

# MANGGUREBE

Journal Physical Education, Health and Recreation

Diterbitkan oleh:  
Program Studi Pendidikan jasmani kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Pattimura  
Jalan. Ir. M. Putuhena, Poka-Ambon



## MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR KOPSTAND MELALUI METODE LATIHAN SISWA KELAS X SMA NEGERI 4 AMBON

Semmy Leuna<sup>1</sup> Albertus Fenanlampir<sup>2</sup>

[semuelleuna@gmail.com](mailto:semuelleuna@gmail.com),

### ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui metode merupakan barometer untuk pencapaian tujuan pembelajaran” untuk itu penulis ingin sekali melakukan penelitian mendalam tentang meningkatkan kemampuan belajar *kopstand* melalui metode latihan siswa kelas x sma negeri 4 ambon. Metode penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas x<sub>1</sub> sma negeri 4 ambon yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan nilai-nilai dari siklus I dan siklus II dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan 75,%. dari jumlah keseluruhan siswa baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Pada siklus I pembelajaran sudah berjalan dengan baik, anak sudah antusias dalam pembelajaran akan tetapi siswa masih belum serius dalam mengikuti pembelajaran dan masih ada yang takut atau kurang percaya diri. Sedangkan pada siklus II nilai pembelajaran lebih meningkat karena adanya perbaikan dalam pembelajaran sehingga siswa mampu mencapai KKM  $\geq 75$

**Kata Kunci** : belajar Kopstand, Metode Latihan,

## IMPROVING COPSTAND LEARNING ABILITIES THROUGH TRAINING METHODS CLASS X STUDENTS OF SMA NEGERI 4 AMBON

### ABSTRACT

This research is to find out the method is a barometer to achieve the learning objectives. Therefore, the writer is eager to do an in-depth study on improving the learning ability of the Kopstand through the training method for the students of class x SMA Negeri 4 Ambon. This research method is a classroom action research. The subjects in this study were 30 students of class x<sub>1</sub> public high school 4 Ambon. Based on the values of cycle I and cycle II, it can be concluded that for cycle I learning has not been successful because it has not met the completeness standard of 75%. of the total number of students both in cognitive, affective and psychomotor aspects. In the first cycle, the learning has gone well, the children are enthusiastic about learning, but students are still not serious about taking part in learning and there are still those who are afraid or lack confidence. Whereas in cycle II the value of learning increased due to improvements in learning so that students were able to achieve KKM  $\geq 75$

**Keywords**: learning Kopstand, Exercise Method,

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani juga mengarahkan siswa supaya tumbuh dan berkembang secara harmonis dan seimbang. Sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh (Afif, 2019) bahwa “Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”.

Menurut (Fuad & Sudarso, 2014) bahwa pembelajaran olahraga adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Selain mengubah perilaku pengguna, olahraga melalui aktivitas jasmani senantiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, dan pendidikan luar kelas. Sehubungan dengan proses belajar mengajar senam, pada senam lantai *Kopstand* yang ada di SMA Negeri 4 Ambon pada kelas X dengan metode mengajar yang digunakan seorang guru pendidikan jasmani ketika melaksanakan proses pembelajaran penjas, merupakan barometer untuk memajukan kualitas peserta didik dalam hal ini adalah siswa. Oleh karena itu, seorang guru penjas harus jeli dalam memilih, dan menetapkan, metode mengajar yang akan diimplementasikan serta dikemas dalam sebuah proses pembelajaran, sehingga siswa mampu memahami isi pesan berupa materi yang disampaikan.

Berdasarkan fakta empiris yang ditemui di lapangan, maka penulis menyimpulkan bahwa “Metode merupakan barometer untuk pencapaian tujuan pembelajaran” untuk itu penulis ingin sekali melakukan penelitian mendalam tentang “Meningkatkan Kemampuan Belajar *Kopstand* Melalui Metode Latihan Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Ambon”.

Menurut (Wuryantoro & Muktiani, 2011) “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi: guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya.

Kemampuan adalah kompetensi mendasar yang penting untuk dimiliki siswa dalam mempelajari materi tertentu dalam suatu mata pelajaran di jenjang tertentu. Selain itu, guru juga hendaknya membantu siswa dalam proses pembelajaran agar siswa memiliki kemampuan untuk mengenal keterkaitan unsur-unsur dalam suatu objek. Lebih lanjut, (Wuryantoro & Muktiani, 2011)).

