



Penerapan Media Matras Bidang Miring untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dan Guling Belakang Kelas X-10 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo

Mohammad Rozikin¹, Sasminta Christina Yuli Hartati², Supriyanto³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³ SMA Negeri 1 Gedangan, Indonesia

Kampus Lidah Wetan, Jalan Kampus Lidah UNESA Surabaya 60213

*Email ppg.mohammadrozikin00130@program.belajar.id¹, sasmintahartati@unesa.ac.id², supriyanto89@guru.sma.belajar.id³

Abstract. Media is an aid that can help teachers in facilitating students especially in the learning process. The application of media in the learning process must also be adjusted to the purpose and type of media used so that the learning process can run optimally. The problem of in this study is the students feel fear when practicing front roll and back roll. This fear can be an obstacle for students in doing the front roll and back roll movement optimally. In addition, there is also a lack of understanding of the students' skills of front roll and back roll as well as the residual fear of doing the movement even though they are already based on a mat. Therefore, it is necessary to modify the facilities by using inclined plane mat media as a modification medium that can be an alternative in floor gymnastics materials in PJOK subjects. The purpose of this study is to find out how much improvement after being given a modification of the inclined plane mat media on the results of learning front roll and back roll in SMAN 1 Gedangan students. This study uses Class Action Research (CAR), which is a research methodology that carries out actions in two stages: Cycle I and Cycle II. The four main phases of PT implementation are action, planning, observation, and reflection. Sampling was carried out by purposive sampling to choose class X-10 SMAN 1 Gedangan which totaled 36 students as a research sample. To obtain the needed information, data collection techniques use attitude, knowledge, skill and observation tests. The data collected in each cycle is analyzed using descriptive analysis in the percentage method. After data collection, the results were obtained that there was an increase in the results of learning the front roll and back roll in the affective, cognitive and psychomotor domains of students. This can be seen in the increase of percentage obtained from cycle I to cycle II, which is 3% in the affective domain, 2% in the cognitive domain and 3% in the psychomotor domain. This is also proven by the results of learning the affective domain from cycle I to cycle II as many as 6 students (16%). Meanwhile, the incompleteness caused an incomplete decrease of 6 students (16%). Therefore, in the results of learning the cognitive domain, from cycle I to cycle II completed as many as 18 students (50%). While, the incompleteness caused an incomplete decrease of 18 students (50%). Also, in the results of learning the affective domain from cycle I to cycle II completed as many as 9 students (25%). However, the incompleteness there was an incomplete decrease of 9 students (25%).

Keywords: Skewed Mat, Learning Outcomes, Front Roll, Back Roll

Abstrak. Media merupakan sebuah alat bantu yang dapat membantu guru dalam memfasilitasi siswa terutama dalam proses pembelajaran. Penerapan media dalam proses pembelajaran juga harus disesuaikan dengan tujuan serta jenis media yang digunakan agar dalam proses pembelajaran bisa berjalan dengan maksimal. Dari permasalahan yang didapatkan pada penelitian ini adalah siswa merasakan takut ketika melakukan praktik guling depan dan guling belakang. Ketakutan tersebut dapat menjadi penghambat peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang secara optimal. Selain itu juga kurangnya pemahaman dalam keterampilan guling depan dan guling belakang serta rasa takut sisa dalam melakukan gerakan tersebut meskipun sudah beralaskan matras. Maka dari itu diperlukan adanya modifikasi sarana dengan menggunakan media matras bidang miring sebagai media modifikasi yang dapat menjadi alternatif dalam materi senam lantai dalam mata pelajaran PJOK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besarnya peningkatan setelah diberikan modifikasi media matras bidang miring pada hasil belajar guling depan dan guling belakang pada siswa SMAN 1 Gedangan. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu metodologi penelitian yang melaksanakan tindakan dalam dua tahap: Siklus I, dan Siklus II. Empat fase utama implementasi PTK adalah tindakan, perencanaan, pengamatan, dan refleksi. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling untuk memilih kelas X-10 SMAN 1 Gedangan yang berjumlah 36 siswa sebagai sampel penelitian. Untuk

