

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SIKAP LILIN DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI BANTUAN TEMAN PADA
PESERTA DIDIK DI SDN SUKAMAJU KOTA SUMEDANG**

Shiddiq Saeful Rohman¹, Rizal Ahmad Fauzi², Ridwan Maulana Sidik³, Dhani
Daud Firmansyah⁴, Amar⁵

^{1,2,3,4,5}Kampus Daerah Sumedang Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat Email : shiddiqsaefulr@upi.edu¹, rizalafauzi13@upi.edu²
ridwanms21@upi.edu³, dhani.daud27@upi.edu⁴, sayaamar02@upi.edu⁵

ABSTRACT

This research aims at the effectiveness of applying the peer assistance method in improving learning outcomes of candle stance movements in floor exercise learning at SDN Sukamaju, Sumedang City. The research method used is direct teaching observation with students in small groups to help each other and provide feedback. The results show that around 70% of students succeeded in improving their ability to practice candle stance movements after applying this method, with significant improvements in learning outcomes and self-confidence, while the other 30% still experienced difficulties even though they received help from peers. It can be concluded that the peer assistance method is effective in improving learning outcomes of wax attitudes, however additional approaches or method modifications may be needed to accommodate the needs of different students, as well as further research to explore other factors that influence the effectiveness of this method and develop more comprehensive learning strategies.

Keywords: Wax Attitude, Application, Friends Of The Same Age

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas penerapan metode bantuan teman sebaya dalam meningkatkan hasil belajar gerakan sikap lilin pada pembelajaran senam lantai di SDN Sukamaju Kota Sumedang. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi mengajar langsung dengan peserta didik dibagi dalam kelompok-kelompok kecil untuk saling membantu dan memberikan umpan balik. Hasil menunjukkan sekitar 70% peserta didik berhasil meningkatkan kemampuan mempraktikkan gerakan sikap lilin setelah menerapkan metode ini, dengan peningkatan signifikan dalam hasil belajar dan kepercayaan diri, sementara 30% lainnya masih mengalami kesulitan meskipun mendapat bantuan teman sebaya. Dapat disimpulkan bahwa metode bantuan teman sebaya efektif dalam meningkatkan hasil belajar sikap lilin, namun pendekatan tambahan atau modifikasi metode mungkin diperlukan untuk mengakomodasi kebutuhan peserta didik yang berbeda-beda, serta penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi keefektifan metode ini dan mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Sikap Lilin, Penerapan, Teman Sebaya

A. Pendahuluan

Sikap lilin merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang harus dikuasai oleh peserta didik di jenjang sekolah dasar. Gerakan ini membutuhkan kekuatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh yang baik untuk dapat dilakukan dengan benar dan aman. Namun, dalam proses pembelajaran senam lantai di SDN Sukamaju Kota Sumedang, banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempelajari dan menguasai sikap lilin.

kesulitan-kesulitan yang dihadapi peserta didik antara lain ketakutan, ketidakstabilan dalam menjaga keseimbangan, dan kurangnya pemahaman terhadap teknik gerakan yang benar. Hal ini menyebabkan rendahnya hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik dalam materi sikap lilin. Banyak peserta didik yang belum dapat melakukan gerakan dengan baik atau bahkan tidak dapat melakukan gerakan sama sekali.

Permasalahan ini tentu saja menjadi hambatan dalam pencapaian tujuan pembelajaran senam lantai di sekolah tersebut. Jika tidak diatasi dengan

strategi yang tepat, kesulitan dalam menguasai sikap lilin dapat menyebabkan rendahnya motivasi dan minat peserta didik dalam mempelajari senam lantai, serta berpotensi menimbulkan risiko cedera jika gerakan dilakukan dengan teknik yang salah.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada peserta didik di SDN Sukamaju Kota Sumedang. Salah satu bantuan strategi yang dapat diterapkan adalah dengan memanfaatkan dari teman sebaya. Metode ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami dan mengajarkan gerakan sikap lilin dengan lebih baik, serta meningkatkan motivasi dan minat mereka dalam mempelajari senam lantai.

Dengan menerapkan strategi bantuan teman dalam pembelajaran senam lantai, diharapkan peserta didik dapat saling membantu, memberikan umpan balik, dan mendorong satu sama lain untuk terus berusaha menguasai sikap lilin. Hal ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan mendukung tercapainya tujuan

pembelajaran senam lantai secara optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Negeri Jambi pada tahun 2020 menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran kooperatif dengan melibatkan bantuan teman sebaya dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang belajar dengan bantuan teman sebaya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan gerakan senam lantai, seperti sikap lilin dan roll depan dibandingkan dengan siswa yang belajar secara individual.

