

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK MATERI
MERODA PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DENGAN
PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI
DI KELAS VIII SMPN 2 SEMARANG**

Unggul Kartiko Wibowo¹, Pandu Kresnapati², Juwahir³

¹²Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

³ SMP Negeri 2 Semarang, Semarang, Indonesia

unggulkartikow@gmail.com¹, pandukresnapati@upgris.ac.id², pakjwhrespero@gmail.com³

Coressponding Author. E-mail: unggulkartikow@gmail.com

Abstract

This research is based on when students do cartwheels they are still not optimal so that in practice students still have difficulty and have not mastered the technique well. Apart from that, in learning there are still students who have not optimized their learning time as well as possible, they don't pay much attention to the teacher and tend to get bored. In this study, the researcher aims to improve learning outcomes in floor exercise activities on cartwheels using a differentiation learning approach. This research is classroom action research (PTK) which took place in 2 cycles with 2 meetings. The research subjects were 33 class VIII students at SMPN 2 Semarang. Data collection techniques using observation of learning and skills. In cycle I, the percentage of students reached 54.5% who had completed the KKM and 45.4% who had not completed the KKM. In cycle II there was an increase in the category of having completed the KKM as many as 27 students or 84.9% and 5 students or 15.1%. Based on the research results, it can be concluded that using a differentiated learning approach in learning cartwheels on floor exercise activities for class VIII students at SMPN 2 Semarang can improve student learning outcomes.

Keywords: Differentiation Learning, Gymnastics, Cartwheels.

Abstrak

Penelitian ini didasari dari siswa saat melakukan gerakan meroda masih kurang maksimal sehingga dalam prakteknya siswa masih kesulitan dan belum menguasai teknik tersebut dengan baik. Selain itu dalam pembelajarannya masih ditemukan adanya siswa yang belum mengoptimalkan waktu pembelajarannya sebaik mungkin dengan banyak tidak memperhatikan guru dan cenderung bosan. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda dengan pendekatan pembelajaran deferensiasi. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dalam 2 siklus dengan 2 pertemuan. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMPN 2 Semarang yang berjumlah 33 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi pembelajaran dan keterampilan. Pada siklus I presentase siswa mencapai 54,5% yang tuntas KKM dan 45,4% yang belum tuntas KKM. Pada siklus II terjadi peningkatan yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 27 siswa atau 84,9% dan 5 siswa atau 15,1%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan pembelajaran berdeferensiasi dalam pembelajaran aktivitas senam lantai materi meroda pada siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Kata Kunci: Pembelajaran Deferensiasi, Senam Lantai, Meroda.

Received: 5-12-2024

Accepted: 18-12-2024

Published: 30-12-2024

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani antara lain untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara ser-empak baik fisik, mental maupun emosional (Oksyalia et al., 2020).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sistem Pendidikan Nasional), telah dijelaskan bahwa peran dan fungsi pendidikan adalah mengembangkan kepribadian dan kapasitas peserta didik serta membangun landasan peradaban bangsa yang baik layak untuk mewujudkan kehidupan berbangsa yang beradab. (Suprpta, 2020).

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimana individu dapat mengembangkan pengetahuan mereka di mana pun dan kapan pun, baik dari lingkungan sekitar maupun dari berbagai sumber lainnya. Namun, seringkali pembelajaran dianggap hanya sebagai suatu kewajiban untuk meraih prestasi akademis, padahal esensinya jauh lebih luas, yaitu membentuk karakter dan kepribadian yang lebih baik. mendefinisikan pembelajaran sebagai proses yang mengubah perilaku atau pola pikir seseorang melalui interaksi aktif dengan lingkungan dan berbagai sumber belajar yang ada di sekitarnya. (Asril et al., 2024).

Tujuan pembelajaran merupakan hasil yang ingin dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran pada kondisi dan tahapan tertentu. Hal ini menjadi penting dan perlu diperhatikan oleh guru dalam merencanakan pembelajaran agar proses belajar menjadi lebih terarah dan efektif. Pendidikan yang berorientasi pada peserta didik mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik akan lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran di lingkungan pendidikan (Lesmono, 2020). Salah satu strategi pembelajaran yang dapat mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik adalah menggunakan pendekatan Pembelajaran Berdiferensiasi. Pendekatan pembelajaran ini memungkinkan peserta didik dapat mempelajari materi pelajaran sesuai dengan kemampuan, apa yang disukai, dan kebutuhannya masing-masing sehingga peserta didik tidak frustrasi dan merasa gagal (Septyana et al., 2023).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, melainkan melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan,

kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani, membiasakan pola hidup sehat, serta pemahaman terhadap gerak manusia (Syah & Riyadi, 2020).

Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi ada berbagai macam cabang olahraga dan permainan. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Senam lantai adalah senam dasar, yang latihannya dapat dilakukan untuk keterampilan perorangan dapat dilakukan secara sendiri-sendiri, berkawan ataupun berkelompok (Murtaqi et al., 2020). Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama "gymnastic". Artinya senam dilakukan di dalam ruangan khusus serta melakukan performa dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Performa tersebut dibutuhkan karena senam lantai membutuhkan kombinasi-kombinasi gerakan agar manfaat mental dan fisik dapat dirasakan (JASMINE, 2020).

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan meroda adalah mengkombinasikan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu. Dengan cara ini maka siswa dapat melakukan gerakan meroda dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, belajar menggunakan alat bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya. (Santoso, 2020).

Melalui senam lantai peserta didik juga dapat meningkatkan kelenturan dan keindahan dalam melakukan gerakan. Pembelajaran senam lantai teknik meroda dikatakan belum mendapatkan hasil yang maksimal dan memuaskan. Hal itu dikarenakan ada peserta didik yang enggan atau tidak mau melakukan gerakan meroda, sehingga peserta didik mendapat nilai yang diraih tidak maksimal atau bisa dikatakan belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dalam pelajaran senam lantai teknik meroda ada beberapa faktor penilaian diantaranya adalah guru, murid, materi/kurikulum, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, serta lingkungan di sekitarnya (Umam et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan ternyata pembelajaran senam lantai meroda mengalami kesulitan pada peserta didik. hal ini dibuktikan pada saat siswa melakukan gerakan meroda, mereka sudah merasa sakit/ cedera, jika mempraktikkannya. Minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai meroda yang masih kurang, juga dapat teridentifikasi dari antusias siswa, semangat siswa, serta perhatian siswa yang masih kurang, jika dibandingkan dengan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes materi yang lain, terutama pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas permainan. Senam lantai khususnya gerakan meroda, adalah merupakan aktivitas yang lebih memfokuskan kepada gerakangerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan. Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh disini tetapi selain itu mungkin disebabkan karena materi pembelajaran yang diajarkan kurang menarik bagi siswa. Disisi lain guru

juga mempunyai keterbatasan dalam mengajar yaitu pada aspek menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memungkinkan siswa berinteraksi, aktif bergerak dan senang mempelajari materi yang diajarkan. Dalam proses pembelajaran guru kerap kali menghadapi berbagai macam murid dari berbagai latar belakang yang berbeda setiap harinya dan berawal dari hal tersebut berbagai usaha dilakukan oleh para guru, tentunya tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap peserta didik sukses dalam proses pembelajarannya. Nah, dengan melihat banyak perbedaan antara satu peserta didik dengan peserta didik yang lainnya, tentunya perlu adanya pembelajaran berdiferensiasi.

Rendahnya jumlah peserta didik yang nilainya belum mencapai KKM adalah tantangan dan perhatian peneliti untuk dapat mencari solusi agar peserta didik tertarik pada pembelajaran senam lantai meroda sehingga prestasi belajarnya lebih meningkat. Pendidik yang mengampu pendidikan jasmani harus melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik karena penerapan pembelajaran pendidik kepada siswa didik merupakan salah satu faktor penyebab berkurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Oleh karena itu, menyadari banyaknya perbedaan antara siswa yang satu dengan siswa lainnya, tentu diperlukan metode pembelajaran yang berbeda. Pendidik pendidikan jasmani perlu memikirkan pembelajaran guru terhadap siswa sebagai salah satu faktor yang menurunkan partisipasi siswa pendidikan jasmani dalam pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi guru penjasorkes dan peneliti pada saat melakukan observasi dalam menyampaikan materi Meroda, maka penting adanya suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan efektif, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Materi Meroda Pada Pembelajaran Senam Lantai Dengan Pendekatan Pembelajaran Berdeferensiasi di Kelas VIII SMPN 2 Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung selama 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII sekolah SMPN 2 Semarang yang berjumlah 33 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi pembelajaran dan keterampilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Siklus 1

a. Perencanaan (*Planning*)

