

PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN GERAK (MOVEMENT EDUCATION) DALAM MEMAHAMI DAN MEMPRAKTIKKAN AKTIVITAS SENAM

Muhammad Safi'i

SMP Negeri 9 Probolinggo. Jalan H.O.S. Cokroaminoto No. 11, Kota Probolinggo
Provinsi Jawa Timur. Kode Pos: 67214
E_mail: muhsafii@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan aktivitas dan hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak pada peserta didik kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo tahun pelajaran 2017/2018. Dalam penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengacu pada model *Class Action Research* yang dikemukakan oleh Kemmis and Taggart (1988). Hasil belajar pada penilaian pengetahuan dalam bentuk tes tulis yang dilaksanakan pada akhir siklus I dan II menunjukkan hasil sebagai berikut. Peserta didik yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada siklus I berjumlah 22 orang, meningkat menjadi 27 orang pada siklus II atau meningkat 17,86%. Nilai rerata penilaian pengetahuan mencapai 79,76 pada siklus I kemudian meningkat menjadi 85,48 pada siklus II atau meningkat 7,16%. Hasil belajar pada penilaian keterampilan dalam bentuk tes praktik (unjuk kerja) yang dilaksanakan pada akhir siklus I dan II menunjukkan hasil sebagai berikut. Peserta didik yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada siklus I berjumlah 21 orang, meningkat menjadi 27 orang pada siklus II atau meningkat 21,43%. Nilai rerata penilaian keterampilan mencapai 79,37 pada siklus I kemudian meningkat menjadi 90,00 pada siklus II atau meningkat 13,40%.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Aktivitas Senam, Pendidikan Gerak

Abstract: The purpose of this study is to increase the activity and learning outcomes of understanding and practicing gymnastics activities through the motion education model for class 9A students of SMP Negeri 9 Probolinggo in the 2017/2018 school year. In this study, a Class Action Research (CAR) is used which refers to the Class Action Research model proposed by Kemmis and Taggart (1988). The learning outcomes on the knowledge assessment in the form of a written test carried out at the end of cycles I and II showed the following results. There were 22 students who reached KKM (Minimum Completion Criteria) in the first cycle, increasing to 27 people in the second cycle or an increase of 17.86%. The mean value of knowledge assessment reached 79.76 in the first cycle then increased to 85.48 in the second cycle or increased by 7.16%. Learning outcomes on skills assessment in the form of practical tests (performance) which were carried out at the end of cycles I and II showed the following results. There were 21 students who reached KKM (Minimum Completion Criteria) in the first cycle, increasing to 27 people in the second cycle or an increase of 21.43%. The mean value of skills assessment reached 79.37 in the first cycle then increased to 90.00 in the second cycle or increased by 13.40%.

Keywords: Learning Outcomes, Gymnastics Activities, Movement Education.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengedukasi peserta didik akan pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Salah satu contohnya ialah materi senam. Dalam kompetensi dasar senam ini, peserta didik akan mempelajari keterampilan gerakan-gerakan sederhana dengan terkontrol, konsisten dan tepat. Aktivitas yang disajikan dalam senam lantai ini dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik peserta didik. Namun, pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih kurang optimal. Hal ini dikarenakan oleh terbatasnya sarana dan prasarana dan kemampuan tenaga pengajar yang kurang memadai, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran peserta didik yang masih rendah.

Model pembelajaran PJOK yang sering mengabaikan perkembangan anak dan menyamakan model pembelajaran pada tingkat SMP dengan SMA membuat peserta didik tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal ini juga memberikan dampak lain pada peserta didik, yaitu berkurangnya minat terhadap pembelajaran PJOK. Karena dengan kompleksnya tugas dan materi yang diberikan yang hanya mampu

dilaksanakan hanya oleh anak-anak dengan keterampilan tinggi. Tidak adanya upaya untuk menyederhanakan tugas-tugas kompleks ini agar dapat dipahami dan dilakukan oleh seluruh siswa mengakibatkan rendahnya tingkat keberhasilan siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Oleh karenanya, kebutuhan akan cara alternatif dalam pembelajaran PJOK dan kemampuan tenaga pendidik yang dapat menyesuaikan materi pembelajaran dengan kemampuan peserta didik sangatlah dibutuhkan.