Menurut (Winkel, 1996) menyatakan bahwa belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi dengan pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, dan nilai sikap. Selanjutnya belajar

ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

Hasil belajar juga selalu merupakan wawasan, pemahaman, dan tidak hanya terbatas pada situasi dimana hasilnya diperoleh, tetapi dapat ditransfer atau digunakan dalam situasi-situasi lain. Selain itu, tujuan pengajaran yang merupakan hasil belajar juga mencakup ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Ranah kognitif adalah suatu kemampuan yang berhubungan dengan berpikir, mengetahui dan memecahkan masalah. Ranah afektif adalah suatu kemampuan yang berhubungan dengan sikap, nilai-nilai dan apresiasi. Sedangkan ranah psikomotor adalah suatu kemampuan yang berhubungan dengan ketrampilan motorik (Suyanto, 2006)

Menurut (Riwu, 2003) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting.

Menurut (Daryusman et al., 2014) teknik dasar berdiri dengan kepala (*Kopstand*) sebagai berikut :

- a. Berdiri tegak, kemudian letakkan kedua telapak tangan pada matras selebar bahu.
- b. Letakkan dahi pada matras didepan kedua tangan. Letak dahi dan kedua tangan membentuk segi tiga sama sisi
- c. Tarik kedua kaki ke atas, lurus dengan badan. Dengan begitu, berat badan betul-betul berada pada kedua tangan dan dahi,
- d. Angkat panggul ke atas, bersamaan dengan kedua kaki terangkat lurus ke atas,
- e. Pertahankan untuk beberapa waktu,

Turunkan pelan-pelan kedua kaki pada posisi semula.

Metode Latihan adalah metode mengajar dengan memberikan latihan secara berulang-ulang untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, (Surlani et al., 2019). Pembelajaran dengan metode latihan adalah suatu cara yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melaksanakan tugas-tugas setelah menerima penjelasan dan melihat peragaan/tugas gerak dari guru, serta siswa menerima umpan balik yang diberikan guru.

Guru berperan dalam mengambil keputusan sebelum latihan dimulai, siswa sebagai pengambil keputusan selama latihan berlangsung dan sesudah pertemuan keputusan ada ditangan guru, (Afif, 2019) Selanjutnya dikatakan bahwa dalam metode latihan, ada beberapa keputusan selama pertemuan berlangsung yang dipindahkan dari guru ke siswa. Penggunaan satu metode pembelajaran untuk segala tujuan pembelajaran tidak selalu efektif, Setiap metode pembelajaran mempunyai batas-batas kelebihan dan kelemahan, bukan saja terhadap tujuan tertentu tetapi juga terhadap situasi tertentu.

### **1. Lokasi dan Waktu Penelitian**

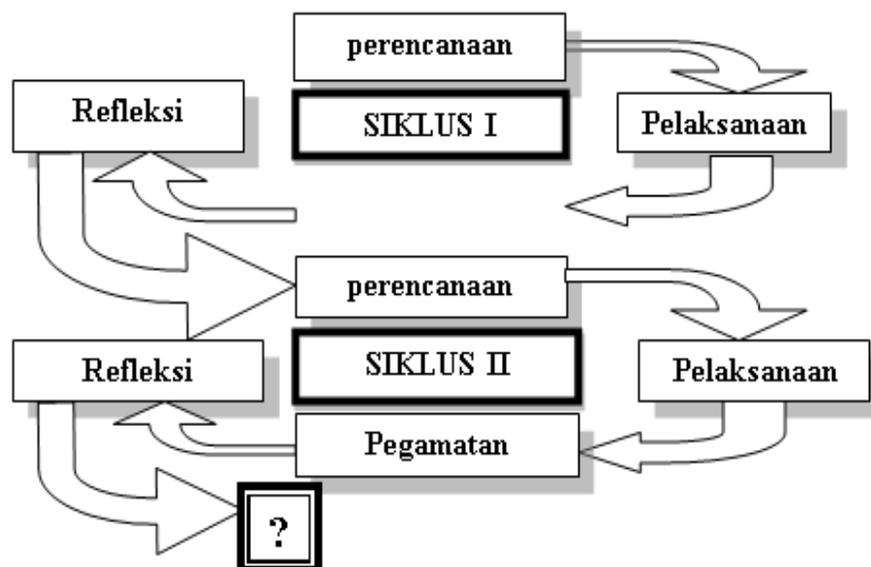
- a. Penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan pada SMA Negeri 4 Ambon.
- b. Penelitian ini dilaksanakan dalam kurung waktu 1 (satu) bulan

