

Teknik Dasar Senam Lantai: Bagaimana Model *Problem Based Learning* Dapat Meningkatkan Sikap Lilin dan Kayang Siswa Sekolah Dasar

Hafifah Zahra*, Firman Maulana, Wening Nugraheni

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: hafifahzahra001@ummi.ac.id

Abstract

This study aims to improve psychomotor learning outcomes in basic techniques in learning floor gymnastics in the candle attitude and kayak attitude through the problem-based learning model for fourth grade students at SDN Palasari in the 2022/2023 academic year. This research is a classroom action research (CAR) with data collection techniques using test instruments, observation sheets and field notes. This research uses quantitative methods. The subjects in this study were 30 grade IV students. Based on the results of the study, it can be concluded that the increase in psychomotor learning outcomes of floor exercises with the candle attitude and the Kayang attitude through the problem-based learning model is marked by an increase in the average value of students. The average value in the students' initial conditions was 64.99 with a completeness percentage of 30.00%. This condition increased in cycle I, which was 70.56 and the percentage of completeness was 46.66%. Then after continuing to cycle II students again experienced an increase of 79.16 with a completeness percentage of 83.33%. And for the material for the attitude of Kayangan, the initial conditions were 66.38 with a completeness percentage of 33.33%. This condition experienced an increase in cycle I, which was 68.05 and the percentage of completeness was 43.33%. Then after continuing to cycle II students again experienced an increase of 76.93 with a completeness percentage of 86.66%.

Keywords: Floor Gymnastics, Psychomotor Aspects, Problem Based Learning Models

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran psikomotor teknik dasar pada pembelajaran senam lantai sikap lilin dan sikap kayang melalui model pembelajaran *problem based learning* pada siswa kelas IV SDN Palasari Tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes, lembar observasi dan catatan lapangan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil penelitian bahwa peningkatan hasil pembelajaran psikomotor senam lantai sikap lilin dan sikap kayang melalui model pembelajaran *problem based learning* ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata pada kondisi awal siswa sebesar 64,99 dengan persentase ketuntasan sebesar 30,00%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan pada siklus I yaitu sebesar 70,56 dan persentase ketuntasan sebesar 46,66%. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,16 dengan persentase ketuntasan sebesar 83,33%. Untuk materi sikap kayang kondisi awal sebesar 66,38 dengan persentase ketuntasan sebesar 33,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan pada siklus I yaitu sebesar 68,05 dan persentase ketuntasan sebesar 43,33%. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 76,93 dengan persentase ketuntasan sebesar 86,66%.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Senam Lantai, Model *Problem Based Learning*

Article History:

Received 2023-05-23

Revised 2023-06-21

Accepted 2023-07-14

DOI:

10.31949/educatio.v9i3.5395

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis. Pada hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses

pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan tingkah laku baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sudah diajarkan dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Akhir (SMA) hingga Perguruan Tinggi. Pendidikan merupakan suatu unsur yang tidak dapat dipisahkan dari diri manusia. Mulai dari kandungan sampai beranjak dewasa kemudian tua manusia mengalami proses pendidikan (Nasution, 2008). Upaya peningkatan mutu Pendidikan telah dilakukan, baik melalui pengembangan mutu pengajar, penyelenggaraan Pendidikan serta pembangunan berbagai fasilitas penunjang proses Pendidikan (Fadila Nur, 2019) Pembelajaran jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional (Saputra et al., 2018). Sidentop dalam (Lengkana et al., 2017) mengatakan sebagai "*education through and of physical activities*". Permainan, rekreasi, ketangkasan, olahraga, kompetisi dan aktivitas-aktivitas fisik lainnya merupakan materi-materi yang terkandung dalam pendidikan jasmani karena diakui mengandung nilai-nilai pendidikan yang hakiki. Maka dari itu belajar adalah kewajiban bagi setiap manusia karena belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari (Djamaluddin & Wardana, 2019). Keberhasilan proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ditentukan oleh banyak faktor antara lain: model pembelajaran, guru, sarana-prasarana, dan situasi dalam proses belajar mengajar (Putu et al., 2016). Didalam proses pembelajaran, guru dituntut untuk mampu mengembangkan potensi-potensi peserta didik secara optimal (Maulana et al., 2020).