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di SMP Negeri 9 Probolinggo pada guru pelajaran PJOK menunjukkan bahwa model pendekatan dan metode pembelajaran pada kurikulum sebelumnya yang masih digunakan. Hal ini merupakan sumber dari permasalahan yang telah dijabarkan sebelumnya dan berdampak pada rendahnya tingkat keberhasilan peserta didik yang dapat dilihat melalui banyaknya peserta didik yang tidak memenuhi nilai sesuai standar KKM (75).

Aktivitas Belajar

Menurut Nanang Hanafiah, (2010: 23), "Belajar sangat dibutuhkan adanya aktivitas, dikarenakan tanpa adanya

aktivitas proses belajar tidak mungkin berlangsung dengan baik. Pada proses aktivitas pembelajaran harus melibatkan seluruh aspek peserta didik, baik jasmani maupun rohani sehingga perubahan perilakunya dapat berubah dengan cepat, tepat, mudah dan benar, baik berkaitan dengan aspek kognitif afektif maupun psikomotor.”

Selain itu Sardiman, (2011:100) juga mengatakan, “Aktivitas belajar adalah aktivitas yang bersifat fisik maupun mental. Dalam proses belajar kedua aktivitas itu harus saling berkaitan. Lebih lanjut lagi Piaget menerangkan dalam buku Sardiman bahwa jika seorang anak berfikir tanpa berbuat sesuatu, berarti anak itu tidak berfikir.”

Hasil Belajar

Menurut Sudjana (1989), “Hasil belajar adalah suatu perubahan menuju keadaan lebih baik yang diperoleh melalui suatu proses perubahan tingkah laku berkat adanya pengalaman.”

Indikator perubahan dari hasil belajar peserta didik dapat dilihat dari nilai yang diperoleh pada saat evaluasi-evaluasi dilakukan oleh guru. Evaluasi seperti tugas dan ujian. Sehingga hasil yang dicapai oleh peserta didik merupakan wujud dari suatu proses pembelajar-

an yang telah ditempuh dan diukur dengan evaluasi.

Pendidikan Gerak (*Movement Education*)

Pembelajaran dalam konsep pendidikan gerak (*movement education*) sangat menekankan pada konsep gerak tubuh. Konsep tersebut meliputi konsep tubuh yang membahas mengenai bagian tubuh yang digunakan, konsep ruang seperti ketinggian, arah dan bidang, konsep usaha seperti kelancaran dan kecepatan dan konsep keterhubungan seperti secara individu, berpasangan ataupun berkelompok. Model pendidikan gerak ini dapat memberikan rasa berhasil (*“feeling of success”*) pada peserta didik bersamaan dengan melatih keterampilan fisik peserta didik. Seperti yang dikatakan bahwa. *“Movement is the content of physical education”* (Logsdon et al., p. 141). Oleh karenanya sangatlah diperlukan peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang optimal bagi proses pembelajaran.

Aktivitas Senam

Menurut Suherman (2016), “Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai

untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti : kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga”.

Dalam senam, untuk menyesuaikan dengan perbedaan setiap kemampuan peserta didik dapat dilakukan latihan senam prestasi sebagai berikut (1)Perlombaan (individu atau beregu) dan (2)latihan keseimbangan. Kemudian terdapat senam lantai yang terdiri dari berbagai gerakan yang di antaranya seperti berguling, keseimbangan, melompat dan lainnya

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian berada di SMP Negeri 9 Probolinggo, Jalan H.O.S. Cokroaminoto No. 11 Kota Probolinggo. Lokasi ini dipilih karena peneliti bertugas di sekolah tersebut. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas 9A yang berjumlah 28 orang. Waktu Penelitian antara bulan Januari-Februari 2018. Tindakan penelitian dilakukan

setiap pekan masing-masing pertemuan 3 Jam Pelajaran (JP) atau 3 x 40 menit.

