

---

## **PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI KAYANG PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNG PAGAR 4 BANJARMASIN**

**Edwin Wahyu Dirgantoro<sup>1</sup>**  
*Universitas Lambung Mangkurat<sup>1</sup>*  
Edwin.dirgantoro@ulm.ac.id<sup>1</sup>

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah penerapan media gym ball agar dapat meningkatkan hasil gerakan senam lantai kayang pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4 Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu peneliti sebagai pengamat. Pengamatan pada saat waktu proses belajar mengajar berlangsung. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV (empat) di Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4 Banjarmasin. Sampel penelitian ini berjumlah 36 orang peserta didik, yang terdiri dari 17 putra dan 19 putri. Siklus yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 3 kali siklus. Proses peningkatan kemampuan hasil belajar pada materi senam lantai kayang sesudah diterapkan menggunakan media gym ball, mendapatkan hasil yang baik berdasarkan KKM yang telah ditentukan yaitu sebesar 75. Penerapan media gym ball dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai kayang dengan rata – rata nilai pada siklus pertama nilai rata – rata 65.3. Peserta didik yang mencapai KKM sebanyak 11%. Siklus kedua nilai rata – rata 70.6. Peserta didik yang mencapai KKM sebanyak 36%. Siklus ketiga nilai rata – rata 75.5. Peserta didik yang mencapai KKM sebanyak 58,3%.

**Kata Kunci:** Media Pembelajaran, Pembelajaran, Senam, Sekolah Dasar

### **Abstract**

The purpose of this study was the application of gym ball media in order to improve the results of the Kayang floor gymnastics movements in fourth grade students at Tanjung Pagar 4 State Elementary School Banjarmasin. The method used in this research is the classroom action research method (CAR), namely the researcher as an observer. during the teaching and learning process. The subjects of this study were fourth grade students at Tanjung Pagar 4 State Elementary School Banjarmasin. The sample of this study amounted to 36 students, consisting of 17 sons and 19 daughters. The cycle used in this study was 3 cycles. the process of improving the ability of learning outcomes on the Kayang floor gymnastics material before it was applied using gym ball media, getting good results based on the predetermined KKM of 75. The application of gym ball media can increase the ability of students to perform the Kayang floor gymnastics movements with an average value in the first cycle the average value is 65.3. Students who reach the KKM are 11%. The second cycle the average value is 70.6. Students who reach the KKM are 36%. The third cycle the average value is 75.5. Students who reach the KKM are 58.3%.

**Keywords:** Instructional Media, Learning, Gymnastics, Elementary School

### **Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani menjadi bagian integral yang tidak bisa dipisahkan serta memiliki kesamaan makna dengan olahraga pendidikan, sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (Harsuki, 2013). Secara harfiah, konsep pelaksanaan pendidikan

jasmani pada sekolah dasar kan didominasi pada penekanan pengembangan potensi anak secara keseluruhan (Stolz, 2014). Pendidikan jasmani di sekolah juga diharapkan mampu menggali kemandirian anak dalam upaya mengeksplorasi berbagai macam gerakan tubuh melalui kegiatan olahraga dan aktifitas fisik (Larsson & Nyberg, 2017). Untuk mengembangkan kemandirian dan potensi siswa, guru diharapkan dapat menumbuhkan konsep diri yang positif, motivasi diri, dan motivasi kerja untuk meningkatkan kreativitas pembelajaran (Lutfiyanto, Hidayah, & Fakhruddin, 2019). Dalam Pendidikan jasmani, kreatifitas pembelajaran dapat didukung dengan penerapan media pembelajaran. Media Pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi dari guru ke siswa hingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa dan pada akhirnya dapat menjadikan siswa melakukan kegiatan belajar (Daryanto, 2014). Menurut Arsyad (2011) Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). menyatakan bahwa media pembelajaran adalah suatu alat pembantu secara efektif yang dapat digunakan oleh guru untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan alat atau media yang memiliki maksud dan tujuan guna menyampaikan informasi pembelajaran yang dapat bermanfaat untuk membantu pendidik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan observasi di kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4 Banjarmasin pembelajaran senam lantai merupakan salah satu materi ada dilaksanakan pada semester genap, salah satunya adalah senam kayang yang kurang diminati peserta didik karena penyajian pembelajarannya kurang menarik sehingga minat peserta didik terhadap pembelajaran berkurang, penggunaan media yang kurang tepat bisa juga menjadi penyebabnya dan kurangnya sarana dan prasarana agar menunjang untuk amannya proses pembelajaran. Pembelajaran yang disajikan dengan menggunakan media gym ball akan membuat peserta didik mudah mempraktikkan teknik dasar senam lantai kayang (Ratmawati, 2015). Media gym ball tersebut berfungsi sebagai alat bantu dalam membentuk gerakan yang spesifik dalam kayang (Sundstrup. 2012). Berdasarkan hasil pengamatan seperti yang telah diuraikan di atas, maka peneliti bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran senam lantai dengan materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball untuk peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung pagar 4 Banjarmasin.

Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar khususnya kayang yang beralangsur monoton dan tidak dapat menciptakan suasana pembelajaran yang sesuai ke sekolah dasar. Karena keterbatasan alat/media sering kita

jumpai pendidik lebih banyak menggunakan kemampuan meraka untuk menyampaikan informasi secara lisan, kurang menggunakan dukungan melalui peragaan atau alat bantu visual, memodifikasi alat pendidikan jasmani, bahkan ada kecenderungan pendidik lebih banyak memerintah dan peserta didik mengikuti perintah yang di maksud oleh pendidik, hal ini membuat pembelajaran kurang menarik dan tidak membuat peserta didik kurang menyukai pembelajaran khususnya peserta didik sekolah dasar, yang berakibat rendahnya hasil belajar keterampilan teknik dasar senam lantai kayang.

Salah satu cara dalam meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk materi senam lantai kayang dengan menggunakan media gym ball. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyu Ilahi Syam (2020) bahwa media gym ball dapat membantu pembelajaran kayang yang memang membutuhkan fleksibilitas dan keseimbangan dari tubuh. Selain itu menurut Ali Machfud (2018) dan Ashadi (2015) penggunaan gymball juga membantu menjaga fungsi-fungsi otot dan sendi agar tetap baik, sehingga dapat memperkecil resiko cedera pada pembelajaran kayang, mengurangi rasa sakit serta kemungkinan cedera sakit punggung yang rendah (Balakrishnan, dkk, 2016).. Menerapkan media sebagai alat bantu dalam pembelajaran diperlukan karena peserta didik secara fisik, mental, dan emosional berbeda dengan orang dewasa (Fatmaridha Sabani, 2019). Hal tersebut sangat diperlukan oleh mereka yang sedang duduk di kelas IV Sekolah Dasar. Sifat peserta didik sesuai dengan usia pertumbuhan yang ada padanya cenderung menyenangi bentuk permainan dengan variasi alat yang menarik, dengan demikian harapan meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai kayang termasuk yang cukup kompleks.

Dengan mengembangkan media pembelajaran diharapkan pembelajaran lebih menarik sehingga peserta didik termotivasi untuk mempraktikkan gerak dasar senam lantai dan dapat meningkatkan kemampuan senam lantai kayang, pembelajaran senam lantai kayang lebih mengutamakan keamanan dan keefektifan pembelajaran, pembelajaran dengan media gym ball diharapkan bisa memberikan kesempatan yang sama untuk mempraktikkan keterampilan senam lantai kayang peserta didik, pembelajaran dengan pendekatan media gym ball ini tingkat keterampilan tiap peserta didik bisa terpantau dengan jelas.

Peneliti mencoba menggunakan media gym ball yang akan digunakan sebagai media pembelajaran untuk membantu siswa dalam proses belajar materi senam lantai kayang. Media gym ball ini digunakan sebagai alat bantu agar peserta didik dapat

meningkatkan teknik dasar senam lantai kayang dan diharapkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani efektif serta menarik bagi peserta didik.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan menurut Dwi Susilowati (2018) merupakan penelitian yang dilakukan melalui tindakan di kelas oleh guru/peneliti. Penelitian tindakan dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu: (1) penelitian tindakan partisipasi (*participatory action research*), penelitian tindakan kritis (*critical action research*), penelitian tindakan sekolah (*institutional action research*), dan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini ada 2 (dua) macam variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebasnya dilambangkan dengan X yaitu penerapan media pembelajaran dan variabel terikatnya dilambangkan dengan Y yaitu senam lantai kayang. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4 Banjarmasin. Menurut Sangadji Sopiah (2012) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Berdasarkan penjelasan di atas, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4 Banjarmasin yang berjumlah 36 peserta didik putra dan putri. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sangadji Sopiah, 2012). Proses pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan metode penetapan sampel berdasarkan kriteria tertentu”. Sehingga diperoleh sampel sebanyak 36 peserta didik dengan rincian sebagai berikut : 36 peserta didik dari Sekolah Dasar Tanjung Pagar 4 Banjarmasin yang terdiri dari 20 laki laki dan 16 perempuan dengan syarat sebagai berikut (1) peserta didik kelas IV, (2) masih aktif sekolah, dan (3) sanggup melaksanakan tes.

Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari 2 siklus. Siklus pertama berarti sama dengan satu kali pertemuan yaitu 2 x 35 menit. Tujuannya adalah untuk meningkatkan prosesnya pembelajaran senam lantai kayang. Rancangan siklus penelitian tindakan dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Perencanaan Tindakan

Hal – hal yang dipersiapkan dalam perencanaan tindakan adalah sebagai berikut : (a) memilih Kompetensi Dasar (KD), (b) membuat RPP dengan pokok pembahasan senam lantai kayang, (c) menyiapkan media gym ball

## 2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tahap yang dilakukan pada siklus ini adalah melaksanakan proses pembelajaran senam lantai kayang dengan menggunakan media gym ball dalam pelaksanaan tindakan.

## 3. Tahap Pengamatan

Tahap pengamatan dilakukan bersamaan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dititik beratkan pada efektivitas media yang digunakan, memberikan bantuan pada peserta didik disaat pembelajaran meliputi : aktif, menarik, menyenangkan dan meningkatkan kemampuan peserta didik. Hasil pengamatan didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya jika diperlukan.

## 4. Tahap Refleksi Tindakan

Pada tahap ini peneliti yang sebagai pengamat dan kolaborator secara kolaboratif melakukan kegiatan sebagai berikut : a) menganalisis pembelajaran yang sudah dilakukan; b) mencari tindakan yang akan dilaksanakan selanjutnya jika diperlukan; c) menganalisis tingkat keberhasilan pada siklus tersebut.

Instrumen merupakan sebuah perangkat/alat yang digunakan oleh peneliti guna mengumpulkan data hasil penelitian (Rif'at, 2017). Pengumpulan data yang digunakan peneliti dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Menurut Mania (2012) Observasi merupakan cara atau metode menghimpun keterangan atau data yang dilakukan dengan mengadakan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan. Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menggali permasalahan yang ada dalam suatu wilayah serta sebagai alat yang tepat mengetahui informasi secara mendalam dari responden. Menurut Sugiyono (2017) wawancara merupakan teknik pengumpulan data di mana pewawancara (peneliti atau yang diberi tugas melakukan pengumpulan data) dalam pengumpulan data mengajukan suatu pertanyaan yang diwawancarai. Dokumentasi (Natalina Nilamsari, 2014) adalah sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian Dalam penelitian ini upaya untuk memeriksa gambaran bagaimana sebuah penelitian dilakukan. Kegiatan ini dilaksanakan untuk saat pengambilan saat pelaksanaan pembelajaran saat penelitian dilakukan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan penilaian hasil belajar siswa. Data dalam penelitian ini adalah hasil belajar penerapan

media pembelajaran senam lantai kayang. Proses pengumpulan data diperoleh dengan melakukan langkah – langkah penilaian. Acuan dalam penilaian keberhasilan pembelajaran psikomotor dengan berpedoman pada indikator penilaian yang meliputi 1) sikap awal tidur telentang, 2) kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul, 3) kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras dan ibu jari di samping telinga, 4) angkat badan ke atas hingga kedua tangan dan kaki lurus, 5) posisi kepala berada diantara kedua tangan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif akan digunakan untuk menganalisis data hasil observasi yang digunakan untuk menjangkau aktivitas belajar siswa dan kinerja guru dalam proses pembelajaran. Sementara analisis kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan hasil belajar siswa dalam hubungannya dengan penguasaan materi pembelajaran.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan terbagi menjadi 3 siklus. Pelaksanaan setiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan pembelajaran. Pada setiap siklus dilakukan pengamatan aspek psikomotor. Aspek psikomotor berkaitan dengan ketrampilan atau kemampuan belajar gerak siswa. Untuk mengetahui hasil aspek psikomotor dengan melakukan tes praktik pada tiap siklus. Proses penelitian dilakukan dengan guru pada awalnya sebagai peneliti melakukan observasi dalam proses pembelajaran materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball untuk peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung pagar 4 Banjarmasin. Pada proses observasi tersebut telah diperoleh bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan kayang dengan benar. Selain itu tingkat motivasi siswa dan keberanian siswa untuk melakukan pembelajaran kayang masih rendah. Pada proses selanjutnya, guru sebagai peneliti melakukan upaya perbaikan pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball untuk peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung pagar 4 Banjarmasin.