memperoleh informasi yang dibutuhkan, teknik pengumpulan data menggunakan tes sikap, pengetahuan, keterampilan dan observasi. Data yang terkumpul pada setiap siklus dianalisis menggunakan analisis deskriptif menggunakan metode persentase. Setelah dilakukan pengambilan data, maka diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan hasil belajar guling depan dan guling belakang pada ranah afektif, kognitif dan psikomotor dengan peningkatan persentase. Besarnya peningkatan yang diperoleh dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 3% pada ranah afektif, 2% pada ranah kognitif dan 3% pada ranah psikomotor. Dibuktikan dengan hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 6 siswa (16%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 6 siswa (16%). Pada hasil belajar ranah kognitif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 18 siswa (50%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 18 siswa (50%). Pada hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 9 siswa (25%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 9 siswa (25%).

Kata Kunci: Matras Miring, Hasil Belajar, Guling Depan, Guling Belakang

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia yang dimulai dari masa kecil, remaja serta dewasa, pasti manusia akan merasakan sebuah proses dalam hal pendidikan (Rozikin et al., 2023). Pendidikan dapat diartikan sebagai upaya untuk menciptakan perubahan ke arah yang lebih baik dengan menempatkan guru sebagai manusia yang memiliki andil terhadap perubahan social (Wahyudi et al., 2018). Pendidikan merupakan sebuah usaha yang terencana yang dilakukan manusia untuk merubah atau memperbaiki kepribadian serta mengembangkan potensi yang dimilikinya demi kelangsungan hidup yang lebih baik (Pranata et al., 2021). Pendidikan bisa dikatakan sebagai proses dari perkembangan dalam diri manusia. Sesuai yang tercantum dalam UU No. 203 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian dirinya, keperibadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara” (UUD RI RI No. 41, 2003).

Di negara Indonesia ini pendidikan formal terbagi menjadi beberapa mata pelajaran, salah satunya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan dalam suatu lingkup pendidikan formal baik pada jenjang SD, SMP, maupun SMA sederajat (Fernando Corry & Hartati Yuli Christina, 2021). Pembelajaran PJOK memiliki pengaruh yang penting dan berguna untuk meningkatkan semangat serta fisik bagi manusia terutama dalam kualitas kegiatan proses belajar mengajar. Menurut pendapat (Siboy Yasa et al., 2021) proses PJOK ini sangat bagus diterapkan di sekolah untuk

kelangsungan belajar dari peserta didik. Diperkuat oleh (Taqwim et al., 2020) PJOK adalah hal yang penting dalam keseluruhan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui kegiatan fisik dalam mengembangkan dan memelihara tubuh bagi manusia. PJOK adalah bagian integral pendidikan yang secara menyeluruh, dapat meningkatkan aspek kebugara jasmani, keterampilan dalam gerak, keterampilan berfikir kritis, sosial, nalar, emosional, moral, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara runtut dalam mencapai tujuan pendidikan nasional (Mashud, 2019). Dalam pembelajaran PJOK bisa meningkatkan keterampilan gerak secara maksimal terhadap pembelajaran PJOK serta dapat memberikan kemudahan di dalam memahami dan melakukan gerak dasar pada saat melakukan aktivitas olahraga (Farabi, 2018). Pembelajaran PJOK didalamnya membahas beberapa materi olahraga salah satunya adalah materi senam lantai.

