

**IMPLEMENTASI PENGGUNAAN ALAT PERAGA BOLA KREMES
SEBAGAI ALTERNATIF MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
KETERAMPILAN MATERI GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG
SENAM LANTAI SISWA KELAS VII E SEMESTER GENAP
MTs NEGERI 8 KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Tri Palupi

(MTs Negeri 8 Kebumen)

palupi3@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan rendahnya hasil belajar keterampilan materi guling depan dan guling belakang adalah dasar penyusunan penelitian *best practice* kelas VII E MTs Negeri 8 Semester ini, pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kebumen melakukan penerapan alat peraga pembelajaran bola kremes sebagai strategi pembelajaran PJOK dalam upaya meningkatkan efektifitas dan hasil belajar psikomotor atau keterampilan. Proses belajar mengajar dapat berlangsung baik jika guru mampu mengelola proses tersebut sedemikian rupa, sehingga menghasilkan pembelajaran yang berkualitas.

Prinsip belajar aktif dan efisien inilah yang diharapkan dapat mewujudkan suasana pembelajaran PJOK aktif, kreatif dan menyenangkan. Salah satu alternatif yang bisa digunakan penerapan penggunaan alat peraga pembelajaran bola kremes dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang mata pelajaran PJOK. Hasil penelitian *best practice* ini menunjukkan bahwa siswa yang telah mengikuti pembelajaran dengan menggunakan bantuan alat peraga pembelajaran bola kremes menjadi lebih mudah menguasai gerakan guling depan dan guling belakang karena saat siswa melakukan gerakan guling depan dan guling belakang siswa selalu berusaha menjaga kepala tetap menempel dileher menjaga bola tidak terjatuh, sehingga secara langsung mendukung gerakan mengguling kedepan dan kebelakang karena posisi kepala, badan dan kaki tetap bulat. Peningkatan hasil belajar Psikomotor Kompetensi dasar senam lantai siswa Kelas VII E sebesar 40,63 % dari tes awal 17 siswa menjadi 30 siswa. Sehingga Implementasi Penggunaan Alat Peraga Bola Kremes terbukti dapat meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Materi Guling Depan dan Guling Belakang Senam Lantai Siswa Kelas VII E Semester Genap Tahun Pelajaran 2019/2020.

Kata kunci: Alat Peraga Pembelajaran Bola Kremes, Madrasah Tsanawiyah Negeri 8 Kebumen, Peningkatan Hasil Belajar, Pembelajaran PJOK.

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil tes awal individu pada pembelajaran materi guling depan dan guling belakang senam lantai dari jumlah 31 siswa kelas VII MTs Negeri 8 Kebumen Kecamatan Gombong Kabupaten Kebumen Semester Genap Tahun Pelajaran 2019/2020 diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 1. Rekap Tes Awal

No	Perolehan Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	90 s/d 100	0	0.00 %
2	80 s/d 90	4	12.90 %
3	70 s/d 80	12	38.71 %
4	< 70	14	45.16 %

Adanya akar persoalan masih rendahnya kemampuan siswa dalam mempraktikkan gerakan guling depan dan guling belakang merupakan salah satu penyebab penulis melakukan perbaikan proses pembelajaran.

Materi bilangan senam lantai merupakan bagian dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas VII semester genap Kurikulum 2013 dengan Kompetensi Inti (K.I) 4. “Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di madrasah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori” Pada Kompetensi Dasar (KD) 4.6 “Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.”¹

Pembelajaran PJOK adalah proses pemberian pengalaman belajar kepada peserta didik melalui serangkaian kegiatan yang terencana sehingga peserta didik memperoleh kompetensi tentang bahan materi yang dipelajari. Salah satu komponen yang menentukan ketercapaian kompetensi adalah penggunaan strategi pembelajaran PJOK yang sesuai dengan materi.

¹ Permendikbud RI Nomor 24. 2016 . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Agar pembelajaran PJOK materi senam lantai efektif dan berhasil mencapai tujuan, diperlukan strategi, metode, alat peraga maupun penggunaan alat peraga pembelajaran yang dapat mempermudah siswa dalam mempraktikkan dengan cepat gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai.

Berdasarkan permasalahan yang penulis temukan di kelas VII E tersebut, selanjutnya penulis berupaya meningkatkan kemampuan siswa dalam mempraktikkan dengan cepat gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai.. Dengan alat peraga “bola kremes” pembelajaran lebih efektif, kreatif dan menyenangkan sehingga siswa dapat mencapai kriteria ketuntasan minimal. Itulah sebabnya, penulisan ini sangat penting dan mendesak untuk segera dilakukan.

