**Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Kayang Senam Lantai melalui Metode Pembelajaran Tutor Sebaya**

Lusiana.1), Yudhi Purnama.2) Dini Firman Hidayah.3),

PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim1), PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim2),

PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim3)

[lusiana@unwahas.ac.id](mailto:lusiana@unwahas.ac.id)1), yudhipurnama@unwahas.ac.id2), [dinifirmanhiyaday15@gmail.com](mailto:dinifirmanhiyaday15@gmail.com)3),

**ABSTRAK**

Hasil belajar siswa materi kayang senam lantai masih rendah, dari observasi peneliti saat praktik mengajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar kayang menggunakan metode turor sebaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan di MA NU 03 Sunan Katong Kendal Jawa Tengah, dengan subyek penelitian kelas XI IPA dengan jumlah 34 siswa, 11 anak putra dan 23 anak putri. Objek penelitian adalah kayang. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, dan tes praktek. Hasil penelitian mnunjukkan peningkatan dari pra siklus rata-rata nilai 67 dan 31,25% tuntas, meningkat pada siklus 1 sebesar rata-rata 73 dan 53,12% tuntas, dan siklus II meningkat menjadi 76 atau 90,62% siswa tuntas. Simpulan penelitian ini adalah model pmbelajaran bantuan teman sebaya dapat meningkatkan hasil belajar siswa materi kayang senam lantai.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Kayang, Tutor Sebaya

***ABSTRACT***

*Student learning outcomes of bridge up floor gymnastics are still low, from the observations of researchers during teaching practice. The purpose of this research is to improve the learning outcomes of kayang using the peer method. This type of research is a classroom action research consisting of 2 cycles. Each cycle consists of planning, implementing actions, observing, and reflecting. The research was conducted at MA NU 03 Sunan Katong Kendal, Central Java, with the research subjects of class XI Science with a total of 34 students, 11 boys and 23 girls. The research object is kayang. The research instrument used was the learning implementation observation sheet and practical tests. The results showed an increase from the pre-cycle average value of 67 or 29.41% complete, an increase in cycle 1 by 73 or 50% complete, and in cycle II increased to 76 or 85.29% of students completed. The conclusion of this research is peer assistance learning model can improve student learning outcomes with floor exercise.*

*Keywords: Learning Outcomes, Bridge Up, Peer Tutoring*

**PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan sesuatu hal yang penting bagi bangsa, pendidikan merupakan garda terdepan bagi anak-anak bangsa. Pendidikan di Indonesia di tuntut untuk mempunyai IQ tinggi dan mengesampingkan EQ, siswa di tambah banyak mata pelajaran yang menambah daya pikir tanpa memberikan hal-hal yang menyenangkan agar siswa tidak stress.

Mata pelajaran PJOK merupakan bagian integral dalam pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kemampuan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan keseehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Ayu, 2018).

Pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembanngan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008).

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Tentunya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematik antarpelakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik (Permana, 2020).

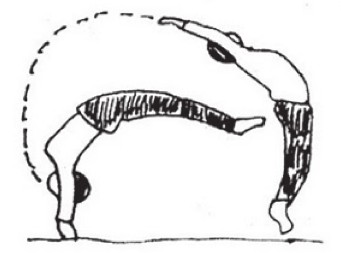
Guru merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani harus mempunyai kemampuan soft skills dan hard skills yang baik untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan menilai serta mengevaluasi setiap peserta didik (Lusiana & Purnama, 2019).

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno, 2010).

Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Manfaat dan tujuan melakukan kayang adalah untuk melatih tubuh agar tetap lentur, terutama pada bagian bahu. Namun untuk pemula diwajibkan berlatih secara bertahap, agar tidak terjadi cedera atau tulang patah saat melakukan gerakan sikap kayang ini.

Kayang adalah salah satu bentuk latihan yang menjadi bagian dalam [senam lantai](https://gudangpelajaran.com/senam-lantai/), yaitu dengan memposisikan tubuh untuk membusur/melengkung menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak kanan dan kaki. Sikap kayang sempurna bisa dilakukan jika kamu memiliki kelenturan tubuh yang bagus terutama pada kelenturan tulang belakang dan kelenturan tulang kaki. Dengan kata lain kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada mantras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas (Lusiana, 2019).

Cara melakukan kayang adalah sebagai berikut: 1) sikap permulaan berdiri dan kedua tangan bertumpu pada pinggul, 2) Kedua kaki dan siku tangan ditekuk lalu kepala dilipat ke blakang, 3) Kedua tangan iputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan, dan 4) posisi badan melengkung bagai busur (Haryanto, 2012).



Gambar 1. Gerakan Kayang

Metode adalah cara yang dipakai oleh seseorang untuk menapai tujuan tertentu, sedangkan belajar adalah proses transformsasi ilmu antara guru dan peserta didik dari yang awalnya belum tahu menjadi tahu dan belum bisa menjadi bisa.

Metode pembelajaran adalah teknik penyajian yang dikuasai oleh guru untuk mengajar atau menyajikan bahan pelajaran kepada siswa di dalam kelas, baik secarai individual ataupun kelompok agar pelajaran itu dapat diserap, dipahami dan dimanfaatkan oleh siswa dengan baik (Darmadi, 2017).

