

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR SENAM LANTAI GULING
BELAKANG DENGAN MENGGUNAKAN
MODIFIKASI ALAT BANTU MATRAS
BERTINGKAT PADA SISWA KELAS XII
TP 1 SMK MURNI 1 SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015**

**Singgih Yoga Putranto, Waluyo, Tri Winarti
Rahayu**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNS
singgih64ul@gmail.com

Abstract : This study aims to improve learning outcomes backward roll of gymnastics floor with modification using tools gradual mattress in class XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta academic year 2014/2015. Data collection techniques through test capability backward roll of gymnastics floor and observations of the process of learning. The validity of the data used triangulation techniques. Data analysis used descriptive techniques using percentage techniques to look at trends in learning activities. The results of research showed that the learning backward roll of gymnastics floor with modification tools with gradual mattress in class XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta academic year 2014/2015 before that the this research showed that the students who pass the study backward roll of gymnastics floor only 12 students or 45%. In cycle 1 increase in learning result backward roll of gymnastics floor to 20 students or 74%. In cycle 2 increased to 25 students, or 93%. The modification tools model contributed significantly to the improvement learning result backward roll of gymnastics floor. The impact of the action conducted in cycle I and cycle II is the achieving of an active, effective, efficient and enjoyable learning process so it can support quality learning. The

conclusion of research was that the modification tools model could improve the learning backward roll of gymnastics floor in class XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta academic year 2014/2015.

Key words: Result, Backward Roll, Modification Tools

Abstrak : Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang dengan modifikasi alat bantu matras bertingkat pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Teknik pengumpulan data melalui tes senam lantai guling belakang dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat peningkatan hasil belajar yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 pada kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar senam lantai guling belakang hanya 12 siswa atau 45%. Pada siklus 1 peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang menjadi 20 siswa atau 74%. Pada siklus 2 meningkat menjadi 25 siswa atau 93%. Modifikasi alat bantu memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II menimbulkan terjadinya proses pembelajaran yang aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga dapat mendukung terjadinya suatu pembelajaran yang berkualitas. Simpulan penelitian ini adalah melalui modifikasi alat bantu matras bertingkat dapat meningkatkan

hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: Hasil Belajar, Guling Belakang, Modifikasi Alat Bantu

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006).

Upaya meningkatkan penguasaan materi pembelajaran para siswa di setiap jenjang dan tingkat pendidikan perlu ditingkatkan agar diperoleh sumber daya manusia yang dapat menunjang pembangunan nasional. Upaya tersebut menjadi tugas dan tanggung jawab semua tenaga kependidikan, salah satunya dalam mata pelajaran Penjasorkes.

Pendidikan Jasmani menurut Kurikulum 2013 di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan terdiri dari beberapa aspek diantaranya : (1) Permainan dan Olahraga (sepak bola, softball, bulu tangkis, basket, tenis meja); (2) Atletik (Tolak Peluru, Lempar lembing); (3) Beladiri; (4) Senam Lantai (sikap lilin, guling depan, guling belakang, meroda, kayang, dll); (5) Aktivitas Ritmik; (6) Pendidikan luar kelas dan (7) Kesehatan.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari aspek pendidikan jasmani yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas / Sekolah Menengah Kejuruan. Senam lantai diajarkan di sekolah meliputi : sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling

ke depan, berguling ke belakang, meroda, run of, kayang dll.

Untuk siswa kelas XI TP 1 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Murni 1 Surakarta, siswa merasa sukar dan kurang mampu dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang dikarenakan materi pembelajaran yang tidak dikuasai oleh siswa, sehingga tujuan pendidikan jasmani disini belum tercapai. Kurangnya penguasaan dikarenakan berbagai faktor.

Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya penguasaan siswa adalah kurang tertariknya siswa terhadap materi pembelajaran karena siswa mengalami kesulitan dalam teknik pelaksanaan. Yang menyebabkan siswa dalam mengikuti pembelajaran hanya melakukan apa yang diperintahkan guru tanpa ada pemahaman di dalamnya dan siswa cenderung pasif.