Selanjutnya berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa mata pelajaran PJOK, yaitu siswa takut mempraktikkan materi gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah pada “rendahnya hasil belajar keterampilan mata pelajaran PJOK materi guling depan dan guling belakang senam lantai” kelas VII E MTs Negeri 8 Kebumen semester genap tahun pelajaran 2019/2020.

Mengacu pada latar belakang dan pembatasan masalah, maka rumusan masalahnya yaitu: Apakah penggunaan alat peraga “bola kremes” dapat meningkatkan kemampuan keterampilan pada materi guling depan dan guling belakang senam lantai siswa kelas VII E MTs Negeri 8 Kebumen semester genap Tahun pelajaran 2019/2020 ?

Tujuan penulisan *best practise* ini terdiri atas: Tujuan Umum dan Tujuan Khusus. Tujuan umum penulisan ini adalah untuk memperbaiki/meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas. Sedangkan Tujuan khusus penulisan ini adalah untuk mengetahui penggunaan alat peraga “bola kremes” sehingga dapat meningkatkan kemampuan pada materi guling depan dan guling belakang senam lantai siswa kelas VII E MTs Negeri 8 Kebumen semester genap Tahun pelajaran 2019/2020.

Adapun Hasil penulisan *best practise* ini bermanfaat: (1) untuk Guru, Penggunaan alat peraga “bola kremes” dalam mata pelajaran PJOK materi senam lantai dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas. Selain itu, dapat menambah wawasan dalam menggunakan berbagai alat peraga pembelajaran. (2) untuk Siswa, Penggunaan alat peraga “bola kremes” dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa.

Selain itu siswa lebih tertarik pada mata pelajaran PJOK dengan penggunaan alat peraga pembelajaran sehingga meningkatkan kemampuan siswa dalam kognitif, psikomotorik dan afektifnya. (3) untuk Madrasah, Memberikan kontribusi kepada madrasah dalam pengembangan alat peraga pembelajaran mata pelajaran PJOK. (4) untuk Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), Penulisan ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penulisan dan pembelajaran selanjutnya. Selain itu, dapat dijadikan bahan seminar dalam MGMP.

KAJIAN LITERATUR

1. Alat Peraga Bola Kremes

a. Pengertian Alat Peraga Bola Kremes

Dalam praktiknya, alat peraga pembelajaran dapat membangkitkan minat belajar, mempermudah penguasaan materi, dan mengefektifkan kegiatan pembelajaran. Menurut Lisa Musa alat peraga dalam dunia pendidikan adalah alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik sehingga pembelajaran dalam berjalan dengan efektif dan efisien.²

Alat peraga pembelajaran bola kremes adalah alat peraga atau alat bantu pembelajaran berupa bola kecil yang terbuat dari kertas. Dibentuk dengan cara meremas-remas $\frac{1}{2}$ lembar kertas F4, A4 atau satu halaman kertas buku tulis yang sudah tidak terpakai hingga membentuk bola. Alat peraga bola kremes termasuk kategori alat peraga pembelajaran sederhana dan sangat mudah dibuat tetapi sangat berguna dalam membantu pembelajaran guling depan dan belakang. Cara penggunaannya bola kremes dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang adalah dengan meletakkan bola kremes di leher agar kepala tetap menempel dileher sehingga bola tidak terjatuh. Hal tersebut secara tidak langsung akan menjaga posisi badan tetap bulat, sehingga mendukung gerakan mengguling ke depan maupun ke belakang.

b. Tujuan Penggunaan Alat Peraga Bola Kremes

Tujuan penggunaan alat peraga bola kremes yaitu: (1) Membantu pemahaman bagi siswa; (2) Membantu penguasaan gerak guling depan guling belakang bagi siswa; (3) Memberikan pengalaman nyata dalam pembuatan alat peraga pembelajaran

² Lisa Musa. *Alat peraga Matematika*. (Makasar: Asara Timur, 2018), hlm. 1.

dengan memanfaatkan benda disekitar kita. (4) Agar siswa lebih tertarik pada pembelajaran PJOK.