## 2. Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X<sub>1</sub> SMA Negeri 4 Ambon yang berjumlah 30 orang.

## 3. Prosedur Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti merencanakan melalui tiga siklus yaitu siklus I, II dan siklus



Gambar: Siklus Penelitian Tindakan Kelas.  
(Arikunto, 2010)

Penelitian Tindakan kelas (PTK) ini di rencanakan tiga siklus, untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *kopstand* pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan menggunakan metode Latihan. Siklus terdiri dari empat langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Secara oprasional prosedur penelitian tindakan kelas dapat di uraikan sebagi berikut:

Siklus I

1. Perencanaan
  - a) Penentuan waktu tindakan kelas
  - b) Penentuan kelas yang akan di beri tindakan
  - c) Perencanaan tindakan yang akan di berikan (*materi kopstand*)
  - d) Pembuatan RPP
  - e) Persiapan alat-alat yang di gunakan dalam pembelajaran

### 2. Pelaksanaan Tindakan

Menerapkan tindakan dengan mengacu pada RPP yang telah disusun,yaitu :

- a. Pendahuluan
  - 1) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
  - 2) Apersepsi

- 3) Memimpin pemanasan
- b. Kegiatan inti
  - 1) Gerakan *kopstand*
  - 2) Penilaian
- 3. Observasi
  - a) Mengamati proses pembelajaran
  - b) Pengisian lembar observasi
  - c) Mendokumentasikan pembelajaran
- 4. Refleksi

Menganalisis data yang diperoleh dari lembar observasi, masukan dari teman (*critical friends*), guru penjas yang bersangkutan, dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk menilai tindakan yang telah diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang penelitian tindakan kelas, dengan cara berdiskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran.

#### Siklus II

- 1. Perencanaan
  - a) Konsultasi dengan guru pendidikan jasmani
  - b) Perencanaan tindakan kelas (materi *kopstand*)
- 2. Pelaksanaan Tindakan
 

Menerapkan tindakan dengan mengacu pada RPP yang telah disusun, yaitu:

  - a. Pendahuluan
    - 1) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
    - 2) Apersepsi
    - 3) Memimpin pemanasan
  - b. Kegiatan inti
    - 1) Mengulang gerakan *kopstand*
    - 2) Penilaian
- 3. Observasi
  - a) Mengamati proses pembelajaran
  - b) Pengisian lembar observasi
  - c) Mendokumentasikan pembelajaran
- 4. Refleksi

Refleksi siklus II digunakan untuk membedakan hasil siklus I dengan siklus II, apakah ada peningkatan partisipasi dan hasil belajar siswa atau tidak. Jika belum ada, maka siklus dapat diulang kembali. Jika ada peningkatan, baik dari proses maupun hasil, maka siklus dapat di hentikan.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknis Analisis data dilakukan secara deskriptif (Arikunto, 2010)

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100\%$$

Setelah dilakukan tindakan pada Siklus I dan Siklus II menunjukkan hasil sebagai berikut :

No	Nama siswa	Skor tindakan Siklus I	Skor tindakan Siklus II
1.	Aldo Maruanaya	78	78
2.	Andy Fallen	81	81
3.	Arnold Rering	64	89
4.	Berty Salahkory	81	81
5.	Chelsya Patiasina	75	75
6.	Dian Latupelle	53	78
7.	Edgard Simauw	78	78
8.	Elsa Engko	67	81
9.	Elton Tuhilatu	61	89
10.	Edwin Suitella	78	78
11.	Ester Sabandar	56	78
12.	Gabriel Sapulette	67	92
13.	George Pattimukay	92	92
14.	Gerald Sitanala	81	81
15.	Gerets Pakaila	78	78
16.	Holbert Sohilait	83	83
17.	Jelendia Kayadoe	58	75
18.	Jemiro Rering	97	97
19.	Jovanca Pitries	83	83
20.	Julis Noya	64	92
21.	Julians Lisapally	83	83
22.	Kenny Mustamu	56	78
23.	Kristofol Kolatlana	78	78
24.	Max Tahapary	78	78
25.	Jedisa Sorist	64	75
26.	Maikel Sitanala	78	78
27.	Paul Sihaya	78	78
28.	Megy Sahalessy	61	86
29.	Samuel Putnarubun	75	75
30.	Geried	92	92
	<b>Jumlah total</b>	<b>2214</b>	<b>2456</b>
	<b>Skor maksimum individu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
	<b>Skor maksimum kelas</b>	<b>3000</b>	<b>3000</b>

