



Peningkatan Hasil Belajar Sikap Lilin Melalui Metode Latihan Senam Lantai Siswa Kelas V SD Naskat Masnana Bursel

Improving Learning Outcomes Of Waxing Attitudes Through Exercise Methods In Floor Gymnastics In Fifth Grade Students Of Naskat Masnana Bursel Elementary School

Dortje Lilipaly¹, Albertus Fenanlampir², Wilhelmina Unmehopa³

^{1,2,3}Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia

¹lilipalydortje@gmail.com, ²albertus.fenanlampir17@gmail.com, ³Wunmehopa5@gmail.com

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol3no2page77-84>

EDISI : 30 September 2022

VOL. : 3

NO. : 2

Abstrak

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Kabupaten Buru Selatan dengan latar belakang observasi awal menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mempraktikkan sikap lilin masih rendah. Sehingga sebagian siswa masih belum mampu melakukan sikap waxing dengan baik karena melakukan kesalahan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada senam lantai melalui metode latihan. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, siklus pertama terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, refleksi, dan siklus kedua yang dikaitkan dengan hasil yang dicapai pada siklus pertama. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Naskat Masnana Kabupaten Buru Selatan yang berjumlah 24 siswa laki-laki, 14 siswa perempuan. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dokumentasi. Berdasarkan analisis aktivitas pembelajaran di atas, total nilai belajar pada siklus I sebesar 70,32% dan total nilai belajar pada siklus II sebesar 79,08%. Dari hasil perhitungan di atas terdapat peningkatan pembelajaran pada siklus II sebesar 8,76%. Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran di kelas, ternyata metode pelatihan efektif untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin. hipotesis dalam penelitian tindakan kelas ini dapat diterima, artinya hasil belajar senam lantai dapat ditingkatkan melalui metode latihan pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel.

Kata Kunci: Metode Drill, Peningkatan Hasil Belajar

Abstract

The Classroom Action Research on fourth grade students at Naskat Masnana Elementary School, South Buru Regency with a background of preliminary observations shows that students' ability to practice the candle attitude is still low. So that some students are still not able to do waxing properly because they make mistakes, while the mistakes that occur are: Many fingers do not support the waist, what often happens is the waist is supported by the thumb. not strong enough to support the waist. When lifting the legs, both legs that are straight up are leaned back, so it is heavy to support and cannot last long. This research was conducted with the aim of improving the learning outcomes of the candle stance in floor exercise through training methods. The research method used is Classroom Action Research (CAR). The research was carried out in two cycles, the first cycle consisting of action planning, action implementation, action observation, reflection, and the second cycle which was associated with the results achieved in the first cycle. The subjects in this study were fourth grade students at SD Naskat Masnana, South Buru Regency, totaling 24 male students, 14 female students. The data collection carried out in this study was observation, interviews, documentation. Based on the analysis of learning activities above, the total learning value in cycle I was 70.32% and the total learning value in cycle II was 79.08%. From the results of the calculations above, there was an increase in learning in cycle II of 8.76%. Based on the results of observations during the learning process in class, it turns out that the training method is effective in improving learning outcomes for wax attitudes. the hypothesis in this classroom action research is acceptable, meaning that the learning outcomes of floor gymnastics can be improved through the exercise method in fourth grade students at SD Naskat Masnana Bursel.

Keywords: Drill Method, Improving Learning Outcomes



ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena
Kampus Poka
Kecamatan Teluk Ambon
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079
085244499300

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dapat menumbuhkan potensi sumber daya manusia melalui proses pembelajaran dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar di sekolah. Di Indonesia sendiri, perubahan pendidikan terus dilakukan demi memantapkan potensi belajar anak bangsa sehingga menciptakan generasi muda Indonesia yang berwawasan luas. Oleh sebab itu perubahan pendidikan dilakukan secara terus menerus baik dari segi kurikulum, manajemen pendidikan sampai pada perubahan metode pengajar agar siswa tertarik dalam proses belajar mengajar.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktifitas air) dan pendidikan luar kelas. Sesuai dengan karakteristik siswa SD masih membutuhkan bantuan, untuk itu guru harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan diatas matras. Unsur unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diatas udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras diatas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menopang pinggang.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh guru di SD Naskat Masnana Bursel mengatakan bahwa kemampuan siswa melakukan praktek sikap lilin masih rendah. Karena disebabkan variasi pembelajaran yang disampaikan oleh guru kurang tepat dalam pengajaran materi sikap lilin. Sehingga sebagian siswa masih belum mampu untuk melakukan sikap lilin dengan baik karena melakukan kesalahan, adapun kesalahan yang terjadi yaitu: Jari yang banyak tidak menopang pada pinggang, yang sering terjadi pinggang ditopang oleh ibu jari, sehingga tangan tidak kuat untuk menopang pinggang, Pada saat menaikkan kaki, kedua kaki yang lurus keatas itu condong kebelakang, sehingga berat untuk ditopang dan tidak dapat bertahan waktu yang lama. Ada juga yang kedua kaki yang lurus itu condong depan, sehingga bentuk sikap lilin tidak sempurna, dan kurang bertumpu pada pundak sehingga gerakan sikap lilin kurang lurus/kurang bagus.