c. Bahan/Prosedur Pembuatan Alat Peraga Bola Kremes

Proses pembuatan alat peraga bola kremes dapat dijelaskan berdasarkan bahan yang diperlukan dan cara pembuatannya. Bahan-bahan yang diperlukan yaitu: 1 lembar kertas, Isolatif kecil, dan Gunting. Kemudian, Cara Pembuatan Alat peraga Bola kremes yaitu: ambil salah satu kertas yang sudah tidak digunakan, apabila ukuran kertas A4 atau F4 bagilah menjadi dua bagian, apabila menggunakan kertas buku tulis gunakan 1 lembar. Kemudian kremeslah atau tekan-tekan hingga membentuk sebuah bola kecil. Selanjutnya, ambilah isolatif secukupnya dan tempelkan pada bola kremes tersebut agar bola tidak mudah rusak dan berubah bentuk.

d. Kelebihan Alat Peraga Bola Kremes

Sebagai alat peraga pendidikan, alat peraga bola kremes memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan alat peraga pembelajaran “bola kremes” yaitu: (1) Dapat dipergunakan untuk semua siswa. (2) Dapat dipakai berulang-ulang. (3) Praktis dan fleksibel dalam penggunaannya. (4) Mudah dan murah dalam pembuatannya. (5) Dapat memusatkan perhatian siswa. (6) Meningkatkan motivasi dan kreativitas siswa. (7) Membantu siswa melakukan pemahaman materi senam lantai.

e. Kelemahan Alat Peraga Bola Kremes

Adapun kelemahan alat peraga pembelajaran bola kremes adalah terbatas hanya untuk membantu siswa melakukan pemahaman materi senam lantai guling depan dan guling belakang.

2. Kemampuan Siswa sebagai Pembelajar

a. Pengertian Belajar

Menurut Rusman, belajar adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar dapat dipandang sebagai proses yang diarahkan kepada tujuan dan proses berbuat melalui berbagai pengalaman.³ Sementara itu, menurut Agus N. Cahyo, belajar adalah suatu proses mengasimilasikan dan mengaitkan pengalaman atau pelajaran yang dipelajari dengan pengertian yang sudah

³ Rusman. *Model-model Pembelajaran*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2016), hlm.1.

dimilikinya, sehingga pengetahuannya dapat dikembangkan.⁴ Paham konstruktivistik ini memandang bahwa subjek belajar mempunyai potensi dan karakter masing-masing yang mesti dibentuk sendiri dan dikembangkan sesuai dengan langkah-langkah yang mandiri. Menurut Oemar Hamalik, belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman, dan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku.⁵

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan belajar merupakan kegiatan terencana guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengetahuan seseorang sehingga melahirkan perubahan yang signifikan dalam proses kehidupan.

b. Pengertian Hasil Belajar

Menurut Rusman, hasil belajar adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.⁶ Menurut Istiqomah, penilaian hasil belajar oleh guru digunakan untuk (a) mengukur dan mengetahui pencapaian kompetensi siswa; (b) memperbaiki proses pembelajaran; (c) menyusun laporan kemajuan hasil belajar harian, tengah semester, akhir tahun dan atau kenaikan kelas.⁷

Dari pendapat itu, jelaslah bahwa hasil belajar adalah perubahan yang terjadi pada seseorang secara kognitif, psikomotor dan afektif setelah proses belajar mengajar berlangsung.

3. Mata Pelajaran PJOK Materi Senam Lantai

a. PJOK

Di dalam Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 dijelaskan bahwa mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan

⁴ Agus N. Cahyo. *Panduan Aplikasi Teori-teori Belajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*. (Jogyakarta: Diva Press, 2013), hlm.34.

⁵ Oemar Hamalik. *Proses Belajar Mengajar*. (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm.27-28.

⁶ Rusman. *Op Cit.*, hlm.67.

⁷ Istiqomah. *Pembelajaran dan penilaian Higher Order Thinking Skills*. (Surabaya: Pustaka Media Guru, 2018), hlm.270.

lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sementara itu, dalam pengantarnya, Muhajir menyatakan hakekat PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental dan emosional.⁸ Sebagai mata pelajaran PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional, sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pemikiran di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran PJOK adalah bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasman, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis.

b. Senam Lantai

Materi bilangan senam lantai merupakan bagian dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas VII semester genap Kurikulum 2013 dengan Kompetensi Inti (K.I) 4. “Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di madrasah dan sumber lain yang sama dalam sudut

⁸ Muhajir. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016), hlm.iii.

pandang/teori” Pada Kompetensi Dasar (KD) 4.6 “Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.”⁹

Muhajir menyatakan bahwa senam adalah bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan senam lantai adalah gerakan senam yang dilakukan dilantai.¹⁰

Aktivitas atau gerak spesifik yang dipelajari dalam pembelajaran materi senam lantai kelas VII adalah meliputi gerakan guling kedepan, guling kebelakang dan guling lenting.

Gerakan mengguling ke depan adalah gerakan mengguling atau mengguling ke depan mebulat, dan terdiri dari dua bagian yaitu aktivitas guling depan dengan sikap awal jongkok dan aktivitas guling depan dengan sikap awal berdiri. Sedangkan gerakan guling ke belakang adalah gerakan menggelundung ke belakang dengan posisi badan harus tetap mebulat dengan mempertahankan posisi kaki yang dilipat dan lutut tetap melekat didada dan kepala tetap ditundukan sampai dagu melekat di dada dengan sikap awal jongkok.¹¹

PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Pembelajaran

Penulisan laporan *best practice* ini dirancang berdasarkan tempat, waktu dan subjek pembelajaran. Penelitian *best practice* ini dilaksanakan di MTs Negeri 8 Kebumen. Subjek penulisan adalah siswa kelas VII E MTs Negeri 8 Kebumen dengan jumlah siswa sebanyak 31 orang. Penulisan dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020 sebanyak 2 (dua) pertemuan sebagai berikut.

Tabel 2. Jadwal Penulisan

Hari/Tanggal	Waktu	Acara Tindakan	Keterangan
Kamis, 20 Februari 2020	07.00-09.00	Tes Awal Pertemuan 1	Tes Awal
Kamis, 27 Februari 2020	07.00-09.00	Pertemuan 2 dan Tes Akhir	Tes Akhir

⁹ Permendikbud RI Nomor 24. 2016 . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

¹⁰ Muhajir. *Op Cit.*, hlm.211.

¹¹ *Ibid*, hlm.212-214.

Penulisan *best practise* ini dilaksanakan sebagai upaya memperbaiki kualitas praktik pembelajaran pada mata pelajaran PJOK pada materi guling depan dan guling belakang senam lantai. Adapun deskripsi data hasil prapenulisan sebagai berikut.

2. Deskripsi Data Hasil Tes Awal

a. Data Hasil Tes Awal

Tanggal Pelaksanaan Tes Awal: 20 Februari 2020

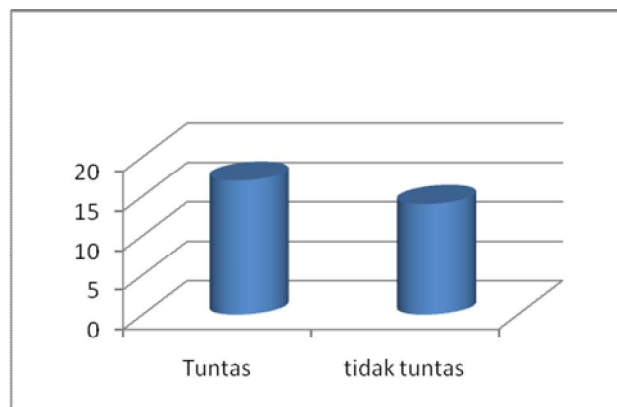
Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal

Uraian	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	17	53.13
Belum Tuntas	14	43.75
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa siswa yang belum tuntas sebanyak 14 siswa (43.75 %), sedangkan yang sudah tuntas baru 17 siswa (53,13%). dengan demikian masih belum mencapai indikator keberhasilan belajar minimal 70%.

b. Diagram Histogram Ketuntasan Hasil Tes Awal

Berdasarkan data tersebut dapat dibuatkan diagram hasil tes awal sebagai berikut:



Gambar 1.
Diagram Nilai Tes Awal

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa siswa yang sudah tuntas adalah 17 siswa sementara itu yang belum tuntas sebanyak 14 siswa.

3. Deskripsi Perlakuan Pembelajaran Menggunakan Alat Peraga Bola Kremes

Pelaksanaan Penulisan Penulis melaksanakan proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di kelas VII E sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Pada pertemuan pertama diawali dengan salam, berdoa, mengecek kehadiran dan kesehatan, apersepsi materi dan penjelasan alat peraga diteruskan dengan melakukan pemanasan statis dan dinamis di lapangan, kemudian beberapa siswa yang telah ditugaskan mengambil serta mempersiapkan matras untuk pembelajaran guling depan dan guling belakang senam lantai. Guru meminta siswa untuk melakukan tes awal dan diteruskan dengan penjelasan materi dengan metode demonstrasi, ceramah dan penugasan siswa pada pertemuan pertama siswa mulai belajar gerakan guling depan dengan bantuan alat peraga bola kremes dan pembelajaran diakhiri dengan pendinginan tanya jawab dan pengambilan kesimpulan tentang pentingnya menjaga posisi badan, kepala dan kaki tetap bulat agar gerakan gerakan guling depan dapat terlaksana dengan lancar.