(Caron & Markusen, 2016) berpendapat senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan di atas matras dengan unsur melompat, mengguling, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki. Senam lantai merupakan sebuah olahraga yang dilakukan diatas lantai dengan berbantuan alat seperti matras dengan tujuan untuk mengurangi cedera saat melakukan senam. (Nur Wahyudi & Sasminta Christina Yuli Hartati, 2015) berpendapat bahwa salah satu jenis olahraga senam lantai adalah Latihan berguling kedepan, yang mana Gerakan mengguling dimulai dari tekuk dan berlanjut ke punggung, pinggang belakang, panggul dan diakhiri kaki. Dalam senam lantai mencakup beberapa komponen atau unsur seperti melompat, menggulingkan badan, badan berputar-putar di udara, bertumpu dengan tangan dan kaki guna menjaga keseimbangan tubuh saat melompat ke belakang, kedepan serta kesamping. Dalam senam lantai memiliki beberapa gerakan seperti kayang, meroda, lompat harimau, sikap lilin, hand stand, head stand, guling depan dan guling belakang dan lain sebagainya. Diperkuat oleh pendapat (Maulana et al., 2020) contoh gerakan dalam senam lantai seperti sikap lilin, guling depan, guling belakang, berdiri kepala, berdiri dengan tangan, lenting tangan ke depan, meroda serta rentang kaki. Salah satu gerakan dalam senam lantai yang sering diajarkan dan sangat umum dalam proses belajar mengajar adalah guling depan dan guling belakang. Gerakan guling depan dan guling belakang merupakan materi senam lantai yang paling sederhana dalam pembelajaran PJOK. Keterampilan gerak dasar guling depan dan guling belakang merupakan dasar

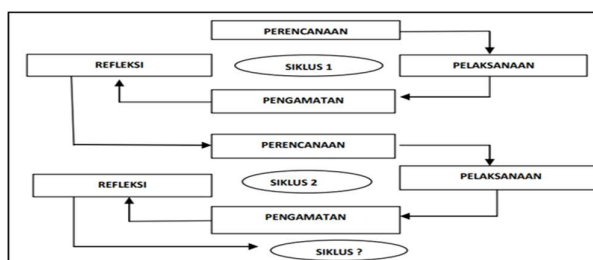
dalam pembelajaran PJOK. Dalam keterampilan gerak guling depan dan guling belakang juga dapat melatih kekuatan fisik, keseimbangan, koordinasi serta kepercayaan diri dari peserta didik. Akan tetapi, dalam melakukan praktiknya terutama dalam proses pembelajaran peserta didik banyak yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan guling depan dan guling belakang tersebut.

Gerakan guling depan dan guling belakang memerlukan gerakan yang optimal jika tidak akan menyebabkan cedera. Pembelajaran guling depan dan guling belakang merupakan kegiatan senam yang dapat mengembangkan keterampilan gerak peserta didik. Saat peneliti sedang melaksanakan PLP di SMAN 1 Gedangan Sidoarjo diperkuat dengan hasil observasi ketika guru mengajar dan wawancara yang dilakukan dengan Bapak Supriyanto, S.Pd., M.Pd selaku guru mata pelajaran PJOK dimana pada materi guling depan dan guling belakang pada ranah afektif, kognitif dan psikomotor dalam melakukan praktik guling depan dan guling belakang yang berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan materi tersebut masih rendah di bawah KKM. Menurut pernyataan beliau memang ada beberapa siswa yang dikategorikan memiliki hasil belajar yang tinggi, akan tetapi masih banyak siswa yang hasil belajarnya tergolong rendah. Selain itu, beliau juga menjelaskan bahwa terdapat permasalahan yaitu peserta didik masih kebanyakan yang merasakan takut dalam praktik guling depan dan guling belakang. Ketakutan tersebut dapat menghambat peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang secara optimal. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang keterampilan dasar guling depan dan guling belakang juga merupakan salah satu yang menjadi faktor penghambat. Penyebabnya masih banyak peserta didik yang kesulitan melakukan guling depan dan belakang serta rasa takut dalam melaksanakan gerakan tersebut walaupun sudah beralaskan matras. Untuk mengatasi kendala dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar guling depan dan guling belakang, diperlukan inovasi pembelajaran. Salah satunya jalan alternatif yang dapat dilakukan adalah menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi secara efektif, menarik atau bahkan peserta didik lebih mudah dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang. Matras bidang miring merupakan solusi dalam mengatasi permasalahan tersebut dalam meningkatkan hasil belajar guling depan dan guling belakang. Diperkuat dengan pendapat (Fatkhurohman, 2022) bahwa pembelajaran senam lantai menggunakan media matras bidang miring bisa meningkatkan hasil belajar. Dengan

