

# Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Senam Lantai melalui Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Kelas 8

Fathya Azri<sup>1</sup>, M. AI Ghani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[fathyaazri@gmail.com](mailto:fathyaazri@gmail.com)

**Abstrak.** Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan pengetahuan serta perilaku hidup sehat. Hasil belajar siswa materi kayang senam lantai masih rendah, hal ini diketahui dari hasil observasi peneliti saat praktik mengajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar kayang menggunakan metode tutor sebaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Masing-masing siklus terdiri dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan di SMPN 3 Tangerang Selatan Jl. Ir H. Juanda No.01, Cemp. Putih, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Penelitian kelas VIII-1 dengan jumlah 48 siswa/siswi, 14 anak putra dan 34 anak putri, teknik penarikan sampel menggunakan total sampling. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, dan tes keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai dari pra siklus rata-rata nilai 76 dan 58% tuntas, meningkat pada siklus 1 nilai rata-rata sebesar 76 dan 79% tuntas, dan siklus II nilai rata-rata meningkat menjadi 76 dan 90% siswa tuntas. Simpulan penelitian ini adalah model pembelajaran tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar siswa materi kayang senam lantai.

**Kata kunci:** : Hasil Belajar, Kayang, Tutor Sebaya kelas 8

## 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kerampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun di dalam penyelenggaraannya berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. kolom. Jika tabel tidak dapat dimasukkan dalam format dua kolom, maka tabel dapat dicantumkan dengan format satu kolom. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model permainan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan

karakteristik siswa. Dengan penerapan model permainan akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

Menurut Soekarno (1986:4), senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia seumur hidup, pendidikan jasmani kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan merupakan sesuatu hal yang penting bagi bangsa, pendidikan merupakan garda terdepan bagi anak-anak bangsa.

Pendidikan di Indonesia di tuntut untuk mempunyai IQ tinggi dan mengesampingkan EQ, siswa di tambah banyak mata pelajaran yang menambah daya pikir tanpa memberikan hal-hal yang menyenangkan agar siswa tidak stress. Mata pelajaran PJOK merupakan bagian integral dalam pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kemampuan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Ayu, 2018). Pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008).

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Tentunya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antarpelakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik (Permana, 2020). Penilaian dalam pendidikan jasmani terdiri dari 3 aspek, yaitu penilaian *kognitif* (pengetahuan), *afektif* (sikap) dan *psikomotor* (keterampilan) (Afandi, 2020). Guru merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Guru

pendidikan jasmani harus mempunyai kemampuan soft skills dan hard skills yang baik untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan menilai serta mengevaluasi setiap peserta didik (Lusiana & Purnama, 2019). Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno, 2010). Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Manfaat dan tujuan melakukan kayang adalah untuk melatih tubuh agar tetap lentur, terutama pada bagian bahu. Namun untuk pemula diwajibkan berlatih secara bertahap, agar tidak terjadi cedera atau tulang patah saat melakukan gerakan sikap kayang ini. Kayang adalah salah satu bentuk latihan yang menjadi bagian dalam senam lantai, yaitu dengan memosisikan tubuh untuk membusur/melengkung menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak kanan dan kaki. Sikap kayang sempurna bisa dilakukan jika kamu memiliki kelenturan tubuh yang bagus terutama pada kelenturan tulang belakang dan kelenturan tulang kaki. Dengan kata lain kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada mantras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas (Lusiana, 2019).