Faktor lain yang mempengaruhi adalah kurangnya sarana prasarana yang mendukung dalam pelaksanaan senam. Serta tidak adanya modifikasi alat bantu yang menyebabkan siswa tidak terpacu untuk mencoba dan berlatih teknik senam guling belakang.

Pendidikan Jasmani yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan partisipasi, motivasi serta ketrampilan siswa dalam mengikuti pembelajaran khususnya senam lantai guling belakang. Dengan siswa aktif berpartisipasi maka tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. Banyaknya model, metode, alat bantu serta modifikasi alat bantu diharapkan dapat menumbuhkan dan meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani terutama senam lantai guling belakang.

Dalam pendidikan jasmani juga diperlukan beberapa jenis modifikasi alat maupun metode yang harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Dengan adanya modifikasi alat pembelajaran diharapkan dapat membuat siswa lebih aktif dan tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. Modifikasi alat bantu matras bertingkat merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau

kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang.

Modifikasi alat bantu matras bertingkat pada senam lantai guling belakang dilakukan pada siswa kelas XII TP 1 tahun pelajaran 2014/2015. Ditinjau dari hasil observasi senam lantai guling belakang pada pelajaran penjasorkes di SMK Murni 1 Surakarta, belum maksimal karena masih terdapat siswa yang malas mengikuti Pendidikan Jasmani bahkan tidak mengikuti dengan berbagai alasan. Hal ini dikarenakan materi terutama senam lantai guling belakang yang disampaikan guru tanpa ada alat bantu, sehingga siswa merasa kesulitan dalam mengikutinya. Sehingga partisipasi pendidikan jasmani dalam senam lantai guling belakang siswa masih rendah, begitu juga dengan nilai ketuntasan hasil belajar masih dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 2,67. Dari jumlah keseluruhan siswa kelas XII TP 1 yaitu 27 siswa terdapat 12 siswa yang tuntas atau dapat diartikan dalam persentase 100 % hanya ada 45 % yang tuntas.

Modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting agar kendala atau kesulitan siswa dapat teratasi. Selain itu, modifikasi alat pembelajaran dapat membuat siswa lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga siswa aktif berpartisipasi yang akan berdampak meningkatnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan beberapa masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dilakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Matras Bertingkat Pada Siswa Kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”.

METODE PENELITIAN

Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah deskriptif kualitatif prosentase. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif

tentang perkembangan proses pembelajaran yakni partisipasi siswa dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

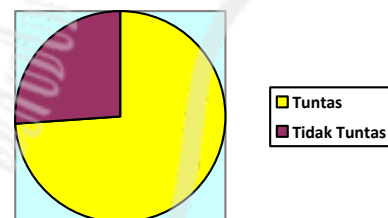
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 pada kondisi awal, selanjutnya peneliti merencanakan tindakan, meliputi kegiatan - kegiatan sebagai berikut:

1. Siklus I

Pelaksanaan Siklus I dilaksanakan selama tiga kali pertemuan selama tiga minggu yaitu setiap hari senin pada tanggal 18 November 2014, 25 November 2014, dan 2 Desember 2014.

Hasil dari tes dan penilaian hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4.2.

Diagram Ketuntasan Hasil Belajar
Senam Lantai Guling Belakang Siswa
Kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta
Tahun pelajaran 2014/2015
Siklus I

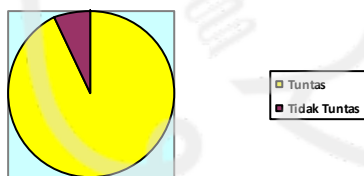
Berdasar diagram siklus 1 diatas, menunjukkan bahwa siswa yang telah tuntas belajar hanya 20 siswa atau 74% sedangkan sisanya yaitu 7 siswa atau 26% belum tuntas. Siswa yang tuntas adalah siswa yang telah mencapai KKM (Kriteria Kelulusan Minimal) yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu 2.67 pada setiap aspek pengetahuan, sikap dan ketrampilan.