Pada pertemuan kedua diawali dengan salam, berdoa, mengecek kehadiran dan kesehatan, apersepsi materi pembelajaran sebelumnya dan pembelajaran hari ini diteruskan dengan melakukan pemanasan statis dan dinamis di lapangan, kemudian beberapa siswa yang telah ditugaskan mengambil serta mempersiapkan matras untuk pembelajaran guling depan dan guling belakang senam lantai. Guru mengingatkan kembali gerakan guling depan pertemuan selanjutnya. diteruskan penjelasan materi dengan demonstrasi gerakan guling belakang, ceramah dan penugasan siswa pada pertemuan kedua ini siswa belajar melakukan gerakan guling belakang dengan bantuan alat peraga bola kremes, diakhir pembelajaran siswa melakukan tes praktik atau unjuk kerja gerakan guling depan dan guling belakang masing masing dua kali. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan tanya jawab dan pengambilan kesimpulan tentang pentingnya menjaga posisi badan, kepala dan kaki tetap bulat agar gerakan gerakan guling depan dan guling belakang dapat terlaksana dengan lancar. Guru juga memberikan gambaran kegiatan pembelajaran berikutnya tentang materi guling lenting senam lantai.

4. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir

Data rekapitulasi hasil tes akhir penilaian keterampilan senam lantai guling depan dan guling belakang.

a. Data Hasil Tes Akhir

Tanggal Pelaksanaan Tes Akhir : 27 Februari 2020

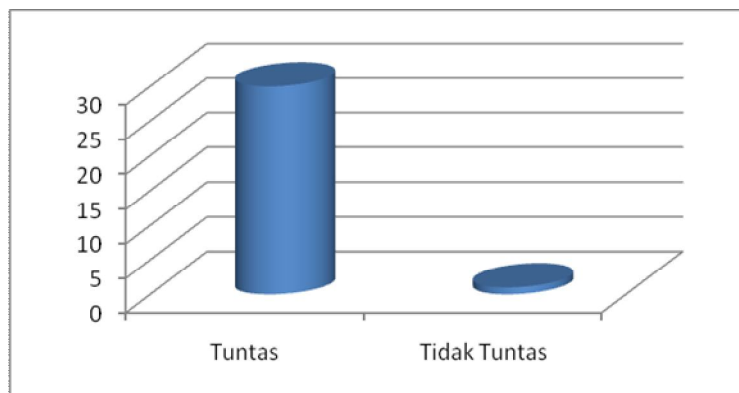
Tabel 4. Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Akhir

Uraian	Jumlah Siswa	Prosentase
Tuntas	30	93,75
Belum Tuntas	1	3,13
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa siswa yang belum tuntas hanya 1 siswa (3.13 %), sedangkan yang sudah tuntas mencapai 30 siswa (93,75%). dengan demikian sudah mencapai indikator keberhasilan belajar minimal 70%.

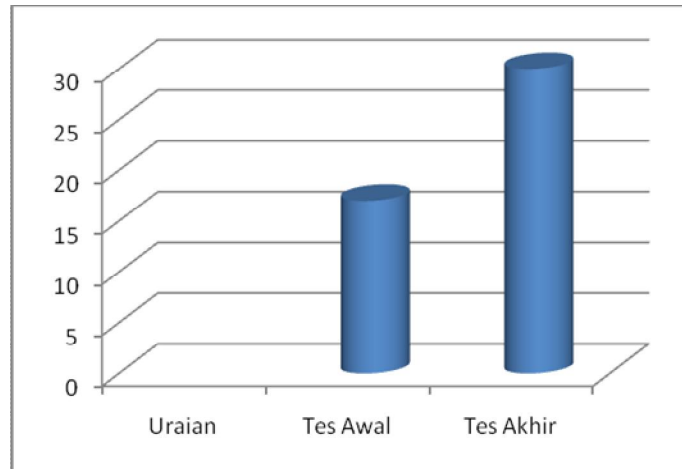
b. Diagram Histogram Ketuntasan Hasil Tes Akhir

Berdasarkan data tersebut dapat dibuatkan diagram hasil tes akhir sebagai berikut:



