

---

**PENERAPAN METODE KOMBINASI PADA MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI MATERI SENAM LANTAI****Rosidi**

SMPN 2 Jamblang Cirebon, Indonesia

rosidi1963@gmail.com

---

**ABSTRACT**

Gymnastics Floor is part of the Physical Education and Recreational Sports subjects that are applied in junior high schools. Based on observations made, it was found that the learning of floor gymnastics was not running optimally so that the impact on some students did not meet the Minimum Mastery Criteria that had been set. The purpose of this study was to determine the increase in student learning outcomes in learning gymnastics on the floor through a combination method in class IXB students at SMP Negeri 2 Jamblang, Cirebon Regency. The method used in this research is descriptive qualitative while the plan used in this study is classroom action research. The results showed an increase in student learning outcomes after using a combination of learning methods. Thus it can be concluded that the combination of learning methods can improve student learning outcomes in floor gymnastics learning.

**Keywords:** combination methods, physical education, gymnastics floor

---

**ABSTRAK**

Senam Lantai merupakan bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Rekreasi yang diberlakukan di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan observasi yang dilakukan diperoleh temuan bahwa pembelajaran senam lantai belum berjalan dengan maksimal sehingga berdampak pada beberapa siswa kurang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah ditetapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran senam lantai melalui metode kombinasi pada siswa kelas IXB di SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif sedangkan rencana yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa setelah menggunakan metode pembelajaran kombinasi. Dengan demikian dapat disimpulkan metode pembelajaran kombinasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran senam lantai.

**Kata Kunci :** metode kombinasi, pendidikan jasmani, senam lantai

---

Submitted Mar 27, 2020 | Revised May 11, 2020 | Accepted May 18, 2020

---

**Pendahuluan**

Pendidikan adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis. Oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Utomo, 2017). Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, 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 (Irwanto, 2016). Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh. Mencakup aspek fisik, intelektual, emosional dan moral. Sumbangan yang diberikan dari pendidikan jasmani adalah

memberikan perkembangan secara menyeluruh, karena yang dikembangkan bukan hanya aspek ketrampilan gerak dan kebugaran jasmani (ranah jasmani dan psikomotorik), tetapi kognitif juga dikembangkan melalui pendidikan jasmani (Nugroho, 2015). Tujuan pendidikan jasmani antara lain untuk; memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional (Oksyalia, Suntoda, Mahendra, & Hidayat, 2018).

Salah satu program pengajaran dalam kurikulum Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah membangun manusia seutuhnya secara spesifik adalah mengembangkan fisik motor melalui latihan aktivitas jasmani atau olahraga dan melatih kemampuan mental berupa disiplin, sportifitas atau olahraga dan melatih kemampuan mental berupa disiplin. Sportifitas dan semangat juang. Pembelajaran Pendidikan Jasmani sesuai dengan kurikulum haruslah disampaikan melalui metode dan model pengajaran yang tepat serta pendekatan yang sesuai agar tujuan yang terkandung dalam kompetensi dasar dapat dicapai secara optimal dan pembelajaran lebih efektif.

Materi ajar yang terkandung dalam mata pelajaran jasmani sangat beragam dengan lokasi waktu yang sangat terbatas, menuntut kemampuan seorang guru Penjaskes untuk dapat memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan siswa yang dihadapinya. Hal ini berdampak pada pencapaian hasil yang dicapai dengan standar kompetensi yang telah ditentukan.

Pendidikan jasmani sebagai alat untuk mendidik menggunakan berbagai mata aktivitas, yang dalam kurikulum 2013 terdiri dari aktivitas pola gerak dasar, aktivitas kebugaran, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dan aktivitas aquatik (Permendikbud, 2014). Alasan masuknya senam ke dalam ruang lingkup pembelajaran Penjas karena pertimbangan manfaat, di mana senam memiliki manfaat dalam meningkatkan kelenturan dan kekuatan serta kualitas fisik lain yang membuat siswa memiliki kemampuan kinestetis yang lebih baik, di samping menjadikan siswa lebih bugar (Mahendra, 2001). Secara teoritis senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu optimal perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu juga senam menyumbang besar pada perkembangan gerak dan fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain. Terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Hal ini mengisyaratkan bahwa yang dipentingkan dari kegiatan tersebut adalah anaknya sendiri melalui keterampilan gerak, bukan kegiatan. Senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah keterampilan gerak anak melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Dalam senam Kependidikan, anak belajar pada tingkatannya masing-masing, untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Namun karena kurangnya pemahaman serta pengetahuan tentang didaktik dan metodik yang kian hari kian berkembang dalam pembelajaran Penjaskes terutama senam lantai guru Penjas di Sekolah Menengah Pertama, membuat kegiatan senam lantai tidak efektif, oleh karena itu diperlukan suatu upaya agar siswa SMP memahami manfaat senam lantai ini, maka diperlukan suatu pendekatan dan metode pembelajaran yang dapat memberikan kesempatan kepada para siswa untuk melakukan yaitu dengan metode kombinasi

Magill (1998) menjelaskan bahwa dalam metode kombinasi, bagian-bagian atau komponen-komponen gerak tertentu saling dikombinasikan. Terdapat dua masalah pokok yang menjadi masalah model mengajar melalui gerakan bagian yaitu urutan bagian-bagian yang harus dikuasai murid, dan menganalisis bahan menjadi bagian-bagian yang membangun keutuhan bahan (Supandi, 2001). Bagian-bagian yang tidak mempunyai hubungan secara utuh justru akan menyimpang dari tujuan instruksional yang ditetapkan.. seperti halnya dengan gerakan guling belakang dalam senam lantai, karena Udak bisa diajarkan secara bagian maupun

keseiuruhan saja. Selain itu di tambah kenyataan dilapangan diperoleh hasil yang mengejutkan. Hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan guru dalam cabang olahraga Senam Lantai masih jauh dari harapan. Hal tersebut penulis alami di SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon. Tes awal yang penulis yang dilaksanakan dalam kompetensi dasar 6,3. Mempraktekkan gerak dasar Senam Lantai yang dimodifikasi : guling, lenteng, meroda, Hand Stad, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran menunjukkan hanya 52% siswa yang nilainya di atas kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan yakni 75. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa menguasai materi pada mata pelajaran Penjaskes khususnya cabang olahraga Senam Lantai masih rendah.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. penelitian tindakan kelas adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau sekelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan ciri atau karakteristik utama (Arikunto, 2006). Penelitian tindakan kelas dilakukan oleh seorang guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Wardani, 2007). Dalam penelitian tindakan kelas adalah adanya partisipasi dan kababorasi antara penulis dengan metode kelompok sasaran. Penulis tindakan adalah suatu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pembangunan inovatif yang dicoba sambil jalan dalam mendeteksi pemecahan masalah. Dalam prosesnya pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat mendukung satu sama lain. Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kaloboratif dengan guru mata serumpun. Tujuan utama dari penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan kemampuan dan hasil pembelajaran di kelas dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon semester I ajaran 2019/2020 berjumlah 42 orang dengan rincian laki-laki 24 dan perempuan 18 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu berturut-turut untuk melaksanakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, 2 siklus pelajaran.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penilaian teknik dasar renang adalah skala penilaian dengan aspek yang dinilai Teknik Keseimbangan, gerak guling depan dan belakang, berdiri dengan tangan dan meroda, guling lenteng dan lenteng tangan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pembelajaran dimulai dengan mengadakan tes awal di kelas IXB untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada materi Senam Lantai. Nilai tes awal dijadikan acuan untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas IXB setelah digunakan Metode Kombinasi. Soal tes awal berupa materi teknik Senam Lantai. Soal tes awal ini akan digunakan sebagai acuan setelah siswa menggunakan Metode Kombinasi.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas dimulai dengan melakukan perencanaan penelitian. Sebelum menyusun rencana pembelajaran, penulis melakukan identifikasi masalah dan merencanakan langkah-langkah yang akan dilaksanakan pada siklus I. Setelah penulis mengetahui masalah dan langkah-langkah yang akan digunakan pada siklus I, penulis kemudian membuat rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), membuat model dan metode, serta langkah-langkah yang tepat pada pertemuan, mengembangkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), membuat Format evaluasi dan mengembangkan format observasi pembelajaran. Dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dua kali pertemuan. Setiap memulai pembelajaran guru terlebih dahulu meneliti tingkat kesiapan siswa, mengecek absensi siswa serta mengondisikan siswa agar pembelajaran dapat berlangsung secara kondusif, serta

melakukan apresiasi dengan Tanya jawab tentang materi yang akan diajarkan. Guru menutup pembelajaran dengan membimbing siswa melakukan diskusi secara klasikal untuk menarik kesimpulan dari materi yang telah diajari. Dalam kesempatan ini setiap siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum jelas.

Selama berlangsungnya pembelajaran, dilakukan observasi untuk mengamati proses pembelajaran dengan menggunakan metode kombinasi serta keaktifan siswa selama pembelajaran. Data mengenai keaktifan siswa dapat diperoleh dengan menggunakan lembar observasi. Data mengenai aktifitas siswa pada I siklus I menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini terlihat dari 10 siswa (23,81%) menunjukkan perhatian yang baik sedang 22 orang siswa (52,38%) memperhatikan yang cukup sedang 10 orang siswa (23,81%) masih memperhatikan kurang antusias dalam pembelajaran.

Data mengenai aktifitas siswa pada siklus II menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang termotivasi dalam mengikuti KBM ini terlihat dari 22 siswa (52,35%) menunjukkan perhatian yang baik sedang 16 orang siswa (38,10%) memperhatikan yang cukup sedang 4 orang siswa (9,52%) masih memperhatikan kurang antusias dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi diperoleh temuan diantaranya antara lain guru kurang memotivasi siswa, guru terlalu cepat menjelaskan dan kurang memotivasi siswa. Dengan adanya kekurangan tersebut, maka perlu adanya perbaikan-perbaikan dalam pembelajaran pada siklus II, perbaikan tersebut dengan cara lebih memotivasi siswa. Selain itu guru harus lebih dapat mengkondisikan siswa, sehingga siswa benar-benar aktif dalam pembelajaran.