Secara lengkap ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan (Utama et al., 2011). Salah satu materi yang sangat sulit untuk diajarkan adalah senam lantai. Senam berasal dari bahasa inggris "Gymnastic" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "Gymnos" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Widowati & Rasyono, 2018). Menurut Rahmani dalam (Jamilah & Nugraheni, 2017) pada abad ke 20 senam mengalami banyak perubahan, baik dari gerakan atau sistemnya. Manfaat senam selain untuk membentuk keterampilan psikomotorik anak dan meningkatkan kebugaran anak, senam memiliki manfaat lain untuk meningkatkan aspek afektif anak diantaranya melalui senam anak menjadi lebih percaya diri dan berani (Nugraheni & Supena, 2019). Saat ini pembelajaran senam lantai di sekolah dilakukan hanya dengan metode komando dan demonstrasi saja sehingga sangat berpengaruh terhadap tes akhir psikomotor nya karena pada saat melaksanakan praktik senam lantai siswa kurang mengerti dan kurang menarik minat siswa, maka dari itu siswa menjadi kurang aktif saat pembelajaran dan sangat kurang mengeksplor dirinya karena bosan. Pembelajaran Senam lantai merupakan mata pelajaran kelas IV semester dua. Berdasarkan hasil pembelajaran yang diperoleh oleh guru mata pelajaran PJOK di SDN Palasari bahwa rata-rata pembelajaran kayang dan sikap lilin yang diajarkan belum mencapai hasil yang diinginkan atau belum tercapainya proses belajar mengajar dengan baik. Senam Lantai dipilih sebagai bagian pembelajaran yang sudah diajarkan mulai dari kelas I (Satu) sampai dengan kelas VI (Enam).

Dalam senam lantai ada banyak gerakan yaitu seperti guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, baling-baling, hand stand, head stand, pesawat terbang, dan lain sebagainya. Menurut Trianto Ibnu Abdar dalam (Maulana & Odang, 2019) mengatakan terdapat beberapa definisi yang mengandung dimensi belajar membuat beberapa unsur, yaitu: (1) penciptaan hubungan, (2) pengetahuan yang sudah dialami, (3) pengetahuan yang baru. Pada pembelajaran yang diajarkan di kelas IV ini yaitu teknik dasar senam lantai kayang dan sikap lilin, karena sangat mudah dilakukan dibanding gerakan senam lantai yang lainnya. Senam lantai kayang dan sikap lilin meski mudah dilakukan tetapi dalam proses nya sangatlah tidak mudah untuk mencapainya. Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat ke atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai (Pratikto, 2016).

Sedangkan menurut Lusiana dalam (Gentana et al., 2018) 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. Oleh karena itu, dibutuhkan model pembelajaran yang sesuai untuk menarik minat siswa sehingga bisa mencapai keberhasilan yang optimal. Pentingnya suatu model dalam pembelajaran yaitu: *"In my experience, without a concrete model, teachers frequently develop patterns of instruction based only on past experience and institution"*. Hal ini memberi penekanan bahwa model pembelajaran harus benar-benar jelas agar pembelajaran efektif dan akan menghasilkan hasil yang baik (Somenada et al., 2022) Selama ini, dalam pembelajaran senam lantai teknik dasar sikap lilin dan kayang masih kurang. Penilaian dilakukan pada tes akhir dan rata-rata siswa belum mampu memunculkan gerakan kayang dan sikap lilin karena belum kuat untuk menopang seluruh tubuhnya pada saat mengangkat badan. Pengalaman tersebut sering membuat para guru yakin bahwa siswa tersebut tidak dapat melakukan teknik dasarnya dengan baik. Padahal, sebenarnya masalah tersebut bukan semata-mata kesalahan para siswa. Salah satu penyebab kegagalan tersebut adalah kurangnya pengembangan model pembelajaran guru.

