



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan Dengan Menggunakan Metode Demontrasi Pada Siswa Kelas IV SDN No.85 Kota Tengah

Kartin Lahinta
SDN No.85 Kota Tengah
kartinlahinta@gmail.com

Received: 29 May 2021; Revised: 12 Juny 2021; Accepted: 31 August 2021
DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.7.3.1387-1390.2021>

ABSTRAK

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1) perencanaan;2) pelaksanaan;3) Pengamatan;4) refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu ranah kogniti, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Selain itu dilakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran selama kegiatan penelitian berlangsung dan membuat angket kuesioner berupa angket minat dan motivasi pembelajaran, untuk mengetahui sejauh mana kepuasan dan ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran derngan menggunakan metode permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai Rol depan melalui Metode Demontrasi di kelas IV SDN No.85 Kota Tengah berdampak positif, hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai.

Kata kunci : hasil belajar, Rol depan, Metode Demontrasi.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani (penjas) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar pada pencapaian tujuan pendidikan pada umumnya. Penjas memegang dalam mengembangkan nilai-nilai humanitas yang diorientasikan pada peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Penjas ditingkatkan disekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dalam berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Oleh karena itu penjas dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib dan dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, ini terbukti bahwa pendidikan jasmani diberikan pada tiap-tiap sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah sampai Perguruan Tinggi.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam kenyataan lebih dari sekadar mengembangkan keterampilan



olahraga. Pengajaran tersebut pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa mampu memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan kreatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Penyelenggaraan pendidikan jasmani disekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Pada hakikatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak. Dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu menjadikan gerak sebagai alat pendidikan dan menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik.

Pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, yaitu psikomotorik, afektif dan kognitif. Namun ada kekhususan dari program pendidikan jasmani yang tidak dimiliki program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal mengembangkan wilayah psikomotor, yang biasanya dicapai dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

Kondisi belum efektifnya kegiatan pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kurangnya inovasi guru tentang pelajaran senam dan takutnya anak terhadap cedera setelah melakukan gerakan senam sehingga anak takut untuk melakukan terutama pada siswa putri. Fenomena itulah yang terjadi di SDN NO.85 Kota Tengah Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan salah satu guru pendidikan jasmani di SDN NO.85 Kota Tengah mengatakan pada saat pembelajaran penjasorkes pada materi senam lantai anak cenderung malas mengikuti pelajaran berbeda pada saat materi pelajaran sepak bola atau permainan lainnya anak cenderung semangat pada saat pembelajaran Rol depan masih ada anak yang takut bahkan sembunyi terutama anak putri, setelah peneliti bertanya pada salah satu anak kelas empat mengatakan bersifat monoton kurang menarik sehingga membuat siswa cepat bosan sehingga Motivasi mereka untuk mengikuti pembelajaran berkurang. Guru pendidikan jasmani juga menjelaskan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk mata pelajaran pendidikan jasmani kelas empat di SDN NO.85 Kota Tengah adalah 75, sehingga semua materi pelajaran pendidikan jasmani harus mencapai nilai minimal 75. Tapi pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan kriteria minimal dalam pembelajaran khususnya Rol depan, rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 30 persen dari jumlah siswa mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit hasil belajar siswa masih belum mencapai KKM. Kenapa hal ini bisa terjadi? Hal ini disebabkan siswa pada saat pembelajaran kurang menarik siswa asyik berbicara sendiri pada saat guru menjelaskan materi yang akan disampaikan, dalam pembelajaran tersebut siswa masih kesulitan dalam melakukan teknik senam lantai Rol depan terlalu banyak menunggu giliran sehingga menjadi malas dalam pembelajaran.

Dari penjelasan diatas dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ditemukan beberapa masalah yang kompleks pada saat proses pembelajaran Rol depan. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut siswa kurang terlihat kurang berminat dalam mengikuti pelajaran kurang terdorong untuk mau bisa melakukan gerakan Rol depan. Siswa cenderung asyik berbicara sendiri dengan teman disampingnya. Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya minat dan Motivasi siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi Rol depan pada siswa kelas empat SDN NO.85 Kota Tengah disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya : (1) siswa putri



kurang tertarik pada pelajaran pendidikan jasmani (2) siswa cepat bosan pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani (3) guru kurang kreatif untuk menciptakan modifikasi pendektan permainan untuk pembelajaran pendidikan jasmani (4) dalam pembelajaran tersebut masih kesulitan dalam melakukan teknik senam lantai Rol depan.

Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai kriteria maksimal yang diinginkan. Motivasi adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Seseorang yang Motivasinya besar akan meningkatkan minat perhatian, konsentrasi penuh, ketekunan tinggi, serta berorientasi pada prestasi tanpa mengenal perasaan bosan, jenuh apalagi menyerah.

SDN NO.85 Kota Tengah adalah sebuah sekolah dasar ada di kelurahan Dulomo. Sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai Rol depan dalam penjasorkes, kreatifitas seorang guru sangat diperlukan.

Guru harus mendesain pembelajaran yang dapat meningkatkan minat dan Motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran sehingga mencapai hasil belajar yang maksimal. Guru sangat berperan dalam upaya meningkatkan minat dan Motivasi siswa dalam suatu proses pembelajaran., yaitu dengan cara memberi stimulus untuk menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang menarik , antara lain dengan menggunakan modifikasi model pembelajaran dan alat pembelajaran dalam pelajaran penjasorkes salah satunya melalui Metode Demontrasi dalam pelajaran penjasorkes.

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial. Penjas merupakan bagian dari program umum yang memberikan kontribusi, terutama perkembangan anak secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, ranah psikomotor, ranah kognitif dan ranah afektif setiap siswa. Menurut Supandi (1992: 1) pendidikan jasmani adalah proses sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa.

Jadi berdasarkan beberapa pendapat diatas mengenai pengertian pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan dengan melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik siswa.



Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktifitas belajar (Chatarina Tri Anni, dkk, 2007: 5). Hasil belajar merupakan faktor yang sangat penting, karena hasilbelajat mencerminkan kemampuan siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran. Bentuk dari hasil belajar biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan guru

Seperti yang diungkapkan oleh Rifai (2009: 85) bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut bergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa, oleh karena itu, apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep.

Rol Depan

Senam lantai (floor exercise) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah Lantai,maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas,sebab padawaktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atausuatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter , dan area 1meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan. Unsur-unsur gerakan yang terdiri dari mengRol, melompat berputar di udara ,menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupaka gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putera maupun puteri pada dasarnya adalah sama,hanya untuk puteri dimasukkan unsur-unsur gerakan balet.

Pengertian Metode Demonstrasi

Ditinjau dari segi etimologi (bahasa) metode berasal dari bahasa Yunani, yaitu “methodos”, yang terdiri dari kata ”metha” yang berarti melalui atau melewati dan “hodos” yang berarti jalan atau cara.⁸ Maka metode mempunyai arti suatu jalan yang dilalui untuk mencapai tujuan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan guna mencapai apa yang telah ditentukan.⁹

Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan. Metode dalam sistem pembelajaran memegang peranan yang sangat penting. Keberhasilan implementasi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran. Suatu strategi pembelajaran dapat diimplementasikan melalui penggunaan metode pembelajaran.¹⁰

Metode mengajar adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengadakan hubungan dengan peserta didik pada saat berlangsungnya pengajaran. Peranan metode mengajar sebagai alat untuk menciptakan proses belajar dan mengajar. Melalui metode diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajar peserta didik sehubungan dengan kegiatan mengajar guru. Terciptanya interaksi edukatif ini, guru berperan sebagai penggerak dan pembimbing. Sedangkan peserta didik berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Proses interaksi ini akan berjalan lebih baik jika peserta didik banyak aktif dibandingkan



dengan guru. Metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar peserta didik.

Ada beberapa metode dalam pembelajaran. Salah satu metode yang digunakan adalah metode demonstrasi. Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang sangat efektif, karena dapat membantu peserta didik untuk melihat secara langsung proses terjadinya sesuatu. Metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai penjelasan lisan.

Metode demonstrasi adalah metode mengajar di mana seorang guru atau orang lain yang sengaja diminta peserta didik sendiri memperlihatkan kepada seluruh anak di dalam kelas, suatu kaifiyah melakukan sesuatu.

Dari beberapa pengertian di atas disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah suatu metode mengajar dimana seorang guru atau orang lain bahkan murid sendiri memperlihatkan kepada seluruh kelas tentang suatu proses melakukan atau jalannya suatu proses perbuatan tertentu.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN NO.85 Kota Tengah Kecamatan Kota Tengah. Waktu Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan pada bulan Mei 2014 sampai selesai. Dalam satu minggu dilaksanakan satu kali pertemuan sesuai jadwal mata pelajaran Penjasorkes Kelas IV SDN NO.85 Kota Tengah.