Hal ini biasa terjadi diakibatkan karena penyampaian guru dalam mengajarkan materi tidak menggunakan cara mengajar yang baik dan kreatif atau bahkan siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh guru yang cenderung diam dan kurang bersemangat, serta sarana dan prasarana olahraga yang kurang memadai.

Kesalahan yang umum dilakukan siswa adalah sebagian besar siswa tidak dapat melakukan sikap lilin pada saat menaikkan kaki, siswa sering kehilangan keseimbangan dan kaki terbawa sampai kebelakang. Sehingga sikap lilin tidak sempurna. Hal ini menyebabkan hasil sikap lilin yang dilakukan siswa menjadi kurang baik.

Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran seperti melalui penggunaan metode pembelajaran yang tepat. Melalui penggunaan metode pembelajaran yang tepat, proses pembelajaran yang tepat, proses pembelajaran senam lantai terutama pada materi sikap lilin siswa akan dapat berjalan lebih optimal. Hambatan dan rintangan yang terdapat pada proses pembelajaran selama ini diharapkan akan dapat diatasi.

Salah satu metode pengajaran yang penelitian dianggap sesuai dalam proses pembelajaran sikap lilin itu melalui metode latihan. Metode latihan siap (*drill*) merupakan cara mengajar yang dilakukan oleh guru dengan jalan melatih ketang kasana tau keterampilan para murid terhadap bahan pelajaran yang telah diberikan Imansyah Alipandie (1995)

Penggunaan metode mengajari ini akan membantu siswa dalam memahami cara melakukan sikap lilin karena dalam pembelajaran ini siswa diajak untuk memahami cara sikap lilin melalui latihan-latihan dari guru. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul "Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Melalui Metode Latihan Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas IV SD Naskat Masnana Bursel

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut“ Apakah hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai dapat ditingkatkan melalui metode latihan pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel”?

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk“ Mengetahui ada tidaknya peningkatan hasil belajar sikap lilin melalui metode latihan dalam senam lantai pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel”.

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut: Siswa dapat melakukan sikap lilin dalam senam lantai secara baik dan benar. Sebagai bahan masukan bagi guru penjas tentang metode latihan yang dapat meningkatkan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai. Agar dapat memenuhi salah satu persyaratan penyelesaian studi S1 pada program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unpatti.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam sport, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai termasuk ke dalam senam artistik dimana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2000) merupakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling, digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol yang mampu memberikan pengaruh mengejutkan dan mengundang rasa keindahan

Menurut K. Mahmudi Shaleh, (1992): “Senam lantai (floor exercise) merupakan satu rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakannya atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani yang merupakan alat yang dipergunakan”. “Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet setebal 0,0045 m dalam ruangan yang berukuran 14 m 2 ” (Satrio Ahmad Y, 2007).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli tentang senam lantai di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah bagian dari rumpun senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dimana gerakannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras atau permadani.

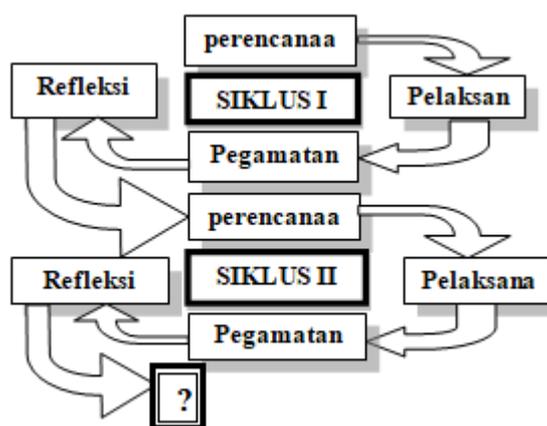
METODE

Metodologi penelitian menjelaskan mengenai jenis metode dan desain, partisipan (populasi dan sampel), lokasi dan waktu, prosedur penelitian, instrument dan teknik analisis data. Metode memuat 15% dari keseluruhan isi artikel.

Objek penelitian tindakan kelas ini yakni hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai.

Prosedur penelitian ini berbentuk siklus karena penelitian ini merupakan (*classroom action research*) atau Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK ini akan dilaksanakan dalam beberapa siklus. Setiap siklus meliputi: (Perencanaan), (Tindakan), (Pengamatan) dan (Refleksi).(Suryadi, 2011) Selanjutnya dapat dilihat pada gambar

1



Gambar 1.
Siklus Penelitian Tindakan Kelas.
(Arikunto, 2010)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD SD Naskat Masnana Bursel berjumlah 24 orang siswa Putra 14 Putri 10 siswa. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Rubrik Penilaian (afektif, koognitif dan psikomotor)

1) Siklus I

a) Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang sering dihadapi dalam pembelajaran mengenai sikap lilin dalam senam lantai dan menetapkan alternatif pemecahan masalah meliputi;

- (1) Peneliti menetapkan materi pembelajaran sikap lilin dalam senam lantai melalui metode latihan pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel.
- (2) Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat langkah-langkah pembelajaran melalui metode latihan.
- (3) Peneliti menyusun skenario pembelajaran sikap lilin dalam senam lantai melalui metode latihan.
- (4) Menyiapkan media pembelajaran berupa Matras
- (5) Menyiapkan format evaluasi (rubrik penilaian) dan observasi pembelajaran.
- (6) Peneliti bersama kolaborator, berdiskusi mengidentifikasi permasalahan pembelajaran sikap lilin dalam senam lantai melalui metode latihan
- (7) Peneliti bersama kolaborator, berdiskusi menentukan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai.

b) Pelaksanaan/Tindakan

Segala sesuatu yang telah disusun dalam RPP dilakukan atau diterapkan dalam proses pembelajaran. Tindakan pada siklus pertemuan I yaitu, proses pembelajaran sikap lilin dalam senam lantai melalui metode latihan.

c) Pengamatan

Dalam tahap ini. Peneliti melakukan observasi dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dan menganalisis hasil yang diperoleh pada siklus I. Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti bersama kolaborator (teman sejawat) mengobservasi proses kegiatan pembelajaran.

d) Refleksi

Pada tahap ini juga pengamat (*observer*) mencatat hasil observasi, menganalisis hasil pembelajaran, mencatat, mencatat kelemahan untuk dijadikan bahan penyusunan rancangan pembelajaran pada siklus

Observasi adalah suatu cara untuk mengadakan penilaian dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung dan sistematis. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi terhadap kegiatan pembelajaran. Observasi ini hanya dilaksanakan saat proses belajar mengajar berlangsung untuk mengetahui kebiasaan siswa pada proses belajar di kelas yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Wawancara yang dilakukan memperhitungkan presentasi dan peringkat di setiap siklus. Wawancara merupakan percakapan dengan tujuan tertentu. Percakapan itu dilakukan dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban dari pertanyaan itu. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah seluruh bahan rekaman selama penelitian berlangsung. Dokumentasi ini juga dapat berupa hasil foto. Dari hasil dokumentasi ini dapat dijadikan petunjuk dan bahan pertimbangan pelaksanaan selanjutnya dan penarikan kesimpulan.

Teknis Analisis data dilakukan secara deskriptif (SuharsimiArikunto, 2002).

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

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas IV SD Naskat Masnana Bursel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sikap lilin melalui melalui metode latihan pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel. Pembelajaran atau tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah pembelajaran atau fase-fase dari metode latihan.

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPP pertemuan pertama, rubrik penilaian, media dan fasilitas pembelajaran yang mendukung lainnya, selain itu juga dipersiapkan lembar observasi atau pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

b. Tahap Tindakan

Pelaksanaan tindakan atau kegiatan pembelajaran di siklus pertama dilaksanakan pada minggu pertama bulan Oktober 2021 pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel tahun ajaran 2021-2022 dengan jumlah siswa sebanyak 24 orang. Peneliti bertugas sebagai pengamat sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan pembelajaran tersebut. Adapun proses pembelajaran mengacu pada RPP.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan proses pelaksanaan pembelajaran. Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama proses pembelajaran. Pengamatan dilakukan saat siswa berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi. Setelah mempelajari materi dan memahami pembelajaran siswa mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggung jawab dengan menjawab berbagai pertanyaan secara lisan. Pada akhir proses pembelajaran siswa diberi tes pengetahuan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa dalam proses belajar mengajar. Adapun data hasil pelaksanaan tes siklus I seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil belajar siklus I

No	Subyek	Aspek			Nilai	Ket.
		Afektif	Koognitif	Psikomotor		
1	AT	83,33	91,66	83,33	86,10	T
2	AS	83,33	91,66	83,33	86,10	T
3	AK	33,33	66,66	58,3	52,76	BT
4	AT	33,33	66,66	58,3	52,76	BT
5	AU	50	66,66	66,66	61,10	BT
6	BA	50	50	58,3	52,76	BT
7	BL	66,66	50	58,3	58,32	BT
8	BM	66,66	50	58,3	58,32	BT
9	CS	83,33	75	91,66	83,33	T
10	CS	83,33	75	91,66	83,33	T
11	CR	83,33	83,33	83,33	83,33	T
12	CB	83,33	75	75	77,77	T
13	CR	83,33	83,33	75	80,55	T
14	DW	66,66	41,66	50	52,77	BT
15	DM	66,66	41,66	50	52,77	BT
16	DS	83,33	75	91,66	83,33	T
17	DE	66,66	58,3	58,3	61,08	BT
18	EK	83,33	91,66	91,66	88,88	T
19	EL	83,33	83,33	83,33	83,33	T
20	FW	83,33	75	91,66	83,33	T
21	RW	66,66	58,3	58,3	61,08	BT
22	IL	66,66	58,3	58,3	61,08	BT
23	SP	50	58,3	58,3	55,53	BT
24	SA	50	58,3	58,3	55,53	BT

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada pembelajaran siklus I hasil belajar siswa yang telah tuntas dan memenuhi KKM 75 sebanyak 11 orang siswa dengan jumlah nilai 919,38 atau 45 % dan 13 orang siswa yang belum tuntas dengan jumlah nilai 735,86 atau 55 %.

d. Tahap Refleksi

Hasil pengamatan kegiatan pembelajaran siklus I aktivitas siswa dalam pembelajaran belum sesuai yang diharapkan dimana, (1) 4 orang siswa masih kesulitan dalam memahami, takut dalam melakukan gerak dasar sikap lilin, yaitu kepala dan punggung tidak lurus diatas matras; (2) 5 orang siswa masih kesulitan dalam posisi tangan saat melakukan gerakan sikap lilin, yaitu telapak tangan tidak lurus di atas matras, salah satu tangan tidak menopang bagian pinggang; (3) 4 orang siswa kesulitan dalam posisi kaki dalam melakukan gerakan sikap lilin, yaitu kedua kaki masih ditekuk, kaki tidak lurus.

Berdasarkan hasil penamatan, perlu dilakukan perbaikan untuk tindakan pada siklus II yaitu guru memotivasi, memberikan penjelasan dan latihan kepada siswa, sehingga diharapkan pada pembelajaran berikutnya tidak ada siswa yang merasa takut, kurang serius dalam melatih gerak dasar sikap lilin.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran siklus II dan memperhatikan kekurangan yang terjadi di siklus I, yakni pemahaman siswa terhadap keterampilan gerak sikap lilin.

b. Tahap Tindakan

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk siklus II dilaksanakan pada minggu ke 1 bulan November 2021 pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel tahun ajaran 2020-2021 dengan jumlah siswa sebanyak 24 orang. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengamat. Adapun proses pembelajaran mengacu pada rencana pembelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus pertama tidak terulang lagi pada siklus kedua.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan proses pelaksanaan pembelajaran. Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama proses pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi. Adapun data hasil pelaksanaan tes siklus II seperti pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Hasil belajar siklus II

No	Subyek	Nilai			Nilai	Ket.
		Afektif	Koognitif	Psikomotor		
1	AT	83,33	91,66	83,33	86,10	T
2	AS	83,33	91,66	83,33	86,10	T
3	AK	83,33	91,66	83,33	86,10	T
4	AT	83,33	91,66	91,66	88,88	T
5	AU	83,33	91,66	91,66	88,88	T
6	BA	83,33	91,66	83,33	86,10	T
7	BL	83,33	91,66	91,66	88,88	T
8	BM	83,33	91,66	91,66	88,88	T
9	CS	83,33	75	91,66	83,33	T
10	CS	83,33	75	91,66	83,33	T
11	CR	83,33	83,33	83,33	83,33	T
12	CB	83,33	75	75	77,77	T
13	CR	83,33	83,33	75	80,55	T
14	D.W	100	91,66	91,66	94,44	T
15	DM	100	91,66	91,66	94,44	T
16	DS	83,33	75	91,66	83,33	T
17	DE	100	91,66	83,33	91,66	T
18	EK	83,33	91,66	91,66	88,88	T
19	EL	83,33	83,33	83,33	83,33	T
20	FW	83,33	75	91,66	83,33	T
21	RW	100	91,66	83,33	91,66	T
22	IL	100	91,66	91,66	94,44	T
23	SP	100	91,66	83,33	91,66	T

24	SA	100	91,66	91,66	94,44	T
----	----	-----	-------	-------	-------	---

Berdasarkan tabel rekapitulasi ketuntasan belajar siswa pada siklus II di atas terdapat 24 orang siswa yang tuntas dengan jumlah nilai 2.099,84 atau 87,49 % dan tidak terdapat siswa yang tidak tuntas atau (0 %).

d. Tahap Refleksi

Pembelajaran pada siklus kedua dapat berjalan dengan baik dan lancar. Aktivitas siswa menjadi lebih baik dimana; (1) 4 orang siswa sudah memahami, dan tidak takut dalam melakukan gerak dasar sikap lilin, yaitu kepala dan punggung lurus di atas matras; (2) 5 orang siswa memahami posisi tangan saat melakukan gerakan sikap lilin, yaitu kedua telapak tangan lurus di atas matras, kedua tangan menopang bagian pinggang; (3) 4 orang siswa sudah memahami dan mampu mempraktikkan dalam posisi kaki dalam melakukan gerakan sikap lilin, yaitu kedua kaki lurus ke atas

Berdasarkan dari hasil pembelajaran pada siklus II, maka penggunaan metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel.

1. Siklus I

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksanakan di lingkungan sekolah SD Naskat Masnana Bursel. Pelaksanaan pembelajaran berjalan sesuai dengan perencanaan yang ditetapkan. Namun selama proses pembelajaran berlangsung masih terdapat kekurangan-kekurangan yang dialami pada siklus I. Penggunaan metode latihan dalam pembelajaran sikap lilin, siswa belum semuanya memahami keterampilan gerak dasar sikap lilin sepenuhnya. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, siswa yang telah tuntas dan memenuhi nilai KKM sebanyak 11 orang siswa atau 45 % dan 13 orang siswa atau 55 % belum tuntas.

2. Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran berjalan sesuai dengan perencanaan yang ditetapkan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, siswa yang telah tuntas dan memenuhi nilai KKM sebanyak 24 siswa. Hasil observasi selama pembelajaran berlangsung menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus kedua sangat baik, 87,49%. terdapat peningkatan hasil belajar sebesar 49,19%. Meskipun secara keseluruhan tindakan belum maksimal sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran metode latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pembelajaran berlangsung di kelas, ternyata metode latihan efektif untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin. Dengan demikian hipotesis tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini dapat diterima artinya hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai dapat ditingkatkan melalui metode latihan pada siswa kelas IV SD Naskat Masnana Bursel.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam artistik*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Pasaribu dan Simanjuntak. (1986). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2006). *Buku Teks Pelajaran*. Jakarta: Peraturan Pemerintah No. 11 Tahun 2006.
- Hamalik, O. (2006). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Leslie Kaminoff. (2007). *Yoga Anatomi*. Jakarta: Ministry of National Education.
- Lutan. (2001). *Asa UPI Repository Safari Indra Model Pembelajaran Kooperatif Pendidikan Jasmani*. Bandung.
- Satrio Ahmad Y. (2007). *Senam Lantai*. Jakarta : Garasindo.
- Muhajir. (2009). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Panggabean, P dan Hidayat, Imam. (1979). *Senam dan Metodik*. Jakarta : Sinar Hudaya.

- Depdiknas. (2006). *Buku Teks Pelajaran*. Jakarta: Peraturan Pemerintah No. 11 Tahun 2006.
- Lutan. (2004). *Manajemen Pendidikan (edisi pertama)*. Yogyakarta: Uny Press.
- Slameto. (1995). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujana. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugianto. (1993). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.