berbantuan matras bidang miring dapat membantu peserta didik untuk melakukan gerakan dengan mudah dan aman. Sehingga, dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan rasa kepercayaan peserta didik. Maka dari itu perlu adanya modifikasi media agar siswa bisa mengoptimalkan proses pembelajaran pjok pada materi guling depan dan guling belakang. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan sebuah Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Penerapan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dan Guling Belakang Kelas X-10 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut (Mukti et al., 2023) penelitian tindakan kelas adalah penilaian dalam proses pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dilaksanakan di dalam kelas secara bersama. Dalam penelitian ini metodologi penelitian dilaksanakan tindakan dalam dua tahap: Siklus I, dan Siklus II. Dalam penelitian ini empat fase utama implementasi PTK adalah tindakan, perencanaan, pengamatan, dan refleksi. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling untuk memilih kelas X-10 SMAN 1 Gedangan yang berjumlah 36 siswa sebagai sampel penelitian. Untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan, teknik pengumpulan data menggunakan tes sikap, pengetahuan, keterampilan dan observasi. Data yang terkumpul pada setiap siklus dianalisis menggunakan analisis deskriptif menggunakan metode persentase untuk mengevaluasi aspek yang telah diamati dan mengategorikannya sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Data Siklus 1

Data yang akan dibahas dalam deskriptif data ialah *Mean*, *Standart Deviasi*, nilai minimal dan nilai maksimal. dan prosentase. Data ini diperoleh dari pemberian *pre-test*

Penerapan Media Matras Bidang Miring untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dan Guling Belakang Kelas X-10 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo

dan *post-test* pada kelas X-10 di SMAN 1 Gedangan dengan jumlah 36 siswa sehingga didapatkan data sebagai berikut:

a. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Afektif Siklus 1

Tabel 1 Deskripsi Data *Pre-test-Post-test* Afektif Siklus 1

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Varian	Min	Max
<i>Pre-test</i> Afektif Siklus 1	36	75.50	10.410	108.371	50	88
<i>Post-test</i> Afektif Siklus 1		77.00	9.090	82.629	63	88

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikannya tindakan siklus 1 (*pre-test*) penerapan media matras bidang miring dalam ranah afektif pada materi guling depan dan guling belakang nilai *mean* sebesar 75.50 dengan standar deviasi 10.410, varian 108.371, nilai minimum 50, dan nilai maksimumnya 88. sedangkan hasil yang di dapat setelah diberikannya tindakan siklus 1 penerapan media matras bidang miring ranah kognitif pada materi guling depan dan guling belakang (*post-test*) nilai *mean* sebesar 77.00, standar deviasi 9.090, dan nilai varian 82.629, dengan nilai minimum 63 dan nilai maksimum 88.

b. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kognitif Siklus 1

Tabel 2 Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Kognitif Siklus 1

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Varian	Min	Max
<i>Pretest</i> Kognitif Siklus 1	36	65.14	10.315	106.409	40	80
<i>Posttest</i> Kognitif Siklus 1		73.61	7.330	53.730	60	90

Berdasarkan pada tabel 2 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikannya tindakan siklus 1 (*pre-test*) penerapan media matras bidang miring dalam ranah kognitif pada materi guling depan dan guling belakang nilai *mean* sebesar 65.14 dengan standar deviasi 10.315, varian 106.409, nilai minimum 40, dan nilai maksimumnya 80. sedangkan hasil yang di dapat setelah diberikannya tindakan siklus 1 penerapan media matras bidang miring ranah kognitif pada materi guling depan dan guling belakang (*post-test*) nilai *mean* sebesar 73.61, standar deviasi 7.330, dan nilai varian 53.730, dengan nilai minimum 60 dan nilai maksimum 90.

c. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Psikomotor Siklus 1

Tabel 3 Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Psikomotor Siklus 1

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Varian	Min	Max
<i>Pre-test</i> Psikomotor Siklus 1		68.56	8.002	64.025	50	83

<i>Post-test</i> Psikomotor Siklus 1	36	72.44	8.487	72.035	58	91
--------------------------------------	----	-------	-------	--------	----	----

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikannya tindakan siklus 1 (*pre-test*) penerapan media matras bidang miring dalam ranah psikomotor pada materi guling depan dan guling belakang nilai *mean* sebesar 68.56 dengan standar deviasi 8.002, varian 64.025, nilai minimum 50, dan nilai maksimumnya 83. sedangkan hasil yang di dapat setelah diberikannya tindakan siklus 1 penerapan media matras bidang miring ranah psikomotor pada materi guling depan dan guling belakang (*post-test*) nilai *mean* sebesar 72.44, standar deviasi 8.487, dan nilai varian 72.035, dengan nilai minimum 58 dan nilai maksimum 91.

Deskripsi Data Siklus 2

Data yang akan dibahas dalam deskriptif data ialah *Mean*, Standar Deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal.dan prosentase. Data ini diperoleh dari pemberian *pre-test* dan *post-test* pada kela X-10 di SMAN 1 Gedangan dengan jumlah 36 siswa sehingga didapatkan data sebagai berikut:

a. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Afektif Siklus 2

Tabel 4 Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Afektif Siklus 2

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Varian	Min	Max
<i>Pre-test</i> Afektif Siklus 2	36	74.56	8.920	79.568	63	88
<i>Post-test</i> Afektif Siklus 2		82.61	7.125	50.759	63	88

Berdasarkan pada tabel 4 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikannya tindakan siklus 2 (*pre-test*) penerapan media matras bidang miring dalam ranah afektif pada materi guling depan dan guling belakang nilai *mean* sebesar 74.56 dengan standar deviasi 8.920, varian 50.759, nilai minimum 63, dan nilai maksimumnya 88. sedangkan hasil yang di dapat setelah diberikannya tindakan siklus 2 penerapan media matras bidang miring ranah kognitif pada materi guling depan dan guling belakang (*post-test*) nilai *mean* sebesar 77.00, standar deviasi 7.125, dan nilai varian 50.759, dengan nilai minimum 63 dan nilai maksimum 88.

b. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kognitif Siklus 2

Tabel 5 Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Kognitif Siklus 2

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Varian	Min	Max
<i>Pre-test</i> Kognitif Siklus 2	36	76.25	6.478	41.964	60	90
<i>Post-test</i> Kognitif Siklus 2		89.03	5.833	34.038	75	95

Berdasarkan pada tabel 5 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikannya tindakan siklus 2 (*pre-test*) penerapan media matras bidang miring dalam ranah kognitif pada materi guling depan dan guling belakang nilai *mean* sebesar 76.25 dengan standar deviasi 6.478, varian 41.964, nilai minimum 60, dan nilai maksimumnya 90. sedangkan hasil yang di dapat setelah diberikannya tindakan siklus 2 penerapan media matras bidang miring ranah kognitif pada materi guling depan dan guling belakang (*post-test*) nilai *mean* sebesar 89.03, standar deviasi 5.833, dan nilai varian 34.038, dengan nilai minimum 75 dan nilai maksimum 95.

c. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Psikomotor Siklus 2

Tabel 6 Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Psikomotor Siklus 2

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Varian	Min	Max
<i>Pre-test</i> Psikomotor Siklus 2	36	72.44	8.487	72.035	58	91
<i>Post-test</i> Psikomotor Siklus 2		78.78	7.765	60.292	67	91

Berdasarkan pada tabel 6 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikannya tindakan siklus 2 (*pre-test*) penerapan media matras bidang miring dalam ranah psikomotor pada materi guling depan dan guling belakang nilai *mean* sebesar 68.56 dengan standar deviasi 8.487, varian 72.035, nilai minimum 58, dan nilai maksimumnya 91. sedangkan hasil yang di dapat setelah diberikannya tindakan siklus 1 penerapan media matras bidang miring ranah psikomotor pada materi guling depan dan guling belakang (*post-test*) nilai *mean* sebesar 60.292, standar deviasi 8.487, dan nilai varian 72.035, dengan nilai minimum 67 dan nilai maksimum 91.