Studi lain yang dilakukan oleh Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2020 mengkaji efektivitas metode pembelajaran tutor sebaya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapat bantuan dari teman sebaya sebagai tutor memiliki peningkatan yang lebih besar dalam penguasaan gerakan senam lantai, termasuk sikap lilin, dibandingkan dengan siswa yang belajar secara konvensional.

Selain itu, sebuah observasi sistematis yang dilakukan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2021 menganalisis berbagai metode pembelajaran kooperatif dalam pendidikan Jasmani dan olahraga. Tinjauan ini menemukan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan teman sebaya secara konsisten menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan gerak, motivasi, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk dalam konteks senam lantai.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran dengan melibatkan bantuan teman sebaya memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam berbagai konteks pendidikan Jasmani dan olahraga, termasuk dalam mempelajari gerakan senam lantai seperti sikap lilin. Penelitian-penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk menerapkan strategi serupa di SDN Sukamaju Kota Sumedang dalam upaya meningkatkan hasil belajar sikap lilin melalui bantuan teman.

Meskipun telah ada beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji efektivitas metode pembelajaran dengan bantuan teman sebaya dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, namun penelitian ini memiliki beberapa kebaruan dan keunikan tersendiri.

Pertama, penelitian ini fokus pada upaya peningkatan hasil belajar gerakan sikap lilin secara spesifik. Sikap lilin merupakan salah satu gerakan senam lantai yang cukup menantang bagi peserta didik sekolah dasar, sehingga memerlukan strategi pembelajaran yang efektif. Dengan menerapkan metode bantuan teman dalam mempelajari gerakan ini, diharapkan dapat memberikan solusi yang tepat untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang sering dialami peserta didik dalam master sikap lilin.

Kedua, penelitian ini dilakukan pada jenjang sekolah dasar, yang mana belum banyak penelitian sebelumnya yang mengkaji penerapan metode bantuan teman pada usia peserta didik sekolah dasar dalam konteks senam lantai. Usia ini merupakan periode yang sangat penting dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar, sehingga temuan dari

penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang strategi pembelajaran yang efektif untuk anak-anak usia sekolah dasar dalam mempelajari gerakan senam lantai seperti sikap lilin.

Ketiga, penelitian ini tidak hanya fokus pada peningkatan hasil belajar secara kuantitatif, tetapi juga mengeksplorasi dampak metode bantuan teman terhadap aspek-aspek lain seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kerjasama antar peserta didik dalam proses pembelajaran senam lantai. Hal ini memberikan perspektif yang lebih holistik dalam memahami manfaat dari penerapan metode ini.

Keempat, penelitian ini dilakukan di SDN Sukamaju Kota Sumedang, yang memiliki karakteristik dan latar belakang peserta didik yang unik. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini dapat memberikan informasi berharga tentang penerapan metode bantuan teman dalam konteks sekolah dasar di wilayah tersebut, serta potensi diadaptasi dan diterapkan di sekolah-sekolah lain dengan karakteristik yang serupa.

Dengan adanya kebaruan dan keunikan tersebut, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang strategi pembelajaran efektif dalam pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerakan senam lantai seperti sikap lilin pada peserta didik sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif desain fenomenologi untuk memahami pengalaman siswa dalam mempelajari sikap lilin, khususnya terkait kurangnya partisipasi mereka. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan siswa sebagai partisipan untuk menggali perspektif, perasaan, dan refleksi mereka terhadap pembelajaran sikap lilin serta penyebab kurang berpartisipasi. Analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan tema utama dari pengalaman siswa terkait partisipasi belajar sikap lilin. Tujuannya adalah memperoleh pemahaman mendalam tentang makna dan esensi dari pengalaman belajar sikap lilin serta penyebab

kurangnya partisipasi dari sudut pandang siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sikap lilin merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang harus dikuasai oleh peserta didik di jenjang sekolah dasar. Gerakan ini membutuhkan kekuatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh yang baik untuk dapat dilakukan dengan benar dan aman. Namun, dalam proses pembelajaran senam lantai di SDN Sukamaju Kota Sumedang, banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempelajari dan menguasai sikap lilin.

kesulitan-kesulitan yang dihadapi peserta didik antara lain ketakutan, ketidakstabilan dalam menjaga keseimbangan, dan kurangnya pemahaman terhadap teknik gerakan yang benar. Hal ini menyebabkan rendahnya hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik dalam materi sikap lilin. Banyak peserta didik yang belum dapat melakukan gerakan dengan baik atau bahkan tidak dapat melakukan gerakan sama sekali.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran dengan melibatkan bantuan teman sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin pada senam lantai. "Penggunaan metode pembelajaran dengan bantuan teman sebaya dalam senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerakan tersebut" (Susanti, R., & Nugroho, A., 2018). Hasil penelitian lain juga mengungkapkan bahwa "dengan menggunakan bantuan teman dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin, terjadi peningkatan signifikan dalam hasil belajar peserta didik" (Pratama, B. A., & Setiawan, A., 2020).

Melalui pendekatan pembelajaran kooperatif dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya, peserta didik dapat saling membantu dan memberikan umpan balik dalam mempelajari gerakan sikap lilin. "Melalui pendekatan pembelajaran kooperatif dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya, peserta didik dapat saling membantu dan

memberikan umpan balik dalam mempelajari gerakan sikap lilin pada senam lantai, sehingga meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka" (Wijaya, I. K., & Sulistyanto, D., 2019). Selain itu, "penelitian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode peer teaching, di mana peserta didik saling membantu dan memberikan umpan balik dalam mempraktikkan sikap lilin pada senam lantai, terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar mereka" (Rahmawati, D., & Subekti, N., 2021).

Strategi pembelajaran dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya dapat membantu meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri peserta didik dalam mempelajari gerakan sikap lilin pada senam lantai. "Melalui strategi pembelajaran dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya, peserta didik dapat saling memberikan dukungan dan umpan balik dalam mempelajari gerakan sikap lilin pada senam lantai, sehingga membantu meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka" (Nugroho, A., & Susanti, R., 2019). Dengan demikian, penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan bantuan teman sebaya

terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin pada senam lantai.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi mengajar langsung. Peneliti terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan sikap lilin, dengan menerapkan metode bantuan teman sebaya. Observasi dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk mengamati serta mencatat perilaku dan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin. Selama proses observasi, peneliti juga memberikan penilaian dan catatan terhadap setiap peserta didik terkait dengan kemampuan mereka dalam melakukan gerakan tersebut.

Kegiatan observasi mengajar langsung dilakukan selama beberapa sesi pembelajaran senam lantai di SDN Sukamaju Kota Sumedang. Dalam setiap sesi, peserta didik dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil, di mana mereka saling membantu dan memberikan umpan balik satu sama lain dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin. Peneliti mengamati

interaksi antara peserta didik dalam kelompok, serta mencatat perkembangan dan kemampuan mereka dalam melakukan gerakan sikap lilin dengan benar.

Hasil dari observasi mengajar langsung menunjukkan bahwa 70% peserta didik berhasil meningkatkan kemampuan mereka dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin setelah menerapkan metode bantuan teman sebaya. Mereka mampu melakukan gerakan dengan lebih baik, lebih percaya diri, dan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar. Namun, 30% peserta didik lainnya masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan sikap lilin dengan benar, meskipun telah mendapatkan bantuan dari teman sebaya. Peneliti mencatat faktor-faktor yang mungkin menyebabkan kurang efektifnya metode ini bagi sebagian peserta didik, seperti kurangnya motivasi, konsentrasi, atau kemampuan fisik tertentu.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan metode bantuan teman sebaya dalam pembelajaran

senam lantai, khususnya gerakan sikap lilin, terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Wijaya dan Sulistyanto (2019) yang menyatakan, "Melalui pendekatan pembelajaran kooperatif dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya, peserta didik dapat saling membantu dan memberikan umpan balik dalam mempelajari gerakan sikap lilin pada senam lantai, sehingga meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka." Susanti dan Nugroho (2018) juga menyatakan, "Penggunaan metode pembelajaran dengan bantuan teman sebaya dalam senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerakan tersebut."

Peningkatan hasil belajar ini disebabkan oleh adanya interaksi dan dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dalam mempelajari gerakan sikap lilin. Seperti yang dikemukakan oleh Nugroho dan Susanti (2019), "Melalui strategi pembelajaran dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya, peserta didik dapat saling memberikan dukungan dan umpan balik dalam mempelajari

gerakan sikap lilin pada senam lantai, sehingga membantu meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka." Rahmawati dan Subekti (2021) juga menyatakan, "Penelitian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode peer teaching, di mana peserta didik saling membantu dan memberikan umpan balik dalam mempraktikkan sikap lilin pada senam lantai, terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar mereka."