Ada banyak metode dalam belajar, salah satunya dengan metode bantuan teman sebaya (*peer tutoring*). Belajar dengan teman sendiri dapat menghilangkan kecanggungan bagi siswa yang malu bertanya. Tutor dapat membantu teman yang belum paham, sehingga akan terjadi kegiatan belajar yang aktif, komunikatif dan menyenangkan. Metode ini memanfaatkan siswa yang lulus atau yang sudah berhasil untuk membantu atau melatih teman yang mengalami kesulitan (Sudjatmiko, 2021).

**METODE**

Penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Wardhani, 2007).

Desain yang diguakan dalam penelitian ini adalah desain yang di kemukakan oleh Arikunto. Menurut (Arikunto, 2010) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut akan membentuk sebuah siklus, Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan, selain itu juga tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.



Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

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

Tabel 1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Sumber Data | Data yang Diperoleh | Teknik Pengumpulan Data | Instrumen |
| 1 | Siswa | Afektif | Observasi | Observasi |
| 2 | Siswa | Kognitif | Tes siswa | Tes tertulis |
| 3 | Siswa | Psikomotor | Tes siswa | Praktek |

**HASIL**

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Nahdatul Ulama 03 Sunan Katong Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal Provinsi Jawa Tengah, dengan subyek penelitian Siswa Kelas XI IPA sebanyak 34 siswa.

Dari tes awal dapat dilihat bahwa pelaksanaan pembelajaran masih belum oktimal karena nilai rata-rata mencapai 67 atau di bawah KKM yaitu 75. Dari 32 siswa hanya 10 yang sudah tuntas atau ketuntasan baru 31,25%.

Tabel 2. Perolehan Nilai Pra Siklus

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Siswa | | Perolehan | | | Ketuntasan | |
| L | P | Nilai Terendah | Nilai Tertinggi | Rata-rata | Sudah | Belum |
| 11 | 23 | 54 | 78 | 67 | 10 | 24 |

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

Tabel 3. Perolehan Nilai Siklus 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Siswa | | Perolehan | | | Ketuntasan | |
| L | P | Nilai Terendah | Nilai Tertinggi | Rata-rata | Sudah | Belum |
| 11 | 23 | 63 | 80 | 73 | 17 | 17 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai terendah 63, nilai tertinggi menjadi 80, rata-rata 67 dan yang tuntas menjadi 17 siswa atau 53,12%.

Dari data yang dikumpulkan oleh pengamat diketahui bahwa guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai RPP. Kurang memaksimalkan media pembelajaran dan masih banyak siswa yang belum mencapai KKM dalam mengerjakan tugas. Perlu adanya bimbingan dan motivasi terhadap siswa dalam proses KBM.

Setelah melakukan proses perbaikan pembelajaran siklus I materi senam lantai kayang diperoleh data refleksi antara lain: 1) Metode pembelajaran sudah tepat, 2) Metode pembelajaran bantuan teman belum maksimal, 3) Ada beberapa anak yang masih kurang perhatian, dan 4) Ada beberapa siswa yang kurang aktif.

Tabel 4. Perolehan Nilai Siklus 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Siswa | | Perolehan | | | Ketuntasan | |
| L | P | Nilai Terendah | Nilai Tertinggi | Rata-rata | Sudah | Belum |
| 11 | 23 | 65 | 83 | 76 | 29 | 5 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai terendah 65, nilai tertinggi menjadi 83, rata-rata 76 dan yang tuntas menjadi 29 siswa atau 90,62%.

Proses perbaikan pembelajaran pada siklus II kayang melalui media bantuan teman sebaya diperoleh data refleksi yaitu Guru telah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan media bantuan teman sebaya dengan baik. Sehingga ada peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan melalui media bantuan teman sebaya. Pelaksanaan proses pembelajaran secara umum sudah baik. Perbaikan pembelajaran sudah berhasil dengan pencapaian nilai ketuntasan belajar meningkat dari tahap pra siklus, siklus I dan siklus II.

**KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar kayang senam lantai dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dengan metode tutor sebaya pada siswa kelas XI IPA MA NU Sunan Katong Kaliwungu Kabupaten Kendal Jawa Tengah.

**REFERENSI**

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi).* Jakarta: Rineka Cipta.

Ayu, C. C. M. (2018). *Desain dan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Caremedia Communication.

Darmadi. (2017). *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Deepublish.

Haryanto. (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. PT Balai Pustaka (Persero).

Lusiana. (2019). The Biomechanic Of Bridge Up Analysis. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, *1*(2), 51–57. https://doi.org/10.34004/ijkpe.v1i1.15

Lusiana, & Purnama, Y. (2019). Skills of Penjasorkes Teacher Soft Skills Jepara MTS Working Group of 2019. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, *2*(1), 1–9.

Permana, R. (2020). *Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi* (Zulfikar (ed.)). Edu Publisher.

Sudjatmiko. (2021). *Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Pembelajaran di SMK*. Penerbit Adab.

Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Literal.

Sutrisno & Muhamad Bazin Khafadi (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.

Wardani. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta; Universitas Terbuka.