

**JURNAL SKRIPSI**

**MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT  
MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA  
PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL  
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



**SKRIPSI**

Oleh:

**MIRA YULIANASARI**

**K4611077**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Juli 2015**

**MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT  
MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA  
PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL  
SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Mira Yulianasari**

**Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret**

Jl. Diponegoro Rt 12/04, Kel. Kajen, Kec. Kajen, Kab. Pekalongan 51161  
[Mirayulianasari@gmail.com](mailto:Mirayulianasari@gmail.com)

---

Mira Yulianasari. **MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek penggunaan *contextual teaching & learning approach* dalam senam irama tanpa alat dapat meningkatkan hasil kompetensi peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta yang berjumlah 40, terdiri dari 5 putra dan 35 putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru, kolaborator, dan peserta didik. Teknik pengumpulan data adalah observasi dengan penilaian autentik berupa penilaian portofolio (penilaian afektif), jawaban tertulis berupa tes (penilaian kognitif), dan penilaian kinerja (penilaian psikomotor) senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu peserta didik menunjukkan persentase 57,5% (23 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik dan rangkaian berpasangan menunjukkan persentase 62,5%, (25 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik. Pada siklus II hasil kompetensi senam irama tanpa

alat rangkaian individu peserta didik menunjukkan persentase 95% (38 peserta didik) lulus dari 40 jumlah peserta didik, dan rangkaian berpasangan peserta didik menunjukkan persentase 92,5% ( 37 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa : penerapan *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional tahun pelajaran 2014/2015.

**Kata Kunci:** *kompetensi senam irama tanpa alat, kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu, kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian berpasangan, contextual teaching & learning approach.*



## ABSTRACT

Mira Yulianasari. COMPETENCE INCREASE RHYTHM GYMNASTICS WITHOUT TOOLS THROUGH CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH STUDENTS CLASS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA ACADEMIC 2014/2015. Thesis, Teacher Training and Education Faculty. Sebelas Maret University Surakarta. July 2015.

The purpose of study was to determine the effect of the use contextual teaching & learning approach in rhythmic gymnastics without tools can improve the results of the competence of students class XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta academic 2014/2015.

Methods This study was conducted by using classroom action research (PTK). This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were students class XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta which numbered 40, consisting of five sons and 35 daughters. Source of data in this study came from teachers, collaborators, and students. Data collection techniques are observation with authentic assessment in the form of portfolio assessment (affective assessment), a written reply in the form of test (cognitive assessment), and performance assessment (psychomotor assessment) without tools rhythmic gymnastics individual circuits and circuit pairs. Data analysis using descriptive technique which is based on a qualitative analysis of the percentage.

The result showed that through contextual teaching & learning approach can improve the competence of rhythmic gymnastics without tools students from the first cycle to the second cycle. The results of analysis increased from cycle I to cycle II. In the first cycle, the results of competency without any means of rhythmic gymnastics individual learners series shows the percentage of 57.5% (23 students) graduated from the number of 40 students and a series of pairs indicates the percentage of 62.5%, (25 students) graduated from number 40 learners. In the second cycle results without tools competence rhythmic gymnastics individual learners series shows the percentage of 95% (38 students) graduated from 40 the number of learners, and a series of pairs of learners showed a percentage of 92.5% (37 students) graduated from number 40 learners.

Based on the research result can be concluded that : the application of contextual teaching & learning approach can improve the result of the competence of rhythmic gymnastics without tools class XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta academic 2014/2015.

Keywords : competence of rhythmic gymnastics without tools, without tools  
competence rhythmic gymnastics individual circuit, competence rhythmic gymnastics  
without tools paired circuit, contextual teaching and learning approach.