Prosentase Peningkatan

a. Peningkatan Hasil Belajar Ranah Afektif

Tabel 7 Deskripsi Data Peningkatan Hasil Belajar Ranah Afektif Siklus I dan II

Tindakan	Persentase
Siklus 1 Afektif	6%
Siklus 2 Afektif	9%
Jumlah Peningkatan	3%

Berdasarkan hasil Tabel 7 tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar ranah afektif dari siklus I dan siklus II dengan persentase peningkatan hasil belajar sebesar 3%. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari siklus I ke Siklus 2.

Tabel 8 Deskripsi Data Ketuntasan Hasil Belajar Ranah Afektif Siklus I dan II

Peningkatan Hasil Belajar Aspek Afektif		
Tahapan	Ketuntasan Hasil Belajar	
	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus 1 Afektif	29 Siswa (81%)	7 Siswa (19%)
Siklus 2 Afektif	35 Siswa (97%)	1 Siswa (3%)
Jumlah Peningkatan	6 Siswa (16%)	6 Siswa (6%)

Berdasarkan pada tabel 8 hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 6 siswa (16%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 6 siswa (16%).

b. Peningkatan Hasil Belajar Ranah Afektif

Tabel 9 Deskripsi Data Peningkatan Hasil Belajar Ranah Kognitif Siklus I dan II

Tindakan	Prosentase
Siklus 1 Kognitif	12%
Siklus 2 Kognitif	14%
Jumlah Peningkatan	2%

Berdasarkan pada tabel 9 hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar ranah kognitif dari siklus I dan siklus II dengan persentase peningkatan hasil belajar sebesar 2%. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari siklus I ke Siklus 2.

Tabel 10 Deskripsi Data Ketuntasan Hasil Belajar Ranah Kognitif Siklus I dan II

Peningkatan Hasil Belajar Aspek Kognitif		
Tahapan	Ketuntasan Hasil Belajar	
	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus 1 Kognitif	18 Siswa (50%)	18 Siswa (50%)
Siklus 2 Kognitif	36 Siswa (100%)	0 Siswa (0%)
Jumlah Peningkatan	18 Siswa (50%)	18 Siswa (50%)

Berdasarkan pada tabel 10 hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar ranah kognitif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 18 siswa (50%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 18 siswa (50%).

c. Peningkatan Hasil Belajar Ranah Psikomotor

Tabel 11 Deskripsi Data Peningkatan Hasil Belajar Ranah Psikomotor Siklus I dan II

Tindakan	Prosentase
Siklus 1 Psikomotor	5%
Siklus 2 Psikomotor	8%
Jumlah Peningkatan	3%

Berdasarkan pada tabel 8 hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar ranah psikomotor dari siklus I dan siklus II dengan persentase peningkatan hasil belajar sebesar 3%. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari siklus I ke Siklus 2.

Tabel 12 Deskripsi Data Ketuntasan Hasil Belajar Ranah Psikomotor Siklus I dan II

Peningkatan Hasil Belajar Aspek Psikomotor		
Tahapan	Ketuntasan Hasil Belajar	
	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus 1 Psikomotor	20 Siswa (56%)	16 Siswa (44%)
Siklus 2 Psikomotor	29 Siswa (81%)	7 Siswa (19%)
Jumlah Peningkatan	9 Siswa (25%)	9 Siswa (25%)

Berdasarkan pada tabel 12 hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 9 siswa (25%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 9 siswa (25%).