Penelitian tindakan kelas ini menggunakan rancangan dari tahap pengidentifikasian masalah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya pada aktivitas senam untuk berbagai kompetensi dasar. Tindakan penelitian menggunakan siklus, yang terdiri atas tahap (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan/observasi, dan (4) tahap refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) di setiap siklusnya (siklus I dan II), (Kemmis and Taggart, 1988). Setiap tahapan dan siklusnya dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatoris antara guru mata pelajaran lainnya dan peneliti.

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan aktivitas dan hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak pada peserta didik kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo tahun pelajaran 2017/2018.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah: 1)Silabus dan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), 2)Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), 3)Daftar Nama Peserta Didik, 4) Kisi-Kisi dan Soal Penilaian, 5)Rubrik Pengamatan Peserta Didik dan Guru, 6) Format Hasil Penilaian Proses dan Hasil Belajar.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, tes dan dokumentasi. Observasi atau pengamatan merupakan teknik pengumpulan data melalui rubrik pengamatan. Observer bertugas membantu guru (peneliti) untuk melakukan pengamatan (observasi) pada peserta didik dan guru (peneliti) selama proses tindakan (pembelajaran). Data yang berasal dari observasi akan digunakan untuk melakukan penilaian pada proses tindakan (pembelajaran). Tes tulis dan tes praktik dilakukan di akhir setiap siklus atau di akhir pertemuan kedua dan keempat. Tes tersebut akan mengukur hasil belajar peserta didik sebagai hasil tindakan. Dokumentasi akan mencatat secara visual berbagai aktivitas selama pelaksanaan kegiatan tindakan di kelas. Dokumentasi akan memperkuat hasil dari observasi dan tes sebagai bukti otentik.

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini tingkat keberhasilannya dapat diukur dari ketercapaian indikator yakni: 1) Aktivitas belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak di kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo telah sesuai dengan indikator pengamatan peserta didik dan guru minimal mencapai skor 75%. 2) Hasil belajar

memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak di kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo menunjukkan peserta didik dalam penilaian pengetahuan dan keterampilan minimal sebanyak 75% jumlah peserta didik mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) 75

HASIL PENELITIAN

Siklus I

Aktivitas Belajar

Aktivitas peserta didik berdasarkan pengamatan pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa aktivitas peserta didik telah mencapai skor 100% untuk ketiga indikator sehingga telah mencapai/melampaui indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan.

Aktivitas guru berdasarkan pengamatan pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa aktivitas guru telah mencapai skor 100% untuk 44 indikator sehingga telah mencapai/melampaui indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan.

Hasil Belajar

Hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak di kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo menunjukkan

peserta didik dalam penilaian pengetahuan minimal sebanyak 75% jumlah peserta didik mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) 75. Dalam hal ini hasil peserta didik

sebanyak 22 orang (78,57%) telah mencapai KKM. Hasil penilaian pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Penilaian Pengetahuan Siklus I

No.	Indikator Hasil	Jumlah/Nilai	Persentase (%)
1.	Peserta didik belum mencapai KKM	6 orang	21,43
2.	Peserta didik mencapai KKM	22 orang	78,57
3.	Nilai Tertinggi	100	
4.	Nilai Terendah	66,67	
5.	Nilai Rerata	79,76	

Hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak di kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo menunjukkan peserta didik dalam penilaian keterampilan minimal sebanyak 75% jumlah

peserta didik mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) 75. Dalam hal ini hasil peserta didik sebanyak 21 orang (75%) telah mencapai KKM. Hasil penilaian pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Hasil Penilaian Keterampilan Siklus I

No.	Indikator Hasil	Jumlah/Nilai	Persentase (%)
1.	Peserta didik belum mencapai KKM	7 orang	25%
2.	Peserta didik mencapai KKM	21 orang	75%
3.	Nilai Tertinggi	100	
4.	Nilai Terendah	66,67	
5.	Nilai Rerata	79,37	

Siklus II

Aktivitas Belajar

Aktivitas peserta didik pada siklus II ini berdasarkan pengamatan pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa aktivitas peserta didik memiliki

hasil yang sama dengan siklus I yakni telah mencapai skor 100% untuk ketiga indikator sehingga telah mencapai/melampaui indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan.