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang proses pendidikannya dilakukan melalui aktifitas gerak fisik untuk mencapai tujuan pendidikannya. Dalam pembelajarannya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dirancang secara sistematis, artinya tujuan yang ingin dicapai tidak hanya terdapat pada aspek gerak saja melainkan juga dari aspek pengetahuan, sikap, keterampilan serta pengembangan mental, emosi, spiritual dan sosial peserta didik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran dalam meningkatkan kualitas peserta didiknya, hal ini mengacu pada tujuan pendidikan untuk membentuk manusia seutuhnya. Oleh karenanya sistem pendidikan di Indonesia dibuat secara bertingkat, ditandai dengan berbagai jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SMP), Sekolah Menengah Umum (SMU) sampai dengan Perguruan Tinggi (PT), yang didalamnya terdapat kurikulum pendidikan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Salah satu kendala yang sering muncul dalam pembelajaran pendidikan jasmani yakni belum efektifnya sistem pembelajaran di sekolah-sekolah. Strategi pembelajaran guru yang tradisional membuat peserta didik merasa jenuh untuk mengikuti proses pembelajaran tersebut. Beberapa faktor yang mempengaruhi

hasil kompetensi peserta didik salah satunya adalah kurang kreatifnya guru dalam membuat dan mengembangkan pendekatan pembelajaran yang ada sehingga proses pembelajaran kurang menarik minat peserta didik sehingga peserta didik merasa jenuh dengan pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada salah satu guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta menunjukkan bahwa peserta didik di SMK tersebut secara umum kemampuan motoriknya memiliki kemampuan menengah. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa peserta didik di kelas XI A memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. (Oliviera, M.S and Bortoleto, M.A.C, 2012:5)

Senam irama tanpa alat merupakan salah satu materi yang harus ditempuh peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Senam irama tanpa alat merupakan salah satu dari jenis-jenis senam yang ada, yang mana terdapat gerakan-gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Penekanan pada senam irama tanpa alat ialah irama, kelenturan tubuh dan kontinuitas gerakan. Hasil observasi menunjukkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik masih rendah. Dalam proses pembelajarannya peserta didik



diharuskan memahami dan melakukan gerakan rangkaian individu dan rangkaian berpasangan.

Hasil kompetensi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam senam irama tanpa alat peserta didik yang masih rendah, kesulitan memahami dan mempraktikkan materi rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang disampaikan guru, kesulitan menyesuaikan langkah-langkah dalam materi tersebut dengan irama musik, dan didukung pula dengan strategi pembelajaran guru yang masih tradisional dan terbatas dalam membangkitkan ketertarikan dan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran. Keterbatasan strategi pembelajaran dan masih rendahnya pemahaman terhadap materi yang di sampaikan mengharuskan guru harus lebih variasi lagi agar peserta didik dapat memahami materi gerak rangkaian individu dan rangkaian berpasangan pada senam irama tanpa alat. Peran aktif peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di awal. Oleh karena itu perlu partisipasi dari peserta didik saat pembelajaran berlangsung. (Agopyan, A, 2014:1554).

Dalam menentukan strategi pembelajaran yang akan dilakukan, guru memilih strategi pembelajaran yang dapat mempermudah peserta didik menerima materi pelajaran

dengan baik. Mempertimbangkan kemampuan peserta didik dalam menerima materi pembelajaran diperlukan, terkait dengan perbedaan kemampuan pemahaman antara peserta didik satu dengan peserta didik yang lain. Sehingga strategi pembelajaran yang diterapkan guru tidak hanya dapat diterima oleh peserta didik yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi, tetapi juga bagi peserta didik yang memiliki tingkat pemahaman yang rendah. Strategi pembelajaran disesuaikan dengan tingkat pemahaman, berisi hal-hal yang dekat dengan peserta didik, dan menarik perhatian peserta didik.

Salah satu strategi pembelajaran yang dapat diterapkan oleh guru yakni dengan *contextual teaching & learning approach* (CTL). *Contextual teaching & learning approach* (CTL) ini merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata dan mendorong peserta didik membuat hubungan antara materi yang diterimanya dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan CTL proses pembelajaran berlangsung secara alamiah dalam bentuk kegiatan peserta didik untuk bekerja memahami materi yang disampaikan guru dan mengalami kegiatan secara langsung, bukan transfer pengetahuan dari guru ke peserta didik. Dalam pembelajaran kontekstual guru berperan sebagai pengarah dan pembimbing dalam proses pembelajaran. Melalui pembelajaran kontekstual peserta didik didorong untuk mengkonstruksi

pengetahuan di benak mereka sendiri dan belajar menemukan materi yang disampaikan sebelumnya.

Kendala yang dihadapi guru dalam pembelajaran senam irama tanpa alat adalah kesulitan peserta didik dalam memahami, melakukan dan mengingat gerakan rangkaian individu dan rangkaian berpasangan dengan mudah. Untuk mengatasi hal tersebut guru menerapkan strategi pembelajaran dengan *contextual teaching & learning approach* (CTL) dalam pembelajaran senam irama tanpa alat. Strategi pembelajaran kontekstual ini dilakukan untuk membantu peserta didik memahami materi senam irama tanpa alat tentang gerak rangkaian individu dan rangkaian berpasangan.

Pembelajaran kontekstual dalam senam irama tanpa alat mendorong peserta didik untuk memaknai pengetahuan yang dipelajarinya dihubungkan dengan pengetahuan sebelumnya. Suasana pembelajaran yang dibuat secara alamiah mengoptimalkan kegiatan-kegiatan peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Strategi yang digunakan muncul dari diri masing-masing peserta didik, sehingga setiap peserta didik akan mengalami proses pembelajaran. Pembelajaran kontekstual ini dirancang oleh guru untuk mengembangkan proses berpikir peserta didik terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Dalam proses pembelajarannya guru membagi menjadi dua rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), yakni RPP satu

tentang pembelajaran senam irama tanpa alat dengan materi rangkaian individu dan RPP dua dengan materi pembelajaran senam irama tanpa alat dengan materi rangkaian berpasangan. Secara sistematis, teknis pelaksanaannya dijelaskan dari masing-masing RPP yang dibuat oleh guru.

Dalam penelitian tindakan kelas, strategi pembelajaran yang digunakan pada peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta pada pembelajaran senam irama tanpa alat yakni *contextual teaching & learning approach* (CTL). Dengan penerapan CTL dalam materi senam irama tanpa alat diharapkan dapat memberi jalan keluar permasalahan yang dihadapi guru. Tujuan penggunaan pendekatan ini yakni menekankan pada proses keterlibatan peserta didik untuk menemukan, memahami dan melakukan materi yang disampaikan guru kemudian dapat menghubungkan antara materi yang dipelajari dengan situasi kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain strategi pembelajaran *contextual teaching & learning approach* (CTL) menjadikan peserta didik untuk memahami dan melakukan gerakan rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang ditampilkan guru melalui video pembelajaran serta dapat menghubungkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian peserta didik menjadi semangat, aktif, bergairah mengikuti pembelajaran serta lebih mudah menguasai dan memaknai materi yang diajarkan.



Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya dalam pembelajaran senam irama tanpa alat maka penulis melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul “Meningkatkan kompetensi senam irama tanpa alat melalui *contextual teaching & learning approach* pada peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”.

### METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta yang berjumlah 40, terdiri dari 5 putra dan 35 putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru, kolaborator, dan peserta didik.

Teknik pengumpulan data adalah observasi dengan penilaian autentik berupa penilaian portofolio (penilaian afektif), jawaban tertulis berupa tes (penilaian kognitif), dan penilaian kinerja (penilaian psikomotor) senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase.

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu peserta didik menunjukkan persentase 57,5% (23 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik dan rangkaian berpasangan menunjukkan persentase 62,5%, (25 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik. Pada siklus II hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu peserta didik menunjukkan persentase 95% (38 peserta didik) lulus dari 40 jumlah peserta didik, dan rangkaian berpasangan peserta didik menunjukkan persentase 92,5% (37 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik.



Gambar 1. Peningkatan Nilai Rata-rata Kompetensi Senam Irama Tanpa Alat Rangkaian

### Individu Siklus 1 dan Siklus 2.

Berdasarkan grafik diatas, hasil peningkatan nilai rata-rata kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A adalah 57,5% pada siklus 1 meningkat menjadi 95% pada siklus 1.



Gambar 2. Peningkatan Nilai Rata-rata Kompetensi Senam Irama Tanpa Alat Rangkaian Berpasangan Siklus 1 dan Siklus 2.

Berdasarkan grafik diatas, hasil peningkatan nilai rata-rata kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A adalah 62,5% pada siklus 1 meningkat menjadi 92,5% pada siklus 1.

### A. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Dari hasil

analisis diperoleh peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2.

Melalui penerapan *contextual teaching & learning approach* pada siklus 1 diberikan materi rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang sesuai untuk pembelajaran senam irama tanpa alat. Dilihat dari siklus 1 sudah menunjukkan peningkatan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dengan persentase 57,5% (23 peserta didik) lulus dan 42,5% (17 peserta didik) tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik. Dan rangkaian berpasangan dengan persentase 62,5% (25 peserta didik) lulus dan 37,5% (15 peserta didik) tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik. Pemahaman dan antusias peserta didik meningkat, sehingga peserta didik lebih memahami dalam memaknai materi yang disampaikan dan antusias dengan pembelajaran yang diberikan guru. Namun masih terdapat beberapa peserta didik yang belum memahami materi pembelajaran dan secara psikomotornya belum mencapai batas ketuntasan minimal (KKM 75).

Berdasarkan hasil refleksi siklus 1 maka pada siklus 2 diberikan perbaikan. Perbaikannya yakni dalam membimbing dan mengarahkan peserta didiknya dalam memahami materi ajar dan dapat mempraktikkannya dengan lebih baik. Selain itu juga ditambah perbaikan di colling down agar peserta didik lebih antusias lagi. Pembelajaran awal dimulai dengan pemanasan yang dipimpin oleh peserta didik agar lebih bersemangat selama pembelajaran berlangsung. Dengan pemanasan yang

dipimpin peserta didik dapat membuat pembelajaran tidak cepat bosan dan, minat menjadi meningkat dan bertambah senang.

Hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu pada siklus 2 menunjukkan peningkatan dengan persentase 95% (38 peserta didik) lulus dan 5% (2 peserta didik) tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik. Dan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian berpasangan pada siklus 2 menunjukkan peningkatan dengan persentase 92,5% (37 peserta didik) dan 7,5% (3 peserta didik) tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik.

Hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan pada siklus 1 meningkat walaupun belum optimal. Hasil pelaksanaan siklus 2 dalam pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan meningkat menjadi lebih baik dan tercipta pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, menyenangkan, dan mencapai target capaian.

Kesimpulan penelitian ini adalah melalui penerapan *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Dengan penggunaan *contextual teaching & learning approach*, pembelajaran senam irama tanpa alat yang semula masih kurang mendapat partisipasi peserta didik menjadi pembelajaran yang lebih menyenangkan dan membangkitkan

semangat peserta didik, hal ini di tambah dengan penggunaan media pembelajaran berupa video rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang ditampilkan saat pembelajaran berlangsung. Secara umum yang disampaikan meliputi:

1. Jawaban terhadap pertanyaan peneliti.

Pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan secara *contextual teaching & learning approach* merupakan pembelajaran yang di konsep untuk memahami materi yang lebih lama dengan menghubungkan keterkaitan antara pengetahuan baru dengan pengetahuan yang sudah dimilikinya. Artinya pembelajaran yang di dapat dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari, sehingga pemahaman yang didapat tidak lagi hafalan melainkan pemahaman makna materi yang lebih dalam. Dalam pelaksanaan pembelajarannya guru mengajak dan membimbing peserta didik untuk mengkonstruksi pikirannya dalam memahami materi serta mengkaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari. Sehingga peserta didik dapat lebih memahami materi dan dapat melakukan praktik rangkaian individu dan rangkain berpasangan dengan lebih mudah.

Pada pelaksanaan tindakan 1, peserta didik melakukan pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan dengan *contextual teaching & learning approach* yang dibimbing oleh

guru. Dari hasil pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh peneliti selaku kolaborator guru dalam pembelajaran, dapat diketahui bahwa pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan pada siklus 1 sudah menunjukkan peningkatan, namun masih ada kekurangan dan belum tercapainya target yang sudah di targetkan peneliti. Sehingga akan dilanjutkan ke siklus berikutnya, yang mana pada siklus 2 hasil pengamatan dan penilaian oleh peneliti selaku kolaborator menunjukkan hasil sesuai target capaian.

## 2. Temuan “penting” penelitian.

Pembelajaran senam irama tanpa alat dengan media pembelajaran berupa video pembelajaran rangkaian individu dan rangkaian berpasangan mendapat antusias peserta didik dan membuat suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan. Kepercayaan diri meningkat, dengan adanya beberapa peserta didik yang berani tampil di depan untuk memimpin pemanasan dan pemodelan di hadapan teman-temannya. Peningkatan partisipasi peserta didik berdampak pada peningkatan hasil kompetensi senam irama tanpa alat. Namun masih ada beberapa kekurangan yakni beberapa peserta didik masih ada beberapa yang belum bisa memahami dan mempraktikkan senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan dengan baik, alhasil sampai akhir siklus 2 masih ada beberapa peserta didik

yang tidak lulus pada pembelajaran senam irama tanpa alat karena tidak mencapai KKM. Sarana prasaranapun kurang mendukung proses pembelajaran, untuk sementara waktu sarana dan prasarana disediakan oleh peneliti.

Hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik melalui *contextual teaching & learning approach* pada tindakan 1 sudah ada peningkatan namun harus ditingkatkan ke siklus 2 karena belum mencapai target capaian.

## 3. Paparan logika yang diperoleh temuan.

Guru dan peneliti melakukan perbaikan yang akan diterapkan pada pertemuan berikutnya. Guru membimbing peserta didik dengan lebih baik dalam memahami dan mempraktikkan gerakan rangkaian individu dan rangkaian berpasangan. Peserta didik yang berkompeten melakukan pemodelan di hadapan temannya, agar dapat diamati dan sebagai contoh langsung yang dapat dilihat. Dan guru menyisipkan gerakan-gerakan yang membuat peserta didik tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran sampai selesai.

## 4. Interpretasi temuan.

Berdasarkan hasil refleksi RPP dan silabus pada tindakan 1, dilakukan perbaikan dari kekurangan-kekurangan pada tindakan 1 untuk melaksanakan tindakan 2. Pada pelaksanaan tindakan 2 menunjukkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang sesuai dengan

target capaian. Pada silabus ada aspek psikomotor gerakan ayunan yang belum di aplikasikan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran guru dan peneliti.

5. Kaitan antara temuan dengan teori dan hasil penelitian yang relevan.

Sebagian besar peserta didik dapat mempraktikkan senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan dengan baik dan mencapai ketuntasan sesuai dengan KKM. Seperti penjelasan berikut ini sebelum diberikan tindakan siswa yang berhasil mencapai batas kriteria ketuntasan minimal pada angka 75 pada pembelajaran senam irama tanpa alat sebanyak 9 peserta didik lulus dan 31 peserta didik tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus 1 untuk rangkaian individu sebanyak 23 peserta didik lulus dan 17 siswa peserta didik dari jumlah 40 peserta didik dan rangkaian berpasangan sebanyak 25 peserta didik lulus dan 15 peserta didik tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik.

Pada siklus 2 pembelajaran senam irama tanpa alat melalui *contextual teaching & learning approach* telah mencapai target capaian yang sudah di tetapkan. Pada rangkaian individu 38 peserta didik lulus (95%) dan 2 peserta didik tidak lulus (5%) dari jumlah 40 peserta didik, dan pada rangkaian berpasangan 37 peserta didik lulus (92,5%) dan 3 peserta didik tidak lulus (7,5%) dari jumlah 40 peserta didik. Dengan

demikian, penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 dalam peningkatan kompetensi senam irama tanpa alat melalui *contextual teaching & learning approach* telah mencapai keberhasilan target capaian pada pelaksanaan siklus 2. Dengan tercapainya target tersebut, maka penelitian ini berhasil dan di hentikan.

## **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas pada peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu (1) perencanaan : peneliti bersama guru merancang pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan melalui penerapan *contextual teaching & learning approach*, mempersiapkan sarana dan prasarana pembelajaran peserta didik sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), (2) pelaksanaan : melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP dan *contextual teaching & learning approach*, (3) observasi : observasi dilakukan oleh peneliti (kolaborator) selama pembelajaran berlangsung dengan penilaian autentik sesuai dengan pedoman yang ada di RPP yang dibuat guru bersama peneliti, (4) refleksi : melakukan refleksi apakah



indikator pembelajaran sudah tercapai dan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang di rencanakan, apabila belum maka akan dilaksanakan perbaikan agar indikator tercapai pada siklus berikutnya.

Dari hasil analisis diperoleh peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. pada siklus 1 untuk rangkaian individu sebanyak 23 peserta didik lulus dan 17 peserta didik lulus dari jumlah 40 peserta didik dan rangkaian berpasangan sebanyak 25 peserta didik lulus dan 15 peserta didik tidak lulus dari jumlah 40 peserta didik. Pada siklus 2 pembelajaran senam irama tanpa alat melalui *contextual teaching & learning approach* telah mencapai target capaian yang sudah di tetapkan. Pada rangkaian individu 38 peserta didik lulus (95%) dan 2 peserta didik tidak lulus (5%) dari jumlah 40 peserta didik, dan pada rangkaian berpasangan 37 peserta didik lulus (92,5%) dan 3 peserta didik tidak lulus (7,5%) dari jumlah 40 peserta didik.

Dari hasil kompetensi senam irama tanpa alat yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Melalui penerapan *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta tahun pelajaran 2014/2015, peningkatan ini ditunjukkan oleh hasil analisis data observasi terhadap kegiatan peserta didik dalam pembelajaran selama

4x pertemuan berada pada kriteria kompeten.

2. Hasil kompetensi senam irama tanpa alat dengan penerapan *contextual teaching & learning approach* lebih baik daripada hasil pembelajaran dengan penerapan konvensional, di lihat dari hasil analisis data menunjukkan pada rangkaian individu 38 peserta didik lulus (95%) dan 2 peserta didik tidak lulus (5%) dari jumlah 40 peserta didik, dan pada rangkaian berpasangan 37 peserta didik lulus (92,5%) dan 3 peserta didik tidak lulus (7,5%) dari jumlah 40 peserta didik dengan penerapan *contextual teaching & learning approach*.
3. Penerapan *contextual teaching & learning approach* dalam pembelajaran senam irama tanpa alat rangkain individu dan rangkaian berpasangan memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan guru, serta dapat mengkaitkannya dengan kehidupan sehari-hari. Sehingga hasil yang didapat bukan hafalan melainkan pemaknaan materi secara lebih dalam.
4. Video pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang di tampilkan membuat suasana proses pembelajaran lebih menyenangkan dan membangkitkan partisipasi peserta didik.

## B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas maka dapat



diketahui bahwa penerapan *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta tahun pelajaran 2014/2015. Dengan demikian implikasi dari penelitian tindakan kelas ini adalah :

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan pembelajaran tergantung pada beberapa faktor, faktor tersebut bisa berasal dari guru dan pendekatan pembelajaran yang diterapkan.
2. Memberikan deskripsi bahwa penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi yang akan diajarkan, dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat. Sehingga penelitian ini dapat menjadi pertimbangan guru penjasorkes khususnya guru kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta untuk meningkatkan kompetensi peserta didik melalui penerapan *contextual teaching & learning approach*.
3. Penggunaan *contextual teaching & learning approach* untuk meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan, sehingga peserta didik memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam pembelajaran penjasorkes biasanya. Peserta didik yang sebelumnya kurang memahami terhadap penyampaian materi yang disampaikan guru menjadi lebih paham dan memaknai

serta dapat mengkaitkannya dengan kehidupan sehari-hari, selain itu menjadi lebih antusias terhadap pembelajaran.

4. Memberikan gambaran bahwa video pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan yang di tampilkan membuat suasana proses pembelajaran lebih menyenangkan dan membangkitkan partisipasi peserta didik.
5. Melalui penerapan *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta tahun pelajaran 2014/2015.

### C. Saran

Setelah melakukan penelitian penulis menyampaikan beberapa saran bagi siswa dan guru penjasorkes khususnya pada peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 sebagai berikut :

1. Peserta didik seharusnya berkompeten dalam pembelajaran senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan melalui penerapan *contextual teaching & learning approach* agar hasil kompetensi lebih baik.
2. Guru seharusnya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menerapkan berbagai pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan materi

- senam irama tanpa alat dan kemampuan peserta didik.
3. Penelitian ini perlu di pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan pendekatan pembelajaran sebagai cara untuk meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan pada mata pelajaran penjasorkes.
  4. Pengadaan sarana dan prasarana merupakan perangkat

pembelajaran yang harus diadakan lembaga sekolah dan guru penjasorkes, khususnya media pembelajaran dalam bentuk video pembelajaran sebagai penunjang keberhasilan peserta didik mengingat video pembelajaran membuat peserta didik lebih bersemangat mengikuti proses pembelajaran senam irama tanpa alat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agopyan, A. (2014). "Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnastic at London 2012 Olympic Games Finals". *Journal of Scientific Research*. Vol.19. No.12. pp. 1554-1565
- Anitah, S. (2009). *Media Pembelajaran*. Surakarta: UNS PRESS
- Ahmad, Z.A. (2012). *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: PT.Pustaka Insan Madani
- Depdiknas. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Pusat bahasa. Cetakan Ketujuh Edisi IV*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Kompas Gramedia. pp. 1-1701.
- Gilang, M. (2007). *Penjasorkes SMA*. Ganeca Exact
- Haryanto, A.T & Sujatmiko, E. (2012). *Kamus Olahraga*. Surakarta: Aksara Sinergi Media
- Hosnan. (2014). *Pendekatan Saintifik & Kontekstual dalam Pembelajaran abad 21: Kunci Sukses Implementasi Kurikulum 2013*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Johnson, E.B. (2014). *CTL (Contextual Teaching & Learning)*. Bandung: Mizan Media Utama
- Karwati, E. & Priansa, D.J. (2014). *Manajemen Kelas (Classroom Management)*. Bandung: PT Alfabeta
- Kunandar. (2013). *Penilaian Autentik (Penilaian hasil belajar peserta didik berdasarkan kurikulum 2013)*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada

- Lavin, J. (2008). *Creative Approaches to Physical Education: Helping Children to Achieve their true Potenti*. Routlege
- Lestari, I. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kompetensi sesuai KTSP*. Akademia Permata
- Majid, A. (2014). *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press
- Muslich, M. (2007). *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sagala, S. (2010). *Supervise Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: PT.Fajar Interpratama
- Sugiyanto. (2009). *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Yusma Pustaka
- Susilo, M.J. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tim Skripsi Fakultas & Komisi B senat FKIP. (2012). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS
- Oliveira, M.S and Bortoleto, M.A.C. (2012). “ Public Sport Policy: The Impact of The Athlete Scholarship Program on Brazilian Men’s Artistic Gymnastic”. *Science of Gymanstic Journal*. Vol.4. Num.1