Pada siklus II diperoleh hasil bahwa siswa hanya memperoleh rata-rata 80 dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah 67. Siswa yang belajarnya sama atau KKM yang ditetapkan yaitu 63 atau sekitar 100%. Hal ini memberikan gambaran bahwa hasil belajar siswa pada materi teknik Senam Lantai pada bidang studi penjaskes terdapat peningkatan jika dibandingkan dengan hasil pra siklus.

Dari hasil pembelajaran teknik Senam Lantai dengan menerapkan Metode Kombinasi, dan hasil penilaian psikomotor serta afektif tersebut, ternyata mampu meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa kelas IX B SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon. Berikut ini data yang diperoleh dari hasil pra siklus, Siklus I, dan Siklus II seperti tersaji dalam tabel berikut ini

Tabel 1.  
Rekapitulasi Nilai Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus II

No	Nama	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Abdul Aziz	50	58	75
2	Abdul Hadi Ismail	50	67	75
3	Ahmad Fadillah	58	58	75
4	Ahmad Nurkholis	75	67	92
5	Ajeng Putri Kartika	58	58	75
6	Alifah Nur Aisyah	58	67	75
7	Alifah Nurdiansyah	58	58	75
8	Anisahtul Bahiyah	50	58	75
9	Ari Ningsih	58	58	75
10	Dea Septiana	75	67	83
11	Des Ayuning Tias	58	67	92
12	Dini Febrianti	75	67	92
13	Eka Akyah	50	67	83
14	Eko Sobirin	75	75	83
15	Ika Muslikha	75	83	75
16	Indah Lestari	58	83	75
17	Indah Pratiwi	75	75	67

18	Irfan Maulana	50	67	83
19	Iskandar	75	83	92
20	Jumtorul Aulia	75	67	75
21	Kuswati	75	58	83
22	Mohammad Riski S	58	67	75
23	Muchibatul Khasanah	75	58	75
24	Mukhamad Tias	75	67	75
25	Munari	58	58	92
26	Mutiara	50	67	75
27	Nur Aisyah	58	58	75
28	Nuryati	58	58	75
29	Probowo	58	58	75
30	Putri Mei Gilda	75	67	75
31	Riska Fizi Ayuni	58	67	83
32	Rosita Sari	75	67	92
33	Sohibul Khoir	58	67	92
34	Sarifudin	75	75	83
35	Seno Sumartono	75	83	83
36	Siti Aminah	50	83	75
37	Suana	58	75	75
38	Susilawati	75	67	67
39	Syahroni	75	83	83
40	Ugi Sugarti	50	67	92
41	Willy Dwi Nofian	58	83	75
42	Yuni Ferawati	75	83	75
	Jumlah Nilai	2628	1542	1992
	Rata-rata	64	67	80
	Nilai Terendah	50	58	67
	KKM	83	83	92
	Nilai >KKM	70	70	70
	Ketuntasan	42.9	66,66	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas IXB SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon semester I tahun pelajaran 2019-2017, bahwa kemampuan dan hasil belajar siswa sudah memakai Metode Kombinasi menunjukkan hasil yang memuaskan.

Penerapan Metode Kombinasi dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa kelas IXB SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon tahun 2019 – 2017. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dari pra siklus 64, dan 67 pada siklus I serta meningkat menjadi 80 pada siklus II. Proses peningkatan kemampuan dan hasil belajar pada materi Senam Lantai sebelum dan sesudah diterapkan Metode Kombinasi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini tergambar dari kenaikan nilai terendah pada pra siklus 50 kemudian tetap menjadi 58 pada siklus I, serta 67 pada siklus II. Besar prosentase peningkatan hasil belajar pada materi Senam Lantai dengan Metode Kombinasi cukup memuaskan hal ini dapat terlihat dari peningkatan kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dari 42,85% pada pra siklus menjadi 66,66% pada siklus I serta menjadi 100% pada siklus II.

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa peningkatan kemampuan dan hasil belajar pada materi Senam Lantai sebelum dan sesudah diterapkan Metode Kombinasi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan

Metode Kombinasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi senam lantai.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Indonesia, M. P. dan K. R. Permendikbud Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. , Kemendikbud § (2014).
- Irwanto, E. (2016). Metode Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Pada Proses Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 102–118.
- Magill, R. A. (1998). Motor learning: Concepts and applications. In *Dubuque*.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di SMK Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1613–1620. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777>
- Utomo, G. (2017). Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Pada Permainan Bola Tangan Pada Siswa Kelas Xi Akuntansi 1 Di Smk Prapanca 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 430–433.
- Supandi. (2001). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wardani. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.