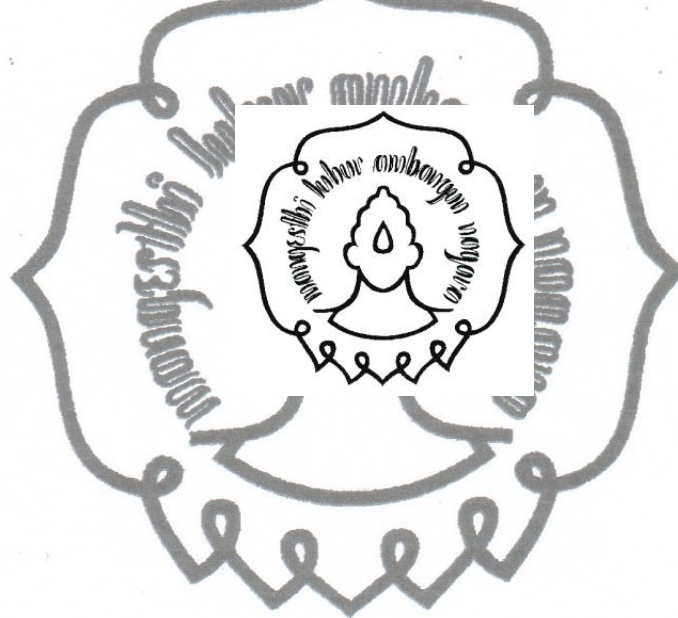


JURNAL SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI LONCAT HARIMAU
MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS XI TKJ A SMK TEKNO-SA SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



Oleh:

MOHAMAD IMADUDDIN AZKA

K4612090

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2016**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI LONCAT HARIMAU
MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS XI TKJ A SMK TEKNO-SA SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Mohamad Imaduddin Azka
K4612090

Pembimbing I : Waluyo, S.Pd., M.Or
Pembimbing II : Rony Syaifullah, S.Pd., M.Pd

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas Maret Surakarta
Email : azkakopling90@Gmail.com

ABSTRAK

Mohamad Imaduddin Azka. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI LONCAT HARIMAU MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XI TKJ A SMK TEKNO-SA SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Agustus 2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta tahun pelajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 6 siswa putri dan 20 siswa putra. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil analisis data dapat disampaikan sebagai berikut: hasil belajar senam lantai loncat harimau siswa pada Siklus I dari 26 siswa mencapai 61,54% atau sebanyak 16 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat

commit to user

mencapai 84,62% atau sebanyak 22 siswa sedangkan 4 siswa lainnya belum tuntas dengan KKM 75.

Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta tahun pelajaran 2016 / 2017.

Kata Kunci :Hasil Belajar Senam Lantai Loncat Harimau, Alat Bantu Pembelajaran

ABSTRACT

Mohamad Imaduddin Azka. ***THE EFFECT OF INCREASING RESULT OF LEARNING OF FLOOR GYMNASTIC OF TIGER JUMP BY USING LEARNING EXERCISE TOOL TO STUDENTS OF XI CLASS TKJ A SMK TEKNO-SA OF SURAKARTA YEARS OF 2016/2017***, Research. Surakarta : Teacher Training and Education Faculty of Sebelas maret University of Surakarta, August 2016

The aim of this research is to increase the result of learning of floor gymnastic of tiger jump by using learning exercise tool to students of XI class TKJ A SMK TEKNO-SA of Surakarta, Year of 2016/2017.

This research includes an action class research. This research is done in two cycles. Every cycles consists of lesson plan, conservation and reflection. The subject of the students of XI TKJ A SMK TEKNO-SA students of Surakarta which consists 26 students : 6 female students and 20 male students. The resource of data is taken from teaching experience, student and observer. Meanwhile collecting data technique comes from observation and archiving (Documentation). Data validity is collected from data triangulation technique. The observer uses comparative description in analyzing data by conducting percentage technique to monitor what is going on the learning situation process.

The result of analizing data can be elaborated as: The result of floor gymnastic of tiger jump of students in first cycles from 26 students is reaching 61,54% or 16 amount of students have been include in pass grade, and in second cycles in crease up into 84,62% or 22 amount of students pass the test. While the other 4 students have not been passed the test with score KKM (Minimum Passing Criterion) of 75.

By the result of analizing data above, it can be concluded that using learning exercising tool can increase the learning result of gymnastic of tiger jump of students of XI TKJ A SMK TEKNO-SA of Surakarta years of 2016/2017.

Keywords: *The Learning result Floor Gymnastic of Tiger Jump, Exercise Learn Tool*

PENDAHULUAN

Salah satu materi cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani di SMK Tekno-SA Surakarta tahun ajaran 2015/2016 yaitu senam lantai loncat harimau. Loncat harimau adalah sub mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah kejuruan. Penguasaan teknik dalam loncat harimau diberikan pada saat pembelajaran di sekolah, yang sudah tercantum dalam silabus dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa. Loncat harimau merupakan suatu gerakan menconcat kedepan lalu melakukan seperti gerakan guling depan.

Menurut pengamatan yang telah dilakukan selama PPL di SMK Tekno-SA Surakarta menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai loncat harimau masih rendah dengan data nilai siswa banyak yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang sebesar 75. Dari 26 siswa, sebanyak 18 siswa atau 69,23% % masih memperoleh nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Sedangkan jumlah siswa yang lulus atau nilainya melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu hanya 8 anak. Yang membuat peserta didik sering melakukan kesalahan ketika melakukan gerakan senam lantai loncat harimau diantaranya kedua tangan kurang kuat, tengkuk tidak dirapatkan, tidak adanya loncatan kedepan, tolakan awalan hanya menggunakan satu kaki dan takut untuk mencoba. Dari kesalahan-

kesalahan yang dilakukan, mengakibatkan hasil belajar loncat harimau sebagian besar tidak tuntas.

Oleh karena itu perlu adanya solusi untuk mengatasi permasalahan di atas salah satunya dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Alat bantu pembelajaran adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu pembelajaran berfungsi untuk membantu dan mempraktikkan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran, Penggunaan alat bantu sebagai bentuk pembelajaran yang bersifat pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM) sangat diperlukan. Alat bantu pembelajaran dapat dimanfaatkan untuk guru untuk menambah sarana olahraga yang dimiliki oleh sekolah sehingga tidak banyak siswa yang mengantri untuk bergantian menggunakan sarana yang tersedia.

Permasalahan yang ada pada siswa kelas XI TKJ A SMK Tekno-SA Surakarta Tahun ajaran 2015-2016 dalam pembelajaran senam lantai loncat harimau hendaknya dicarikan solusi yang tepat. Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran loncat harimau disesuaikan dengan karakteristik dan pengembangan siswa SMK dapat dilakukan menggunakan alat bantu pembelajaran, yang pertama karet ban mobil bagian luar digunakan untuk menopang tubuh siswa supaya siswa berani melakukan dan melatih siswa untuk berani menumpu badan,

kertas gambar tangan yang sangat membantu siswa menyeimbangkan posisi tangan, kemudian karet gelang yang di sambung panjang agar siswa berani melompat karena jika terkena badan karet akan memanjang dan tidak menyebabkan sakit dan akan membuat siswa berani untuk mencoba, kerdus air mineral digunakan untuk variasi lompatan dan kelanjutan dari menggunakan karet, titik tumpuan digunakan untuk siswa agar tau dimana harus memulai lompatan. Jarang sekali guru penjasorkes yang menggunakan alat bantu pembelajaran lompat harimau begitu pula saat mengamati proses belajar mengajar dikelas XI TKJ A SMK Tekno-SA Surakarta tahun ajaran 2015/2016, guru tidak menggunakan apapun untuk mempermudah siswa dalam belajar.

Hasil belajar siswa dengan metode lama membuat siswa kurang tertarik dan mencoba untuk melakukan gerakan lompat harimau tersebut sehingga banyak siswa yang belum terpenuhi batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan oleh sekolah maupun guru.

Karena berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas yaitu, kemampuan lompat harimau pada siswa kelas kelas XI TKJ A SMK Tekno-SA Surakarta tahun ajaran 2015/2016 kurang baik, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tindakan kelas (PTK) melalui media alat bantu pembelajaran. Untuk mengetahui seberapa maksimal alat bantu pembelajaran busa kotak, karet

gelang, kerdus air mineral, titik tumpuan dapat meningkatkan hasil belajar lompat harimau, maka perlu dilakukan sebuah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Lompat Harimau Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas XI TKJ A SMK Tekno-SA Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran merupakan bagian dari dua aspek belajar dan mengajar. Belajar tertuju pada apa yang harus dilakukan oleh siswa, sementara mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran. Kedua aspek ini berkolaborasi secara terpadu sehingga terjadi sebuah kegiatan yang disebut pembelajaran. Pembelajaran berlangsung pada saat terjadi interaksi antara guru dan siswa, ataupun interaksi sesama siswa itu sendiri. Suherman (1992) mengemukakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses komunikasi antara peserta didik dan pendidik,serta antar peserta didik dalam rangka perubahan sikap (Asep Jihad dan Abdul Haris, 2013: 11). Dalam praktiknya kedua peran itu dilakukan oleh kedua belah pihak dan pada gilirannya bertukar pikiran menjadi pemberi dan penerima informasi, itulah yang disebut dengan berbagi informasi dalam pembelajaran. Keduanya memainkan perannya masing-masing untuk

mencapai tujuan dari pembelajaran itu sendiri. Pengalaman juga akan menjadi sarana memperbaiki diri karena pengalaman adalah guru yang baik bagi semua orang. Apabila seseorang tidak bisa memanfaatkan pengalaman tersebut untuk memperbaiki diri, maka ia akan sulit mendapatkan kemajuan. Sugiyanto (1994: 2) berpendapat bahwa, "Kemampuan memanfaatkan pengalaman merupakan salah satu ciri kecemerlangan perilaku seseorang". Oleh karena itu pengalaman inilah yang sengaja dibuat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa agar tercapai kompetensi atau tujuan pembelajarannya.

Asep Jihad dan Abdul Haris (2013: 13) menegaskan bahwa rancangan pembelajaran hendaknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut

1. Pembelajaran diselenggarakan dengan pengalaman nyata dan lingkungan otentik, karena hal ini diperlukan untuk memungkinkan seseorang berproses dalam belajar (belajar untuk memajami, belajar untuk berkarya, dan melakukan kegiatan nyata) secara maksimal
2. Isi pembelajaran harus didesain agar relevan dengan karakteristik siswa karena pembelajaran difungsikan sebagai mekanisme adaptif dalam proses konstruksi,

dekonstruksi dan rekonstruksi pengetahuan, sikap, dan kemampuan

3. Menyediakan media dan sumber belajar yang dibutuhkan. Ketersediaan media dan sumber belajar yang memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar secara konkrit, luas, dan mendalam adalah hal yang perlu diupayakan oleh seorang guru yang profesional dan peduli terhadap keberhasilan belajar siswanya.
4. Penilaian hasil belajar terhadap siswa dilakukan secara formatif sebagai diagnosis untuk menyediakan pengalaman belajar secara berkesinambungan dan dalam bingkai belajar sepanjang hayat.

Sedangkan pembelajaran menurut Isjoni (2010 : 49) adalah "suatu proses perubahan yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dan pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Apabila kita lihat mengenai konsep pembelajaran sekarang ini nampaknya terus mengalami perubahan serta perkembangan mengikuti kemajuan iptek. Adapun pembelajaran tersebut memiliki arti yang sama dengan kegiatan mengajar yang mana dilakukan oleh para pengajar dalam menyampaikan dan menyajikan

pengetahuan kepada peserta didiknya. Jadi pembelajaran itu adalah suatu sistem yang di dalamnya terdiri atas berbagai komponen pembelajaran satu sama lain yang saling berkaitan. Sementara itu yang dimaksud dengan pelaksanaan pembelajaran yaitu operasionalisasi atas perencanaan pembelajaran yang telah dibuat. Dengan demikian dalam pelaksanaannya tentu akan sangat bergantung dengan perencanaan pengajaran itu sendiri. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang di dalamnya terdapat dua komponen utama yaitu guru sebagai pengajar dan siswa sebagai orang yang belajar. "Pembelajaran juga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada peserta didik" (Winatputra, dkk, 2007: 1.18).

Situasi yang memungkinkan terjadinya kegiatan belajar yang optimal adalah situasi dimana siswa dapat berinteraksi dengan guru dan atau bahan pengajaran ditempat tertentu yang telah diatur dalam rangka tercapainya tujuan. Situasi itu dapat dioptimalkan dengan mengguankan metode dan media yang tepat. Agar dapat diketahui keefektifan kegiatan belajar-mengajar, maka setiap proses dan hasilnya harus dievaluasi.

Dengan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kegiatan belajar-mengajar merupakan suatu kegiatan yang merupakan suatu kegiatan yang melibatkan beberapa komponen. Menurut H.J. Gino dkk, (2000: 30) :

Senam adalah nama dari salah satu cabang olahraga. Senam adalah terjemahan dari kata *gymnastiek* dari bahasa Belanda, *gymnastic* dari bahasa inggris. *Gymnastiek* asal kata dari *gymnos* (bahasa Greka). *Gymnos* berarti telanjang. Menurut Imam Hidayat (1995) yang dikutip Agus Mahendra (2008:8), bahwa kata *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan – kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Untuk memberi batasan senam tidaklah mudah, karena di dalamnya terkandung makna yang luas sesuai dengan aliran dan jenis senam yang berkembang. Batasan senam menurut Agus Margono (2009:19) adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Pendapat lain dikemukakan oleh Imam Hidayat (1995) yang dikutip oleh Agus Mahendra (2000:9) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai – nilai mental spiritual.

Sedangkan Peter H Werner (1994) yang dikutip Agus Mahendra (2000:9) mengatakan “*gymnastic may be globally defined as any physical exercise on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*”

Menurut Agus Mahendra (2000:14) manfaat senam meliputi manfaat fisik dan mental. Dengan melakukan kegiatan senam, akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru – paru (*cardio-vaskular system*).

Ketika mengikuti senam dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya.

Dewasa ini muncul beberapa macam senam seperti senam kebugaran jasmani atau yang lebih dikenal dengan senam SKJ, senam ibu hamil, senam jantung sehat, dan masih banyak lagi lainnya.

FIG (*federation international de gymnastique*) yang dikutip Agus Mahendra (2000:12) membagi

senam menjadi 6 kelompok, yaitu:

- 1) Senam artistik (*artistic gymnastic*)
- 2) Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- 3) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*)
- 4) Senam aerobik sport (*sport aerobic*)
- 5) Senam trampolin (*trompolinning*)
- 6) Senam umum (*general gymnastics*)

Berdasar senam yang dikelompokkan oleh FIG, peneliti akan mengkaji senam artistik. Menurut Agus Mahendra (2000:12) senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapat efek – efek artistik dari gerakan – gerakan yang dilakukan pada alat – alat.

Sedangkan menurut Agus Margono (2009:77), senam artistik merupakan salah satu jenis/macam dari cabang olahraga senam yang sering dipertandingkan. Dalam pertandingan senam artistik seorang atlet/pesenam harus menguasai gerakan – gerakan yang sudah disusun/dirangkai dari masing – masing alat dan ditetapkan sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku.

Berdasarkan dua pendapat tersebut di atas, dapat

diartikan senam artistik merupakan salah satu senam yang dalam pelaksanaannya seorang pesenam melakukan gerakan – gerakan yang telah dirangkai dengan menggunakan alat masing – masing serta peraturan yang berlaku. Dalam melakukan senam artistic dibutuhkan kemampuan fisik, keberanian, serta percaya diri yang baik.

Menurut Agus Margono (2009:79) senam artistik putra terdiri dari 6 alat yaitu:

- 1) Senam Lantai (*Floor Exercise*)
- 2) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- 3) Kuda Berpelana (*Pommeld Horse*)
- 4) Palang Tunggal (*Horizontal Horse*)
- 5) Palang sejajar (*Parallel Horse*)
- 6) Gelang – Gelang (*Rings/Still Rings*)

Untuk Putri yaitu:

- 1) Senam lantai (*Floor Exercise*)
- 2) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- 3) Palang Bertingkat (*Univen Bars*)
- 4) Baloktitian (*Balance Beam*)

Menurut Agus Margono (2009:79) senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur – unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu pada tangan atau kaki

untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Banyak macam gerakan yang harus dikuasai pesenam. Pada dasarnya gerakan senam lantai putra dan putri sama, hanya pada putri banyak dimasukkan unsur balet.

Seperti telah di kemukakan bahwa senam lantai adalah bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan dilantai yang beralaskan permadani atau matras (kasur yang terbuat dari karet busa) dan dilakukan tanpa alat. Adapun macam-macam bentuk gerakan senam lantai menurut Satrio Ahmad Y. (2009: 14), adalah:

- 1) Guling depan (forward roll)
- 2) Guling belakang (back roll)
- 3) Salto depan
- 4) Salto belakang
- 5) Loncat harimau (tiger sprong)
- 6) Sikap lilin
- 7) Berdiri dengan kedua tangan (handstand)
- 8) Lenteng tangan (handspring)
- 9) Lenteng tekuk (neck headspring)
- 10) Meroda (cartwheel)
- 11) Sikap kayang

Loncat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan

mengguling kedepan dan sikap akhir jongkok.

Menurut Arip syarifudin dan Muhadi (1992: 112) berpendapat bahwa gerakan loncat harimau dimulai dari:

Bersamaan dengan menolakkan kaki pada matras, lonjatkan badan ke atas depan (usahakan kedua kaki dan badan lurus atau membusur), kemudian terus meletakkan kedua telapak tangan pada matras. Pada saat kedua telapak tangan kena pada matras segera kepala masukkan ke antara dua tangan hingga seluruh pundak kena pada matras, dan terus berguling ke depan bulat.

Gerakan loncat harimau tidaklah begitu sulit dilakukan namun sering kali terjadi kesalahan-kesalahan yang sering dialami.

- 1) Pada waktu menumpu tangan tidak sejajar sehingga mengakibatkan gerak selanjutnya tidak seimbang
- 2) Saat mengguling ke depan siswa tidak menggunakan tengkuk, melainkan menggunakan kepala
- 3) Berat badan tidak dibawa kedepan
- 4) Pada waktu memasukkan kepala ke antara kedua tangan, pinggul tidak membantu mendorong badan kedepan, dan tangan tidak menahan

Keluhan sebagian besar guru penjasorkes adalah ketersediaan alat pembelajaran yang terbatas. Menurut Nana Sudjana (2000:99), alat peraga dalam

mengajar memegang peranan penting sebagai alat bantu untuk menciptakan proses belajar mengajar yang efektif. Sedangkan menurut Slameto (2010:67), media atau alat pembelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pembelajaran yang dipakai guru dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, alat bantu pembelajaran menciptakan proses belajar efektif yang digunakan oleh guru maupun siswa untuk memperlancar penerimaan bahan ajar oleh siswa.

Menurut Nana Sudjana (2000:104) ada beberapa prinsip alat bantu pembelajaran yaitu:

- a. Menentukan jenis alat peraga dengan tepat, artinya sebaiknya guru memilih terlebih dulu alat peraga manakah yang sesuai dengan tujuan dan bahan pelajaran yang hendak diajarkan
- b. Menetapkan atau memperhitungkan sebjek dengan tepat, artinya perlu memperhitungkan apakah penggunaan alat peraga sesuai dengan tingkat kematangan kemampuan anak didik

- c. Menyajikan alat peraga dengan tepat, artinya teknik dan metode penggunaan alat peraga dalam pengajaran haruslah disesuaikan dengan tujuan, metode, waktu, dan sarana yang ada
- d. Menempatkan dan memperlihatkan alat peraga pada waktu, tempat dan situasi yang tepat. Artinya, kapan dan dalam situasi mana pada waktu mengajar alat peraga digunakan. Tentu tidak setiap saat atau selama proses mengajar terus menerus memperlihatkan atau menjelaskan sesuatu dengan alat peraga.

Menurut Nana Sudjana (2000:99), ada setidaknya 6 fungsi pokok alat peraga atau alat bantu pembelajaran yaitu:

- a. Penggunaan alat peraga dalam proses belajar mengajar bukan merupakan fungsi tambahan tetapi mempunyai fungsi tersendiri sebagai alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif
- b. Penggunaan alat peraga merupakan bagian yang integral dari keseluruhan

situasi mengajar. Ini berarti alat peraga merupakan salah satu unsur yang harus dikembangkan guru

- c. Alat peraga dalam pengajaran penggunaannya integral dengan tujuan dan isi pelajaran. Fungsi ini mengandung pengertian bahwa penggunaan alat peraga harus melihat kepada tujuan dan bahan pelajaran
- d. Penggunaan alat peraga dalam pengajaran bukan semata – mata alat hiburan, dalam arti digunakan hanya sekedar melengkapi proses belajar supaya lebih menarik perhatian siswa
- e. Penggunaan alat peraga dalam pengajaran lebih diutamakan untuk mempercepat proses belajar mengajar dan membantu siswa dalam menangkap pengertian yang diberikan guru
- f. Penggunaan alat peraga dalam pengajaran diutamakan untuk mempertinggi mutu belajar mengajar. Dengan kata lain, menggunakan alat peraga, hasil belajar yang dicapai akan tahan lama diingat siswa, sehingga pelajaran mempunyai nilai tinggi.

Sedangkan menurut M. Sobry Sutikno (2009:106), fungsi penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran yaitu:

- a. Menarik perhatian siswa
- b. Membantu untuk mempercepat pemahaman dalam proses pembelajaran
- c. Memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat *verbalitis* (dalam bentuk kata – kata tertulis atau lisan)
- d. Mengatasi keterbatasan ruang
- e. Pembelajaran lebih komunikatif dan produktif
- f. Waktu pembelajaran bisa dikondisikan
- g. Menghilangkan kebosanan siswa dalam belajar
- h. Meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari sesuatu atau menimbulkan gairah belajar
- i. Melayani gaya belajar siswa beraneka ragam
- j. Meningkatkan kadar keaktifan /keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran

Merujuk pada pendapat diatas, fungsi alat bantu sangat luas dalam kegiatan pembelajaran. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang baik dan

tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Tidak ada ketentuan khusus bahwa alat bantu yang digunakan harus alat yang lazim digunakan dalam kegiatan olahraga yang sebenarnya. Oleh karena itu guru penjasorkes dituntut inovatif dan kreatif dalam menciptakan atau menggunakan alat bantu karena keterbatasan sarana penjasorkes.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini telah dilaksanakan di SMK TEKNO-SA Surakarta yang beralamat di jalan Pakel no.66, Sumber, Banjarsari, Surakarta Kode Pos 57138. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri atas: tes dan observasi.

1. Tes

Dipergunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran kemampuan senam lantai loncat harimau dalam bentuk lisan dan tertulis.

2. Observasi

Digunakan sebagai teknik pengumpulan data tentang hasil belajar kemampuan senam lantai loncat harimau dan aktivitas siswa selama mengikuti proses

belajar mengajar menggunakan berbagai alat bantu pembelajaran.

Uji validitas data merupakan suatu cara untuk menentukan suatu keabsahan data yang diperoleh. Dalam hal ini, untuk meningkatkan validitas data yang diperoleh, peneliti menggunakan triangulasi data yang digunakan yaitu :

1. Triangulasi data

Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya apabila diperoleh dari beberapa sumber data yang berbeda.

2. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau narasumber yang lain baik siswa, guru, atau pihak lain.

3. Triangulasi metode

Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi dan tes), sehingga akan diperoleh hasil yang akurat mengenai subjek.

Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknis analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran yakni partisipasi siswa dalam pembelajaran gerak dasar permainan senam lantai loncat harimau.

A. Deskripsi Pratindakan

Berdasarkan hasil rekapitulasi data awal dapat diketahui kondisi awal pembelajaran gerak dasar loncat harimau masih rendah, hanya beberapa siswa yang mampu melakukan gerak dasar loncat harimau dengan KKM 75 hanya 8 siswa atau 30,77%. Untuk memperbaiki pembelajaran gerak dasar loncat harimau maka dilakukan tindakan penelitian berupa penggunaan berbagai macam alat bantu pembelajaran.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus 1 Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Pada siklus 1 pertemuan 1 pembelajaran senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran yang telah disusun dalam Rencana Pembelajaran. Pembelajaran ini dilakukan dalam 1 kali pertemuan dalam seminggu. selanjutnya peneliti merencanakan suatu tindakan yang meliputi:

Merancang senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran, Menyusun Rencana Pembelajaran yang disesuaikan dengan materi pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan 1 dilaksanakan pada hari selasa tanggal 28 Juli 2016 pukul 07.0 – 09.00 WIB di

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

halaman depan mushola SMK TEKNO-SA Surakarta pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan skenario pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya dalam RPP.

Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan 1 senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran ban Mobil bagian luar, kertas gambar tangan, karet gelang dan kardus berwarna.

Observasi Tindakan

Observasi tindakan dilakukan ketika dalam proses pembelajaran sedang berlangsung oleh peneliti dan kolaborator. Pengamatan menggunakan lembar observasi dan lembar pengamatan siswa.

2. Siklus 1 pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus 1 pertemuan 1 maka di siklus 1 pertemuan 2 perencanaan tindakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti bersama guru merancang Rencana Pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan yaitu senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran.
- 2) Peneliti bersama guru menyiapkan dan melengkapi kekurangan-kerungan yang

ada pada siklus 1 pertemuan 1

- 3) Peneliti bersama guru membuat lembar observasi untuk mengobservasi siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus 1 pertemuan 4 dilaksanakan pada hari Selasa 26 Agustus 2016 pukul 07.00-09:00 WIB di halaman depan mushola SMK TEKNO-SA Surakarta pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah disusun sebelumnya dalam Rencana Pembelajaran. Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan 2 senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran meliputi ban mobil bagian luar, kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna.

Observasi Tindakan

Observasi tindakan dilakukan ketika dalam proses pembelajaran sedang berlangsung oleh peneliti dan kolaborator. Observasi dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi dan lembar penilaian siswa pada kemampuan siswa dalam proses pembelajaran

d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus pertama, dilakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pada pertemuan siklus 1 ini diambil penilaian dengan

prosentase ketuntasan siswa. Dilihat dari jumlah siswa yang tuntas KKM berjumlah 16 siswa atau 61,54% sedangkan siswa yang belum tuntas KKM berjumlah 10 siswa atau 38,46%.

3. Siklus 2 Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus 2 pertemuan 1 merupakan tidak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus 1 berikut perencanaan yang akan dilaksanakan pada siklus 2 pertemuan 1.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus 2 pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Kamis 11 Agustus 2016 pukul 07.00-09.00 WIB di halaman depan mushola SMK TEKNO-SA Surakarta pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah disusun sebelumnya dalam Rencana Pembelajaran. Pelaksanaan tindakan siklus 2 pertemuan 1 gerak senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran meliputi kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna.

Pada siklus kedua alat bantu ban mobil di hilangkan karet tidak terlalu efektif.

c. Observasi Tindakan

Observasi tindakan dilakukan ketika dalam proses pembelajaran sedang berlangsung oleh peneliti dan kolaborator.

Pengamatan menggunakan lembar observasi dan lembar penilaian pada kemampuan siswa dalam pembelajaran.

4. Siklus 2 Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus 2 pertemuan 2 sebagai berikut:

1. Guru bersama peneliti berdiskusi untuk membuat Rencana Pembelajaran senam lantai loncat harimau.
2. Peneliti bersama guru melengkapi kekurangan-kekurangan pada waktu pembelajaran agar dapat meningkatkan proses pembelajaran senam lantai loncat harimau.
3. Peneliti bersama guru membuat lembar observasi untuk mengobservasi siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus 2 pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Kamis 18 Agustus 2016 pukul 07.0-09.00 WIB di halaman depan mushola SMK TEKNO-SA Surakarta pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah disusun sebelumnya dalam Rencana Pembelajaran. Pelaksanaan tindakan siklus 2 pertemuan 2

senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna.

c. Observasi Tindakan

Observasi tindakan dilakukan ketika dalam proses pembelajaran sedang berlangsung oleh peneliti dan guru. Pengamatan menggunakan lembar observasi dan lembar penilaian pada kemampuan siswa dalam pembelajaran

d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus ke 2 dilakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Dari hasil pengamatan siklus 2 pertemuan ke 2 sudah terlihat banyak siswa yang menguasai dan melakukan gerakan senam lantai loncat harimau dengan benar dilihat dari sedikit siswa yang belum menguasai atau masih salah dalam melakukan gerakan ada juga siswa yang masuk dalam kategori baik karena mungkin pada waktu di rumah mempraktikan gerakan-gerakan yang diajarkan di sekolah sehingga sudah terbiasa dalam melakukan senam lantai loncat harimau.

Prosentase ketuntasan siswa juga mengalami peningkatan dari sebelumnya 16 atau 61,54 % sekarang menjadi 22 siswa atau 84,62%. Berikut deskripsi hasil pengamatan belajar senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran .

e. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pengamatan pada data awal, siklus 1, dan siklus 2 terdapat peningkatan senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta pada data awal yang lulus hanya 8 siswa atau 30,77% sedangkan pada siklus 1 meningkat menjadi 16 atau 61,54% ini juga merupakan capaian pada siklus 1 sehingga siswa yang tuntas masih jauh dari target 80%. Sehingga perlu dilakukan siklus 2, dalam siklus 2 terjadi peningkatan yang melebihi target capaian yaitu 22 siswa yang tuntas atau 84,62% sehingga penelitian ini berhenti pada siklus ke 2. Peningkatan ini hasil rekap nilai dari 3

ranah yaitu ranah kognitif, efektif dan psikomotor..

f. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pada data awal, siklus 1, dan siklus 2 dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar senam lantai loncat harimau menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017.

Dalam proses pembelajaran senam lantai loncat harimau berjalan baik dan menyenangkan serta siswa tidak takut lagi untuk mencoba gerakan sehingga pembelajaran berjalan efektif dan efisien siswa antusias dalam pembelajaran senam lantai loncat harimau sehingga meningkatkan hasil pembelajaran senam lantai loncat harimau. Berikut ini masing-masing data jumlah siswa yang tuntas dan prosentase dari setiap penelitian ini.

Pada kondisi awal siswa masih belum memperoleh hasil yang maksimal banyak siswa yang belum sesuai dengan yang diharapkan. Pada pembelajaran siklus 1 terjadi peningkatan dari yang kondisi awal 8 siswa atau 30,77% menjadi 16 atau 61,54% sedangkan pada

siklus 2 terjadi peningkatan yang sudah melebihi target capaian yaitu 22 atau 84,62%.

Pada siklus 2 sebagian besar siswa mampu melakukan senam lantai loncat harimau dengan baik dan benar cuma sedikit siswa yang belum menguasai atau belum bisa melakukan senam lantai loncat harimau dengan benar malah ada siswa yang melakukan senam lantai loncat harimau dengan baik karena selain disekolah dirumah anak itu juga melakukan senam lantai loncat harimau hanya beberapa siswa yang belum menguasai senam lantai loncat harimau dengan baik dan benar sehingga belum bisa melewati KKM. Siswa juga sangat antusias dan aktif dalam melakukan gerakan-gerakan senam lantai loncat harimau karena siswa merasa senang dengan alat bantu yang digunakan dan sudah tidak merasa tangannya sakit dan mengeluh bosan pada saat pembelajaran.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta tahun ajaran 2016/2017 ini dilakukan

dalam dua siklus dan berjalan dengan lancar. Dalam setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu : (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi tindakan, dan (4) refleksi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai loncat harimau pada siswa dari prasiklus ke siklus satu dan pada siklus dua alat bantu ban mobil di hilangkan karena tidak efektif. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil belajar senam lantai loncat harimau untuk siswa yang tuntas yaitu 61,54% atau 16 siswa yang tuntas dari kondisi awal yaitu 30,77% atau 8 siswa yang tuntas. Sedangkan pada siklus dua peningkatan hasil belajar senam lantai loncat harimau sebesar 84,62% atau 22 siswa yang tuntas. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dipaparkan di BAB IV, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran melalui menggunakan alat bantu pembelajaran kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Implikasi

Keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut bisa saja berasal dari guru, siswa dan

model pembelajaran yang digunakan. Faktor dari guru yaitu kemampuan guru dalam menguasai materi pembelajaran, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, kemampuan guru dalam memiliki metode pembelajaran yang paling tepat, sarana dan prasarana yang digunakan guru serta teknik dalam mengajarkan materi pada siswa. Guru yang memiliki kemampuan dalam menyampaikan materi dan mengelola kelas dengan baik, maka materi yang disampaikan tersebut akan mudah diserap oleh siswa. Selain itu dapat membuat siswa lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Faktor dari siswa adalah minat dan motivasi siswa yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai loncat harimau melalui menggunakan alat bantu pembelajaran yang tidak biasa dipakai dalam pembelajaran penjasorkes disekolah seperti: ban mobil, kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna sehingga pembelajaran ini membuat siswa menjadi penasaran, antusias dan ingin tahu bagaimana cara menggunakan alat ini dalam mata pelajaran penjasorkes dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai loncat harimau.

Hal ini akan membantu siswa dalam mencapai indikator yang diharapkan.

Kedua faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain, sehingga diupayakan dengan semaksimal mungkin agar faktor-faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran dikelas dan luar kelas. Dengan pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan hasil

belajar senam lantai loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ A SMK TEKNO-SA Surakarta. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjasorkes yang ingin menggunakan alat bantu pembelajaran dalam proses pembelajaran.

Melalui penelitian ini juga dapat menghapus anggapan siswa pada awalnya bahwa pelajaran Penjas khususnya senam lantai menjadi sub pembelajaran yang susah dipraktikkan menjadi pembelajaran yang mudah dan menyenangkan. Selain itu siswa mampu mencermati dan mengamati lebih jelas dan lebih dalam tentang cara melakukan senam lantai loncat harimau yang baik dan benar, sehingga siswa mampu mempraktikkan dengan baik dan benar.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini, maka dapat disarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut :

1. Guru hendaknya lebih sering mencoba model pembelajaran yang terbaru dan tidak hanya menggunakan model pembelajaran yang konvensional. Hal ini dapat membantu dalam menyampaikan materi dan pengelolaan kelas.
2. Pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran ban mobil, kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna namun alat

bantu pembelajaran ban mobil tidak terlalu efektif, di sarankan agar menggunakan alat bantu kertas telapak tangan, karet gelang dan kardus berwarna dalam pembelajaran Penjas dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai loncat harimau, guru hendaknya mencoba alat bantu pembelajaran tersebut.

3. Masih ada 4 siswa yang belum tuntas, untuk menuntaskan 4 siswa tersebut diadakan tes atau *remedial teaching*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Agus Margono. 2009. *Senam*. Surakarta : UNS Press
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.Dirjendikti.Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

- Asep Jihad dan Abdul Haris. (2013). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo
- Winataputra, U.S.,dkk. 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Aunurrahman. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto, Sutijan. 2000. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS Press.
- Isjoni. (2010). *Cooperative Learning Efektifitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Muhammad Thobroni dan Arif Mustofa. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz media
- M. Sobry Sutikno.2013. *Belajar dan Pembelajaran*.Lombok: Holistica Lombok
- Nana Sudjana. (2000). *Dasar – Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Slameto. (2010). *Belajar Dan Faktor – Faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyanto. 1994. *Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan