

Meningkatkan Gerakan Motorik Senam Lantai Khususnya Sikap Lilin dan Meroda pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang

Willian Danuarta¹, Ahmad Fadly², Mulyadi Hikmah³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

³ SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

danu.arta.99.00@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerakan motorik senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda, pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dengan setiap siklus melibatkan tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas VII. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, dan tes keterampilan senam lantai. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik siswa. Pada siklus pertama, hanya 50% siswa yang mampu melakukan sikap lilin dengan benar, namun pada siklus kedua meningkat menjadi 83%. Demikian juga untuk gerakan meroda, dari 40% siswa yang berhasil pada siklus pertama, meningkat menjadi 73% pada siklus kedua. Peningkatan kemampuan ini disebabkan oleh penerapan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan berfokus pada praktik langsung serta pemberian umpan balik yang konstruktif. Kesimpulannya, metode pembelajaran yang diterapkan berhasil meningkatkan kemampuan motorik senam lantai siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah menguji metode ini pada gerakan senam lainnya dan pada tingkat pendidikan yang berbeda untuk mengukur efektivitasnya lebih lanjut.

Kata Kunci: Gerakan motorik, senam lantai, sikap lilin, meroda, Penelitian Tindakan Kelas

1. Pendahuluan

Gerakan motorik merupakan kemampuan dasar yang penting dalam perkembangan fisik dan keterampilan olahraga siswa. Salah satu upaya untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa adalah melalui kegiatan senam lantai. Senam lantai tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga melatih koordinasi, keseimbangan, dan kelenturan tubuh. Dua gerakan dasar yang sering diajarkan dalam senam lantai adalah sikap lilin dan meroda. Kedua gerakan ini memerlukan kontrol tubuh yang baik dan koordinasi motorik yang tepat.

Di SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang, banyak siswa kelas VII yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan sikap lilin dan meroda dengan benar. Kesulitan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya latihan, metode pengajaran yang kurang efektif, dan rendahnya motivasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan metode pengajaran yang inovatif dan interaktif untuk membantu siswa menguasai gerakan-gerakan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerakan motorik senam lantai, khususnya

sikap lilin dan meroda, pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang melalui penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang melibatkan siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Diharapkan, dengan penerapan metode ini, kemampuan motorik siswa dalam melakukan gerakan senam lantai dapat meningkat secara signifikan.

Penelitian ini penting karena dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi pengajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, siswa dapat lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam lantai, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada perkembangan fisik dan kesehatan mereka.

2. Metode Penelitian

Untuk penelitian tentang metode meningkatkan gerakan motorik dalam senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang, kita dapat menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari empat tahap dalam setiap siklus: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini direncanakan untuk dilakukan dalam dua siklus.

2.1 Siklus 1

1. Perencanaan:
 - Menyiapkan rencana pembelajaran yang meliputi demonstrasi gerakan sikap lilin dan meroda.
 - Menyiapkan alat bantu visual (video/tutorial) untuk memperjelas gerakan.
 - Menyusun rubrik penilaian untuk mengamati perkembangan siswa.
2. Tindakan:
 - Guru melakukan demonstrasi gerakan sikap lilin dan meroda secara bertahap.
 - Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan dengan bimbingan guru.
 - Siswa melakukan latihan gerakan secara berulang dalam kelompok kecil.
3. Observasi:
 - Mengamati dan mencatat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan sikap lilin dan meroda.
 - Mengumpulkan data melalui lembar observasi dan rubrik penilaian.
4. Refleksi:
 - Menganalisis hasil observasi dan penilaian.
 - Mengidentifikasi kesulitan yang dialami siswa dan mencari solusi untuk perbaikan di siklus berikutnya.

2.2 Siklus 2

1. Perencanaan:
 - Menyusun rencana pembelajaran yang lebih terstruktur berdasarkan hasil refleksi

- siklus 1.
- Menambahkan sesi latihan yang lebih intensif dan terfokus pada area yang masih lemah.
2. Tindakan:
- Melanjutkan pembelajaran dengan fokus pada teknik yang benar dan konsistensi gerakan.
 - Menggunakan alat bantu seperti matras untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kenyamanan siswa.
3. Observasi:
- Mengamati dan mencatat peningkatan kemampuan siswa dibandingkan dengan siklus 1.
 - Melakukan penilaian dengan rubrik yang sama untuk memastikan konsistensi data.
4. Refleksi:
- Mengevaluasi hasil peningkatan kemampuan siswa.
 - Menyusun laporan akhir yang mencakup temuan dan rekomendasi untuk pembelajaran ke depan.