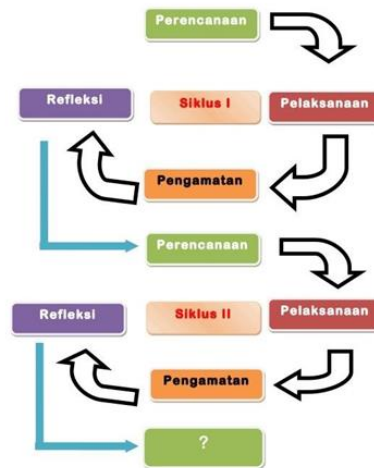
Cara melakukan kayang adalah sebagai berikut: 1) sikap permulaan berdiri dan kedua tangan bertumpu pada pinggul, 2) Kedua kaki dan siku tangan ditekuk lalu kepala dilipat ke belakang, 3) Kedua tangan iputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan, dan 4) posisi badan melengkung bagai busur (Haryanto, 2012). Metode adalah cara yang dipakai oleh seseorang untuk menapai tujuan tertentu, sedangkan belajar adalah proses transformasi ilmu antara guru dan peserta didik dari yang awalnya belum tahu menjadi tahu dan belum bisa menjadi bisa. Metode pembelajaran adalah teknik penyajian yang dikuasai oleh guru untuk mengajar atau menyajikan bahan pelajaran kepada siswa di dalam kelas, baik secara individual ataupun kelompok agar pelajaran itu dapat diserap, dipahami dan dimanfaatkan oleh siswa dengan baik (Darmadi, 2017). Ada banyak metode dalam belajar, salah satunya dengan metode bantuan teman sebaya (*peer tutoring*). Belajar dengan teman sendiri dapat menghilangkan kecanggungan bagi siswa yang malu bertanya. Tutor dapat membantu teman yang belum paham, sehingga akan terjadi kegiatan belajar yang aktif, komunikatif dan menyenangkan. Metode ini memanfaatkan siswa yang lulus atau yang sudah berhasil untuk membantu atau melatih teman yang mengalami kesulitan (Sudjatmiko, 2021).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Wardhani, 2007). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain yang di kemukakan oleh Arikunto. Menurut (Arikunto, 2010) ada empat tahapan

penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut akan membentuk sebuah siklus, Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan, selain itu juga tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2010)



Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, tetapi tidak menutup kemungkinan jika pada siklus kedua belum memenuhi SKM bisa dilakukan siklus berikutnya. Masing-masing siklus terdapat empat tahap, yaitu: (1) perencanaan (planning), (2) pelaksanaan (action), (3) observasi (observation), (4) refleksi (reflection).

Tabel 1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Data yang Diperoleh	Teknik	Pengumpulan Data
----	-------------	---------------------	--------	------------------

1	Siswa Afektif	Observasi	Observasi
2	Siswa Kognitif	Tes siswa	Tes tertulis
3	Siswa Psikomotor	Tes siswa	Praktek

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Tangerang Selatan Jl. Ir H. Juanda No.01, Cemp. Putih, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412, dengan subyek penelitian siswa kelas VIII-1 sebanyak 48 siswa/siswi. Dari tes awal dapat dilihat bahwa pelaksanaan pembelajaran masih belum optimal karena nilai rata-rata mencapai 70 atau dibawah KKM yaitu 76. Dari 48 siswa/siswi hanya 10 yang sudah tuntas atau

ketuntasan baru 31,25%. kebanyakan siswa/siswi takut melakukan senam lantai kayang ini.

Kurangnya kepercayaan diri: Gerakan kayang membutuhkan kekuatan dan keseimbangan yang baik. Siswa yang kurang percaya diri dengan kemampuan fisiknya mungkin merasa takut untuk mencoba gerakan ini.

Rasa takut cedera: Gerakan kayang melibatkan posisi tubuh yang rentan terhadap cedera, seperti leher atau punggung. Siswa mungkin khawatir akan mengalami cedera jika tidak melakukannya dengan benar.

Kurangnya pengalaman: Jika siswa belum pernah mencoba gerakan kayang sebelumnya, mereka mungkin merasa takut dan tidak yakin dengan kemampuan mereka.

Rasa malu: Beberapa siswa mungkin merasa malu atau tidak nyaman melakukan gerakan yang terlihat sulit di depan teman-teman mereka.

Takut gagal: Siswa mungkin takut tidak dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan merasa malu jika gagal di depan orang lain.

Kurangnya bimbingan: Jika siswa tidak mendapatkan instruksi dan bimbingan yang cukup dari guru, mereka mungkin merasa tidak yakin dengan teknik yang benar untuk melakukan gerakan kayang.

Untuk mengatasi rasa takut ini, saya dapat memberikan latihan dan bimbingan yang bertahap, membangun kepercayaan diri siswa, serta menciptakan lingkungan yang mendukung dan tidak menghakimi.

Tabel 2. Perolehan Nilai Pra Siklus

Siswa		Perolehan			Ketuntasan	
L	P	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Sudah	Belum
14	34	60	80	70	28	20

Setelah melaksanakan proses perbaikan pembelajaran pra siklus pada pembelajaran penjas dengan materi kayang diperoleh refleksi bahwa penggunaan metode pembelajaran yang kurang tepat, siswa kurang tertarik mengikuti KBM, guru kurang memberikan pengarahan pada siswa yang mengalami kesulitan.