2. Siklus 2

Berdasarkan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 pada siklus I, siswa yang telah tuntas adalah 20 siswa atau 74 %, sedangkan 7 siswa atau 26% belum tuntas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 2,67. Sehingga peneliti melanjutkan tindakan pada siklus II.

Pelaksanaan siklus II dilaksanakan selama dua kali pertemuan selama dua minggu yaitu pada hari senin tanggal 09 Desember 2014, dan 16 Desember 2014. Pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling belakang dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran pada siklus II sama dengan modifikasi alat bantu yang digunakan pada siklus I yaitu matras karate yang disusun secara bertingkat.

Hasil dari tes dan penilaian hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4.3.

Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 Siklus II

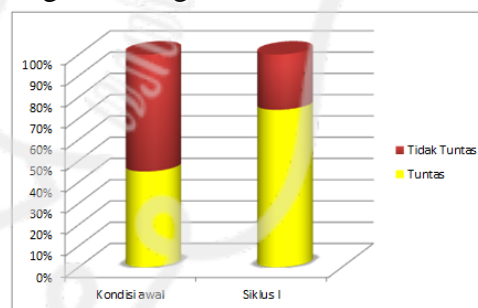
Berdasarkan tindakan pada siklus II ternyata hasil belajar senam lantai guling belakang mencapai 93% atau sebanyak 25 siswa tuntas dan sisanya yaitu 7% atau 2 siswa belum tuntas atau mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 2,67. Sehingga target yang telah ditetapkan tercapai

Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Selama pelaksanaan tindakan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II melalui penggunaan modifikasi alat bantu matras bertingkat, diketahui dari masing – masing tindakan mengalami peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Adapun perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan serta sebelum diberikan tindakan disajikan dalam bentuk diagram dari kondisi awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II.

1. Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam lantai guling belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.4.

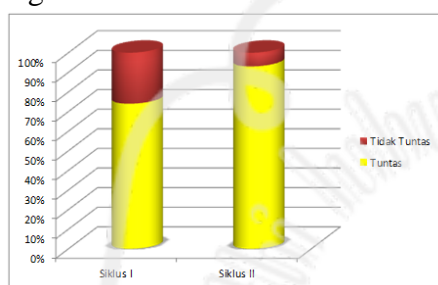
Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Berdasarkan diagram tersebut menunjukkan bahwa ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta dari kondisi awal ke siklus I mengalami peningkatan dari 45% menjadi 74% atau naik 29%. Dengan kata lain dari

kondisi awal siswa yang Tuntas hanya 15 siswa menjadi 20 siswa yang Tuntas.

2. Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dari Siklus I Ke Siklus II

Ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



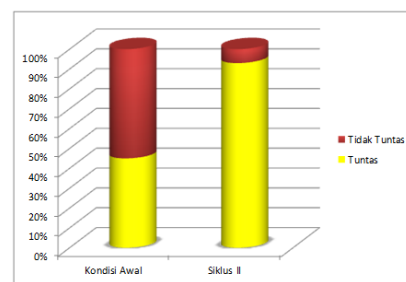
Gambar 4.5.

Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dari Siklus I ke Siklus II

Berdasarkan diagram tersebut menunjukkan bahwa, ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan dari 74% menjadi 93% atau naik 19% dengan kata lain dari siklus I siswa yang Tuntas 20 siswa menjadi 25 siswa yang Tuntas.

3. Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus II

Ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



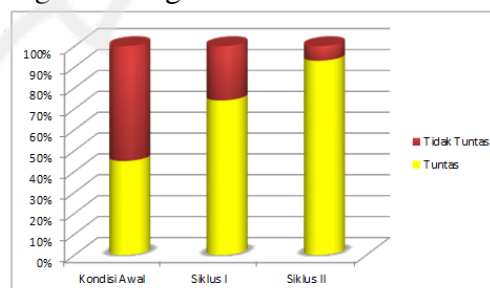
Gambar 4.6.

Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus II

Berdasarkan diagram tersebut menunjukkan bahwa ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan dari 45% menjadi 93% atau naik 48%. Dengan kata lain dari kondisi awal siswa yang tuntas hanya 12 siswa menjadi 25 siswa yang tuntas.

4. Peningkatan Hasil Belajar Senam lantai Guling Belakang Dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.7.

Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan diagram tersebut menunjukkan bahwa ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dari kondisi awal ke siklus I mengalami peningkatan dari 45% menjadi 74% atau naik 29% dan dari Siklus I ke siklus II mengalami peningkatan dari 74% menjadi 93% atau naik 19%. Dengan kata lain dari kondisi awal siswa yang Tuntas hanya 12 siswa menjadi 20 siswa yang Tuntas pada siklus I dan pada siklus II menjadi 25 siswa.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa penerapan modifikasi alat bantu matras bertingkat dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Sebelum diterapkan modifikasi alat bantu pembelajaran saat proses belajar mengajar, kemampuan siswa untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang masih rendah. Hal ini ditunjukkan pada nilai hasil belajar siswa pada kondisi awal hanya 45% atau hanya 12 siswa yang tuntas dari total 27 siswa. Hal tersebut disebabkan oleh karena beberapa faktor yang kemudian dilakukan tindakan modifikasi alat bantu matras bertingkat. Pada tindakan siklus I, kemampuan siswa untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang sudah menunjukkan adanya suatu peningkatan. Hal ini terlihat dari persentase ketuntasan kelas menjadi 74% atau 20 siswa telah tuntas. Modifikasi alat bantu matras bertingkat mempunyai dampak peningkatan hasil belajar siswa karena meningkatkan semangat belajar serta mempermudah siswa dalam mempelajari tehnik senam lantai guling belakang. Selanjutnya pada tindakan siklus II siswa kembali mengalami peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang. Dapat terlihat dari persentase ketuntasan yang

mencapai 93% atau 25 siswa telah tuntas, sedangkan sisanya yaitu 2 siswa belum tuntas.

Berdasarkan persentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang menunjukkan bahwa, pembelajaran senam lantai guling belakang menggunakan modifikasi alat bantu matras bertingkat dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015.

Kenaikan persentase pada kondisi awal ke siklus I dikarenakan oleh pemanasan permainan sebelum menuju pada kegiatan inti sehingga siswa merasa senang terlebih dahulu. Penggunaan modifikasi alat bantu matras bertingkat juga sangat berpengaruh, siswa menjadi tertarik dan tertantang untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang menggunakan modifikasi alat bantu, sehingga siswa lebih banyak melakukan pengulangan.

Dari siklus I ke siklus II persentase ketuntasan hasil belajar meningkat kembali hal ini dikarenakan beberapa siswa mulai memperhatikan temannya yang masih kurang mampu melakukan gerak guling belakang dan membantu dengan cara memberi motivasi kepada temannya tersebut serta memberikan saran – saran yang membangun sehingga temannya tersebut menjadi lebih semangat dari sebelumnya. Hasil dari aspek pengetahuan juga meningkat dikarenakan pemberian materi serta siswa ditugaskan untuk mencari sendiri materi yang belum disampaikan.

Pembelajaran senam lantai guling belakang menggunakan modifikasi alat bantu matras bertingkat dapat menimbulkan rasa senang dan tantangan bagi siswa, sehingga dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran agar dapat meningkatkan hasil belajar. Selain itu, melalui modifikasi alat bantu matras bertingkat menjadikan siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran akan meningkatkan hasil belajar siswa.

Adapun siswa yang belum tuntas, disebabkan karena beberapa hal. Dalam aspek sikap dan pengetahuan sudah menunjukkan nilai

yang baik dan tuntas, namun pada aspek ketrampilan masih kurang. Hal ini disebabkan dari faktor internal siswa, yaitu faktor postur tubuh yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melaksanakan tehnik senam lantai guling belakang.