Instrumen pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1) **SILABUS**

Silabus dibuat untuk pedoman dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

2) **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat dan digunakan untuk panduan peneliti untuk mengatur jalannya proses pembelajaran

a) **Instrumen Evaluasi**

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam pembelajaran berupa tes hasil belajar Rol depan.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan guru kelas yang bersangkutan adalah sebagai pengamat atau observer dalam penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai tenaga pengajar sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dari mulai perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sebagai berikut:

a) **Observasi**

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling tepat adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen, pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra serta pada saat jam pelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui tingkah laku siswa selama pembelajaran berlangsung. Tingkah laku siswa diamati selama proses



pembelajaran untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktifitas siswa.

b) Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang tertulis. Dalam penelitian ini dokumentasi akan digunakan meliputi data nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi pada siswa kelas IV SDN NO.85 Kota Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019 dan foto-foto kegiatan pembelajaran senam lantai Rol depan menggunakan Metode Demonstrasi.

c) Angket dan Kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006:151). Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk memperoleh respon atau tanggapan siswa terhadap pembelajaran materi Rol depan dengan menggunakan Metode Demonstrasi. Angket diberikan sesudah proses pembelajaran selesai dilaksanakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kasus

1. Siklus I

a) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 1. Soal tes formatif 1 dan alat-alat yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas kes dengan materi senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi.

b) Tahap Pelaksanaan/ Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi empat bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki-laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tersebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pos pertama ini adalah melakukan senam lantai Rol depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras dagu sedikit dimasukkan kedepan, setelah ada hitungan 1,2,3 anak tersebut melakukan Rolan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai Rol depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua, pos yang kedua ini adalah anak melakukan senam lantai Rol depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengRol kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat pada saat mengRol rileks saja jangan sampai, dengan keadaan badan yang rileks pada saat



berRol akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan ditarik keatas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikn keseimbangan setelah melakukan Rolan.

Setelah melakukan Rol depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah kepos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan Rol depan dengan awalan yang sempurna.

- 1) Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan.
- 2) Rol depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika menRol kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengRol rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.

Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikn keseimbangan setelah melakukan roll.

Kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan senam lantai Rol depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya tenya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c) Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi siswa kurang berminat dan termotivasi, krang antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan. Pada siklus 1 dari 30 siswa kelas empat ada 13 orang yang sudah dapat melakukan senam lantai Rol depan dengan benar secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasisme siswa dalam mengikuti pemanasan sampai pembelajaran.pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran dengan Metode Demonstrasi suda dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh para siswa.

d) Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut.

- 1) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa sehingga minat dan motivasi siswa kurang.
- 2) Guru kurang baik dalam mengelola pembelajaran, sehingga kehangatan suasana pembelajaran kurang.
- 3) Siswa kurang antusias selama pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan data bahwa 32,50% dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 65,20 hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan



peneliti yaitu 85,00% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

2. Siklus II

a) Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi. Pelaksanaan tindakan pada siklus II akan dilaksanakan pada bulan Januari 2019.

b) Tahapan Pelaksanaan/ Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersaf, guru memimpin doa setelah itu dilakukan presesnsi, kemudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, aktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama adalah siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan gerakan siswa yang gerakannya masih kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa dibagi mejadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki-laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tersebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pos pertama ini adalah melakukan senam lantai Rol depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras dagu sedikit dimasukan kedada, setelah ada hitungan 1,2,3 anak tersebut melakukan Rolan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai Rol depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua, pos yang kedua ini adalah anak melakukan senam lantai Rol depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengRol kaki ditekuk dan terakhir kaki lurus dan rapat pada saat mengRol rileks saja jangan sampai, dengan keadaan badan yang rileks pada saat berRol akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan ditarik keatas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan Rolan.

Setelah melakukan Rol depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah kepos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan Rol depan dengan awalan yang sempurna.

Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan. Rol depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika menRol kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengRol rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.

Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll.



Kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan senam lantai Rol depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

a) Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi dan motivasi siswa sudah mengalami peningkatan dan mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi. Pada siklus II dari 30 siswa kelas IV hampir semua siswa dapat melaksanakan gerakan senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi dengan benar.

Secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasisme dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai pembelajaran Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek diatas dalam pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi diharapkan siswa dapat lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran sehingga dapat tercapai hasil yang optimal.

b) Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut.

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna tetapi presentasi pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup benar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses belajar mengajar berlangsung
3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
4. Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Dibawah ini dideskripsikan data hasil belajar senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi pada siswa kelas IV SDN NO.85 Kota Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019.

Berdasarkan data menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi pada siklus dua nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar siswa (29 anak) dari jumlah keseluruhan 30 siswa memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 75.

3. Analisa Data Angket

a) Angket Motivasi

Angket yang diberikan kepada siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demontrasi (siklus II) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 1 soal dan jumlah responden 31 siswa untuk mengetahui motivasi siswa terhadap pembelajaran senam lantai



Rol depan dengan Metode Demontrasi. Berdasarkan hasil angket siswa pada tabel berikut.

Tabel 1. rekapitulasi angket motivasi dalam pembelajaran senam lantai

Rol depan dengan Metode Demontrasi

No Soal	SS		S		TS		STS		Jumlah
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	27	92.9	3	10.71	1	3.57	0	0.00	31
2	24	82.1	7	25.00	0	0.00	0	0.00	31
3	24	82.1	4	14.29	1	7.14	2	7.14	31
4	24	82.1	6	21.43	1	0.00	0	0.00	31
5	26	89.3	2	7.14	2	3.57	1	3.57	31
Rata-rata		85.7		15.71		3.57		2.14	

b) Angket Minat Siswa

Angket yang diberikan pada siswa setelah siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demontrasi (siklusII) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 1 butir dan jumlah responden 34 siswa untuk mengetahui minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi. Berdasarkan hasil angket siswa pada lampiran diperoleh hasil analisis angket motivasi pada table berikut.

Tabel 2. Rekapitulasi Angket Minat Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Rol Depan Dengan Metode Demontrasi.

No Soal	SS		S		TS		STS		Jumlah
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	27	92.9	3	10.71	1	3.75	0	0.00	31
2	24	82.1	7	25.00	0	0.00	0	0.00	31
3	24	82.1	3	10.71	2	7.14	2	7.14	31
4	24	82.1	3	10.71	2	7.14	2	7.14	31
5	31	107	0	10.71	0	0.00	0	0.00	31
Rata-rata		89.3	0	11.43	0	3.57	0	2.86	

Keterangan:

SS: Sangat Setuju

S: Setuju

TS: Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demontrasi adalah positif.

PEMBAHASAN

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dan semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti/kolaborator (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan siklus II). Pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 32,5% sedangkan pada siklus I ketuntasan hasil belajar siklus II mencapai 93,33%. Hal ini menunjukkan



adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 60,83%. Sedangkan untuk proses pembelajaran berdasarkan analisis data diperoleh bahwa aktifitas siswa selama proses belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan Metode Demonstrasi dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata setiap siklus yang terus meningkat. Dalam proses belajar mengajar siswa terlihat semangat, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Jadi dapat dikatakan bahwa aktifitas siswa sangat aktif mengikuti pembelajaran dengan media. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka pun berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minat pun akan berkurang (Elizabeth B Hurlock: 114).

Begitu pula untuk belajar sangat diperlukan adanya minat dan motivasi. *Motivation is an essential condition of learning* (dalam bukunya sardiman, 2010:84). Bahwa hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi dan motivasi dapat muncul apabila ada minat. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu. Dalam pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi berhasil menumbuhkan kepuasan dan motivasi dalam belajar. Ini dapat ditunjukkan dari hasil pengisian angket tanggapan siswa terhadap model pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan 89,3% jawaban siswa setuju dan menyatakan siswa tertarik dan antusias mengikuti pembelajaran senam Rol depan dengan Metode Demonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap pembelajaran senam lantai sehingga siswa lebih berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat lagi. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IV SDN NO.85 Kota Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Pembelajaran senam lantai Rol depan dengan menggunakan Metode Demonstrasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa Kelas IV dalam setiap siklus, yaitu Siklus I () dan Siklus II. Pembelajaran senam lantai Rol depan dengan menggunakan Metode Demonstrasi mempunyai pengaruh positif, yaitu meningkatkan minat dan motivasi belajar yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan dengan 85,7% pada angket motivasi dan 89,3% pada angket minat menjawab setuju dengan pembelajaran permainan pada senam lantai Rol depan sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan media permainan dalam pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi bisa meningkatkan hasil belajar



DAFTAR PUSTAKA

- Baley, J.A. dan Field D.A. 1976. *Physical Education and Physical Educator. (Ed.2)* Boston: Allyn and Bacon, Inc. Dikutip dari Buku Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani. 2008. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bimo, Walgito. 2005. Pengantar Psikologi Umum (edisi kelima). Yogyakarta: Andi.
- Dikpora Pemkab Tegal. 2010. Silabus Penjasorkes, kelas IV Semester 1 & 2, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Tegal.
- Eko, Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Elizabeth B. Hurlock. 1999. *Perkembangan Anak (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Menpora. 1984. *Pola Dasar Pembangunan Olahraga*. Dikutip dari Buku Azas dan falsafah Pendidikan Jasmani. 2008. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mohamad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Dikutip dari Skripsi Eko, Arianto. 2013. Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Rudi, Susilana & Cepi Riyana. 2012. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Seaton, D.O. et al. 1974. *Physical Education Hand Book, Englewood. Cliffs. N 6th. Prentice-hall, inc. Dikutip dari Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2011. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siti, Safariatun. 2008. *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Dikutip dari skripsi Eko,
- Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- John N. Drowatzky. 1975. *Motor Learning: Principles and Practices*. Dikutip dari Buku Perkembangan Dan Belajar Motorik. 2008. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas IV*. Jakarta: Erlangga.