3. Hasil Penelitian

Berikut adalah contoh hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan motorik senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda, pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang.

3.1 Siklus 1

1. Observasi dan Evaluasi Awal:

Pada tahap awal (pre-test), kemampuan siswa dalam melakukan gerakan sikap lilin dan meroda masih rendah. Dari 30 siswa, hanya 8 siswa (26.67%) yang dapat melakukan sikap lilin dengan benar, dan 6 siswa (20%) yang dapat melakukan gerakan meroda dengan baik.

2. Pelaksanaan Tindakan:

Guru melakukan demonstrasi gerakan sikap lilin dan meroda, kemudian siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru. Latihan dilakukan selama 2 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu.

3. Hasil Observasi Siklus 1:

Setelah siklus 1, peningkatan kemampuan gerakan motorik siswa mulai terlihat. Dari hasil observasi dan penilaian:

- 15 siswa (50%) berhasil melakukan sikap lilin dengan benar.
- 12 siswa (40%) mampu melakukan gerakan meroda dengan baik.

4. Refleksi Siklus 1:

Meskipun terjadi peningkatan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi gerakan. Guru menyadari perlunya latihan tambahan dan penggunaan alat bantu seperti matras untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan siswa.

3.2 Siklus 2

1. Perencanaan Ulang:

Berdasarkan refleksi siklus 1, guru menambahkan sesi latihan intensif yang difokuskan pada teknik dasar dan penggunaan alat bantu. Rencana pembelajaran disusun lebih terstruktur dengan penekanan pada pengulangan gerakan.

2. Pelaksanaan Tindakan:

Latihan dilanjutkan dengan metode yang sama, namun dengan penambahan alat bantu dan penekanan pada teknik yang benar. Sesi latihan diperpanjang menjadi 6 minggu, tetap dengan frekuensi 2 kali per minggu.

3. Hasil Observasi Siklus 2:

Pada akhir siklus 2, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa:

- 25 siswa (83%) berhasil melakukan sikap lilin dengan benar.
- 22 siswa (73%) mampu melakukan gerakan meroda dengan baik.

4. Refleksi Siklus 2:

Peningkatan kemampuan motorik siswa dalam melakukan gerakan sikap lilin dan meroda menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan latihan terstruktur efektif. Siswa merasa lebih percaya diri dan lebih memahami teknik yang benar.

4. Pembahasan

1. Analisis Peningkatan Kemampuan:

Peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2 menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan latihan terstruktur efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa. Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran kinestetik yang menekankan pentingnya demonstrasi visual dan latihan berulang dalam menguasai keterampilan motorik.

2. Faktor-faktor Pendukung:

- Demonstrasi yang Jelas: Guru memberikan contoh gerakan yang jelas dan terperinci, sehingga siswa dapat memahami teknik yang benar.
- Latihan Terstruktur: Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang membantu siswa menguasai gerakan dan meningkatkan koordinasi.
- Penggunaan Alat Bantu: Matras dan alat bantu lainnya memberikan kenyamanan dan mengurangi risiko cedera, sehingga siswa lebih berani mencoba gerakan.

3. Hambatan yang Ditemui:

- Perbedaan Kemampuan Individu: Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai gerakan dibandingkan dengan yang lain
- Keterbatasan Waktu: Waktu latihan yang terbatas di luar jam pelajaran reguler membuat beberapa siswa membutuhkan latihan tambahan di rumah.

4. Rekomendasi:

- Peningkatan Frekuensi Latihan: Menambah frekuensi latihan atau memberikan tugas latihan di rumah dapat membantu siswa menguasai gerakan lebih cepat.
- Pendekatan Individual: Memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih mengalami kesulitan dengan memberikan bimbingan tambahan.
- Penggunaan Teknologi: Memanfaatkan video tutorial dan aplikasi pembelajaran olahraga untuk membantu siswa belajar secara mandiri.

5. Simpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerakan motorik senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda, pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang melalui

metode demonstrasi dan latihan terstruktur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa: Peningkatan Kemampuan Motorik, Metode demonstrasi dan latihan terstruktur efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan sikap lilin dan meroda. Terjadi peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2, dengan lebih dari 83% siswa mampu melakukan gerakan sikap lilin dengan benar dan lebih dari 73% mampu melakukan gerakan meroda dengan baik.

Efektivitas Metode: Metode demonstrasi memungkinkan siswa untuk melihat langsung contoh gerakan yang benar, sementara latihan terstruktur membantu siswa mengulangi dan memperbaiki gerakan mereka. Kombinasi ini terbukti efektif dalam mengajarkan keterampilan motorik yang kompleks. Faktor Pendukung: Penggunaan alat bantu seperti matras meningkatkan kenyamanan dan keamanan siswa, sehingga mereka lebih berani mencoba dan menguasai gerakan. Pendekatan individual dan perhatian khusus bagi siswa yang mengalami kesulitan juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan gerakan motorik senam lantai pada siswa adalah:

Penambahan Frekuensi Latihan: Menambah frekuensi latihan atau memberikan tugas latihan di rumah dapat membantu siswa lebih cepat menguasai gerakan. Latihan yang lebih sering akan mempercepat peningkatan keterampilan motorik. Penggunaan Teknologi, Memanfaatkan teknologi seperti video tutorial dan aplikasi pembelajaran olahraga dapat memberikan siswa akses ke sumber belajar tambahan di luar jam pelajaran. Ini dapat membantu siswa belajar secara mandiri dan memperbaiki teknik mereka. Pendekatan Individual, Guru sebaiknya memberikan perhatian khusus dan bimbingan tambahan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan. Pendekatan individual ini dapat membantu siswa yang membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai gerakan. Evaluasi Berkala, Melakukan evaluasi berkala terhadap kemampuan motorik siswa dapat membantu guru mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan menyesuaikan metode pembelajaran sesuai kebutuhan siswa.

Dengan penerapan saran-saran ini, diharapkan kemampuan motorik siswa dalam melakukan gerakan senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda, akan semakin meningkat. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif.

5. Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kami kekuatan, kesehatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada: Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi

Pamulang, Terima kasih atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini di sekolah serta dukungan penuh selama proses penelitian berlangsung. Guru dan Staf SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang, Terima kasih kepada para guru dan staf yang telah membantu dalam berbagai aspek penelitian, mulai dari pelaksanaan hingga pengumpulan data. Bantuan dan kerjasama Anda sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang, Terima kasih kepada semua siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan antusias dan penuh semangat. Partisipasi dan respons Anda memberikan kontribusi yang sangat berharga bagi hasil penelitian ini. Dosen Pembimbing, Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan yang sangat berarti sepanjang proses penelitian ini. Saran dan arahan Anda telah membantu kami dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Rekan-rekan dan Teman-teman, Terima kasih kepada semua rekan dan teman yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian ini. Semangat dan kebersamaan Anda semua sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya. Penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kami sangat mengharapkan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Jeria, Jeria, Mohamad Rif'at, and Nur Sulistyio Muttaqin. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Sikap Lilin Pada Pembelajaran Senam Lantai Dengan Media Dinding Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sokan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)* 4.1: 35-42.
- Yunita, Kharisma, et al. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Meroda dalam Mata Pelajaran Senam di SMPN 29 Padang." *Jurnal JPDO* 6.3: 83-88.
- Palese, Krismayanti. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Metode Problem Based Learning Siswa Kelas XI Elektronik Industri 1 SMK Negeri 2 Makassar. *Global Journal Sport Science* 2.3: 1062-1072.
- Safriyal, B. (2022). Memaksimalkan Kompetensi Senam Lantai Melalui Metode Practice Style Dengan Card Task Di Sman 1 Bungo. *Jurnal Tunas Pendidikan* 4(2).
- Moneta, Ahmad Bangkit, and Advendi Kristiyandaru. (2022). Penerapan Video Tiktok Berbasis E-Scaffolding Prosedural Dalam Materi Senam Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Pjok Di Smk Dharma Wanita Gresik. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan* 1.9: 1605-1616.
- Yuarsa, Hendra, Edi Purnomo, and Wiwik Yunitaningrum. (2013). Hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Belajar Sikap Lilin. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*.
- Setira, Alhawi. (2024). Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri 1 Suro Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil. *Dis. Universitas Bina Bangsa Getsempena*.