Tabel:

Analisis kemampuan belajar senam lantai *kopstand* dengan metode latihan pada siklus I dan siklus II

1. Pencapaian hasil belajar siswa kelas X<sup>1</sup> pada siklus I

$$= \frac{2214}{3000} \times 100\% = 73,8\%$$

2. Pencapaian hasil belajar siswa kelas X<sup>1</sup> pada siklus II

$$= \frac{2456}{3000} \times 100\% = 81,86\%$$

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi peningkatan hasil belajar setelah diberi tindakan yaitu terjadi 73,8% menjadi 81,86% ada kenaikan sebesar = 8,06%
2. Rata-rata siswa sebelum diberi tindakan naik 63,33% menjadi 100% ada kenaikan sebesar = 36,67%

Berdasarkan pelaksanaan tindakan maka hasil observasi nilai dapat dikatakan pada pertemuan pertama kegiatan pembelajaran belum berhasil, karena dalam proses belajar mengajar masih terlihat siswa yang bermain, berceritra, dan saling mengganggu satu sama yang lain. Penggunaan metode pembelajaran latihan dalam peningkatan prestasi belum tampak, sehingga hasil belajar siswa yang dicapai belum maksimal atau belum tuntas. Proses pembelajaran yang dilakukan dianggap hal yang baru, dan baru mereka laksanakan sehingga siswa merasa kaku dalam melaksanakannya.

Proses pelaksanaan pembelajaran pada siklus II, mereka dapat mengerti dan buktinya proses kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik, siswa semua aktif dan mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan kriteria ketuntasan yang ditentukan dari sekolah tersebut. Pada siklus I hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran senam *kopstand* adalah sebagai berikut: Siswa yang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Maksimal adalah 19 siswa dan yang belum tuntas adalah 11 siswa sehingga keberhasilan pada siklus I adalah yang tuntas 63,33% dan yang belum tuntas adalah 36,66%. Sedangkan hasil belajar siswa pada siklus II adalah sebagai berikut: Siswa yang telah mencapai KKM adalah 30 siswa dan yang di bawah KKM adalah 0 siswa, sehingga keberhasilan pada siklus II adalah 100 % dan siswa yang belum tuntas 0 %. Dari siklus I yang presentase ketuntasannya hanya 63,33% menjadi 100 % berarti ketuntasan hasil belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 36,67 %. Demikian dapat dikatakan bahwa pembelajaran telah berhasil karena siswa yang tuntas telah mencapai Nilai KKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- aff, M. (2019). Penerapan Metode Sorogan Dalam Meningkatkan Baca Kitab Di Pondok Pesantren Tarbiyatun Nasyi'in. *Kabilah : Journal Of Social Community*, 4(2), 34–43. <https://doi.org/10.35127/Kbl.V4i2.3592>
- Arikunto, S. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. 2010. In *Manajemen Penelitian*.
- Daryusman, C., Hermawan, R., & Adam, U. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Berpasangan Dan Berkelompok Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Kayang. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*.
- Fuad, M., & Sudarso. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Dribble

- Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Genteng Banyuwangi). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Riwu, B. (2003). Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi Pjok*.
- Surlani, I., Musthafa, B., & Damaianti, V. S. (2019). Penerapan Metode Latihan Terbimbing Bermedia Cerita Bergambar Untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Cerpen Siswa Mts Negeri Jatibarang Indramayu Tahun Pelajaran 2014 – 2015. *Jurnal Tuturan*. <https://doi.org/10.33603/Jt.V8i1.2682>
- Suyanto, S. (2006). Profil Pranata Sosial Di Daerah Komunitas Adat Terpencil (Studi Kehidupan Sosial Budaya Di Provinsi Nusa Tenggara Timur). *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*.
- Winkel, W. S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Grasindo.
- Wuryantoro, K., & Muktiani, N. R. (2011). Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas Viii Mts Ma ' Arif Nu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.