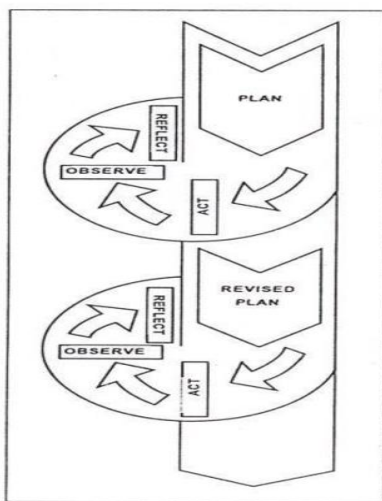
Dalam suatu proses pembelajaran, seorang guru biasanya menggunakan model pembelajaran yang bermacam-macam seperti model pembelajaran *problem based learning*, menurut (Sudarman & Mulawarman, 2018) di mana model ini sebagai suatu pendekatan pembelajaran yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi peserta didik untuk belajar tentang cara berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah, serta untuk memperoleh pengetahuan dan konsep yang esensial, mampu menetapkan serta menggunakan sumber daya pembelajaran yang sesuai. Menurut Slavin dalam (Strata & Oleh, 2012) Menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman Di mana model ini dipicu oleh permasalahan, yang mendorong siswa untuk belajar dan bekerja kooperatif dalam kelompok untuk mendapatkan solusi, berpikir kritis dan analitis, mampu menetapkan serta menggunakan sumber daya pembelajaran yang sesuai. Sebagai seorang pengajar pasti mempunyai berbagai cara agar peserta didik nyaman mengikuti pembelajaran dan membantu siswa dalam memecahkan sebuah masalah dalam pembelajaran. Maka dari itu dengan adanya model pembelajaran *problem based learning* diharapkan bisa membantu peserta didik menghadapi kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi selama pembelajaran dan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, sehingga peserta didik mampu untuk meningkatkan teknik dasar senam lantai karena model pembelajaran yang digunakan oleh guru lebih bervariasi.

Menurut Samsudin dalam (Saputra et al., 2018) Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa. Dalam penilaian seorang guru olahraga terkhususnya adalah penilaian psikomotor nya yaitu praktik di lapangan. Dalam setiap pembelajaran dilihat dari setiap proses perubahan tingkah laku melalui berbagai pengalaman yang peserta didik peroleh dan yang dilihat. Persoalan yang sering timbul adalah "Bagaimana cara pengajar bisa mengembangkan proses pembelajaran dan menciptakan strategi pembelajaran agar proses pembelajaran bisa merubah tingkah laku peserta didik selama proses pembelajaran?". Persoalan ini menyangkut masalah mengajar, yaitu kegiatan yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran. Seperti yang terjadi di SDN Palasari pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi senam lantai ternyata masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar senam lantai tersebut. sehingga perlu adanya perbaikan di dalam proses pengajaran seorang guru. Pada materi senam lantai ini yang menjadi masalah utama yaitu pada aspek psikomotor karena siswa merasa ketakutan dan kurang antusias karena guru menyampaikan materi hanya dengan memperagakan saja sehingga siswa merasa bosan dan hanya menggunakan matras tanpa adanya sarana yang membantu. Berbeda dengan materi lain seperti permainan bola besar dan bola kecil mereka sangat bersemangat dan tidak merasa kesulitan karena guru memberikan materi dan menggunakan sarana yang sesuai sehingga sangat berpengaruh terhadap hasil akhir. Pada hasil tes senam lantai aspek psikomotor siswa kurang hanya mencapai nilai rata-rata 65,69, sedangkan aspek afektif mencapai rata-rata 77,26 dan aspek kognitif mencapai rata-rata 78,70. Sehingga menjadi suatu masalah di dalam kelas karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani aspek psikomotor sangat penting. Maka dari itu perlu adanya perbaikan oleh seorang pengajar agar hasil pembelajaran pada teknik dasar senam lantai pada materi sikap lilin dan sikap kayang dapat meningkat.

