

VIDEO PEMBELAJARAN UNTUK PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN TERBIMBING DI SMKN 1 METRO

Oleh : Nurul Fithriya, Adelina Hasyim, Sulton Djismi

Jln. Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung 35145

e-mail: d_fiets@yahoo.com.

Hp. 081977970077

Abstract: Instructional Video to Increase Floor Exercise Skill in Guided Instruction at Vocational High School State 1 Metro. The research aimed to 1) produce instructional design of floor exercise through the use of instructional video in guided practice activities, 2) describe process implementation of the floor exercise through the use of instructional video in guided practice activities. Each cycle consisted of four phases: 1) the action planning, 2) action, 3) monitoring / data collection, 4) reflection. Subjects measured were students of class X majoring in Cullinary and Marketing at Vocational High School (VHS) 1 Metro Academic Year 2015/2016. The instruments used were: 1) the lesson plans of floor exercise in cycle 1 was considered quite good (score: 14.5), in cycle 2 was considered good (score: 18), and cycle 3 was good (score: 22.5). 2) assessment of students to the process of guided practice in cycle 1 was categorized as poor (score: 64.3).

Keywords: video, floor exercise skills, guided.

Abstrak: Video Pembelajaran untuk Peningkatan Keterampilan Senam Lantai dalam Kegiatan Pembelajaran Terbimbing di SMKN 1 Metro. Penelitian bertujuan untuk: 1) menghasilkan desain pembelajaran senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing. 2) mendeskripsikan proses pelaksanaan pembelajaran senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing. Tiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: 1) perencanaan tindakan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) pengamatan/pengumpulan data, 4) refleksi. Subjek tindakan adalah siswa-siswa kelas X Jasa Boga dan kelas X Pemasaran SMKN 1 Metro TP. 2015/2016. Instrument yang digunakan adalah: 1) desain RPP senam lantai, 2) lembar evaluasi diri, 3) tes keterampilan senam lantai yang dianalisis secara deskriptif kualitatif. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) desain RPP senam lantai pada siklus 1 dinilai cukup baik (skor 14.5), siklus 2 baik (skor: 18), dan siklus 3 baik (skor: 22.5). 2) penilaian siswa terhadap proses latihan terbimbing pada siklus 1 dikategorikan kurang baik (skor: 64.3).

Kata kunci: keterampilan senam lantai, terbimbing, video

Pendahuluan

Belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut

adalah dari, 1) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan 2) proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar (Gagne dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 10-13).

Teori kognitif ini digagas oleh Piaget pada tahun 1929. Teori belajar

kognitif memberikan banyak konsep utama dalam bidang psikologi perkembangan dan berpengaruh terhadap perkembangan konsep kecerdasan. Teori perkembangan kognitif adalah gagasan bahwa seseorang yang menjadi dewasa, secara alami berkembang melalui beberapa tahapan perkembangan kognitif yang berbeda (Spector, 2012: 60).

Sementara itu, teori konstruktivisme adalah suatu teori belajar yang menekankan bahwa pebelajar tidak menerima begitu saja pengetahuan yang mereka dapatkan, tetapi mereka secara aktif membangun pengetahuan secara individual (Sanjaya, 2010:245). Pengetahuan itu dibentuk oleh struktur konsepsi seseorang sewaktu berinteraksi dengan lingkungannya. Implikasi teori konstruktivistik ini sangat berpengaruh dalam pembelajaran. Artinya, proses pembelajaran harus didesain menjadi sebuah proses siswa untuk dapat memperoleh pengalaman belajar secara bermakna. Siswa harus dikondisikan untuk dapat mengkonstruksi dan menemukan sendiri pengetahuannya.

Teori belajar lainnya adalah teori behaviorisme yang menekankan tiga konsep penting yaitu stimulus, respon, dan penguatan. Belajar digambarkan sebagai suatu pembentukan stimulus dan respon.

Prinsip dari hal ini adalah perubahan dalam tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respons. Dengan kata lain, belajar adalah perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respons, (Kristianty, 2006:2).

Belajar, mengajar dan pembelajaran terjadi bersama-sama. Menurut Gagne dan Briggs (1979:3) dalam Trianto (2010: 16), *instruction* atau pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal. Berdasarkan beberapa makna tersebut terlihat jelas pembelajaran merupakan interaksi dua arah dari seorang guru dan peserta didik, dimana antara keduanya terjadi komunikasi yang intens dan terarah menuju pada suatu target yang telah ditetapkan sebelumnya. Untuk mencapai solusi terbaik dalam memecahkan masalah dengan memanfaatkan sejumlah informasi yang tersedia terkait dengan belajar dan pembelajaran, maka diperlukan suatu desain pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara

optimal, efektif, dan efisien serta berdaya tarik.

Salah satu model desain pembelajaran adalah model ASSURE dicetuskan oleh Heinich, dkk. Sejak tahun 1980-an, dan terus dikembangkan oleh Smaldino, dkk. hingga sekarang (Smaldino, 2011:111). Walaupun berorientasi pada kegiatan pembelajaran, model ini tidak menyebutkan strategi pembelajaran secara eksplisit, tetapi dikembangkan melalui pemilihan dan pemanfaatan metode, media, bahan ajar, serta peran serta siswa di kelas.

Model ini menggunakan beberapa langkah, yaitu *Analyze Learners, State Objectives, Select Methods, Media and Materials, Utilize Media and Materials, Require Learner Participation, dan Evaluate and Revise*. Kesemua langkah itu berfokus untuk menekankan pengajaran kepada peserta didik dengan berbagai gaya belajar, dan konstruktivis belajar dimana peserta didik diwajibkan untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka dan tidak secara pasif menerima informasi (Smaldino, 2011: 112).

Salah satu metode pembelajaran yang dapat diaplikasikan dalam mapel Penjas adalah metode *drilling*. Kata *drill* berarti latihan yang berulang-ulang, baik bersifat "*trial and error*" ataupun latihan secara

rutin melalui prosedur tertentu (Sadiman, 2006: 23). Menurut Richards dan Platt, metode *drilling* adalah kegiatan berlatih yang dipandu dan dilakukan secara berulang-ulang untuk mempelajari pola-pola. Sementara itu, Kamal dan Triana (2007: 6) mengungkapkan definisi metode *drilling* sebagai latihan dengan praktik yang dilakukan berulang-ulang atau kontinyu oleh siswa untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tertentu.

Metode *drilling* dapat diterapkan secara lebih mendalam melalui metode latihan terbimbing, yaitu suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Roestiyah, 2001:3). Menurut Sagala (2003:79) metode latihan terbimbing atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, selain itu sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Metode latihan terbimbing dinilai baik untuk peningkatan keterampilan siswa dalam mapel Penjas yang banyak memuat gerakan-gerakan kompleks.

Sementara itu, salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (penjas)

di SMK adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang teknik berolah raga dan kesehatan. Karakteristik mata pelajaran penjas yang didominasi oleh materi praktik memerlukan strategi pembelajaran yang berorientasi pada keaktifan siswa. Metode pembelajaran yang diterapkan harus mampu memfasilitasi siswa untuk berlatih gerakan yang dapat mengaktifkan psikomotor dan menstimulus kinestetiknya.

Terbatasnya jumlah jam tatap muka pada mata pelajaran penjas, yaitu 2 jam per minggu membuat hal ini tidak dapat berjalan dengan baik. Kurangnya waktu berlatih di sekolah membuat pencapaian hasil belajar belum dapat optimal. Semestinya, siswa dapat dikondisikan agar belajar secara aktif dan terbimbing di luar *setting* kelas. Hal inilah yang belum dapat teralisasi sepenuhnya di SMKN 1 Metro, karena belum adanya media pembelajaran yang didesain untuk membantu siswa berlatih secara terbimbing.

Berdasarkan studi dokumenter hasil tes penjas semester genap tahun pelajaran 2013-2014 siswa kelas X SMKN 1 Metro, menunjukkan bahwa masih banyak siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM) yaitu sebesar 65. Kompetensi terendah yaitu pada materi senam lantai. Hasil wawancara dengan

siswa juga menunjukkan bahwa siswa tidak menyukai pelajaran penjas karena pelajaran cenderung membosankan, melelahkan, dan menguras tenaga. Ketika wawancara terarah pada pertanyaan yang lebih spesifik yaitu materi senam lantai, siswa menyatakan bahwa mereka tidak berminat pada materi ini karena dinilai rumit dan banyak gerakan-gerakan yang terlalu sulit untuk diikuti. Hal tersebut terlihat dari motivasi siswa yang rendah pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah. Motivasi yang rendah ini mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa di sekolah.

Selain itu, rendahnya motivasi siswa untuk mencari sumber belajar mandiri membuat siswa hanya tergantung pada materi yang diberikan guru di sekolah. Hal ini tentu saja semakin membuat pencapaian hasil belajar penjas semakin tidak optimal. Jumlah siswa yang mencapai 36 siswa per kelas dan waktu belajar yang hanya 90 menit membuat siswa kurang mendapat eksposur latihan. Oleh karena itu, pembelajaran terbimbing yang difasilitasi dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat, masih sangat diperlukan.

Tujuan penelitian adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran dengan mengetahui:

1. Desain pembelajaran senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing.
2. Proses pelaksanaan latihan senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing.
3. Penilaian keterampilan senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing.
4. Peningkatan keterampilan senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing.

Metode Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan dengan *setting* kelas yang dilakukan dalam 3 siklus. Tiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: 1) perencanaan tindakan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) pengamatan/pengumpulan data, 4) refleksi. Subjek tindakan adalah siswa-siswa kelas X Jasa Boga dan kelas X Pemasaran SMKN 1 Metro TP. 2015/2016. Instrumen yang digunakan adalah: 1) desain RPP senam lantai dengan memanfaatkan video pembelajaran senam lantai melalui kegiatan pembelajaran terbimbing, 2) lembar evaluasi diri yang terdiri dari angket dengan jawaban terbatas dan

angket dengan jawaban terbuka, 3) tes keterampilan senam lantai untuk mengukur pencapaian keterampilan senam lantai siswa. Data hasil penelitian dianalisis secara deskriptif kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) desain RPP senam lantai pada siklus 1 dinilai cukup baik (skor: 14,5), siklus 2 baik (skor: 18), dan siklus 3 baik (skor 22,5). 2) penilaian siswa terhadap proses pembelajaran terbimbing pada siklus 1 dikategorikan kurang baik (skor: 64,3), pada siklus 2 termasuk kategori baik (71,7), dan siklus 3 dikategorikan baik (skor: 77,4). 3) hasil keterampilan di akhir siklus 1 yaitu 67,7 dengan ketuntasan belajar 36%. Hasil siklus 2 yaitu 74,7 dan ketuntasan belajar 62%. Hasil siklus 3 yaitu 79,9 dengan tingkat ketuntasan belajar 100%.

Pada tahap perencanaan tindakan, dihasilkan sebuah desain Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) senam lantai melalui kegiatan pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing. Instrumen RPP didesain menggunakan model ASSURE. Model desain ini dikembangkan sebagai alat bantu perencanaan untuk mengintegrasikan penggunaan teknologi dan media dalam pembelajaran. Model

ASSURE terdiri dari enam langkah kegiatan yaitu: (a) *Analyze Learners*, (b) *State Objectives*, (c) *Select Methods, Media, and Material*, (d) *Utilize Media and Materials*, (e) *Require Learner Participation*, and (f) *Evaluate and Review*. (Smaldino, 2011:111).

Setelah seluruh tahapan dalam model ASSURE dilakukan, selanjutnya dibuat RPP yang menuai komponen: (1) identitas subyek; (2) tujuan pembelajaran; (3) bahan ajar/materi; (4) metode pembelajaran; (5) media pembelajaran; dan (6) evaluasi. Setelah rancangan RPP dibuat, pada tahap perencanaan dilakukan penilaian oleh 2 orang guru mitra. Berdasarkan hasil penilaian pada RPP siklus I, dapat dikatakan bahwa rancangan RPP berkualitas cukup baik. Artinya, dilihat dari aspek setiap komponen, RPP sudah memenuhi standar minimal dan dapat diaplikasikan kedalam praktik pembelajaran di kelas.

Setelah tahapan pelaksanaan tindakan dan refleksi pada siklus I, pada rancangan RPP siklus II terdapat beberapa revisi yaitu pada komponen metode pembelajaran yang dijabarkan dalam skenario pembelajaran. Dalam hal ini, revisi dilakukan dengan merubah pola pembentukan kelompok dengan

memberikan kebebasan pada siswa untuk menentukan sendiri anggota kelompoknya baik pada pertemuan pertama (5-6 orang), mau pun pada pertemuan kedua (2-3 orang). Hal ini mempertimbangkan bahwa siswa telah mulai terbiasa dengan kegiatan pengamatan video pembelajaran sehingga dengan menentukan sendiri anggota kelompoknya, siswa dapat lebih nyaman dalam kegiatan pengamatan dan dapat lebih mandiri. Pemilihan kelompok secara demokratis dapat membuat pembelajaran semakin kondusif.

Selain perubahan pada skenario pembelajaran, perubahan di siklus II juga dilakukan pada pemilihan materi pelajaran yaitu video pembelajaran senam lantai. Video yang digunakan tidak sepenuhnya hasil mengunduh dari internet, tetapi dilakukan *editing* dengan menambahkan teks-teks yang dapat membantu pemahaman siswa terkait dengan gerakan-gerakan senam lantai rol depan yang dicontohkan model dalam video. Meskipun demikian, tidak ada perubahan yang berarti yang dilakukan dalam komponen-komponen RPP lainnya seperti identitas subyek, tujuan pembelajaran, materi, dan evaluasi. Desain RPP siklus II mendapatkan penilaian dengan kategori “baik” dari kategori “cukup baik” pada siklus I sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa perencanaan

pembelajaran sudah sistematis dan terencana dengan baik. RPP yang disusun dapat dijadikan panduan dalam mengimplementasikan pembelajaran senam lantai.

Desain RPP pada siklus III merupakan perbaikan hasil refleksi siklus II. Dalam rancangan RPP siklus III dilakukan beberapa revisi yaitu pemilihan materi pelajaran, yaitu video yang digunakan tidak lagi hasil pengunduhan dari internet. Tetapi merupakan video yang direkam oleh guru dengan bantuan guru model dan didesain secara spesifik untuk pembelajaran senam lantai rol depan. Namun, tidak ada perubahan dalam komponen RPP lainnya seperti identitas subyek, tujuan pembelajaran, materi, dan evaluasi. Desain RPP siklus III mendapatkan penilai "baik" tetapi dengan jumlah nilai yang lebih tinggi dari sebelumnya. Hal ini menandakan bahwa perencanaan pembelajaran sudah sistematis dan terencana. Artinya, RPP yang disusun dapat dijadikan panduan dalam mengimplementasikan pembelajaran senam lantai rol depan melalui pemanfaatan video pembelajaran pada siklus III.

Pelaksanaan latihan terbimbing siklus I ini dilakukan melalui pemanfaatan video pembelajaran senam lantai materi rol

depan. Kegiatan pemanfaatan dilakukan secara berkelompok di dalam kelas dan secara individu di luar *setting* kelas. Fokus dari penelitian ini adalah pemanfaatan siswa di luar *setting* kelas yang dimonitor melalui pelaporan siswa dengan mengisi instrumen evaluasi diri yaitu angket dengan jawaban terbuka dan angket dengan jawaban terbatas.

Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa frekuensi siswa dalam memanfaatkan video pembelajaran masih kurang, atau mayoritas hanya 1 – 2 kali saja mengamatinya dalam 1 minggu dengan durasi waktu yang kurang dari 1 menit. Hal ini disebabkan karena siswa belum terbiasa dengan penugasan terbimbing seperti pada kegiatan pemanfaatan perangkat IT ini untuk pembelajaran. Selain itu, siswa juga melaporkan bahwa video pembelajaran hasil unduhan yang diberikan cukup sulit untuk diamati karena gerakan model yang terlalu cepat dan audio suara yang dalam Bahasa Inggris. Oleh karena itu, siswa menjadi enggan untuk mengamati video tersebut. Tetapi, terlepas dari semua kendala yang ada, siswa mengakui bahwa dengan kegiatan pengamatan video pembelajaran ini maka senam lantai menjadi tampak lebih mudah untuk dilakukan.

Sebagai refleksi dari siklus I ini, perlu adanya perbaikan kualitas video dan bantuan siswa agar video pembelajaran bisa lebih mudah dipahami. Selain itu, perlu ditekankan kembali pentingnya kegiatan pemanfaatan video pembelajaran ini agar siswa dapat melakukan kegiatan pengamatan lebih sering dan lebih lama. Tentu saja hasil akhirnya adalah pencapaian kompetensi senam lantai siswa dapat meningkat.

Hasil penelitian pada siklus II menunjukkan bahwa terjadi kemajuan frekuensi siswa dalam memanfaatkan video pembelajaran, siswa yang melakukan pengamatan hanya 1 – 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi waktu yang kurang dari 15 menit berkurang jumlahnya dan meningkat menjadi 3-4 kali dalam seminggu. Durasi waktu pengamatan pun sudah mulai terkonsentrasi pada durasi antara 1-15 menit dan 15-30 menit. Bahkan ada siswa yang mengamati lebih dari 30 menit. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mulai terbiasa dengan penugasan terbimbing seperti pada kegiatan pemanfaatan perangkat IT ini untuk pembelajaran.

Selain itu, siswa juga melaporkan bahwa video pembelajaran hasil perubahan yang diberikan dapat membuat pemahaman mereka lebih baik, walaupun kebanyakan dari mereka masih belum mengerti arti

terjemahan dari audio suara yang dalam Bahasa Inggris. Oleh karena itu, beberapa siswa masih menginginkan agar video dibuat dengan narasi suara dalam Bahasa Indonesia dan gerakan yang ditampilkan agar dapat lebih lambat. Masukan-masukan tersebut kemudian menjadi pertimbangan dalam tahap refleksi siklus II ini.

Hasil penelitian pada siklus III menunjukkan bahwa terjadi kemajuan yang cukup signifikan yaitu meningkatnya frekuensi siswa dalam memanfaatkan video pembelajaran. Pada siklus III ini, hanya sebagian kecil siswa yang melakukan pengamatan hanya 1-2 kali dalam 1 minggu dengan durasi waktu yang kurang dari 15 menit berkurang jumlahnya. Dengan kata lain, frekuensi dan durasi pengamatan video pembelajaran meningkat menjadi 3-4 kali dan 5-6 kali dalam seminggu. Durasi waktu pengamatan pun sudah mulai terkonsentrasi pada durasi antara 15-30 menit dan beberapa 30-45 menit. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mulai terbiasa dengan penugasan terbimbing seperti pada kegiatan pemanfaatan perangkat berbasis teknologi informasi untuk pembelajaran.

Selain itu, siswa juga melaporkan bahwa video pembelajaran senam lantai yang

diberikan dapat membuat pemahaman mereka jauh lebih baik, dengan memberikan video yang dibuat dengan narasi suara dalam Bahasa Indonesia dan gerakan yang ditampilkan oleh guru model. Dalam proses kegiatan pemanfaatan video pada siklus III ini, tidak ada masukan yang berarti. Dengan kata lain, siswa merasa puas dan tujuan dari kegiatan pengamatan ini telah tercapai.

Hasil penelitian dalam hal ini sejalan dengan gagasan dari Dudley (2010) dalam Borrás (2012:47) melaporkan studi bahwa penambahan penugasan terbimbing selama 90 menit diluar jam pelajaran olahraga dengan bantuan video pembelajaran berbayar efektif dalam menciptakan aktifitas fisik yang menyenangkan dan menantang bagi siswa. Melalui pengamatan video pembelajaran, siswa menyatakan bahwa pembelajaran senam lantai menjadi lebih menarik dan mereka menjadi lebih percaya diri.

Hasil peningkatan frekuensi pengamatan video pembelajaran senam lantai oleh siswa menunjukkan bahwa video merupakan suatu stimulus yang baik bagi siswa untuk mempelajari gerakan-gerakan senam lantai. Melalui model atau contoh dalam video, siswa mendapatkan pengetahuan tentang gerakan-gerakan dan

hal-hal lain yang harus dilakukan dalam melakukan gerakan senam lantai. Hal ini mendukung teori pembelajaran behaviorisme yang menekankan pentingnya pemberian stimulus.

Dalam teori ini, belajar digambarkan sebagai suatu pembentukan stimulus dan respon. Prinsip dari hal ini adalah perubahan dalam tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respons. Dengan kata lain, belajar adalah perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respons, (Kristianty, 2006:2).

Hasil berupa keterampilan senam lantai rol depan siswa diuji menggunakan instrumen tes di setiap akhir siklus. Hasil tes ini kemudian menjadi salah satu bahan refleksi bagi perbaikan perencanaan di siklus selanjutnya. Hasil pencapaian keterampilan senam lantai pada siklus I menunjukkan hasil yang belum memuaskan. Rata-rata tingkat ketuntasan siswa di kedua kelas yang menjadi subyek penelitian masih rendah. Banyak siswa yang tidak tuntas dan masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai rol depan.

Hasil ini merupakan cerminan bahwa proses pemanfaatan video pembelajaran senam lantai melalui kegiatan latihan terbimbing masih belum memenuhi fungsinya seperti yang diharapkan. Perlu adanya perlakuan yang ditingkatkan atau diubah. Kompetensi keterampilan yang masih rendah adalah pada gerakan mengguling. Siswa teramati memiliki ketakutan yang cukup tinggi pada saat gerakan mengguling ini sehingga banyak yang gagal. Hal ini terlihat dari seringnya siswa yang telah siap melakukan gerakan mengguling kemudian membatalkannya karena takut. Setelah beberapa waktu diminta menarik nafas, siswa pun diminta untuk mengulangi lagi gerakan dari awal walau pun kebanyakan dari mereka masih belum terampil.

Pada siklus II, penekanan penguasaan gerakan rol depan difokuskan pada gerakan mengguling sesuai dengan hasil refleksi siklus I. Gerakan mengguling dianggap paling sulit oleh siswa dilihat dari pencapaian nilai tes keterampilan senam lantai rol depan siklus I. Meskipun demikian, adanya peningkatan hasil pencapaian keterampilan senam lantai yang terjadi karena aktifitas siswa dalam kegiatan pengamatan video pembelajaran juga meningkat. Hal ini pun sejalan dengan meningkatnya keterampilan senam lantai rol depan yang dipraktikan oleh

siswa pada saat tes. Siswa terlihat lebih percaya diri, tenang, dan tidak terlihat lagi rasa takut yang berarti seperti pada saat tes keterampilan senam lantai.

Namun, tingkat ketuntasan klasikal 75% dari seluruh subyek di kedua kelas masih belum dapat tercapai pada siklus II. Hal ini dimungkinkan karena senam lantai rol depan masih dianggap sulit dan menakutkan oleh beberapa siswa. Setelah diamati dan direviu lebih mendalam, siswa yang masih belum dapat menguasai keterampilan senam lantai tersebut merupakan siswa-siswa yang tidak memiliki ketertarikan terhadap mata pelajaran penjas. Oleh karena itu, perlakuan khusus terhadap siswa-siswa tersebut diperlukan pada siklus berikutnya.

Pada akhir siklus III ini, keterampilan senam lantai rol depan telah dapat dilakukan dengan baik. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa menampilkan seluruh gerakan dalam senam lantai rol depan dengan baik yaitu: gerakan pemanasan, gerakan sikap awal, gerakan mengguling, dan gerakan sikap akhir. Pencapaian keterampilan senam lantai yang lebih baik ini terjadi karena aktifitas siswa dalam kegiatan pengamatan video pembelajaran juga meningkat. Hal ini sejalan dengan meningkatnya keterampilan senam lantai yang dipraktikan oleh siswa pada saat tes.

Siswa terlihat lebih percaya diri, tenang, dan tidak terlihat lagi rasa takut yang berarti seperti pada saat tes keterampilan senam lantai.

Hasil positif peningkatan keterampilan senam lantai ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh Sunarti dan Prasetyo (2016). Penelitian dilakukan bagi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sentolo, Yogyakarta. Fokus penelitian adalah pemanfaatan media video pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa studi dengan pendekatan penelitian tindakan kelas ini telah menunjukkan peningkatan yang signifikan pada akhir siklus ke-2. Perbedaannya terletak pada jumlah siklus yang diperlukan untuk mencapai tingkat ketuntasan. Dalam penelitian ini, dibutuhkan 3 siklus untuk mencapai tingkat ketuntasan diatas 75%.

Selain itu, hasil penelitian ini pun mendukung gagasan dari Djunaidi (2016) yang melakukan penelitian yang sama yaitu penggunaan media VCD untuk meningkatkan keterampilan senam lantai rol depan bagi siswa sekolah dasar kelas VI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di akhir siklus ke-3, ketuntasan belajar yang dicapai sebanyak 91,3%. Rekomendasi penelitian ini adalah untuk melakukan

penelitian yang sama bagi siswa tingkat lanjut. Ternyata hasil penelitian dengan memanfaatkan video pembelajaran senam lantai bagi siswa SMK juga menunjukkan perubahan yang positif. Dengan kata lain, penggunaan media video pembelajaran dapat membuat keterampilan siswa meningkat.

Hasil positif dengan adanya peningkatan keterampilan senam lantai dari siklus I, siklus II, dan siklus III sejalan dengan teori kognitif digagas oleh Piaget pada tahun 1929. Teori ini menyatakan bahwa karakteristik seseorang yang berada pada tahap ini pada umumnya sudah memiliki kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar hal-hal secara logis, dan mengambil kesimpulan berdasarkan informasi atau data yang didapat Piaget (1929, 1970 yang dikutip oleh Spector, 2012: 60).

Implikasi teori perkembangan tahap operasional formal ini adalah bahwa siswa telah dapat memanfaatkan video pembelajaran senam lantai sesuai dengan yang diharapkan. Video yang menampilkan contoh-contoh gerakan senam lantai ini dapat memfasilitasi siswa berpikir secara abstrak dan logis sehingga siswa dapat mempraktikkan senam lantai dengan baik setelah mengamatinya dalam kegiatan pembelajaran terbimbing.

Selain itu, hasil peningkatan keterampilan senam lantai ini juga mendukung teori belajar konstruktivistik yang menekankan bahwa pebelajar tidak menerima begitu saja pengetahuan yang mereka dapatkan, tetapi mereka secara aktif membangun pengetahuan secara individual (Sanjaya, 2010:245). Pengetahuan itu dibentuk oleh struktur konsepsi seseorang sewaktu berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam hal ini, interaksi antara siswa dengan sumber belajarnya yaitu video pembelajaran dalam kegiatan pengamatan dalam pembelajaran terbimbing.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam studi ini, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Desain pembelajaran yang dihasilkan tepat untuk pembelajaran keterampilan senam lantai melalui pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing.
2. Proses pelaksanaan pemanfaatan video pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran terbimbing efisien dan berdaya tarik dalam meningkatkan aktifitas siswa. Minat, rasa percaya diri, dan keberanian siswa meningkat

di setiap siklusnya. Hal ini membuktikan bahwa

3. Hasil tes keterampilan senam lantai siswa telah mencapai tingkat ketuntasan klasikal (78%) pada siklus ke-3. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan video pembelajaran melalui kegiatan pembelajaran terbimbing efektif dalam peningkatan keterampilan senam lantai materi rol depan.
4. Peningkatan keterampilan senam lantai siswa dapat tercapai di siklus ke-III. Peningkatan ini dilihat dari pencapaian nilai akhir dan pencapaian ketuntasan belajar siswa.

Sementara itu, berdasarkan hambatan dan keterbatasan yang ada dalam studi ini, maka direkomendasikan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlunya desain pembelajaran melalui pemanfaatan video atau multi media pembelajaran lainnya yang dapat mengontrol proses latihan keterampilan siswa pada kegiatan pembelajaran mandiri di luar *setting* kelas, tidak hanya sekedar kegiatan pengamatan video;
2. Perlunya perlakuan khusus bagi siswa-siswa yang tidak memiliki minat dan bakat dalam bidang penjas sehingga siswa-siswa tersebut tetap dapat

- kompeten dalam hal keterampilan penjas;
3. Tes keterampilan senam lantai yang diberikan kepada siswa sebaiknya dilakukan di setiap akhir pertemuan, sehingga hasil pencapaian keterampilan dapat terukur.
 4. Perlunya analisis parsial secara mendalam dalam setiap peningkatan gerakan keterampilan yang muncul, sehingga setiap komponen yang meningkat dapat terukur.
 5. Perlunya penelitian yang mengukur tingkat efisiensi pembelajaran dari segi waktu pembelajaran dan biaya yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Borras. A. Pere. 2012. Health Promoting Schools; interventions and strategies to increase physical activity: Review and recommendations. *Journal of Physical Education and Health*, 2012. Vol. 2 (3) 45-51. Faculty of Education. University of the Balearic Islands, Spain.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Djunaidi, AHM. 2016. *Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Melalui Media Video Compact Disk pada Siswa Kelas VI SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Mojokerto TP. 2015/2016*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Kamal, Sirajudin., Novita, Triana. 2007. Penggunaan Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Imu-efgp.unlam.ac.id/index.php/jbs/article/view/61*
- Kristianty, T. 2006. Pandangan-Pandangan Kaum Behavioris tentang Perolehan Bahasa Pertama. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No. 06/Th. V/ Juni 2006. [online]. <http://www.bpkpenabur.or.id/files/Hal.28-33%20Teori%20Behaviourisme.pdf>. Diakses pada 10 Juni 2015.
- Roestiyah. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sadiman, Arief., dkk. 2006. *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sagala, S. 2003. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Surabaya : Penerbit Alfabeta
- Sanjaya, Wina. 2010. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Penerbit Kencana.
- Smaldino, dkk. 2011. *Instructional Technology & Media for Learning*. Jakarta : Kencana.
- Spector, J. M. 2012. *Foundations of Educational Technology*. New York and London: Routledge Taylor and Francis Group.
- Sunarti dan Prasetyo, Dwi Ibnu. 2016. Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 12, No. 1 April 2016. Fakultas Ilmu

Keolahragaan. Yogyakarta :
Universitas Negeri

Trianto. 2010. *Model Pembelajaran
Terpadu Konsep, Strategi dan
Implementasinya dalam
KTSP*. Jakarta : Penerbit Bumi
Aksara.