Aktivitas guru pada siklus II ini berdasarkan pengamatan pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa aktivitas guru mencapai hasil yang sama dengan siklus I yakni telah mencapai skor 100% untuk 44 indikator sehingga telah mencapai/melampaui indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan.

Hasil Belajar

Hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui

model pendidikan gerak di kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo menunjukkan peserta didik dalam penilaian pengetahuan minimal sebanyak 75% jumlah peserta didik mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) 75. Dalam hal ini hasil peserta didik sebanyak 27 orang (96,43%) telah mencapai KKM. Hasil penilaian pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Penilaian Pengetahuan Siklus II

No.	Indikator Hasil	Jumlah/Nilai	Persentase (%)
1.	Peserta didik belum mencapai KKM	1 orang	3,57%
2.	Peserta didik mencapai KKM	27 orang	96,43%
3.	Nilai Tertinggi	100	
4.	Nilai Terendah	66,67	
5.	Nilai Rerata	90,00	

Hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam melalui model pendidikan gerak di kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo menunjukkan peserta didik dalam penilaian keterampilan minimal sebanyak 75% jumlah peserta didik mencapai nilai KKM

(Kriteria Ketuntasan Minimum) 75. Dalam hal ini hasil peserta didik sebanyak 27 orang (96,43%) telah mencapai KKM. Hasil penilaian pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4 Hasil Penilaian Keterampilan Siklus II

No.	Indikator Hasil	Jumlah/Nilai	Persentase (%)
1.	Peserta didik belum mencapai KKM	7 orang	3,5%
2.	Peserta didik mencapai KKM	27 orang	96,43%
3.	Nilai Tertinggi	100	
4.	Nilai Terendah	66,67	
5.	Nilai Rerata	90,00	

PEMBAHASAN

Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar gerakan senam menggunakan model Pendidikan Gerak merupakan aktivitas fisik dan juga mental. Pada kegiatan pembelajaran kedua aktivitas itu haruslah memiliki keterkaitan. Lebih lanjut lagi Piaget menerangkan dalam Sardiman (2011: 100), "bahwa jika seorang anak berfikir tanpa berbuat sesuatu, berarti anak itu tidak berfikir".

Menurut Hanafiah dan Suhana (2010:24), "Peserta didik dapat langsung mencari pengalaman dan langsung mengalami sendiri pembelajaran aktivitas senam menggunakan model Pendidikan Gerak, yang dapat memberikan dampak terhadap pembentukan pribadi yang integral."

Kegiatan-kegiatan pembelajaran aktivitas senam menggunakan model

Pendidikan Gerak merupakan kegiatan visual (*visual activities*), seperti mengamati teman mencontohkan gerakan senam, demonstrasi, membaca, , mengamati eksperimen, dan melihat gambar-gambar.

Hasil Belajar

Hasil belajar aktivitas senam menggunakan Pendidikan Gerak menurut Sudjana (1989), "merupakan suatu proses perubahan tingkah laku berkat adanya pengalaman memahami dan mempraktikkan aktivitas senam." Hasil belajar peserta didik dibuktikan dan ditunjukkan melalui penilaian pengetahuan (tes tulis) dan penilaian keterampilan (tes praktik/unjuk kerja). Sehingga hasil belajar peserta didik yang dimaksud adalah hasil yang diukur dengan tes setelah peserta didik melakukan suatu proses belajar.