Dari pernyataan dan permasalahan di atas pada saat pembelajaran siswa kurang antusias dan kurang sungguh-sungguh sehingga siswa kurang aktif dan tidak memperhatikan guru pada saat menjelaskan karena bosan. Permasalahan lain seperti guru jarang menggunakan media pembelajaran, sehingga siswa terkadang merasa kesulitan memahami materi dan mengeksplor materi yang diberikan guru. Mengatasi masalah tersebut, perlu diterapkan model pembelajaran yang dapat memperagakan proses gerak dengan benar dan baik yang sesuai dengan tuntutan kurikulum. Model pembelajaran tersebut yaitu *Problem Based Learning* (PBL) dapat digunakan sebagai salah satu usaha agar peningkatan hasil belajar peserta didik lebih antusias dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran senam lantai di sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, realibel, dan obyektif dengan tujuan untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan dan menciptakan ilmu, produk dan tindakan baru sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, mengantisipasi masalah, dan membuat kemajuan dalam bidang pendidikan (Juliansyah et al., 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kelas / *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Kemmis dan Taggart dalam (Anda, 2016) Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh partisipan dalam situasi-situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki praktik yang dilakukan sendiri. Terdapat dua hal pokok dalam penelitian tindakan yaitu perbaikan dan keterlibatan. Ada tiga tujuan dalam penelitian tindakan ini yaitu; (1) untuk memperbaiki praktik; (2) untuk pengembangan profesional, yaitu meningkatkan pemahaman para praktisi terhadap peraktik yang dilaksanakannya; (3) untuk memperbaiki keadaan atau situasi dimana praktik tersebut dilaksanakan. Metode penelitian adalah prosedur yang menggambarkan bagaimana penelitian akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini digunakan metode spiral Kemmis dan Tanggart. Dalam metode ini terdiri dari dua siklus, dari setiap siklus menggunakan empat komponen tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.



Gambar 1 : Model Kemmis dan McTaggart (Asrori & Rusman, 2020)

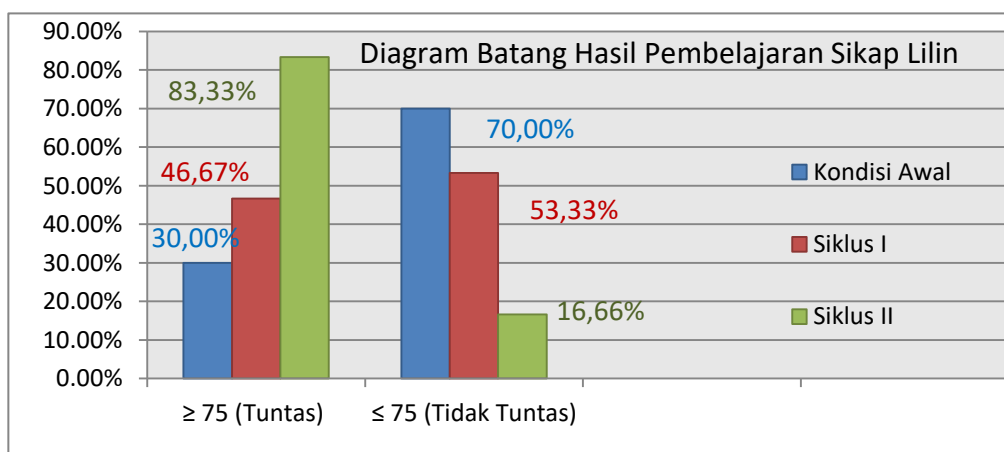
Sumber data dari penelitian tindakan kelas ini adalah siswa SDN Palasari kelas IV semester dua tahun ajaran 2022/2023. Kriteria keberhasilan yang dinilai yaitu dari hasil peningkatan belajar senam lantai sikap lilin dan sikap kayang yang dilihat dari aspek psikomotor nya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

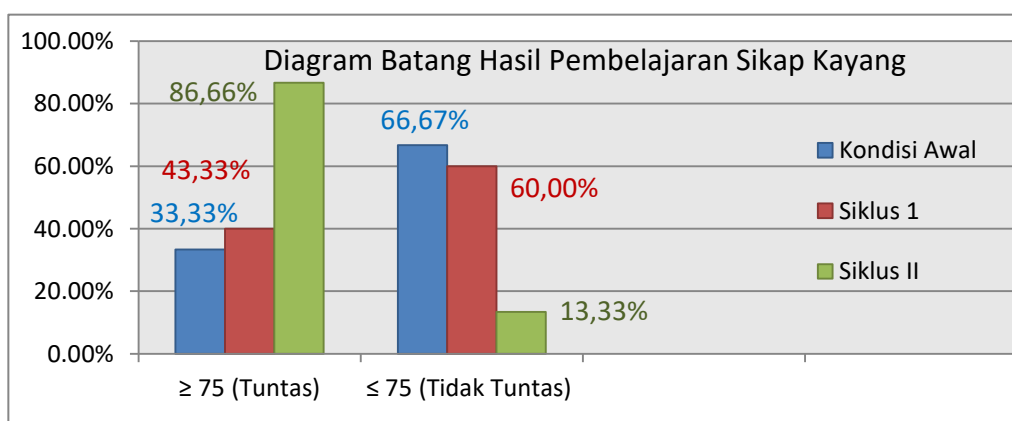
Dalam penelitian ini peneliti bersama kolabolator yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran senam lantai pada materi sikap lilin dan sikap kayang dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Hasil pengamatan dan penelitian yang dilakukan bersama kolabolator dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1 : Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No	Materi	Aspek	Siklus I	Siklus II
1	Sikap Lilin	Jumlah Nilai	2116,9	2374,9
		Nilai rata-rata	70,56	79,16
		Persentase Ketuntasan	46,66%	83,33%
2	Sikap Kayang	Jumlah Nilai	2041,5	2308
		Nilai rata-rata	68,05	76,93
		Persentase Ketuntasan	43,33%	86,66%



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Sikap Lilin pada Siswa Kelas IV SDN Palasari Kecamatan Parungkuda pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

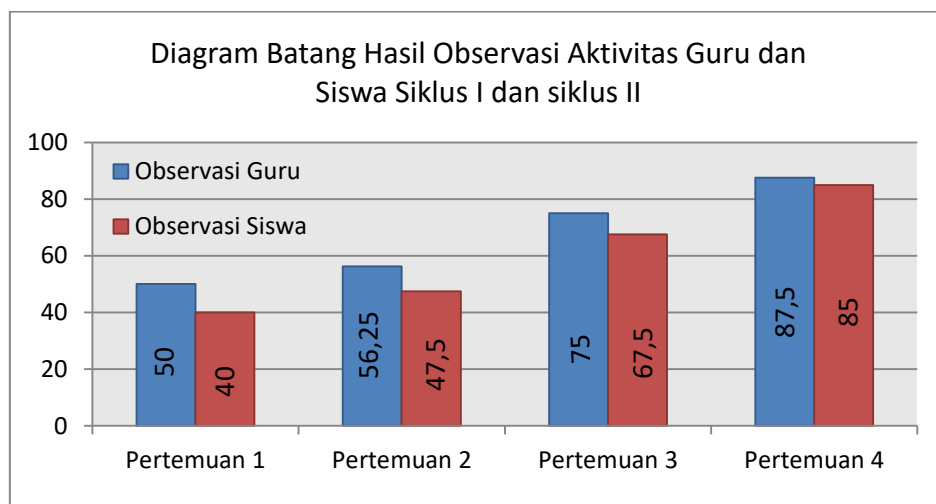


Gambar 3. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Sikap Kayang pada Siswa Kelas IV SDN Palasari Kecamatan Parungkuda pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Dalam penelitian ini, peneliti didampingi oleh kolaborator 2 yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran senam lantai sikap lilin dan sikap kayang dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama pembelajaran berlangsung. Hasil pengamatan dan penilaian yang dilakukan kolaborator dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2: Hasil Observasi Terhadap Guru dan Siswa