Sebelum pembelajaran siklus 1 peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong atau kolaborator mengenai perencanaan dan persiapan praktek pembelajaran yang akan dilaksanakan sesuai metode yang di susun.

b. Pelaksanaan Tindakan (action)

Siklus I pada hari senin tanggal 28 oktober 2024 , di SMPN 2 Semarang. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 X 40 menit. Sesuai dengan RPP siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru PJOK yang bersangkutan, dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran.

c. Observasi

Tabel 1. Persentase Ketuntasan Siklus I

Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase	Keterangan
96 – 100	0	0%	Tuntas
86 – 95	4	12,1%	Tuntas
78 – 85	15	45,4%	Tuntas
< 77	14	42,4%	Tidak Tuntas
Jumlah	33	100%	

Sumber : Juwahir (2024)

Hasil pembelajaran senam lantai materi meroda setelah pembelajaran putaran pertama atau siklus 1 menunjukkan bahwa 18 siswa atau 54,5% termasuk dalam kategori siswa yang telah tuntas KKM dan 15 siswa atau sebesar 45,4% termasuk dalam kategori siswa yang belum tuntas KKM. Dari hasil tersebut terlihat rata-rata nilai suatu kelas adalah 74,2 dan nilai ketuntasan siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang adalah 54,5%. Pada dasarnya pembelajaran terapan dengan pembelajaran berdiferensiasi dapat memotivasi dan menimbulkan semangat baru dalam belajar senam lantai materi meroda karena metode pengajarannya berbeda dengan materi sebelumnya. Hal ini terlihat dari sikap bersemangat dan antusias siswa pada saat mengikuti tes rangkaian gerak dasar dalam materi meroda.

d. Refleksi

Tahap refleksi ini dilakukan setelah memperoleh data dari hasil tes siklus I dan hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran materi meroda sudah terlaksana dengan baik dan siswa merasa tertarik dengan cara penyampaian materi yang disampaikan oleh peneliti walaupun dalam pelaksanaan rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Namun masih ada sebagian siswa yang belum dapat mempraktikkan teknik meroda dengan benar seperti yang disajikan sehingga diperlukan perhatian khusus.

2. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilaksanakan pada siklus I, dalam pelaksanaan rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan pada siklus I. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I.

a. Perencanaan (Planning)

Peneliti bersama guru menyusun RPP senam lantai dengan menggunakan metode pembelajaran berdeferensiasi. Peneliti bersama kolabolator merancang pembelajaran berdeferensiasi yang nantinya akan dilaksanahn ketika proses pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan (Action)

Siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (2 x 40 menit) pada hari 04 November 2024. Pelaksanaan penelitian siklus II diikuti oleh 33 siswa kelas VIII D di SMP N 2 Semarang dengan materi meroda dengan menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi.

c. Observasi

Tabel 2. Persentase Ketuntasan Siklus II

Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase	Keterangan
96 – 100	1	3%	Tuntas
86 – 95	8	24,2%	Tuntas
78 – 85	19	57,5%	Tuntas
≤ 77	5	15,1%	Tidak Tuntas
Jumlah	33	100%	

Sumber : Juwahir (2024)

Hasil siklus II yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 27 siswa atau 84,9% dan 5 siswa atau 15,1% termasuk kategori siswa yang belum tuntas memenuhi KKM dalam hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda. Dari hasil tersebut dapat diketahui nilai rata-rata satu kelas yaitu 83,3 diperoleh nilai ketuntasan siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang sebesar 84,9%.

d. Refleksi

- 1) Dalam pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus II adapun kelebihanannya adalah mayoritas siswa telah mampu menunjukkan peningkatan dalam melakukan aktivitas senam lantai materi meroda.
- 2) Hasil observasi keterampilan meroda dengan metode pembelajaran berdiferensiasi menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal siswa mengalami peningkatan dari siklus I 54,5 % atau 18 Siswa menjadi 84,9% atau 27 Siswa.
- 3) Dengan tercapainya indikator keberhasilan maka penelitian peningkatan pembelajaran berdeferensiasi pada materi aktivitas senam lantai materi meroda terdapat pengaruh.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan serta tindakan yang dilakukan oleh peneliti dan pendamping, bahwa dari tindakan awal yang dilakukan pertama kali sampai dengan tindakan siklus II mengalami

peningkatan. Karena dari tindakan awal siswa belum dikasih inovasi pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk memahami materi serta mengikuti pembelajaran yang disampaikan.

Tabel 3. Persentase Peningkatan Ketuntasan Siklus I dan II

Tindakan	Presentase Ketuntasan	
	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus I	54,5 %	45,4 %
Siklus II	84,9 %	15,1%

Sumber : Juwahir (2024)

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Semarang dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda dari siklus 1 ke siklus 2. Pada akhir siklus I menunjukkan bahwa 18 siswa atau 54,5 siswa telah tuntas KKM dan 15 siswa atau sebesar 45,4%

Pada akhir siklus II terjadi peningkatan yang masuk kedalam kategori tuntas memenuhi KKM sebanyak 27 siswa atau 84,9% dan 5 siswa atau 15,1% belum tuntas memenuhi KKM dalam hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda. Dari hasil tersebut dapat diketahui nilai rata-rata satu kelas yaitu 83,3 diperoleh nilai ketuntasan siswa kelas VIII SMPN 2 Semarang sebesar 84,9%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran berdeferensiasi dalam hasil belajar aktivitas senam lantai materi meroda pada siswa Kelas VIII SMPN 2 Semarang selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan 27 siswa atau 84,9% tuntas KKM dan 5 siswa atau 15,1% belum tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril, A., Putra, M., & Makkasau, A. (2024). Penerapan Pendekatan Berdiferensiasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips Pada Siswa Kelas V UPT SPF Sdn Mangkura 2. *Global Journal Education Humanity*, 164–171.
- JASMINE, K. (2020). hubungan antara kekuatan otot lengan, kelenturan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap peningkatan prestasi roll depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 7–25.
- Lesmono, J. B. (2020). Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Dalam Meroda Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 2 Sidoluhur Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2015/201. *PGSD Penjaskes*, 1–8. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd-penjaskes/article/viewFile/3774/3391>
- Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 202–208. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.214>
- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2020). Upaya Meningkatkan Gerakan

- Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777>
- Santoso, J. A. (2020). PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU DAN TANPA ALAT BANTU TERHADAP KEMAMPUAN MERODA PADA SISWA KELAS VIIIB SMP NEGERI 27 SURAKARTA. *Экономика Региона*, 32.
- Septyana, E., Indriati, N. D., Indiaty, I., & Ariyanto, L. (2023). Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X Boga 1 SMK di Semarang pada Materi Program Linear. *Jurnal Sains Dan Edukasi Sains*, 6(2), 85–94. <https://doi.org/10.24246/juses.v6i2p85-94>
- Suprpta. (2020). *MENINGKATKAN MINAT SISWA DALAM MERODA DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KALIDUREN KECAMATAN MOYUDAN KABUPATEN SLEMAN*. 6.
- Syah, A. R., & Riyadi, S. (2020). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS XII SMK NEGERI 1 KARANGANYAR. *Analisis Kesejahteraan Mustahiq Dan Non Mustahiq Perspektif Maqaashidus Syariah*, v(Syariah Economic, Zakat), 1–7.
- Umam, Z. K., Risma, R., & Kardani, G. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Pembelajaran Teknik Meroda Di Mts Bahrul Anwar Cipaku. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 4(2), 572. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v4i2.10743>