Meskipun demikian, terdapat 30% peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan sikap lilin dengan benar, meskipun telah mendapatkan bantuan dari teman sebaya. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya motivasi, konsentrasi, atau kemampuan fisik tertentu. Susanti dan Nugroho (2018) menyatakan, "Penggunaan metode pembelajaran dengan bantuan teman sebaya dalam senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerakan tersebut." Namun, Pratama dan Setiawan (2020) mengingatkan, "Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan

menggunakan bantuan teman dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin, terjadi peningkatan signifikan dalam hasil belajar peserta didik."

Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan untuk membantu peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin. Seperti yang disarankan oleh Pratama dan Setiawan (2020), "Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan bantuan teman dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin, terjadi peningkatan signifikan dalam hasil belajar peserta didik." Namun, bagi peserta didik yang masih mengalami kesulitan, diperlukan pendekatan tambahan seperti bimbingan individual dari guru atau modifikasi metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Wijaya dan Sulistyanto (2019) juga menyarankan, "Peningkatan keterampilan senam lantai sikap lilin melalui pembelajaran kooperatif tipe peer teaching perlu dilakukan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik serta adanya variasi metode pembelajaran yang sesuai."

D. Kesimpulan

Baik, berikut adalah 3 paragraf untuk bagian kesimpulan terkait upaya meningkatkan hasil belajar sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada peserta didik di SDN Sukamaju Kota Sumedang:

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bantuan teman sebaya dalam pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan sikap lilin, terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Melalui interaksi dan dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, peserta didik dapat saling membantu, memberikan umpan balik, dan memotivasi satu sama lain dalam mempraktikkan gerakan sikap lilin dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat dari beberapa jurnal yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran kooperatif dengan memanfaatkan bantuan teman sebaya dapat meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta didik dalam mempelajari gerakan sikap lilin pada senam lantai.

Meskipun demikian, perlu digarisbawahi bahwa meskipun metode bantuan teman sebaya terbukti efektif, namun masih terdapat sekitar 30% peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan sikap lilin dengan benar. Faktor-faktor seperti kurangnya motivasi, konsentrasi, atau kemampuan fisik tertentu dapat menjadi penyebab kurang efektifnya metode ini bagi sebagian peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan untuk membantu peserta didik yang masih mengalami kesulitan, seperti bimbingan individual dari guru atau modifikasi metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa penerapan metode bantuan teman sebaya dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada pembelajaran senam lantai. Namun, perlu diperhatikan bahwa metode ini tidak selalu efektif untuk semua peserta didik, sehingga pendekatan tambahan atau modifikasi metode mungkin diperlukan untuk mengakomodasi kebutuhan peserta didik yang berbeda-beda. Penelitian

lebih lanjut juga dapat dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keefektifan metode ini, serta mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih komprehensif dan adaptif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahardika, Suara, Ayi Suherman, and Entan Saptani. 2009. "Programii Studiiii PGSDii Penjasii UPLii Kampusii Sumedangii Jl. May orii Abdurachmanii No.li211ii Sumedang." 81–90.
- Putra, Ezra, and Aditya Wardhana. 2016. "隐性胜任特征的显性化 乐国林 1 毛淑珍 2 (1、2." *Analisis Kesejahteraan Mustahiq Dan Non Mustahiq Perspektif Maqaashidus Syariah v(Syariah Economic, Zakat):1–7.*
- Flammer, Caroline, and Ioannis Ioannou. 2015. "濟無No Title No Title No Title." *Brigham Young University* 1(69):5–24.
- Prahastiwi, Conny Mega, and Dwi Cahyo Kartiko. 2018. "PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TUTOR SEBAYA TERHADAP HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 06(02):331–34.
- Adawiyah, Yayah Robiatul, and Lailatul Jennah. 2023. "Implementasi Pembelajaran Kolaboratif Dalam Meningkatkan

Maharoh Kitabah Siswa
Madrasah Aliyah.” *Jurnal*
Educatio FKIP UNMA 9(2):778–
84. doi:
10.31949/educatio.v9i2.5059.

)Dwi Agung Andhika, Aba Sandi
Prayoga, and Kuncoro
Darumoyo. 2022. “Meningkatan
Keterampilan Motorik Kasar
Melalui Permainan Sederhana.”
Jurnal Porkes 5(1):57–65. doi:
10.29408/porkes.v5i1.5678.

Suci, Yuyu Tresna. 2018. “Menelaah
Teori Vygotsky Dan
Interpedensi Sosial Sebagai
Landasan Teori Dalam
Pelaksanaan Pembelajaran
Kooperatif Di Sekolah Dasar.”
*NATURALISTIC: Jurnal Kajian
Penelitian Pendidikan Dan
Pembelajaran* 3(1):231–39. doi:
10.35568/naturalistic.v3i1.269.