Pembahasan

Pada bab sebelumnya membahas mengenai metode, teknik pengumpulan data penelitian dan seluruh runtutan analisis data yang harus dilakukan dalam penelitian ini, maka pada bab berikut ini akan memaparkan hasil penelitian dan hasil analisis data pada penerapan media matras bidang miring terhadap hasil belajar guling depan dan guling belakang pada siswa kelas X-10 di SMAN 1 Gedangan, yang telah dilaksanakan mulai tanggal 22 Agustus Sampai tanggal 29 Agustus. Data tersebut didapatkan dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada siswa menggunakan instrumen tes penilaian afektif, kognitif dan psikomotor. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25 dan *Microsoft Excel* untuk membantu melakukan proses perhitungan dan analisis data yang diperoleh secara otomatis. Penelitian dilaksanakan dalam 2 kali siklus, untuk setiap siklus dilaksanakan satu kali dalam seminggu menyesuaikan pada jam pembelajaran PJOK di kelas sampel. Pada penelitian tersebut sampel didapatkan pada kelas X-10 yang jam pembelajaran PJOK nya bertepatan pada hari kamis di jam ke 1-2. Pada Siklus I di minggu pertama dilaksanakan pengambilan data pre-test dan diberikan media matras bidang miring dalam proses pembelajaran dan dilanjut dengan *post-test*. Pada siklus ke II di minggu kedua dilaksanakan pembelajaran lagi menggunakan media matras bidang miring dan dilanjut mengerjakan post-test. Setelah data didapatkan kemudian peneliti melakukan pengolahan

data menggunakan SPSS (*statistical program for social science*) versi 25, dan juga akan menggunakan *Microsoft excel*.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan proses pembelajaran menggunakan media matras bidang miring sebagai alat modifikasi untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dan guling belakang. Akan tetapi, sebelum melakukan pembelajaran peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui hasil belajar awal dari siswa dalam ranah afektif, kognitif dan psikomotor serta melakukan sebuah *pre-test*. Dilanjutkan dengan melaksanakan siklus 1 yang dilakukan selama 2 jam pembelajaran yang diawali dengan proses pembelajaran dikelas mengenai teori kemudian dilanjut melakukan praktik menggunakan media matras bidang bidang miring di aula *treatment* dan di akhiri dengan mengerjakan soal *post-test*. Pada siklus ke II dilakukan proses pembelaran sama halnya dengan siklus I akan tetapi dalam pemanasan serta teori dikelas ada sedikit berubah dari hasil refleksi pada siklus I adapun untuk *treatment* sama menggunakan media matras bidang miring dan di akhir pembelajaran dilanjut dengan pemberian *post-test*. Dari pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan diatas, yang didapatkan mengenai hasil belajar terdapat peningkatan yang baik dari ranag afektif, kognitif dan psikomotor dengan dibuktikan dari hasil analisi data melalui SPSS (*statistical program for social science*) versi 25, dan juga akan menggunakan *Microsoft excel*.

Dari hasil penjelasan di atas dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat adanya peningkatan hasil belajar siswa kelas X-10 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. Secara rinci diperoleh bahwa dari ranah afektif siswa dari siklus I ke siklus II terdapat peningkatan sebesar 3%. Kemudian dari ranah kognitif siswa dari siklus I dan siklus II terdapat peningkatan sebesar 2%. Sedangkan dari ranah psikomotor siswa dari siklus I ke Siklus 2 Terdapat peningkatam sebesar 3%. Sedangkan dari ketuntasan hasil belajar dari siklus I dan II mengalami peningkatan pada ranah afektif, kognitif dan psikomotor. Dibuktikan dengan hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 6 siswa (16%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 6 siswa (16%). Pada hasil belajar ranah kognitif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 18 siswa (50%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 18 siswa (50%). Pada hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 9 siswa (25%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 9 siswa (25%). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Pranoto et al., 2020) yang berjudul

“Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan (Pranoto et al., 2020) Hasil Belajar Pada Aspek Psikomotorik Guling Belakang pada Kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang” Jenis penelitian ini adalah PTK yang dilakukan dengan II siklus. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Hasil penelitian pada siklus I ialah 26 peserta didik atau 72% tuntas pada aspek keterampilan. Pada siklus ke II ialah 36 peserta didik atau 100% tuntas pada aspek keterampilan. Sehingga dapat disimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani roll belakang melalui media bidang miring 20° dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar roll belakang. Dari semua ranah hasil belajar siswa dalam materi guling depan dan guling belakang yang telah dilakukan rata-rata menunjukkan adanya peningkatan di setiap siklusnya. Dari uraian tersebut dapat menjelaskan bahwa penerapan media matras bidang miring dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas X-10 SMAN 1 Gedagan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data bisa diambil kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat adanya peningkatan hasil belajar guling depan dan guling belakang melalui penerapan media matras bidang miring siswa kelas X-10 di SMAN 1 Gedangan.
2. Besarnya peningkatan yang diperoleh dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 3% pada ranah afektif, 2% pada ranah kognitif dan 3% pada ranah psikomotor. Dibuktikan dengan hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 6 siswa (16%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 6 siswa (16%). Pada hasil belajar ranah kognitif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 18 siswa (50%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 18 siswa (50%). Pada hasil belajar ranah afektif dari siklus I ke siklus II tuntas sebanyak 9 siswa (25%). Sedangkan ketidaktuntasan terjadi penurunan tidak tuntas 9 siswa (25%).

5. DAFTAR REFERENSI

- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). Alat bantu matras untuk pembelajaran senam guling depan dan belakang bagi siswa kelas atas sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3), 1–23.
- Farabi, M. R. A. S. (2018). Penerapan pendekatan taktis terhadap hasil belajar passing dan controlling dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,

7, 41–46. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

- Fatkhurohman, F. (2022). Penggunaan media matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 4 SD Negeri Plosowangi. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276–281. <https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1721>
- Fernando Corry, A., & Hartati Yuli Christina, S. (2021). Penerapan small side games terhadap peningkatan hasil belajar passing dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9, 295–305.
- Mashud, M. (2019). Analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Mukti, F. N., Sunanto, S., Hidayat, M. T., & Susanto, R. U. (2023). Pengaruh penggunaan matras bidang miring terhadap peningkatan kemampuan guling depan pada mata pelajaran PJOK di SDN 2 Nglurup Ponorogo. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 530–535. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i3.1275>
- Nur Wahyudi, & Sasminta Christina Yuli Hartati. (2015). Penerapan model pembelajaran berbasis masalah terhadap hasil belajar roll depan kaki tekuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 380–386.
- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media pembelajaran PJOK berbasis audio visual pada materi shooting bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>
- Pranoto, A. S., Qori, A., & Buchori, A. (2020). Penggunaan media matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar pada aspek psikomotorik guling belakang pada kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5, 147–152.
- Rozikin, M., Ridwan, S., Jasmani, P., & Rekreasi, K. (2023). Pengaruh media audiovisual Animaker terhadap hasil belajar melempar dalam permainan bola besar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Siboy Yasa, K. E., Adi, I. P. P., & Sptyanawati, N. L. P. (2021). Minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2), 32. <https://doi.org/10.23887/ijst.v2i2.34855>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>

- UUD RI No. 41. (2003). Presiden Republik Indonesia. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 tentang jalan. 1, 1–5.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjWxrKeif7eAhVYfysKHcHWAOWQFjAAegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.ojk.go.id%2Fid%2Fkanal%2Fpasar-modal%2Fregulasi%2Fundang-undang%2FDocuments%2FPages%2Fundang-undang-nomo>
- Wahyudi, W., Budiman, D., & Saepudin, E. (2018). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dalam pembelajaran permainan bola besar berorientasi sepak takraw untuk meningkatkan kerjasama dan keterampilan bermain. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11732>