Tabel 3. Perolehan Nilai Pra Siklus 1

L	P	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Sudah	Belum
14	34	60	80	76	38	10

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai terendah 60, nilai tertinggi menjadi 80, rata-rata 76 dan yang tuntas menjadi 38 siswa atau 79%. Yang belum tuntas dari data yang dikumpulkan oleh pengamat diketahui bahwa guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai RPP. Kurang memaksimalkan media pembelajaran dan masih banyak siswa yang belum mencapai KKM dalam mengerjakan tugas. Perlu adanya bimbingan dan motivasi terhadap siswa dalam proses KBM. Setelah melakukan proses perbaikan pembelajaran siklus I materi senam lantai kayang diperoleh data refleksi antara lain: 1) Metode pembelajaran sudah tepat, 2) Metode pembelajaran bantuan teman belum maksimal, 3) Ada beberapa anak yang masih kurang perhatian, dan 4) Ada beberapa siswa yang kurang aktif.

Tabel 4. Perolehan Nilai Pra Siklus 2

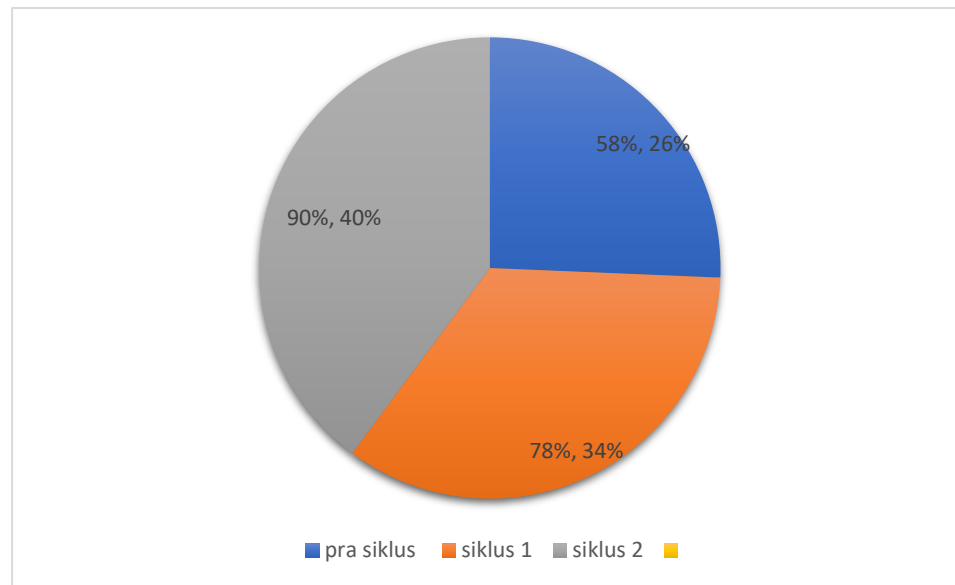
Siswa		Perolehan			Ketuntasan	
L	P	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Sudah	Belum
14	34	60	80	76	43	5

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai terendah 60, nilai tertinggi menjadi 80, rata-rata 76 dan yang tuntas menjadi siswa atau 90%. Proses perbaikan pembelajaran pada siklus II kayang melalui media bantuan teman sebaya diperoleh data refleksi yaitu Guru telah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode tutor sebaya dengan baik. Sehingga ada peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan. Pelaksanaan proses pembelajaran secara umum sudah baik. Perbaikan pembelajaran sudah berhasil dengan pencapaian nilai ketuntasan belajar meningkat dari tahap pra siklus, siklus I dan siklus II. Pelaksanaan proses pembelajaran secara umum sudah baik. Perbaikan pembelajaran sudah berhasil dengan pencapaian nilai ketuntasan belajar meningkat dari tahap pra siklus, siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil ketuntasan belajar dapat diketahui bahwa pada pra siklus siswa yang tuntas sebanyak 28 siswa, dan yang tidak tuntas 20 siswa, pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 38 siswa dan yang tidak tuntas 10 siswa dan disiklus II siswa yang tuntas sebanyak 43 siswa dan yang tidak tuntas 5 siswa.

Pada saat melakukan penelitian ini sebelum di beri metode pembelajaran teman sebaya para siswa takut untuk melakukan kayang dengan alasan takut cedera, tidak bisa dan lain sebagainya. Tapi setelah di berikan metode pembelajaran teman sebaya di siklus I para siswa sedikit-sedikit berani melakukan kayang, dari yang tadinya takut sedikit-sedikit keberanian itu muncul yang tadinya belum bisa menjadi bisa karna dengan metode pembelajaran teman sebaya, siswa berani karna ada teman yang membantu dan tidak akan terjadi cedera. Di siklus II pun masih sama pemberian metode pembelajaran teman sebaya. Dari pra siklus, siklus I, siklus II terjadi peningkatan yang signifikan dari pra siklus hanya sebesar 58% terdapat peningkatan di siklus I sebesar 79% dan di siklus II terdapat peningkatan sebesar 90%. Dari situ peneliti dapat melihat

peningkatan keberhasilan yang signifikan, jadi metode pembelajaran teman sebaya untuk pembelajaran kayang berhasil dengan prosentase akhir 85,29%.

**Gambar 1. Diagram Bulat Siswa Belajar kayang Senam Lantai**



Berdasarkan diagram bulat di atas menunjukkan presentasi yang paling tinggi tentang minat siswa dalam mengikuti pembelajaran kayang senam lantai di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yaitu siklus 2 sebesar 90,6% dari jumlah 43 orang. Ini menandakan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan sangat tinggi

#### 4. Simpulan dan Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahan belajar kayang senam lantai dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dengan metode tutor teman sebanyak pada siswa/siswi kelas VIII -1 SMPN 3 Tangerang Selatan Jl. Ir H. Juanda No.01, Cemp. Putih, Kec.Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, masih adanya siswa takut melakukan kayang senam lantai ini. Pembelajaran kayang senam lantai di SMP 3 Kota Tangerang Selatan dapat memberikan beberapa manfaat, termasuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, dan mengurangi stres. Untuk melakukan pembelajaran kayang senam lantai, Anda dapat mulai dengan latihan dasar seperti plank, push-up, dan downward dog, dan secara bertahap menambahkan latihan yang lebih menantang seperti burpee, mountain climbers, dan warrior II. Penting untuk memulai perlahan dan secara bertahap meningkatkan intensitas dan durasi latihan Anda. Selain itu, sangat penting untuk mendengarkan tubuh Anda dan mengambil hari istirahat ketika diperlukan. Secara keseluruhan, pembelajaran kayang senam lantai dapat menjadi cara yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Berdasarkan diagram bulat di atas menunjukkan presentasi yang paling tinggi tentang

minat siswa dalam mengikuti pembelajaran kayang senam lantai di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yaitu siklus 2 sebesar 90,6% dari jumlah 43 orang. Ini menandakan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan sangat tinggi

## 5. Ucapan Terima Kasih

Atas segala bantuan dan dukungan tersebut, maka pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswan, M.Si., selaku Dekan FIP Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Bapak Muhammad Al Ghani, M.Pd., selaku dosen pembimbing PLP terintegrasi KKN.
3. Bapak Drs. Yantho, MM., selaku kepala sekolah SMPN 3 Tangerang Selatan.
4. Para guru dan staff SMPN 3 Tangerang Selatan.
5. Rekan mahasiswa PLP terintegrasi KKN yang telah bersama-sama melaksanakan PLP terintegrasi KKN di SMPN 3 Tangerang Selatan.
6. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

## Daftar Pustaka

- Isnaini, L. M. Y. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2 (1), 17-25.
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Literal.
- Ayu, C. C. M. (2018). *Desain dan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Caremedia Communication.
- Permana, R. (2020). *Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi* (Zulfikar (ed.)). Edu Publisher.
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Deepublish.
- Haryanto. (2012). *Dr. Olahraga Mengenal Teknik Senam Dasar*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, Y., Rukmana, A., & Sudirjo, E. (2018). Meningkatkan Pembelajaran Senam Kayang Menggunakan Metode Progresif. *SpoRTIVE*, 3 (1), 481-490.
- Sudjatmiko. (2021). *Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Pembelajaran di SMK*. Penerbit Adab.



- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Deepublish.
- Lusiana, & Purnama, Y. (2019). Skills of Penjasorkes Teacher Soft Skills Jepar MTS Working Group of 2019. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2 (1), 1–9.