Peneliti menjabarkan hasil temuan PTK senam lantai kayang menggunakan media gym ball untuk peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung pagar 4 Banjarmasin sebagai berikut.

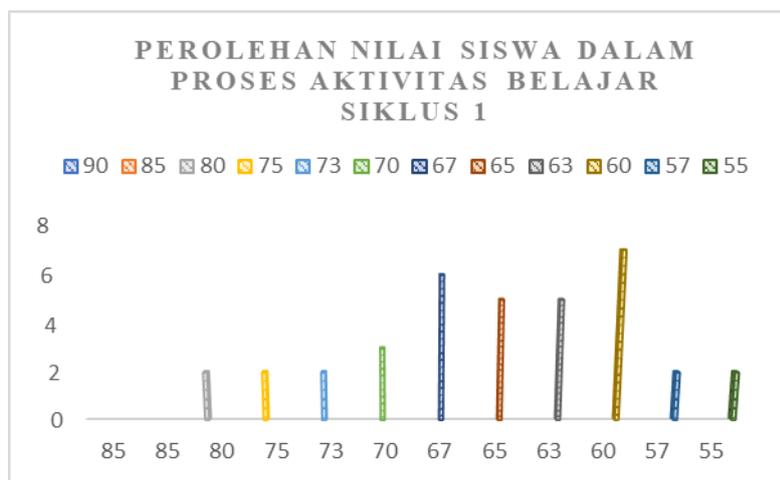
**Siklus 1**

Hasil penilaian belajar siswa dalam proses aktivitas pada siklus I dapat diamati pada table di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Penilaian Siswa dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus I

Nilai Maksimal	80
Nilai Minimal	55
Standar Deviasi	9,25
Rata-rata	65,3
Jumlah	2352
Prosentase	11 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada siklus I, nilai maksimal yang diperoleh siswa dalam proses pembelajaran materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball sebesar 80, sedangkan nilai minimal sebesar 55 dengan nilai rata-rata 65,3 serta prosentase jumlah nilai ketuntasan sebesar 11%. Apabila dipaparkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Perolehan Nilai Siswa Dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus 1

Hasil penilaian pengamatan terhadap aktifitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru pada siklus I diperoleh bahwa guru belum terbiasa dalam menerapkan materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball, sehingga materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru belum maksimal. Hasil pengamatan pembelajaran pada siswa diperoleh bahwa masih banyak siswa yang belum mampu menunjukkan kemampuan senam lantai kayang menggunakan media gym ball yang telah disampaikan oleh guru. Dari hal tersebut, guru mengambil langkah terhadap apa saja yang menjadi faktor penghambat pada siklus I. Langkah-langkah tersebut diantaranya tindakan yang akan terapkan dalam proses pembelajaran pada siklus II. Pada tindakan selanjutnya, Guru akan mempelajari dan

menerapkan materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball lebih mendalam sehingga hambatan dan kesulitan dalam siklus 1 dapat diatasi dalam siklus 2. Guru mencoba lebih memotivasi dan membimbing secara intensif siswa yang mengalami kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball.