Tabel 5 Hasil Penilaian Pengetahuan Siklus I dan II

No.	Indikator Hasil	Siklus I	Siklus II	% Peningkatan
1.	Peserta didik belum mencapai KKM	6 orang	1 orang	
2.	Peserta didik mencapai KKM	22 orang	27 orang	17,86%
3.	Nilai Tertinggi	100	100	
4.	Nilai Terendah	66,67	73,33	10,00%
5.	Nilai Rerata	79,76	85,48	7,16%

Hasil belajar pada penilaian pengetahuan dalam bentuk tes tulis yang dilaksanakan pada akhir siklus I dan II

menunjukkan hasil sebagai berikut. Peserta didik yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada

siklus I berjumlah 22 orang, meningkat menjadi 27 orang pada siklus II atau meningkat 17,86%. Nilai rerata penilaian

pengetahuan mencapai 79,76 pada siklus I kemudian meningkat menjadi 85,48 pada siklus II atau meningkat 7,16%.

Tabel 6 Hasil Penilaian Keterampilan Siklus I dan II

No.	Indikator Hasil	Siklus I	Siklus II	% Peningkatan
1.	Peserta didik belum mencapai KKM	7 orang	1 orang	
2.	Peserta didik mencapai KKM	21 orang	27 orang	21,43%
3.	Nilai Tertinggi	100	100	
4.	Nilai Terendah	66,67	66,67	
5.	Nilai Rerata	79,37	90,00	13,40%

Hasil belajar pada penilaian keterampilan dalam bentuk tes praktik (unjuk kerja) yang dilaksanakan pada akhir siklus I dan II menunjukkan hasil sebagai berikut. Peserta didik yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada siklus I berjumlah 21 orang, meningkat menjadi 27 orang pada siklus II atau meningkat 21,43%. Nilai rerata penilaian keterampilan mencapai 79,37 pada siklus I kemudian meningkat menjadi 90,00 pada siklus II atau meningkat 13,40%.

Berdasarkan hasil belajar di atas maka model Pendidikan Gerak telah terbukti menumbuhkan rasa berhasil (*feeling of success*) pada siswa dan juga menanamkan fondasi dalam mengembangkan keterampilan berbagai jenis gerakan. Seperti yang telah dikatakan oleh Logsdon, "*Movement is the content of*

physical education" (Logsdon et al., p. 141).

SIMPULAN

Dari hasil diatas disimpulkan bahwa: 1) Upaya untuk meningkatkan aktivitas belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam telah tercapai melalui model pendidikan gerak pada peserta didik kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo tahun pelajaran 2017/2018. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sardiman (2011:100) bahwa aktivitas belajar gerakan senam menggunakan model Pendidikan Gerak merupakan aktivitas belajar yang bersifat fisik maupun mental. Seperti yang dijelaskan oleh Hanafiah dan Suhana, (2010:24) bahwa, "Aktivitas belajar ini dapat memberikan dampak terhadap pembentukan pribadi yang integral.". 2) Upaya

untuk meningkatkan hasil belajar memahami dan mempraktikkan aktivitas senam telah tercapai melalui model pendidikan gerak pada peserta didik kelas 9A SMP Negeri 9 Probolinggo tahun pelajaran 2017/2018. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudjana (1989). Hasil belajar peserta didik dibuktikan dan ditunjukkan melalui penilaian pengetahuan (tes tulis) dan penilaian keterampilan (tes praktik/unjuk kerja). Sehingga hasil belajar peserta didik yang dimaksud adalah hasil yang diukur dengan tes setelah peserta didik melakukan suatu proses belajar. Hasil belajar aktivitas senam menggunakan Pendidikan Gerak merupakan perubahan tingkah laku dari hasil pengalaman

memahami dan mempraktikkan aktivitas senam.

DAFTAR RUJUKAN:

- Dahar, R.W. (1989). *Teori-teori Belajar*. Jakarta: Erlangga.
- Hanafiah, Nanang & Cucu Suhana. (2010). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Kemmis, S. dan Mc. Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria Dearcin University Press.
- Logsdon, M., Bennett G., et.al.(2014). *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*.(Vol 27),pp 163-168.
- Sardiman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Sudjana, dkk. (1989). *Pedoman Praktek Mengajar*. Bandung; Depdikbud
- Suherman. (2016). *Buku Guru PJOK Kelas IX*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (hal. 229 - 250).