No	Pelaksanaan Pembelajaran	Siklus I		Siklus II	
		P1	P2	P3	P4
1	Aktivitas Guru	50	56,25	75	87,5
2	Rata-rata	53,12		81,25	
3	Aktivitas Siswa	40	47,5	67,5	85
4	Rata-rata	43,75		76,25	



Gambar 4: Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Pada Siklus I dan II

Dari hasil tes pada hasil pembelajaran senam lantai pada tabel 2, diketahui bahwa adanya peningkatan dari sebelum tindakan, siklus I ke siklus II. Melalui model pembelajaran *problem based learning* siswa lebih kritis dalam berpikir dan memecahkan masalah nya sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Slameto dalam (Alisa et al., 2017) bahwa model *Problem Based Learning* (PBL) dapat mendorong terjadinya pengembangan kecakapan kerja tim dan kecakapan sosial karena dilaksanakan dalam kelompok-kelompok kecil. Hal ini disebabkan oleh peningkatan hasil performansi guru dalam pembelajaran dengan model pembelajaran PBL ini. Hal ini menjawab teori yang dikemukakan oleh Ismail dalam (Alisa et al., 2017) bahwa untuk mendapatkan proses dan hasil belajar siswa yang berkualitas tentu memerlukan kinerja guru yang maksimal. Dari beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning* untuk meningkatkan hasil pembelajaran, diantaranya dalam penelitian (Mayasari et al., 2016), (Fauzia, 2018), dan (Prasetyo & Kristin, 2020). Dan hasil untuk rata-rata nilai observasi guru siklus I sebesar 53,12 dan siklus II sebesar 81,25. Untuk nilai observasi siswa siklus I sebesar 43,75 dan siklus II sebesar 76,25. Kemudian Nilai rata-rata siswa sikap lilin pada kondisi awal sebesar 64,99 dengan persentase ketuntasan sebesar 30,00%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 70,56 dan persentase ketuntasan sebesar 46,66%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan sikap lilin siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,16 dengan persentase ketuntasan sebesar 83,33%. Dan untuk senam lantai sikap kayang pada kondisi awal sebesar 66,38 dengan persentase ketuntasan sebesar 33,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 68,05 dan persentase ketuntasan sebesar 43,33%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan sikap kayang siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 76,93 dengan persentase ketuntasan sebesar 86,66%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai sikap lilin dan sikap kayang melalui model pembelajaran *problem based learning* berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati media gambar dan saling diskusi dengan kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II. Dari hasil penelitian terdapat 5 siswa (16,66%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas pada materi senam lantai sikap lilin. Dan 4 siswa (13,33%) yang belum memenuhi KKM atau belum tuntas.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan teknik dasar senam lantai sikap lilin dan sikap kayang melalui model *Problem Based Learning* (PBL). Model PBL melibatkan siswa dalam memecahkan masalah nyata (Aulia & Budiarti, 2022; Tabun et al, 2020). Dalam konteks senam lantai, siswa dapat menghadapi tantangan dan masalah yang harus mereka selesaikan. Dengan menerapkan model PBL, siswa diajak untuk berpikir kritis, menganalisis situasi, mencari solusi, dan mengambil keputusan yang tepat. Proses ini dapat meningkatkan keterampilan problem solving mereka dalam melaksanakan gerakan senam lantai. PBL mendorong siswa untuk berpikir *out of the box* dan mengembangkan ide-ide kreatif dalam memecahkan masalah (Mukhlis & Herianingtyas, 2021). Dalam senam lantai, siswa dapat mengeksplorasi berbagai macam gerakan dan komposisi koreografi yang unik dan inovatif. Model PBL memungkinkan siswa untuk merancang dan menciptakan gerakan senam lantai yang orisinal dan menarik, sehingga meningkatkan kreativitas mereka.

Dalam model PBL, siswa dituntut bekerja secara kolaboratif dalam kelompok (Darwati & Purana, 2021). Dalam konteks senam lantai, mereka dapat berkolaborasi dalam merencanakan, mengkoreografi, dan melaksanakan gerakan senam lantai. Melalui kolaborasi ini, siswa belajar untuk bekerja sama, saling mendukung, dan berbagi ide dengan anggota kelompok mereka. Selain itu, mereka juga perlu mengkomunikasikan ide dan pandangan mereka dengan jelas kepada kelompoknya. Ini dapat meningkatkan keterampilan kolaborasi dan komunikasi siswa. Dalam model PBL, siswa juga dituntut peran aktif dalam mengatur pembelajaran mereka sendiri. Mereka perlu mengambil inisiatif, mengorganisir diri, dan bertanggung jawab terhadap proses pembelajaran. Dalam senam lantai, siswa juga perlu memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas dan latihan yang diberikan. Model PBL dapat membantu meningkatkan rasa tanggung jawab dan kemandirian siswa dalam menjalankan gerakan dan latihan senam lantai. Model PBL berfokus pada penerapan praktis pengetahuan dan keterampilan dalam konteks nyata (Wajdi, 2017). Dalam senam lantai, siswa tidak hanya mempelajari gerakan-gerakan secara teoritis, tetapi juga diharapkan untuk melaksanakan gerakan tersebut secara praktis. Dengan model PBL, siswa dapat memperoleh pengalaman langsung dalam melaksanakan gerakan senam lantai dengan benar dan efektif, sehingga meningkatkan aplikasi praktis mereka. Penerapan model PBL dalam pembelajaran senam lantai dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap sikap lilin dan kayang siswa. Dengan meningkatkan keterampilan problem solving, kreativitas, kolaborasi, tanggung jawab, dan aplikasi praktis, siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih positif, termasuk kepercayaan diri, ketekunan, kerja tim, dan dedikasi dalam senam lantai.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan teknik dasar senam lantai sikap lilin dan sikap kayang melalui model pembelajaran *problem based learning* ditandai dengan peningkatan disetiap siklus nya. Pada siklus I ketuntasan belum mencapai nilai rata-rata sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sesuai kurikulum yaitu 75% karena siswa masih kebingungan dan merasa kesulitan sehingga siswa belum berani mencoba teknik dasar sikap lilin dan sikap kayang. Dilanjutkan pada siklus II di mana pada siklus ini siswa mulai merasa nyaman dan mulai aktif sehingga mampu untuk memecahkan masalah yang terjadi pada diri nya sendiri, berani mencoba, saling membantu, dan kekuatan serta kelenturan badan siswa sudah terlihat karena siswa sering mencoba dan aktif disetiap pertemuan. Maka dari itu penelitian dihentikan pada siklus II karena telah menunjukkan peningkatan dan target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai. Proses pembelajaran senam lantai sikap lilin dan

sikap kayang melalui model pembelajaran *problem based learning* dilakukan secara dinamis dan menyenangkan serta hasil pengamatan terhadap guru dan siswa saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisa, Y., Yennita, Y., & Irawati, S. (2017). Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Problem Based Learning (PBL). *Diklabio: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Biologi*, 1(1), 113–120. <https://doi.org/10.33369/diklabio.1.1.113-120>
- Anda, J. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Cirebon: IAIN Syekh Nurjati Press.
- Asrori, & Rusman. (2020). Classroom action reserach pengembangan kompetensi guru. In *Pena Persada*.
- Aulia, L., & Budiarti, Y. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah. *Journal Of Elementary School Education (Jouese)*, 2(1), 105-109.
- Darwati, I. M., & Purana, I. M. (2021). Problem Based Learning (PBL): Suatu model pembelajaran untuk mengembangkan cara berpikir kritis peserta didik. *Widya Accarya*, 12(1), 61-69.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). Belajar Dan Pembelajaran. In *CV Kaaffah Learning Center*.
- Fadila Nur. (2019). *Nur fadila Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- Fauzia, H. A. (2018). Penerapan model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar matematika SD. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 40-47.
- Gentana, R., Hermawan, R., & Jubaedi, A. (2018). Upaya Peningkatan Gerak Dasar Kayang Dengan Alat Bantu Bola, Box Dan Bantuan Teman. *Jorpres (Jurnal Olabraga Prestasi)*, 14(2), 121–136. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23823>
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara fleksibilitas otot perut dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam artistik. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 56-59.
- Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). *Perbandingan Latihan Zig-zag Run dan Ladder Drill Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribbling*. 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4394>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olabraga*, 3(1), 1-12.
- Maulana, F., & Odang, S. A. O. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 2 Kota Sukabumi. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 5(1), 27-34.
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olabraga*, 1(1).
- Mayasari, T., Kadarohman, A., Rusdiana, D., & Kaniawati, I. (2016). Apakah Model Pembelajaran Problem Based Learning Dan Project Based Learning Mampu Melatihkan Keterampilan Abad 21? *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Keilmuan (JPFK)*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.25273/jpfk.v2i1.24>
- Mukhlis, S., & Herianingtyas, N. L. R. (2021). Peningkatan Berpikir Kreatif Siswa Kelas V SDN Cililitan 02 melalui Problem Based Learning (PBL) berbasis Contextual Content. *DWIJA CENDEKLA: Jurnal Riset Pedagogik*, 5(1), 64-75.
- Nasution, E. (2016). Problematika pendidikan di Indonesia. *Mediasi*, 8(1).
- Nugraheni, W., & Supena, G. H. (2019). Nugraheni, W. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olabraga*, 4(2), 63-69. <https://doi.org/10.26877/jo.v>
- Prasetyo, F., & Kristin, F. (2020). Pengaruh model pembelajaran problem based learning dan model pembelajaran discovery learning terhadap kemampuan berpikir kritis siswa kelas 5 SD. *Didaktika Taubidi: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 13-27. <https://doi.org/10.30997/dt.v7i1.2645>
- Pratikto, S. (2016). *Peningkatan hasil belajar senam lantai melalui pendekatan saintifik pada siswa kelas iv sd negeri*

ngargoretno 2 tahun pelajaran 2015/2016.

- Putu, L., Wati, S., Yogi, K., Lesmana, P., Kesehatan, J., & Pendidikan, U. (2016). *Pengaruh Model Dan Media Pembelajaran Terhadap Mahasiswa Jurusan Penjasokesrek Undiksha*. 5(1), 97–112.
- Saputra, S. Y., Hariadi, N., Ulama, U. N., & Pendidikan, F. I. (2018). *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*. 1(2), 8–13.
- Somenada, I. W., Kanca, I. N., & Parwata, I. G. A. L. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Passing Bolavoli. *Jurnal Penjakora*, 9(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.45860>
- Strata, P. S., & Oleh, S. P. (2012). *Pada Pembelajaran Senam Lantai Melalui Model Permainan Pada Kelas V Sd Negeri 1 Mergasana Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012 Skripsi*.
- Sudarman, S. (2018). Problem based learning: Suatu model pembelajaran untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.[Problem based learning: A learning model for developing and improving problem solving skills]. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 2(2), 68-73.
- Tabun, H. M., Taneo, P. N., & Daniel, F. (2020). Kemampuan literasi matematis siswa pada pembelajaran model problem based learning (PBL). *Edumatica: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(01), 1-8.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).
- Wajdi, F. (2017). Implementasi project based learning (PBL) dan penilaian autentik dalam pembelajaran drama indonesia. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra UPI*, 17(1), 86-101.
- Widowati, A., & Rasyono, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Segar*, 7(1), 11-20.