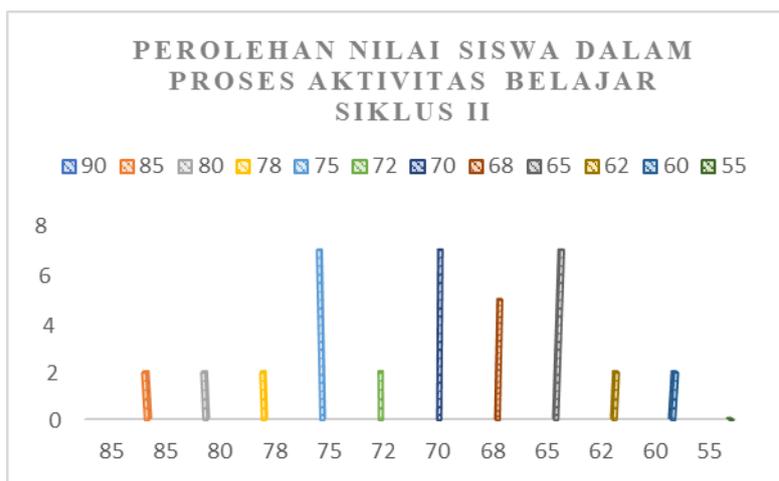
## Siklus II

Hasil penilaian belajar siswa dalam proses aktivitas pada siklus II dapat diamati pada table di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Penilaian Siswa dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus II

Nilai Maksimal	85
Nilai Minimal	60
Standar Deviasi	10,3
Rata-rata	70,6
Jumlah	2544
Prosentase	36 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada siklus II, nilai maksimal yang diperoleh siswa dalam proses pembelajaran materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball sebesar 85, sedangkan nilai minimal sebesar 60 dengan nilai rata-rata 70,3 serta prosentase jumlah nilai ketuntasan sebesar 36%. Apabila dipaparkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Perolehan Nilai Siswa Dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus II

Hasil observasi pada proses pembelajaran siklus II diperoleh hasil adanya peningkatan. Meningkatnya hasil belajar aktifitas peserta didik dalam proses pembelajaran

didukung dengan meningkatnya aktivitas guru dalam usaha memperbaiki dan meningkatkan kualitas suasana pembelajaran. Guru telah dengan baik mengimplementasikan rencana yang telah disusun sebagai hasil dari refleksi pada proses pembelajaran siklus I. Guru juga telah melaksanakan evaluasi baik secara individu maupun secara kelompok.

Meningkatnya hasil proses pembelajaran siswa dalam terhadap kemampuan peserta didik dalam menguasai materi pelajaran senam lantai kayang menggunakan media gym ball telah berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai rata-rata siklus I terhadap siklus II. Hasil tersebut dapat diamati pada table di bawah ini :

Tabel 3. Hasil Peningkatan Nilai Siswa Pada Siklus I dan Siklus II

	Siklus I	Siklus II
Nilai Maksimal	80	85
Nilai Minimal	55	60
Standar Deviasi	9,25	10,3
Rata-rata	65,3	70,6
Jumlah	2352	2544
Prosentase	11 %	36 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada siklus I nilai maksimal yang diperoleh siswa dalam proses pembelajaran materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball sebesar 80 dan pada siklus II nilai maksimal siswa naik menjadi 85, sedangkan nilai minimal pada siklus I sebesar 60 dan pada siklus II nilai minimal siswa naik menjadi 60. Nilai rata-rata pada siklus I sebesar 70,3 dan pada siklus II nilai rata-rata siswa naik menjadi 70,6. Prosentase jumlah nilai ketuntasan pada siklus I sebesar 11% dan pada siklus II nilai prosentase naik menjadi 36%.

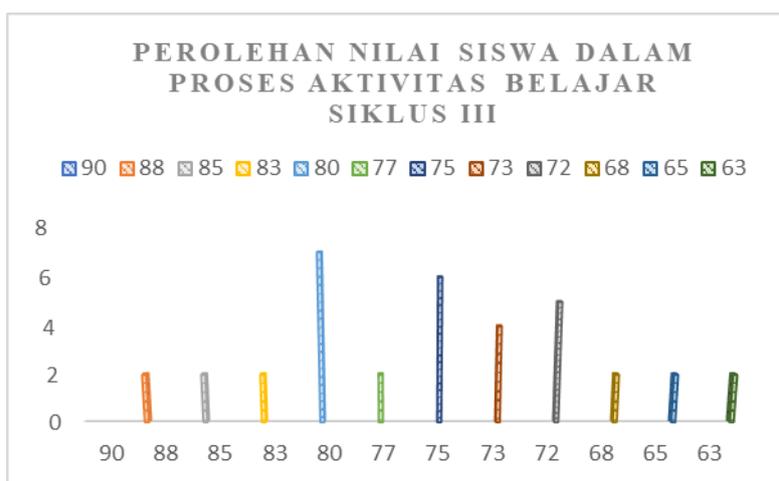
### Siklus III

Hasil penilaian belajar siswa dalam proses aktivitas pada siklus III dapat diamati pada table di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Penilaian Siswa dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus III

