyelesaikan tugas gerak dengan sebaik-baiknya. Agar seseorang bisa memiliki keterampilan gerak yang baik, diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu yang relatif lama.

Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi olahragawan berprestasi baik, tetapi juga berguna dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Sugiyanto (2001: 82) gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori di dalam domain psikomotor. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang di dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Tingkat koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukannya cukup kompleks.

Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan. Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Dengan kata lain bahwa efisiensi pelaksanaan diperlukan untuk melakukan gerakan keterampilan. Efisiensi pelaksanaan bisa dicapai apabila secara mekanis gerakan dilakukan dengan benar. Apabila gerakan keterampilan bisa dikuasai, maka yang menguasai dikatakan terampil.

Gerakan keterampilan meliputi 3 kategori yaitu: keterampilan adaptif sederhana, keterampilan adaptif terpadu, dan keterampilan adaptif kompleks. Untuk menguasai gerakan keterampilan tersebut diperlukan proses belajar dan berlatih. Gerakan bisa dikuasai dengan baik apabila dipraktekkan berulang-ulang. Jangka waktu yang diperlukan untuk pelaksanaan proses belajar dan berlatih untuk setiap kategori gerakan keterampilan tidak sama, semakin kompleks gerakan keterampilan yang dipelajari, akan memerlukan waktu belajar yang lebih lama. Lamanya waktu yang diperlukan bukan hanya tergantung pada tingkat kompleksnya gerakan tetapi juga dipengaruhi oleh bakat siswa.

Menurut Fits dan Postner (dalam Sugiyanto, 2001: 94) mengemukakan bahwa proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar yaitu:

#### ***Fase kognitif***

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan geraknya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan. Proses belajar diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Siswa berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi bisa bersifat verbal atau bersifat visual. Informasi yang ditangkap oleh indera kemudian diproses dalam mekanisme perseptual. Mekanisme perseptual berfungsi untuk menangkap makna informasi. Dari fungsi ini siswa memperoleh gambaran tentang gerakan yang dipelajari.

### **Fase Asosiatif**

Fase asosiatif disebut juga fase menengah. Ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktikkan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya dan kesalahan gerakan semakin berkurang.

Pada fase ini merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan. Setelah rangkaian gerakan bisa dilakukan dengan baik maka siswa segera bisa dikatakan memasuki fase belajar yang disebut fase otonom.

### **Fase otonom**

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Fase ini dikatakan sebagai fase otonom karena siswa mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan keterampilan siswa harus memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan. Hal ini bisa terjadi karena gerakannya sendiri sudah bisa dilakukan secara otomatis.

Untuk mencapai fase otonom diperlukan praktik berulang-ulang secara teratur. Setelah dicapai fase otonom kelancaran dan kebenaran gerakan masih dapat ditingkatkan, namun peningkatannya tidak lagi secepat pada fase-fase belajar sebelumnya. Pada fase ini dikatakan gerakan sudah menjadi otomatis, untuk mengubah bentuk gerakan cukup sulit. Untuk mengubahnya perlu ketekunan.

### **Senam**

Senam adalah 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. (Imam Hidayat dalam Agus Mahendra, 2000: 9). Sedangkan Peter H Werner (dalam Agus Mahendra, 2000: 9) mengatakan:

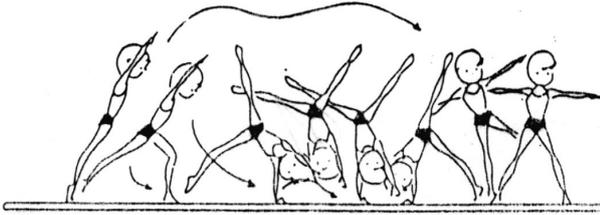
*gymnastic may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control.* Dalam pengertian bebas maka definisi tersebut berbunyi bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Menurut pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa fokusnya senam adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolnya.

Knirsch K dalam Sayuti Sahara (1981: 1.35) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*)

Senam nonnormatif lebih dekat kepada pendidikan jasmani secara umum, karena kegiatan dalam jenis ini tidak diatur secara ketat dengan peraturan-peraturan seperti yang ada dalam senam normatif. Kegiatan senam dapat dilakukan berdasarkan aturan-aturan yang diciptakan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi saat itu. Dengan demikian guru dapat membuat aturan sendiri dan usahakan berdasarkan kesepakatan peserta didik tanpa mengorbankan tujuan pendidikan itu sendiri.

### **Gerakan Meroda**

Gerakan meroda menurut Sayuti Sahara (2003: 9.31) merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.



**Gambar 1. Meroda**

**Sumber : Sayuti Sahara, 2003: 9.50**

Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena saat tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat. Ada beberapa cara dalam meroda. Sebelum melakukan gerakan meroda, beberapa kegiatan pendahuluan (*lead up*) yang dapat dilakukan antara lain: (1) mengajarkan irama meroda dengan menggunakan alat yang lebih tinggi, bisa menggunakan bangku atau peti yang pendek, dari sikap awal *lunge* kemudian melakukan putaran *lateral* sederhana, (2) mengajarkan irama meroda dan orientasi badan dengan menggunakan lingkaran bebas, (3) meroda dengan media tali, (4) Meroda dari tempat yang lebih tinggi.

Gerakan meroda terdiri dari dua struktur gerak yaitu gerakan meloncat dengan satu kaki dan gerakan *uberschlag* dengan tumpuan. Oleh sebab itu kemampuan *handstand* atau berdiri atas tangan merupakan salah satu kemampuan yang sebelumnya harus dikuasai sebelum mempelajari meroda. Meroda merupakan gerakan yang dilakukan dengan putaran badan sebesar 90 %.

### **Bermain**

Menurut Anggani Sudono (Ebta Tri Cahya, 2009: 9) bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi atau memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Bermain menurut Syamsir Azis (dalam Sri Widiastuti 2009: 19) adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan senang hati, gembira, dan dilakukan dengan sukarela, tidak karena terpaksa serta menyenangkan.

Berdasarkan beberapa teori permainan, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang

baik, dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk mendapatkan atau memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut.

Permainan tali sangat menarik dan di gemari oleh anak, sehingga teknik meroda melalui permainan tali ini dapat membuat siswa aktif dan kreatif serta tidak menyadari jika sebenarnya telah berlatih meroda. Dengan model pembelajaran permainan tali tujuan pembelajaran teknik meroda bisa tercapai dan hasil yang diharapkan bisa memuaskan. Permainan tali ini bisa menjadi ajang kompetisi. Para siswa baik dalam kecepatan, kelincahan, keseimbangan maupun ketepatan, serta siswa bisa belajar aktif tanpa merasakan kejenuhan/kebosanan yang ada kesenangan dalam belajar teknik meroda. Model pembelajaran dengan permainan tali memakai alat (tali, rumbai, balon dan pemancang) bertujuan untuk mengenalkan desain pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan meroda.

Aktivitas permainan dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukan.

Pendekatan permainan dalam keterampilan meroda mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi permainan secara umum, secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan dan sebagainya, sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya.

Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari senam mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya khususnya dalam keterampilan meroda dengan demikian dalam bermain siswa

sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran, dengan demikian siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pelajaran. Pada keterampilan meroda ini, alat yang digunakan menggunakan tali sebagai medianya. Tali yang dipakai akan memudahkan siswa dalam melakukan gerakan meroda dan lebih menarik. Penambahan unsur bermain dalam keterampilan meroda mempunyai tujuan yaitu mempermudah siswa menangkap materi dan mengalihkan perhatian siswa agar tidak menganggap bahwa pembelajaran keterampilan meroda membosankan dan tidak menarik. Siswa secara tidak sadar sudah terbawa dalam permainan senam meroda yang gerakannya mengarah pada materi yang akan diberikan yaitu keterampilan senam meroda.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan kolaboratif yang secara khas dilakukan karena ada kepedulian bersama terhadap keadaan yang perlu ditingkatkan. Penelitian dilaksanakan di MTs Ma'arif NU Kemiri, Purworejo dengan subjek adalah siswa kelas VIIIA sebanyak 32 anak. Pada saat pelaksanaan penelitian, yaitu pelaksanaan praktek gerakan keterampilan meroda dengan pendekatan model permainan tali diikuti oleh seluruh. Data kualitatif adalah berupa keterangan narasi atau deskripsi dari suatu kondisi yang sulit untuk di angkakan. Keterangan atau narasi ini melaporkan hasil dari suatu tindakan (tindakan kelas). Pengaruh dari pendekatan permainan terhadap sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran/keterampilan (meroda). Banyaknya siklus dalam penelitian tindakan kelas tergantung dari permasalahan yang perlu dipecahkan. siklus disini adalah putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

### **Perencanaan**

Perencanaan merupakan tindakan yang dibangun dan akan dilaksanakan, sehingga harus mampun melihat jauh ke depan. Perencanaan meliputi

perencanaan umum dan perencanaan tindakan. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring, kamera untuk mengambil gambar dan alat-alat lainnya. Perencanaan tindakan (*action plan*) adalah prosedur atau strategi yang akan dilakukan guru. Perencanaan tindakan direncanakan atau disiapkan untuk 2 siklus dahulu dan jika sudah mencapai target berhenti kemudian dilanjutkan ke siklus 3 (tes). Skenario diimplementasikan dari siklus ke siklus dan dapat berubah setelah adanya refleksi.

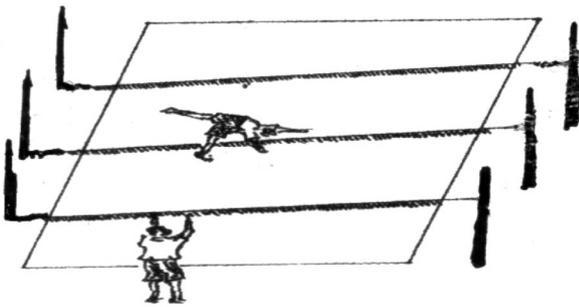
### **Implementasi Tindakan**

Implementasi tindakan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Implementasi ini merupakan kegiatan yang telah dipikirkan masak-masak secara kritis dan merupakan hasil diskusi antara peneliti dan kolaborator. Implementasi tindakan bisa dilakukan oleh peneliti maupun kolaborator. Setiap kali tindakan ada dua pelaku, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang akan memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan. Oleh karena itu bentuk dan isi laporan harus lengkap menggambarkan semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari persiapan sampai selesai.

### **Tindakan pertama**

Pendahuluan: Siswa dibariskan, dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa, dan dipresensi. Apersepsi, Menyampaikan tujuan pembelajaran, Memimpin pemanasan dalam bentuk permainan.

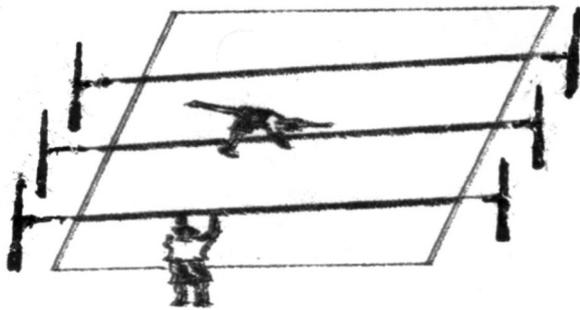
Kegiatan Inti 1 (Permainan 1): Tujuan belajar mempraktekkan gerakan keterampilan meroda dengan teknik yang dimodifikasi. Memberikan permainan meroda dengan media tali yang sudah dipasang dengan rumbai-rumbai. Pada pertemuan pertama, posisi tali masih rendah dan dipasang dengan posisi miring. Tugas siswa yaitu melewati tali tersebut dengan cara dari posisi awal berdiri titik berat badan dipindahkan ke kaki depan. Tujuannya untuk memperoleh sebagian dari putaran ke depan, tempatkan salah satu kaki ke depan dan lakukan seperempat putaran bersama dengan meletakkan tangan di lantai. Dengan cara ini, kaki ayun akan terlepas dari lantai. Gerakan ini dilakukan berkesinambungan sebanyak 3 kali melewati tali.



**Gambar 2. Meroda melewati tali yang dipasang miring**

Sumber : Sayuti Sahara, 2003 : 9.38

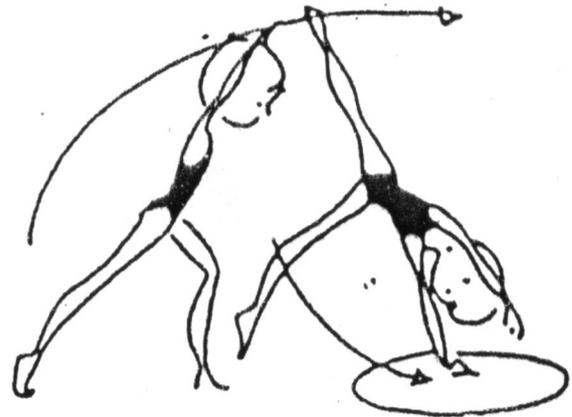
Jika siswa sudah melakukan gerakan pertama tadi kemudian dilanjutkan gerakan selanjutnya. Tali dipasang berjajar dengan posisi lurus dan ketinggian tali ditambah. Tali karet tersebut dipakai sebagai alat bantu. Letakkan salah satu tangan di depan dan letakkan di bagian depan tali. Ayun dan lompatkan kaki secara berurutan.



**Gambar 3. Meroda melewati tali yang dipasang lurus**

Sumber : Sayuti Sahara, 2003: 9.39

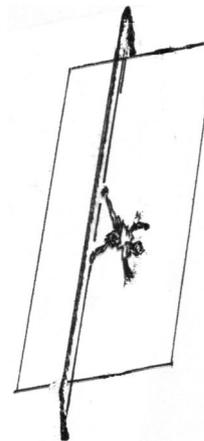
Permainan 2: tujuannya untuk merangkai fase-fase/tahap-tahap ke dalam suatu gerakan yang sempurna. Jika sudah bisa melakukan gerakan kedua kemudian dengan gerakan selanjutnya dengan teknik yang sama. Bermain menuju teknik gerak dasar meroda dengan permainan tali yang dipasang membentuk lingkaran di tanah kira-kira berdiameter 50cm. Bentuk latihan ini adalah mengatur jarak tungkai kerja dan tangan ditingkatkan dengan menggunakan tali tersebut. Jangkauan jarak yang diharapkan sangat tergantung dari postur tubuh si anak. Tekniknya masih sama dengan pertemuan pertama/sebelumnya. Pada tahap ini gerakan tidak hanya dilihat dari setiap bagian tubuh tetapi juga dari amplitudo gerakan itu sendiri.



**Gambar 4. Meroda melewati tali yang membentuk lingkaran**

Sumber : Sayuti Sahara, 2003: 9.46

Jika siswa sudah melakukan gerakan ketiga tadi kemudian dilanjutkan gerakan selanjutnya, masih dengan teknik yang sama. Tali yang sudah di beri rumbai-rumbai dipasang pada tiang pancang searah garis lurus bertingkat. Tujuan dan cara latihan ini sama dengan gerakan sebelumnya, hanya berada pada bagian tubuh yang menyusuri tali. Pada tahap ini gerakan siswa mempertahankan setiap bagian tubuhnya tetap pada garis lurus.



**Gambar 5. Meroda melewati tali yang dipasang pada garis lurus**

Melakukan tes keterampilan dengan materi siswa melakukan teknik gerakan meroda yang sesungguhnya.(Gambar 1)

**Penutup:** Pendinginan, Siswa dikumpulkan, dibariskan, dihitung, evaluasi, pemberian tugas dan berdoa.

### Pengamatan/observasi

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik dan membuat catatan-catatan dalam jurnal harian mengenai jalannya tindakan ini. Melalui pengamatan atau monitoring, peneliti mencatat semua peristiwa atau hal yang terjadi untuk mengevaluasi siswa didik, sehingga informasi yang diperoleh merupakan umpan balik dari penelitian ini. Berikut batasan penilaian untuk aspek gerakan yang benar (psikomotor) dan sudah di *expert judgement* oleh ahli yaitu Dr. Pamuji Sukoco.

**Tabel 2. Penilaian aspek gerakan yang benar pada keterampilan meroda**

MERODA	DESKRIPTIF/ INDIKATOR	SKOR		
1. Sikap awal	Berdiri tegak searah gerakan	1		
	Kedua kaki dibuka selebar bahu lebih sedikit	1		
	Kedua tangan terentang serong ke atas membentuk huruf V	1		
	Pandangan ke depan atas	1		
2. Sikap gerakan	Awalan satu langkah letakkan kaki kanan, kaki kiri diangkat	1		
		Kaki kanan diayun ke atas lurus	3	
		Jatuhan badan ke samping kiri telapak tangan kiri menumpu	2	
		Meletakkan tangan ke samping kiri diikuti telapak tangan kanan sesuai dengan tangan kiri	2	
	Posisi tubuh	Badan tegak lurus, pandangan diantara dua tangan	6	
			Kaki serong ke samping membentuk huruf V	8
				Penempatan kedua tangan tidak terlalu jauh tetap pada satu garis
	Posisi kaki	Posisi kepala lurus pada bidang gerakan tubuh	2	
	3. Sikap Akhir	Berdiri tegak menyamping	1	
		Posisi kedua kaki terbuka agak lebar	1	
Sikap kedua lengan terentang seluruh bahu		1		
Pandangan ke depan lurus rata-rata air		1		
	total	40		

Keterangan:

Skor diberikan sesuai dengan tingkat kesulitan dalam tahap-tahap meroda.

- Skor 1 : tingkat kesulitan rendah
- Skor 2 : tingkat kesulitan mudah
- Skor 3 : tingkat kesulitan sedang
- Skor 4 ≥ 6 : tingkat kesulitan tinggi
- Skor 7 ≥ 8 : tingkat kesulitan sangat tinggi

### Refleksi

Refleksi dilaksanakan sebagai evaluasi diri terhadap proses tindakan yang telah diberikan, secara kritis dan dilakukan oleh tim/kolaborator. Pelaksanaan secara terbuka dan fair dilakukan diskusi dalam tim. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil pengamatan, diskusi dengan pihak yang terkait yakni guru dan siswa. Menemukan permasalahan atau hambatan yang dialami oleh siswa, kemudian mengatasi hambatan yang dialami oleh siswa. Berdasarkan tahap ini, kemungkinan suatu perbaikan perencanaan tindakan selanjutnya (*action plan*) ditentukan dan membuat rencana tindakan yang baru (*replanning*) untuk siklus berikutnya. Apabila dalam melakukan keterampilan meroda, siswa belum ada peningkatan maka siklus akan diulang atau dilakukan kembali.

Teknik Pengumpulan Data yang digunakan yaitu dengan cara Semua data yang diperlukan dalam penelitian tindakan ini berupa catatan observasi partisipatif pasif tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui lembar pengamatan, catatan-catatan, angket, dan hasil tes siswa. Tujuannya untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas guru dan siswa selama pengembangan tindakan dan proses pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian tindakan ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis data peneliti dan kolaborator merefleksikan: Data kualitatif dalam catatan-catatan dianalisis, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2008/2009 dan subyek yang digunakan adalah siswa kelas VIII A MTs Ma,arif NU Kemiri dengan jumlah siswa dalam satu kelas 32 orang. Kolaborator dalam penelitian ini dua orang yaitu Heri Setiawan dan Fauzan Haris yaitu pengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Legalitas dari kolaborator ini dibuktikan dengan tingkat pendidikan yang sesuai dengan bidang yang digelutinya, serta pengalaman

mengajar yang sudah cukup lama. Penelitian berlangsung selama tiga siklus yang didahului tindakan pertama berupa menganalisis kemampuan awal, dan diketahui bahwa nilai siswa masih banyak yang belum mencapai KKM atau dibawah rata-rata. Kemudian dilanjutkan siklus berikutnya dengan hasil nilai yang sudah mulai meningkat.

### **Siklus Pertama**

Hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa sudah mulai menguasai gerak keterampilan meroda, tapi belum secara maksimal. Selama pembelajaran berlangsung masih ada beberapa anak yang masih ragu untuk meletakkan tangan saat melewati tali, jadi hanya melompati tali saja. Tetapi sudah ada beberapa siswa yang mampu meletakkan tangan dan melewati tali serta mengangkat kaki dengan baik. Keterampilan anak mulai meningkat dengan cara melalui permainan tali. Mayoritas siswa dapat melakukan meroda permainan tali dengan baik dan menyatakan bahwa meroda dengan permainan tali tidak membosankan.

Setelah diadakan tes pada akhir siklus 1 pertemuan 2 diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran terlihat adanya peningkatan keterampilan meroda, yaitu mengalami peningkatan dari sebelum tindakan siswa yang belum tuntas ada 20 anak atau 62,5 % dengan nilai terendah 5,75. Dan setelah dilakukan tindakan pertama (siklus 1) siswa yang sudah tuntas meningkat menjadi 13 anak atau 40,63 %. Berarti yang belum sesuai dengan KKM (KKM adalah 75) ada 7 anak atau 21,88 % dengan nilai terendah 6,75. Dari hasil diskusi diputuskan untuk menambah beberapa variasi permainan tali serta diputuskan untuk melanjutkan siklus kedua dan diperlukan rancangan pembelajaran pada siklus berikutnya, untuk meningkatkan keterampilan meroda dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan senam lantai meroda menjadi 100 %.

### **Siklus kedua**

Dalam refleksi siklus kedua diketahui telah adanya peningkatan keterampilan dan keberanian, dari siswa dalam kegiatan inti pembelajaran. Bahkan ada pernyataan siswa, "wah asik ya pelajaran meroda melalui permainan tali". Mayoritas siswa nampak senang selama pembelajaran dan presentase siswa

terlihat mampu meroda dengan baik. Sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik, dari pada sebelum diberi tindakan.

Pendapat siswa selama mengikuti proses pembelajaran pendidikan keterampilan meroda, siswa yang menyatakan aktif lebih dari 90 %, siswa yang menyatakan kreatif 90 %, siswa yang menyatakan berani lebih dari 95 %, dan siswa yang menyatakan senang hampir 99 %. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dan mempunyai semangat tinggi serta mempunyai harapan yang baik tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani keterampilan meroda melalui permainan tali. Siswa yang berpendapat senang terhadap proses pembelajaran ini, alasan yang utama adalah karena guru mengajar bervariasi, tidak membosankan. Kemudian guru mengajarkan materi dengan jelas dan menyenangkan. Materi pelajaran menyenangkan dan penuh dengan permainan. Alasan siswa selanjutnya yaitu pembelajaran mengasyikkan, guru menyenangkan, unik, guru mengajar dengan jelas, dan permainan yang dilakukan berbeda dengan biasanya. Setelah akhir dari pembelajaran dilakukan tes kemampuan meroda dan ternyata semua siswa sudah bisa melakukan dengan baik sehingga perolehan nilai dapat mencapai diatas KKM dan mencapai batas tuntas.

Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran terlihat adanya peningkatan keterampilan meroda, yaitu mengalami peningkatan dari siklus satu, yang belum tuntas ada 7 anak atau 21,88 % dengan nilai terendah 6,75. Dan setelah dilakukan tindakan kedua, anak yang mendapat nilai 75 ke bawah atau dibawah KKM sudah tidak ada. Jadi peningkatan sudah mencapai 100 %. Sehingga pada siklus kedua sudah bisa dianggap cukup untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda yang benar. Jadi peneliti dan kolaborator memutuskan untuk tidak melanjutkan ke siklus tiga. Berdasarkan hasil penelitian bahwa skor nilai yang dicapai siswa sebelum dan sesudah terjadinya pembelajaran meroda ternyata mengalami peningkatan pada tiap siklusnya.

Dari hasil observasi sebelum tindakan yang diperoleh kolaborator dan catatan dari peneliti menunjukkan masih ada beberapa siswa yang belum

berpartisipasi aktif, terutama siswa putri yang kurang suka dengan meroda. Pembelajaran juga belum mampu meningkatkan keterampilan dan kreatifitas siswa secara utuh untuk menghilangkan kejenuhan, ketakutan dan cara baru (menemukan hal-hal yang baru) dalam pembelajaran. Sebagian siswa saja yang bertanya dan sebagian siswa belum melakukan secara maksimal. Tetapi saat diberikan penjelasan cara meroda dengan permainan tali timbul rasa keingintahuan dari siswa dan sebagian besar terlihat antusias melanjutkan pembelajaran. Dan membuat semangat siswa yang tadi merasa bosan akhirnya bangkit untuk mencoba.

Dari hasil pengamatan di lapangan ditemukan beberapa permasalahan antara lain: (1) kemampuan siswa dalam melakukan praktek keterampilan senam lantai meroda masih sangat rendah, hal ini juga dibuktikan dengan nilai hasil belajar siswa dalam keterampilan meroda banyak yang masih di bawah KKM, (2) keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda masih sangat rendah karena siswa masih takut, kurang percaya diri dan belum terbiasa melakukan gerakan tersebut, (3) masih banyak siswa yang tidak berani melakukan gerakan meroda karena kurangnya pengetahuan tentang cara melakukan gerakan yang benar. Model pembelajaran guru yang kurang variasi menyebabkan siswa tidak tertarik dengan pembelajaran tersebut, (4) pada dasarnya kondisi fisik siswa untuk melakukan gerakan merodasangat baik tetapi karena kurangnya pengetahuan dalam melakukan gerakan meroda menyebabkan siswa merasa takut, tidak percaya diri sehingga kebanyakan dari mereka merasa tidak mampu untuk melakukan keterampilan meroda.

### **Pembahasan**

Pada penelitian yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran jasmani senam lantai meroda di MTs Ma'arif NU Kemiri penyampaian materi keterampilan meroda dalam senam lantai melalui permainan tali dapat meningkatkan keterampilan siswa, keaktifan siswa, kekreatifan siswa, keberanian siswa dan suasana pembelajaran menjadi lebih baik, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar serta tujuan pembelajaran dapat berjalan

lebih optimal. Dengan demikian hal tersebut dapat mempercepat dan meningkatkan keterampilan siswa dalam penguasaan materi pendidikan jasmani. Dalam hal ini adalah materi meroda melalui permainan tali. Namun demikian untuk menambah dan memperbaiki kemampuan siswa dalam penguasaan meroda siswa sebaiknya mempelajari dan melatih keterampilannya di luar jam sekolah. Penyampaian dan pemberian permainan tali dalam meroda disenam lantai dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi siswa. Hal tersebut karena selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai meroda hanya secara langsung dan tidak ada permainan apapun untuk mendukung keterampilan meroda. Artinya selalu langsung ke teknik meroda. Teknik meroda diberikan secara monoton. Oleh karena itu pemberian materi meroda dalam senam lantai melalui permainan tali diharapkan dapat membantu siswa dalam mencapai keberhasilan/ ketuntasan belajar.

Keterampilan siswa dalam meroda menunjukkan peningkatan dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena siswa penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan guru. Siswa nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya.

Memperhatikan hasil angket yang diberikan bahwa materi meroda dalam senam lantai melalui permainan tali menunjukkan adanya peningkatan. Pelaksanaan pendidikan jasmani berlangsung seperti rancangan yang dibuat dan menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik anak pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Jika dilihat hasilnya siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam meroda terutama siswa putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik meroda dalam senam lantai melalui permainan tali. Peningkatan hasil belajar meroda selama pembelajaran dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali  
Pada Siswa Kelas VIIIA MTS Ma'arif NU**

**Tabel 3. Daftar nilai pembelajaran teknik meroda dengan permainan tali setelah mendapat tindakan**

Nilai	Siswa	Persentase
Kurang dari 75	0	0 %
75-80	10	31,25 %
80 ke atas	22	68,75 %
Jumlah	32	100 %

Jumlah siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 adalah 0 % atau tidak ada. Sebelum mendapat tindakan jumlah siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 adalah 62,5 % atau sejumlah 20 anak. Siswa yang mendapat nilai 75 sampai 80 sesudah tindakan sejumlah 10 anak atau 31,25 %, sebelum mendapat tindakan sejumlah 10 anak atau 37,5 %, sedang siswa yang mendapat nilai 80 ke atas sejumlah 22 anak atau 68,75 %, sebelum mendapat tindakan hanya 2 anak atau 6,25 %. Artinya setelah mendapat tindakan menunjukkan adanya peningkatan dalam keterampilan meroda.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan bahwa melalui pendekatan pembelajaran bermain tali pada materi senam lantai meroda dapat meningkatkan keterampilan senam meroda siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1985). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina, Dan Penggemar*. Jakarta: Sastra Huda.
- Depdikbud. (2000). *Materi Penataran Senam. Bagi guru Penjaskes SD se – Kabupaten Purworejo*. Purworejo : Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ebta Tri Cahya. (2009). *Skripsi. Peningkatan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas 2 Penjualan 1 Di SMK N 1 Juwiring Klaten*. Yogyakarta :UNY.
- Iqbal Hasan. (2002). *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia .
- Kuswardoyo. (1975). *Pendidikan Jasmani (Pendekatan CBSA)*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Mahmud Dimiyati. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Monks. (1996). *Psikologi Perkembangan (Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya)*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nuryana. (2007). *Skripsi. Identifikasi Faktor-faktor Kesulitan Belajar Senam Lantai Meroda Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pengasih*. Yogyakarta: UNY.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : UNY.
- Pujiati Suyata. (1994). *Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Kuantitatif*. Yogyakarta: FPBS IKIP Yogyakarta.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP*. Jakarta: Erlangga.
- Sayuti Sahara. (2003). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka : Departemen Pendidikan Nasional.
- Soelaiman, Darwis A. (1979). *Pengantar Kepada Teori dan Praktek Pengajaran*. Semarang: FIP UNY.
- Sri Widiastuti. (2009). *Skripsi. Peningkatan Motivasi Dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Kecil Kucing Tikus Pada Siswa SD Kelas IV di SD GlagahOmbo*. Yogyakarta : UNY.
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2006) (a). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwarsih Madya. (1994). *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian IKIP.
- Teguh Widodo. (2002). *Skripsi. Minat Siswa Kelas I SLTPN se- ranting Dinas P & K Kecamatan Bantul Terhadap Materi Senam Lomba*. Yogyakarta: UNY.
- Wiriaatmadja Rochiati. (2007). *Metodologi Penelitian Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yoga Pamungkas. (2007). *Skripsi. Upaya Peningkatan Pembelajaran Sepakbola di SMP N 2 Banguntapan*. Yogyakarta : UNY.