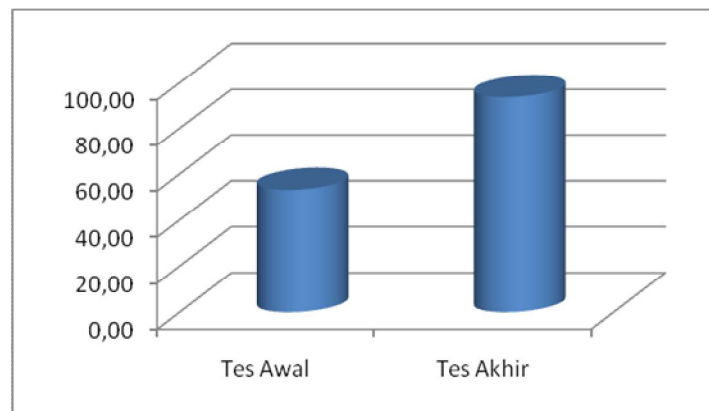
Gambar 2.
Diagram Nilai Tes Akhir

Berdasarkan diagram di atas, diketahui bahwa siswa yang sudah tuntas adalah 17 siswa sementara itu yang belum tuntas sebanyak 14 siswa.



Gambar 3.

Diagram Peningkatan Jumlah Siswa yang Mendapatkan Ketuntasan Belajar



Gambar 4.

Diagram Peningkatan Prosentase Ketuntasan Belajar

5. Pembahasan

Dari hasil analisa data hasil tes awal dan akhir keterampilan guling depan dan guling belakang siswa, diketahui bahwa telah terjadi peningkatan sebesar 40,63 % dengan penambahan penggunaan alat peraga bola kremes. Pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kepala, badan dan kaki tetap bulat adalah kunci dari keberhasilan gerakan guling depan dan guling belakang. Dengan ditempelkannya dileher atau digunakannya alat bantu peraga bola kremes saat melakukan sikap awal gerakan guling depan dan guling belakang secara otomatis akan siswa akan selalu berusaha menjaga kepala tetap menempel dileher sehingga secara langsung mendukung gerakan

mengguling ke depan dan ke belakang. Sehingga secara otomatis kemampuan atau hasil belajar materi guling depan dan guling depan senam lantai meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan ini, maka dapat disimpulkan, bahwa Penggunaan alat peraga “bola kremes” dalam mata pelajaran PJOK materi senam lantai guling depan dan guling belakang dapat meningkatkan kemampuan belajar keterampilan siswa kelas VII E semester genap MTs Negeri 8 Kebumen Tahun Pelajaran 2019/2020. Hal tersebut berdasarkan data dari peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar keterampilan yang signifikan sebesar 40,63 %, dari data awal hanya 17 siswa atau 53,13 % dari total 31 siswa, meningkat menjadi 30 siswa atau 93,75 % .

2. Saran-saran

Berdasarkan simpulan hasil penulisan ini, maka penulis merekomendasikan beberapa hal demi tercapainya proses belajar mengajar yang lebih berkualitas:

a. Guru

Penulis mengharapkan agar hasil penulisan ini dapat dijadikan rujukan bagi rekan guru kelas VII dalam melaksanakan pembelajaran PJOK pada materi Senam lantai guling depan dan guling belakang.

b. Siswa

Penulis berharap agar hasil penulisan *best practise* ini dapat mendorong siswa lebih kreatif, mudah memahami dan mempraktikkan materi senam lantai guling depan dan guling belakang.

c. MGMP

Penulis mengharapkan agar hasil penulisan *best practise* ini dapat dijadikan sebagai bahan pembahasan pada Musyawarah Guru Mata Pelajaran PJOK MTs se-Kabupaten Kebumen

d. Madrasah

Penulis mengharapkan agar hasil penulisan *best practise* ini dapat ditindaklanjuti oleh guru, kepala madrasah, pengawas madrasah, atau dinas terkait untuk kemajuan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus N. Cahyo. 2013. *Panduan Aplikasi Teori-teori Belajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*. Yogyakarta: Diva Press.
- Istiqomah. 2018. *Pembelajaran dan penilaian Higher Order Thinking Skills*. Surabaya: Pustaka Media Guru.
- Lisa Musa. 2018. *Alat peraga Matematika*. Makasar: Asara Timur.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Oemar Hamalik. 2014. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Permendikbud RI Nomor 24. 2016 . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusman. 2016. *Model-model Pembelajaran*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.