SIMPULAN

Simpulan

Penerapan modifikasi alat bantu matras bertingkat dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai guling belakang dari kondisi awal ke siklus I yaitu 29%, dari siklus I ke siklus II 19%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 48%.

Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan modifikasi alat bantu matras bertingkat dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015.

Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang. Dengan demikian, implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah :

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran terkait pada beberapa faktor. Faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat bantu maupun media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, pengelolaan kelas, metode pembelajaran yang digunakan serta teknik yang dilakukan guru dalam penyampaian materi ajar. Sedangkan factor dari siswa meliputi motivasi dan minat siswa dalam

mengikuti pembelajaran. Ketersediaan alat maupun media pembelajaran yang menarik juga dapat membantu motivasi siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang maksimal. Faktor – faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut terdapat saat proses pembelajaran berlangsung. Apabila guru kreatif dan inovatif dalam mengemas ketersediaan sarana prasarana, proses pembelajaran, maupun pengelolaan kelas, maka akan tercapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Apalagi jika didukung dengan sarana prasarana serta media pembelajaran yang memadai maka proses pembelajaran akan berjalan baik dan lancar. Materi pembelajaran yang disajikan dengan melihat pada karakteristik dan latar belakang siswa maka akan memudahkan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, efektif dan menyenangkan.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa, dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran yang tepat dan sesuai dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran senam lantai guling belakang. Bagi guru Penjasorkes, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam proses pembelajaran pada materi senam lantai guling belakang.

Pemberian tindakan dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II memberikan deskripsi bahwa terdapat kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun kekurangan pada siklus sebelumnya tersebut dapat di atasi pada siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapat peningkatan hasil belajar siswa, motivasi, dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses

pembelajaran. Dari segi proses pembelajaran Penjasorkes penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat merangsang aspek motorik siswa.

Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. SMK Murni 1 Surakarta mengusahakan tersedianya sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran.
2. Guru Penjasorkes SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga akualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimiliki
3. Guru Penjasorkes SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 hendaknya mau membuka diri menerima berbagai bentuk masukan, saran, maupun kritik agar dapat lebih memperbaiki kualitas dalam mengajar.
4. Guru Penjasorkes SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran, alat bantu pembelajaran, dan media pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran.
5. Siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 untuk lebih aktif dalam pembelajaran dan saling memotivasi serta membantu temannya yang masih kesulitan dalam pembelajaran, khususnya pembelajaran Penjasorkes.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam : Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen dikdasmen. Depdiknas

Agus Margono. 2009. *Senam*. Surakarta : UNS Press

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.

Asep jihad dan Abdul Haris. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

[Http://jualmatrassenam.blogdetik.com/files/2012/09/543c45632670a40408f288ca195ead90_jual-matras-senam-matras-olahraga-sekolah-murah-matras-senam-lantai-matras-olahraga-senam-lantai-murah001013-300x178.jpg](http://jualmatrassenam.blogdetik.com/files/2012/09/543c45632670a40408f288ca195ead90_jual-matras-senam-matras-olahraga-sekolah-murah-matras-senam-lantai-matras-olahraga-senam-lantai-murah001013-300x178.jpg)

Muhammad Thobroni & Arif Mustofa. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Permendikbud no.66 tahun 2013 tentang Standar Penilaian*. Jakarta : Kemendikbud.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Permendikbud no.70 tahun 2013 tentang Struktur Kurikulum SM/MAK*. Jakarta : Kemendikbud.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Permendikbud no.81A tahun 2014 tentang Pedoman Implementasi Kurikulum*. Jakarta : Kemendikbud.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Permendikbud no.104 tahun 2014 tentang Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta : Kemendikbud

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Permendikbud no.103 tahun 2014 tentang Pembelajaran*. Jakarta : Kemendikbud.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Fajar Interpretama.

Soepartono. 2004. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Dirjen dikdasmen Depdiknas

Tim Penyusun. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS