

# MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM MERODA MELALUI PERMAINAN TALI PADA SISWA KELAS VIIIA MTS MA'ARIF NU KEMIRI PURWOREJO

Kun Wuryantoro<sup>1</sup> dan Nur Rohmah Muktiani<sup>2</sup>

1. MTS Ma'arif NU Kemiri Purworejo

2. Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta 55281

## Abstract

*This study aims to determine the enhancement of learning through rope games to improve their wheeling skills grade VIIIA MTs Maarif NU Pecan Purworedjo in physical education subjects. This research is a class act. Subjects in this study were all students in the class VIIIA MTs Maarif NU Pecan Purworedjo, which amounts to 32 students and is 2 cycles and each cycle held 2 meetings. Data analysis techniques are used descriptive analysis. The instrument in this study using observation sheets, questionnaires, interview guides were filled by students, teachers, and friends observer. The study concluded that learning through rope games can further enhance students' skills in the wheeling floor gymnastics practice. This is evidenced by the value of the practice has increased significantly. Indicator of achievement is the KKM (minimum completeness criteria) is 75. Based on the test data value measures students' skills before getting a value less than 75 is 20 students or 62.5 % and the value of more than 75, there were 12 students, or 37.5 %. After receiving the first action (cycle 1) students who scored less than 75 live 7 students or 21.87 % so in this cycle there is an increase of 40.63 %, meaning students who achieve full KKM to 25 students or 78.13 %. In the second cycle students who scored less than 75 is not there or achieves an increase of 100 %.*

*Keywords: Skills, Gymnastics, Wheeling, Rope Games.*

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran melalui permainan tali untuk meningkatkan keterampilan meroda pada siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo, yang berjumlah 32 siswa dan dilaksanakan 2 siklus dan tiap siklus dilaksanakan 2 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian tindakan ini menggunakan analisis deskriptif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi, angket, pedoman wawancara yang diisi oleh siswa, guru, dan teman pengamat. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai meroda melalui permainan tali dapat lebih meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan praktik senam meroda tersebut. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil praktik yang mengalami peningkatan secara signifikan. Indikator ketercapaian adalah nilai KKM (kriteria ketuntasan minimal) yaitu 75. Berdasarkan data hasil tes nilai keterampilan siswa sebelum mendapat tindakan nilai kurang dari 75 adalah 20 siswa atau 62,5% dan nilai lebih dari 75 ada 12 siswa atau 37,5%. Setelah mendapat tindakan pertama ( siklus 1) siswa yang nilai kurang dari 75 tinggal 7 siswa atau 21,87 % sehingga pada siklus ini ada peningkatan sebesar 40,63 %, berarti siswa yang mencapai KKM seluruhnya menjadi 25 siswa atau 78,13 %. Pada siklus kedua siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 sudah tidak ada atau mencapai peningkatan 100 %.*

*Kata Kunci: Keterampilan, Senam, Meroda, Permainan Tali.*

## PENDAHULUAN

Melihat betapa pentingnya pendidikan jasmani, terutama bagi anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan maka sudah seharusnya

pendidikan jasmani diberikan kepada semua tingkat baik dari TK sampai dengan SMA karena pada umumnya diusia tersebut anak sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat bermacam-macam cabang olahraga dan permainan. Salah satu dari cabang olahraga dan permainan tersebut diantaranya adalah senam lantai. Keterampilan senam lantai di sekolah dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa. Selain itu senam lantai juga dapat dijadikan sebagai alat untuk melatih kemampuan jasmani seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kekuatan dan juga melatih keberanian serta percaya diri.

Untuk mencapai tujuan di atas, maka pembelajaran keterampilan senam lantai khususnya meroda harus di laksanakan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya di perlukan program perencanaan dan strategi yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal. Namun untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan.

Dalam pelaksanaannya di MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo kelas VIIIA pada semester 2 tahun ajaran 2008/2009 tidak semua dapat melakukan keterampilan meroda dengan hasil yang maksimal karena guru pendidikan jasmani dihadapkan pada berbagai permasalahan yang harus segera diatasi. Permasalahan-permasalahan tersebut antara lain: jumlah siswa yang terlalu banyak, alokasi waktu yang kurang, keterbatasan alat dan fasilitas, strategi pembelajaran yang kurang tepat, tidak adanya keberanian dan kepercayaan diri dari siswa itu sendiri untuk melakukan gerakan keterampilan meroda.

Sebagai gambaran, dilihat dari data nilai pendidikan jasmani khususnya data nilai keterampilan meroda di MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo kelas VIIIA pada semester 2 tahun ajaran 2008/2009 dapat dilihat pada tabel 1. Dari data nilai yang diperoleh siswa tersebut terlihat bahwa pencapaian nilai keterampilan meroda masih belum memuaskan dikarenakan, banyaknya siswa yang mendapat nilai kurang dari 7,5 atau siswa yang belum mencapai nilai tuntas belajar jumlahnya hampir mencapai separoh dari jumlah siswa yang mendapatkan nilai diatas 7,5.

**Tabel 1. Daftar nilai keterampilan meroda siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo tahun ajaran 2008/2009.**

NILAI	SISWA	PERSENTASE
Kurang dari 7,5	21	58,34 %
7,5 sampai 8,0	12	33,33 %
8,0 keatas	3	8,33 %
Jumlah	36	100 %

Dari data tersebut terlihat jelas bahwa siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 7,5 atau siswa yang belum tuntas belajar adalah sebanyak 21, yang berarti bahwa siswa yang belum tuntas belajar jumlahnya hampir mencapai 58,33 % atau lebih dari separo jumlah siswa yang telah tuntas belajar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pencapaian nilai pembelajaran keterampilan meroda masih belum maksimal,

Dari berbagai permasalahan tersebut, masalah strategi pembelajaran harus segera diatasi karena dengan strategi pembelajaran yang tepat tujuan pembelajaran juga dapat tercapai secara optimal. Melalui metode bermain tali dengan berbagai cara diyakini dapat mengatasi permasalahan mengenai keberanian untuk melakukan gerakan mroda. Dengan bermain siswa merasa senang dan tanpa sengaja berlatih. Oleh Karena itu, peneliti perlu melaksanakan penelitian yang berjudul Upaya Peningkatan Keterampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri Purworejo. Rumusan permasalahannya adalah "Bagaimana upaya peningkatan keterampilan meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri, Purworejo". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menghasilkan desain pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan pada senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri, Purworejo.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan kolaboratif yang

secara khas dilakukan karena ada kepedulian bersama terhadap keadaan yang perlu ditingkatkan. Penelitian dilaksanakan di MTs Ma'arif NU Kemiri, Purworejo dengan subjek adalah siswa kelas VIIIA sebanyak 32 anak. Pada saat pelaksanaan penelitian, yaitu pelaksanaan praktek gerakan keterampilan meroda dengan pendekatan model permainan tali diikuti oleh seluruh. Data kualitatif adalah berupa keterangan narasi atau deskripsi dari suatu kondisi yang sulit untuk di angkakan. Keterangan atau narasi ini melaporkan hasil dari suatu tindakan (tindakan kelas). Pengaruh dari pendekatan permainan terhadap sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran/keterampilan (meroda). Banyaknya siklus dalam penelitian tindakan kelas tergantung dari permasalahan yang perlu dipecahkan. siklus disini adalah putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

### **Perencanaan**

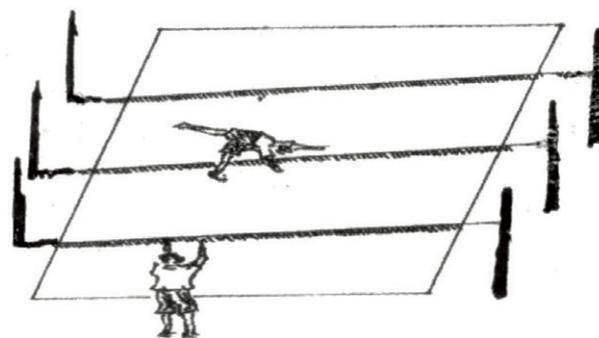
Perencanaan merupakan tindakan yang dibangun dan akan dilaksanakan, sehingga harus mampu melihat jauh ke depan. Perencanaan meliputi perencanaan umum dan perencanaan tindakan. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring, kamera untuk mengambil gambar dan alat-alat lainnya. Perencanaan tindakan (*action plan*) adalah prosedur atau strategi yang akan dilakukan guru. Perencanaan tindakan direncanakan atau disiapkan untuk 2 siklus dahulu dan jika sudah mencapai target berhenti kemudian dilanjutkan ke siklus 3 (tes). Skenario diimplementasikan dari siklus ke siklus dan dapat berubah setelah adanya refleksi.

### **Implementasi Tindakan**

Implementasi tindakan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Implementasi ini merupakan kegiatan yang telah dipikirkan masak-masak secara kritis dan merupakan hasil diskusi antara peneliti dan kolaborator. Implementasi tindakan bisa dilakukan oleh peneliti maupun kolaborator. Setiap kali tindakan ada dua pelaku, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang akan memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan. Oleh

karena itu bentuk dan isi laporan harus lengkap menggambarkan semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari persiapan sampai selesai.

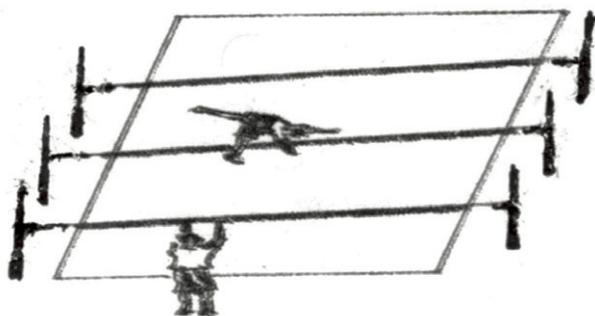
Pendahuluan: Siswa dibariskan, dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa, dan dipresensi. Apersepsi, Menyampaikan tujuan pembelajaran, Memimpin pemanasan dalam bentuk permainan. Kegiatan Inti 1 (Permainan 1): Tujuan belajar mempraktekkan gerakan keterampilan meroda dengan teknik yang dimodifikasi. Memberikan permainan meroda dengan media tali yang sudah dipasang dengan rumbai-rumbai. Pada pertemuan pertama, posisi tali masih rendah dan dipasang dengan posisi miring. Tugas siswa yaitu melewati tali tersebut dengan cara dari posisi awal berdiri titik berat badan dipindahkan ke kaki depan. Tujuannya untuk memperoleh sebagian dari putaran ke depan, tempatkan salah satu kaki ke depan dan lakukan seperempat putaran bersama dengan meletakkan tangan di lantai. Dengan cara ini, kaki ayun akan terlepas dari lantai. Gerakan ini dilakukan berkesinambungan sebanyak 3 kali melewati tali.



**Gambar 1. Meroda Melewati Tali yang Dipasang Miring**

Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.38)

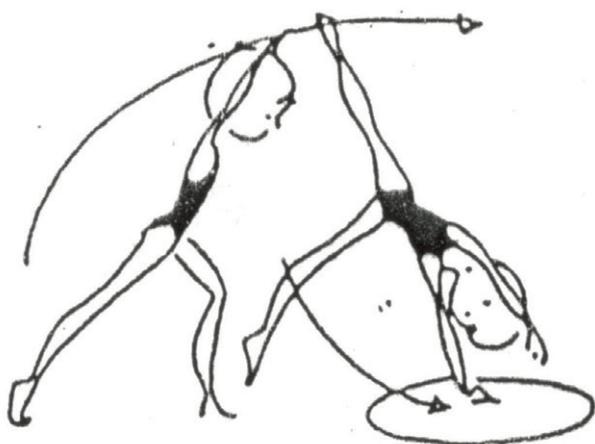
Jika siswa sudah melakukan gerakan pertama tadi kemudian dilanjutkan gerakan selanjutnya. Tali dipasang berjajar dengan posisi lurus dan ketinggian tali ditambah. Tali karet tersebut dipakai sebagai alat bantu. Letakkan salah satu tangan di depan dan letakkan di bagian depan tali. Ayun dan lompatkan kaki secara berurutan.



**Gambar 2. Meroda Melewati Tali yang Dipasang Lurus**

Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.39)

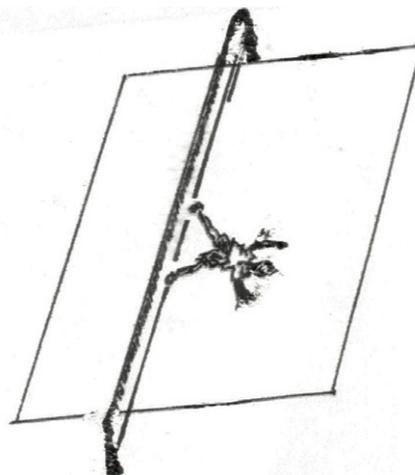
Permainan 2 bertujuan untuk merangkai fase-fase/ tahap-tahap ke dalam suatu gerakan yang sempurna. Jika sudah bisa melakukan gerakan kedua kemudian dengan gerakan selanjutnya dengan teknik yang sama. Bermain menuju teknik gerak dasar meroda dengan permainan tali yang dipasang membentuk lingkaran di tanah kira-kira berdiameter 50cm. Bentuk latihan ini adalah mengatur jarak tungkai kerja dan tangan ditingkatkan dengan menggunakan tali tersebut. Jangkauan jarak yang diharapkan sangat tergantung dari postur tubuh si anak. Tekniknya masih sama dengan pertemuan pertama/sebelumnya. Pada tahap ini gerakan tidak hanya dilihat dari setiap bagian tubuh tetapi juga dari amplitudo gerakan itu sendiri.



**Gambar 3. Meroda Melewati Tali yang Membentuk Lingkaran**

Sumber : Sayuti Sahara (2003: 9.46)

Jika siswa sudah melakukan gerakan ketiga tadi kemudian dilanjutkan gerakan selanjutnya, masih dengan teknik yang sama. Tali yang sudah di beri rumbai-rumbai dipasang pada tiang pancang searah garis lurus bertingkat. Tujuan dan cara latihan ini sama dengan gerakan sebelumnya, hanya berada pada bagian tubuh yang menyusuri tali. Pada tahap ini gerakan siswa mempertahankan setiap bagian tubuhnya tetap pada garis lurus.



**Gambar 4. Meroda Melewati Tali yang Dipasang Pada Garis Lurus**

Melakukan tes keterampilan dengan materi siswa melakukan teknik gerakan meroda yang sesungguhnya. Pendinginan, Siswa dikumpulkan, dibariskan, dihitng, evaluasi, pemberian tugas dan berdoa.

### **Pengamatan/observasi**

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik dan membuat catatan-catatan dalam jurnal harian mengenai jalannya tindakan ini. Melalui pengamatan atau monitoring, peneliti mencatat semua peristiwa atau hal yang terjadi untuk mengevaluasi siswa didik, sehingga informasi yang diperoleh merupakan umpan balik dari penelitian ini.

Berikut batasan penilaian untuk aspek gerakan yang benar (psikomotor) dan sudah di *expert judgement* oleh ahli yaitu Dr. Pamuji Sukoco.

**Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali  
Pada Siswa Kelas VIIIA MTS Ma'arif NU Kemiri Purworejo**

**Tabel 2. Penilaian Aspek Gerakan yang Benar pada Keterampilan Meroda**

MERODA	DESKRIPTIF/ INDIKATOR	SKOR
1. Sikap awal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri menghadap ke arah gerakan, posisi kaki/, tangan , sikap</li> </ul>	• Berdiri tegak searah gerakan	1
	• Kedua kaki dibuka selebar bahu lebih sedikit	1
	• Kedua tangan terentang serong ke atas membentuk huruf V	1
	• Pandangan ke depan atas	1
2. Sikap gerakan		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan gerakan</li> </ul>	• Awalan satu langkah letakkan kaki kanan, kaki kiri diangkat	1
	• Kaki kanan diayun ke atas lurus	3
	• Jatuhan badan ke samping kiri t elapak tangan kiri menumpu	2
	• Meletakkan tangan ke samping kiri diikuti telapak tangan kanan sesuai dengan tangan kiri	2
	• Badan tegak lurus, pandangan diantara dua tangan	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Posisi kaki</li> <li>• Posisi tangan</li> <li>• Posisi kepala</li> </ul>	• Kaki serong ke samping membentuk huruf V	8
	• Penempatan kedua tangan tidak terlalu jauh tetap pada satu garis	8
	• Posisi kepala lurus pada bidang gerakan tubuh	2
3. Sikap Akhir		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh menyamping</li> <li>• Posisi kedua kaki terbuka agak lebar</li> <li>• Sikap kedua lengan terentang seluruh bahu</li> <li>• Pandangan ke depan lurus rata-rata air</li> </ul>	• Berdiri tegak menyamping	1
		1
		1
		1
total		40

**Keterangan:**

Skor diberikan sesuai dengan tingkat kesulitan dalam tahap-tahap meroda.

- Skor 1 : tingkat kesulitan rendah
- Skor 2 : tingkat kesulitan mudah
- Skor 3 : tingkat kesulitan sedang
- Skor 4 ≥ 6 : tingkat kesulitan tinggi
- Skor 7 ≥ 8 : tingkat kesulitan sangat tinggi

**Refleksi**

Refleksi dilaksanakan sebagai evaluasi diri terhadap proses tindakan yang telah diberikan, secara kritis dan dilakukan oleh tim/kolaborator. Pelaksanaan secara terbuka dan fair dilakukan diskusi dalam tim. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil pengamatan, diskusi dengan pihak yang terkait yakni guru dan siswa. Menemukan permasalahan atau hambatan yang dialami oleh siswa, kemudian mengatasi hambatan yang dialami oleh siswa. Berdasarkan tahap ini, kemungkinan suatu perbaikan perencanaan tindakan selanjutnya

(action plan) ditentukan dan membuat rencana tindakan yang baru (*replanning*) untuk siklus berikutnya. Apabila dalam melakukan keterampilan meroda, siswa belum ada peningkatan maka siklus akan diulang atau dilakukan kembali.

Teknik Pengumpulan Data yang digunakan yaitu dengan cara Semua data yang diperlukan dalam penelitian tindakan ini berupa catatan observasi partisipatif pasif tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui lembar pengamatan, catatan-catatan, angket, dan hasil tes siswa. Tujuannya untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas guru dan siswa selama pengembangan tindakan dan proses pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian tindakan ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis data peneliti dan kolaborator merefleksikan: Data kualitatif dalam catatan-catatan dianalisis, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

**HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2008/2009 dan subyek yang digunakan adalah siswa kelas VIIIA MTs Ma,arif NU Kemiri dengan jumlah siswa dalam satu kelas 32 orang. Kolaborator dalam penelitian ini dua orang yaitu Heri Setiawan dan Fauzan Haris yaitu pengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Legalitas dari kolabor ini dibuktikan dengan tingkat pendidikan yang sesuai dengan bidang yang digelutinya, serta pengalaman mengajar yang sudah cukup lama.

**Siklus Pertama**

Hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa sudah mulai menguasai gerak keterampilan meroda, tapi belum secara maksimal. Selama pembelajaran berlangsung masih ada beberapa anak yang masih ragu untuk meletakkan tangan saat melewati tali, jadi hanya melompati tali saja. Tetapi sudah ada beberapa siswa yang mampu meletakkan tangan dan melewati tali serta mengangkat kaki dengan baik. Keterampilan anak mulai meningkat dengan cara melalui permainan tali. Mayoritas siswa dapat melakukan meroda permainan tali dengan baik dan menyatakan bahwa meroda dengan permainan tali tidak membosankan.

Setelah diadakan tes pada akhir siklus 1 pertemuan 2 diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran terlihat adanya peningkatan keterampilan meroda, yaitu mengalami peningkatan dari sebelum tindakan siswa yang belum tuntas ada 20 anak atau 62,5 % dengan nilai terendah 5,75. Dan setelah dilakukan tindakan pertama (siklus 1) siswa yang sudah tuntas meningkat menjadi 13 anak atau 40,63 %. Berarti yang belum sesuai dengan KKM (KKM adalah 75) ada 7 anak atau 21,88 % dengan nilai terendah 6,75. Dari hasil diskusi diputuskan untuk menambah beberapa variasi permainan tali serta diputuskan untuk melanjutkan siklus kedua dan diperlukan rancangan pembelajaran pada siklus berikutnya, untuk meningkatkan keterampilan meroda dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan senam lantai meroda menjadi 100 %.

### **Siklus kedua**

Dalam refleksi siklus kedua diketahui telah adanya peningkatan keterampilan dan keberanian, dari siswa dalam kegiatan inti pembelajaran. Bahkan ada pernyataan siswa, "wah asik ya pelajaran meroda melalui permainan tali". Mayoritas siswa nampak senang selama pembelajaran dan presentase siswa terlihat mampu meroda dengan baik. Sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik, dari pada sebelum diberi tindakan.

Pendapat siswa selama mengikuti proses pembelajaran pendidikan keterampilan meroda, siswa yang menyatakan aktif lebih dari 90 %, siswa yang menyatakan kreatif 90 %, siswa yang menyatakan berani lebih dari 95 %, dan siswa yang menyatakan senang hampir 99 %. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dan mempunyai semangat tinggi serta mempunyai harapan yang baik tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani keterampilan meroda melalui permainan tali. Siswa yang berpendapat senang terhadap proses pembelajaran ini, alasan yang utama adalah karena guru mengajar bervariasi, tidak membosankan. Kemudian guru mengajarkan materi dengan jelas dan menyenangkan. Materi pelajaran menyenangkan dan penuh dengan permainan. Alasan siswa selanjutnya yaitu pembelajaran mengasyikkan, guru menyenangkan, unik, guru mengajar dengan jelas, dan permainan yang dilakukan berbeda dengan biasanya. setelah akhir dari pembelajaran dilakukan

tes kemampuan meroda dan ternyata semua siswa sudah bisa melakukan dengan baik sehingga perolehan nilai dapat mencapai diatas KKM dan mencapai batas tuntas.

Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran terlihat adanya peningkatan keterampilan meroda, yaitu mengalami peningkatan dari siklus satu, yang belum tuntas ada 7 anak atau 21,88 % dengan nilai terendah 6,75. Dan setelah dilakukan tindakan kedua, anak yang mendapat nilai 75 ke bawah atau dibawah KKM sudah tidak ada. Jadi peningkatan sudah mencapai 100 %. Sehingga pada siklus kedua sudah bisa dianggap cukup untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda yang benar. Jadi peneliti dan kolaborator memutuskan untuk tidak melanjutkan ke siklus tiga. Berdasarkan hasil penelitian bahwa skor nilai yang dicapai siswa sebelum dan sesudah terjadinya pembelajaran meroda ternyata mengalami peningkatan pada tiap siklusnya.

Pada tindakan pertama nilai sebagian siswa sudah ada peningkatan walaupun belum mencapai KKM yaitu 75. Terendah nilai KKM adalah 75. Sedangkan pada siklus kedua jumlahnya nilai siswa yang dibawah KKM sudah tidak ada atau mencapai 100%. Dari tabel dibawah dapat dilihat bahwa pencapaian nilai siswa semakin meningkat dari siklus ke siklus berikutnya. Sehingga pada siklus kedua semua siswa sudah mencapai batas tuntas.

### **PEMBAHASAN**

Pada penelitian yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran jasmani senam lantai meroda di MTs Ma'arif NU Kemiri penyampaian materi keterampilan meroda dalam senam lantai melalui permainan tali dapat meningkatkan keterampilan siswa, keaktifan siswa, kekreatifan siswa, keberanian siswa dan suasana pembelajaran menjadi lebih baik, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar serta tujuan pembelajaran dapat berjalan lebih optimal. Dengan demikian hal tersebut dapat mempercepat dan meningkatkan keterampilan siswa dalam penguasaan materi pendidikan jasmani. Dalam hal ini adalah materi meroda melalui permainan tali. Namun demikian untuk menambah dan memperbaiki kemampuan siswa dalam penguasaan meroda siswa sebaiknya mempelajari dan melatih keterampilannya

**Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali  
Pada Siswa Kelas VIIIA MTS Ma'arif NU Kemiri Purworejo**

di luar jam sekolah. Penyampaian dan pemberian permainan tali dalam meroda disenam lantai dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi siswa. Hal tersebut karena selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai meroda hanya secara langsung dan tidak ada permainan apapun untuk mendukung keterampilan meroda. Artinya selalu langsung ke teknik meroda. Teknik meroda diberikan secara monoton. Oleh karena itu pemberian materi meroda dalam senam lantai melalui permainan tali diharapkan dapat membantu siswa dalam mencapai keberhasilan/ketuntasan belajar.

Keterampilan siswa dalam meroda menunjukkan peningkatan dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena siswa penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan guru. Siswa nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya. Memperhatikan hasil angket yang diberikan bahwa materi meroda dalam senam lantai melalui permainan tali menunjukkan adanya peningkatan. Pelaksanaan pendidikan jasmani berlangsung seperti rancangan yang dibuat dan menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik anak pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Jika dilihat hasilnya siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam meroda terutama siswa putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik meroda dalam senam lantai melalui permainan tali. Peningkatan hasil belajar meroda selama pembelajaran dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Daftar nilai pembelajaran teknik meroda dengan permainan tali setelah mendapat tindakan**

Nilai	Siswa	Persentase
Kurang dari 75	0	0 %
75-80	10	31,25 %
80 ke atas	22	68,75 %
Jumlah	32	100 %

Jumlah siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 adalah 0 % atau tidak ada. Sebelum mendapat tindakan jumlah siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 adalah 62,5 % atau sejumlah 20 anak. Siswa yang mendapat nilai 75 sampai 80 sesudah tindakan sejumlah 10 anak atau 31,25 %, sebelum mendapat tindakan sejumlah 10 anak atau 37,5 %, sedang siswa yang mendapat nilai 80 ke atas sejumlah 22 anak atau 68,75 %, sebelum mendapat tindakan hanya 2 anak atau 6,25 %. Artinya setelah mendapat tindakan menunjukkan adanya peningkatan dalam keterampilan meroda.

Dari hasil observasi sebelum tindakan yang diperoleh kolaborator dan catatan dari peneliti menunjukkan masih ada beberapa siswa yang belum berpartisipasi aktif, terutama siswa putri yang kurang suka dengan meroda. Pembelajaran juga belum mampu meningkatkan keterampilan dan kreatifitas siswa secara utuh untuk menghilangkan kejenuhan, ketakutan dan cara baru (menemukan hal-hal yang baru) dalam pembelajaran. Sebagian siswa saja yang bertanya dan sebagian siswa belum melakukan secara maksimal. Tetapi saat diberikan penjelasan cara meroda dengan permainan tali timbul rasa keingintahuan dari siswa dan sebagian besar terlihat antusias melanjutkan pembelajaran. Dan membuat semangat siswa yang tadi merasa bosan akhirnya bangkit untuk mencoba.

Dari hasil pengamatan di lapangan ditemukan beberapa permasalahan. Kemampuan siswa dalam melakukan praktek keterampilan senam lantai meroda masih sangat rendah, hal ini juga dibuktikan dengan nilai hasil belajar siswa dalam keterampilan meroda banyak yang masih di bawah KKM. Keberanian siswa dalam melakukan gerakan meroda masih sangat rendah karena siswa masih takut, kurang percaya diri dan belum terbiasa melakukan gerakan tersebut. Masih banyak siswa yang tidak berani melakukan gerakan meroda karena kurangnya pengetahuan tentang cara melakukan gerakan yang benar. Model pembelajaran guru yang kurang variasi menyebabkan siswa tidak tertarik dengan pembelajaran tersebut. Pada dasarnya kondisi fisik siswa untuk melakukan gerakan meroda sangat baik tetapi karena kurangnya pengetahuan dalam melakukan gerakan meroda menyebabkan siswa merasa takut, tidak percaya

diri sehingga kebanyakan dari mereka merasa tidak mampu untuk melakukan keterampilan meroda.

Penelitian berlangsung tiga siklus yang didahului tindakan pertama berupa menganalisis kemampuan awal, dan diketahui bahwa nilai siswa masih banyak yang belum mencapai KKM atau dibawah rata-rata. Kemudian dilanjutkan siklus berikutnya dengan hasil nilai yang sudah mulai meningkat. Pada siklus kedua siswa sudah mencapai KKM. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil tes praktek gerakan meroda yang sudah mencapai 100 %. Nilai KKM dalam gerakan meroda sesuai dengan standar nilai dari sekolah yaitu nilai 75. Sehingga pada siklus ke dua sudah bisa dianggap cukup untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda yang benar. Jadi tidak perlu diadakan lagi pertemuan selanjutnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan bahwa melalui pendekatan pembelajaran bermain tali pada materi senam lantai meroda dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas VIIIA MTs Ma'arif NU Kemiri. Penelitian ini berimplikasi bahwa pembelajaran bermain tali dapat digunakan dalam pembelajaran senam lantai meroda untuk meningkatkan keterampilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah (1985). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina, Dan Penggemar*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Depdikbud. (2000). *Materi Penataran Senam*. Bagi guru Penjaskes SD se-Kabupaten Purworejo. Purworejo : Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ebta Tri Cahya. (2009). *Skripsi*. Peningkatan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas 2 Penjualan 1 Di SMK N 1 Juwiring Klaten. Yogyakarta : UNY.
- Iqbal Hasan. (2002). *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia .
- Kuswardoyo. (1975). Pendidikan Jasmani (Pendekatan CBSA). Semarang : Aneka Ilmu.
- Mahmud Dimiyati. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Monks. (1996). *Psikologi Perkembangan* (Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya). Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nuryana. (2007). *Identifikasi Faktor-faktor Kesulitan Belajar Senam Lantai Meroda Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pengasih*. Skripsi. Yogyakarta : UNY.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : UNY.
- Pujiati Suyata. (1994). *Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Kuantitatif*. Yogyakarta: FPBS IKIP Yogyakarta.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP*. Jakarta : Erlangga.
- Sayuti Sahara. (2003). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soelaiman, Darwis A. (1979). *Pengantar Kepada Teori dan Praktek Pengajaran*. Semarang: FIP UNY.
- Sri Widiastuti. (2009). *Peningkatan Motivasi Dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Kecil Kucing Tikus Pada Siswa SD Kelas IV di SD GlagahOmbo*. Skripsi. Yogyakarta : UNY.
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwarsih Madya. (1994). *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian IKIP.
- Teguh Widodo. (2002). *Minat Siswa Kelas I SLTPN se- ranting Dinas P & K Kecamatan Bantul Terhadap Materi Senam Lomba*. Skripsi. Yogyakarta : UNY.
- Wiriaatmadja Rochiati. (2007). *Metodologi Penelitian Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yoga Pamungkas. (2007). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Sepakbola di SMP N 2 Banguntapan*. Skripsi. Yogyakarta : UNY.