Nilai Maksimal	88
Nilai Minimal	63
Standar Deviasi	11,7
Rata-rata	75,5
Jumlah	2720
Prosentase	58,3 %

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada siklus III, nilai maksimal yang diperoleh siswa dalam proses pembelajaran materi senam lantai kayang menggunakan media gym ball sebesar 88, sedangkan nilai minimal sebesar 63 dengan nilai rata-rata 75,5 serta prosentase jumlah nilai ketuntasan sebesar 58,3 %. Apabila dipaparkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Perolehan Nilai Siswa Dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus III

Indikator yang menjadi keberhasilan dalam penelitian ini ditentukan dari adanya peningkatan hasil belajar pada setiap siklus. Selain itu dengan adanya keberhasilan secara klasikal yang ditunjukkan dengan naiknya besaran prosentase kelulusan. Pada siklus III menunjukkan bahwa secara prosentase kelulusan menunjukkan angka sebesar 58,3%. Hal ini berarti, penggunaan media gym ball dalam pembelajaran materi senam lantai kayang telah berhasil meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung pagar 4 Banjarmasin. Hasil tersebut dapat diamati pada table di bawah ini :

Tabel 5. Hasil Peningkatan Nilai Siswa Pada Siklus I, Siklus II, dan Siklus III

	Siklus I	Siklus II	Siklus III
Nilai Maksimal	80	85	88
Nilai Minimal	55	60	63
Standar Deviasi	9,25	10,3	11,7
Rata-rata	65,3	70,6	75,5
Jumlah	2352	2544	2720
Prosentase	11 %	36 %	58,3 %

Peningkatan hasil belajar yang terjadi pada siklus I, siklus II maupun siklus III dampak dari penerapan an penggunaan media gym ball dalam proses pembelajaran kayang.

Media gym ball merupakan suatu media dalam proses pembelajaran yang dapat diimplementasikan dalam bentuk proses pembelajaran senam lantai materi kayang. Melalui pemanfaatan media pembelajaran, keinginan siswa untuk belajar akan lebih tertantang. Media pembelajaran gym ball bertujuan untuk membantu siswa dalam memenuhi dalam proses penguasaan gerak kayang, dimana dalam proses pembelajarannya terdapat unsur belajar, terlebih dalam mengikuti aktivitas belajar banyak hal yang dirasakan oleh para siswa mulai dari perubahan situasi lingkungan, dalam konteks bermain yang menyenangkan, hingga situasi kedisiplinan dan tanggung jawab yang kadang dirasakan begitu mengikat dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh Remando gentana (2018) dalam penelitiannya bahwa hasil belajar kayang dengan menggunakan media bola dapat meningkat dengan diterapkan pada siswa di sekolah. Hal yang sama juga diungkapkan oleh wahyu Ilahi Syam (2020) dalam penelitiannya dengan hasil pembelajaran kayang dilakukan dengan menggunakan media alat bantu yaitu gymball dapat diikuti dengan antusias oleh siswa dan sebagian besar siswa mampu mempraktekkan keterampilan kayang.

Proses belajar adalah suatu usaha mengubah kemampuan siswa dari tingkat kemampuan rendah menuju ke tingkat kemampuan tinggi atau dengan kata lain mengubah kemampuan siswa dari tidak bisa menjadi bisa. meningkatnya minat belajar siswa memiliki kontribusi yang besar dalam keberhasilan belajar siswa. Dengan memiliki minat yang tinggi siswa akan melakukan hal yang positif dalam pembelajaran. menarik minat siswa dengan mengemas pembelajaran sedemikian rupa untuk memfasilitasi siswa dalam bergerak bebas yang terarah (Rithaudin dan Hartati, 2016). Dalam usaha untuk menarik minat siswa dalam proses pembelajaran, salah satunya yaitu dengan menerapkan media pembelajaran yang menarik. Pelaksanaan pembelajaran penjas lebih efektif berakibatkan pada aspek psikomotor yaitu pada aktivitas gerak. Dalam proses pembelajarannya memerlukan media. Media memiliki peranan penting dalam pembelajaran. Media yang digunakan harus sesuai dengan inti dari pembelajaran tersebut (Mislana dan Santoso, 2019).

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dalam tiga kali siklus pertemuan pembelajaran kayang dengan menggunakan media gym ball peserta didik kelas IV SDN Tanjung Pagar 4 Banjarmasin menunjukkan bahwa hasil pembelajaran yang terus

meningkat. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran menggunakan alat bantu gym ball yang menarik sehingga anak tidak merasa takut untuk mencoba. Nilai yang diperoleh peserta didik menunjukkan hasil peningkatan yang berarti dalam setiap siklusnya. Hal ini menunjukkan bahwa dengan penggunaan media gym ball dalam pembelajaran senam lantai materi kayang dapat digunakan oleh guru untuk membantu siswa dalam meningkatkan penguasaan gerak dalam senam lantai materi pembelajaran kayang.

### Referensi

- Ali Machfud, dkk. 2018. *Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Tentang Alat Olahraga Gym Ball*. Journal of Sport and Exercise Science, Volume 1, Nomor 1, Halaman 01-07.
- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ashadi, Kunjung, dkk. 2015. *Cara Mudah latihan Gym Ball*. Surabaya: CV Rizki Aulia Group.
- Balakrishnan, R. yazid, E. Mahat, MFB. 2016. *Effectiveness of the core stabilization exercise on floor and Swiss ball on individual with non-Specific low back pain*. International Journal of Physical Education Sports and Health. Volume 2, Number 1. Page 347-350.
- Daryanto. 2014. *Pendekatan Pembelajaran Saintifik Kurikulum 2013*. Gava Media. Jakarta.
- Dwi Susilowati. 2018. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran*. Jurnal Edunomika Volume 02 Nomor 01. Halaman 36-46.
- Fatmaridha Sabani. 2019. *Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar*. Didaktika: Jurnal Kependidikan, Volume 8 Nomor 2. ISSN 2302-1330.
- Harsuki. 2013. *Olahraga, pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi: Sebuah perdebatan etimologis*. In T. C. Mutohir, A. Maksum, & M. Muhyi (Eds.), Ilmu keolahragaan di Indonesia (1st ed., pp. 42–53). Surabaya: Graha Media.
- Larsson, H., & Nyberg, G. 2017. *'It doesn't matter how they move really, as long as they move.'* Physical education teachers on developing their students' movement capabilities. Physical Education and Sport Pedagogy, 22(2), 137–149. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1157573>
- Lutfiyanto, A., Hidayah, T., & Fakhruddin. 2019. *Performance of certified physical education teacher (Review of self concept and work motivation)*. Journal of Physical Education and Sports, 8(2), 133–139. <https://doi.org/10.15294/jpes.v8i2.24587>
- Mania, Sitti, 2008. *Observasi Sebagai Alat Evaluasi dalam Dunia Pendidikan dan Pengajaran*. Lentera Pendidikan: Makassar.
- Mislan, & Santoso, D. A. 2019. *Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 12–16. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/585>
- Natalina Nilamsari. 2014. *Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal Wacana Volume 3 Nomor 2. 177-181.

- Ratmawati, Y. Setiawan. Kuntono, H.P. 2015. *Pengaruh latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 1, hlm. 19–22.
- Ramando Gentana, dkk. 2018. *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Kayang Dengan Alat Bantu Bola, Box Dan Bantuan Teman*. Jurnal Olahraga Prestasi. Volume 14 Nomor 2. Halaman 121-136.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. 2016. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1). Halaman 51–57.
- Rifat Shafwatul Anam. 2017. *Instrumen Penelitian Yang Valid Dan Reliabel*. Jurnal Edukasi Sebelas April. Volume 1 Nomor 1. Halaman 1-8.
- Sangadji, Sopiah. 2012. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV. Adi Offset.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Stolz, S.A. 2014. *The philosophy of physical education: A new perspective* (1st ed.). London and New York: Routledge.
- Sundstrup, Emil. 2012. *Original Research Swiss Ball Abdominal Crunch With Added Elastic Resistance Is an Affective Alternative To Training Machines*. The International Journal of Sports Physical Therapy. Volume 7, Number 4. Page 372.
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis Peningkatan Gerak Dasar Dalam Permainan Kasti. *Journal Of Arts And Education*, 1(1).
- Wahyu Ilahi Syam. (2020). *Survei Pembelajaran Kayang Menggunakan Alat Bantu Siswa SMP Negeri 18 Makassar*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.