

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SIKAP LILIN
MENGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS VII
B SMPN 14 SEMARANG**

Penelitian Tindak Kelas



OLEH

CAHYA PUTRA WARDANA

2398011752

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

**PPG PRAJABATAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN
REKEASI**

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SIKAP LILIN MENGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS VII B SMPN 14 SEMARANG

Cahya Putra Wardana

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Universitas Negeri Semarang, Jawa tengah,
Indonesia

Email: cahyaputrawardana999@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan keterampilan sikap lilin menggunakan media bantu pada siswa kelas VII B SMPN 14 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 14 Semarang. Peneliti menentukan kelas yang akan digunakan sebagai subjek penelitian, kelas tersebut adalah VII B SMPN 14 Semarang yang berjumlah 34 peserta didik. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dari dua siklus tersebut peneliti menggunakan Metode media bantu. Dari 34 peserta didik yang telah melaksanakan tes pra siklus, jumlah peserta didik yang telah lulus berjumlah 10, sedangkan yang tidak lulus ada 24 peserta didik. Pada siklus I menunjukkan bahwa dari 34 peserta didik kelas VII B SMPN 14 Semarang yang telah mengikuti tes dengan media bantu, jumlah peserta didik yang lulus berjumlah 19, dan yang tidak lulus berjumlah 15 orang. Dari 34 peserta didik kelas VII B SMPN 14 Semarang yang telah mengikuti tes di siklus II, peserta didik yang lulus berjumlah 26 anak, dan yang tidak lulus berjumlah 8 anak.

Kata kunci : Metode media bantu.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Pendapat Cholikh (2009) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan pananganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Penanaman gerak pada usia dini terutama di masa-masa sekolah akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati siswa. Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak, karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum untuk persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga Cholikh, 2009).

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan bidang studi yang wajib diikuti dari tingkat satuan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat. Tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani ditingkat sekolah adalah selain untuk mencapai program ketuntasan belajar yang telah diprogramkan juga untuk memacu perkembangan pertumbuhan jasmani dan proses pendewasaan peserta didik. Karena dalam pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah secara tidak langsung dan tanpa disadari anak telah melakukan aktivitas olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, dan

kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak atau karakter. Di dalam aktifitas olahraga yang diinginkan dalam mencapai kebugaran jasmani peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu salah satunya dalam pembelajaran sikap lilin pada senam lantai.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan di atas matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di atas udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya (Mahendra, 2000). Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*alignment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut. Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti kegiatan senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Dalam kaitan inilah kegiatan senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh tenaga pendidik penjas kesrek dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para tenaga pendidik yang menghubungkan arti senam pada senam yang selalu dipertandingkan pada PON atau olimpiade. Jika itu yang dimengerti oleh tenaga pendidik, jelas senam memang sulit, karena senam demikian bukan untuk anak-anak sekolah.

Oleh karena itu, perlu disadari para tenaga pendidik bahwa di samping senam yang khusus dipertandingkan, ada pula senam yang disebut sebagai senam untuk semua orang, yang tidak perlu kompetitif. Meskipun materinya tetap sama, yang harus diajarkan tenaga pendidik adalah tetap memanfaatkan hakikat anak-anak yang sangat menyukai kegiatan mengenal serta menjelajah kemampuan tubuhnya dalam menghasilkan gerak. Oleh karena itu pula, para tenaga pendidik harus menyadari bahwa arti senam dalam penjas kesrek di sekolah tentu harus berbeda dengan senam olimpiade. Dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara menyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda.

Dalam arti itu, tenaga pendidik harus melihat senam dengan cara pandang yang sesuai dengan pengertian senam di atas. Dengan begitu, kegiatan senam tidak hanya berisi keterampilan-keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau pula kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh. Kegiatan-kegiatan non-senam tersebut merupakan pelengkap dan memainkan peranan yang sangat penting dalam menjadikan senam yang “menyenangkan” yang bisa dilakukan semua orang.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMPN 14 Semarang kelas VII B masih banyak peserta didik yang belum tuntas dalam melaksanakan pembelajaran praktek sikap lilin pada senam lantai. Pada proses belajar mengajar pada materi ini juga tidak mendapatkan respon yang terlalu baik dari para peserta didik, para peserta didik tidak semangat dalam pelaksanaan latihan materi sikap lilin ini. Dalam pembelajaran materi sikap lilin, kemampuan peserta didik dalam melakukan materi sikap lilin masih kurang. Penyebab hal ini adalah kurang aktifnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran materi sikap lilin. Peserta didik sukar menguasai gerakan-gerakan senam sehingga membuat para peserta didik bosan.

Proses pembelajaran materi sikap lilin dilakukan di halaman SMPN 14 Semarang, sekolah memiliki 2 matras untuk pembelajaran, selama ini tenaga pendidik memberikan materi sikap lilin lebih dominan dengan cara ceramah dan serta dengan 1 variasi latihan yaitu dengan dibantu tenaga pendidik. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran materi sikap lilin menjadi monoton, karena tenaga pendidik lebih banyak berperan dalam pembelajaran sedangkan peserta didik lebih banyak mendengarkan. Peserta didik tidak ada yang berlatih sendiri, peserta didik melakukan gerakan senam ketika ada tenaga pendidik yang mengawasi atau tenaga pendidik yang menjaga, agar mereka tetap merasa aman dalam melakukan gerakan senam lantai sikan lilin ini. Karena peserta didik tidak memiliki keberanian untuk melakukannya tanpa ada pengawasan tenaga pendidik sehingga mereka merasa aman.

Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan peserta didik terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran sikap lilin. Pembelajaran dengan metode ini menyebabkan peserta didik tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya fikirnya.

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin menggunakan media bantu pada siswa kelas VII B SMPN 14 Semarang. Untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan media bantu terhadap hasil belajar sikap lilin pada peserta didik di kelas VII B SMPN 14 Semarang. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah, untuk mengetahui pengaruh penggunaan media bantu terhadap hasil belajar sikap lilin pada peserta didik di kelas VII B SMPN 14 Semarang.

METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran yang ditemukan pendidik di dalam suatu kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional (Suyanto, 1997) dalam Mahmud & Tedi Priatna (2008:19).

b. Tempat & Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 14 Semarang. Peneliti menentukan kelas yang akan digunakan sebagai subjek penelitian, kelas tersebut adalah VII B SMPN 14 Semarang yang berjumlah 34 peserta didik dimana semuanya terdiri dari peserta didik

perempuan dan laki-laki. Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian.

c. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimana dari dua siklus tersebut peneliti menggunakan metode bagian (*part method*) yaitu dalam memberikan materi teknik dasar sikap lilin dengan media bantu peneliti akan membagi langkah pelaksanaan teknik sikap lilin dengan media bantu dengan menjadi bagian-bagian. Setelah itu, setiap siklus akan dilakukan penilaian dengan indikator penilaiannya yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Nilai pada setiap tahap terdapat 4 skala, yaitu 1 (satu), 2 (dua), 3 (tiga), dan 4 (empat).

Nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh peneliti adalah 75. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Mulyasa (2006: 131) yang menyebutkan bahwa pembelajaran dikatakan berhasil dan berkualitas apabila telah mencapai 75% dari jumlah kompetensi yang disampaikan. Peserta didik harus terlibat secara aktif baik dalam fisik, mental, maupun sosial dalam proses pembelajaran, serta menunjukkan semangat belajar yang besar dan percaya pada diri sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data awal (Pra siklus)

Sebelum melaksanakan siklus I dan siklus II peneliti terlebih dahulu mengambil data awal atau pra siklus di kelas VII B SMPN 14 Semarang. Data yang telah diambil oleh peneliti dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Data awal/pra siklus

No	Nama	INDIKATOR PENILAIAN			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Fase Persiapan Skor	Fase Pelaksanaan Skor	Fase Akhir (Follow Through) Skor			
1	ABDUL	2	2	2	6	4,5	TL
2	HABIEB	3	3	4	10	7,5	L
3	ARDYAN	4	3	3	10	7,5	L
4	ASYIFA	1	2	3	6	4,5	TL
5	AULYA	4	3	3	10	7,5	L

6	BINTANG	3	3	4	10	7,5	L
7	CALLISTA	3	2	2	7	5,25	TL
8	NATASYA	3	3	3	9	6,75	TL
9	CHELSEA	3	2	3	8	6	TL
10	DANISTYA	3	3	4	10	7,5	L
11	ZILDA	3	2	4	9	6,75	TL
12	ERLINDA	3	2	3	8	6	TL
13	JIHAN	3	2	3	8	6	TL
14	FARIZ	4	3	3	10	7,5	L
15	YAFI	3	3	2	8	6	TL
16	INTAN	3	2	3	8	6	TL
17	KUMARA	2	2	2	6	4,5	TL
18	MAHESWARI	2	2	2	6	4,5	TL
19	MARSHA	3	2	3	8	6	TL
20	MAULANA	4	3	3	10	7,5	L
21	DAFFA	3	2	3	8	6	TL
22	YUDHA	3	2	3	8	6	TL
23	ROSALINA	3	3	2	8	6	TL
24	NAUFAL	3	3	4	10	7,5	L
25	NYLA	2	2	2	6	4,5	TL
26	RAVEYLLA	2	2	2	6	4,5	TL
27	RAYFIZA	3	2	3	8	6	TL
28	REYZUAN	3	2	3	8	6	TL
29	RISNA	2	2	2	6	4,5	TL
30	RISKY RAYA	3	2	2	7	5,25	TL
31	SAFIRA	4	3	3	10	7,5	L
32	SATWIKA	3	3	4	10	7,5	L
33	SYIFANA	3	2	3	8	6	TL
34	ZID ZIFA	3	2	2	7	5,25	TL
Jumlah peserta didik lulus : 10							
Jumlah peserta didik tidak lulus : 24							

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai pra siklus teknik dasar sikap lilin pada senam lantai kelas VII B SMPN 14 Semarang. Dari 34 peserta didik yang telah melaksanakan tes pra siklus, jumlah peserta didik yang telah lulus berjumlah 10, sedangkan yang tidak lulus ada 24 peserta didik.

a. Siklus I

Setelah pengambilan data pra siklus dilakukan, selanjutnya peneliti mengambil data siklus I, berikut data yang diambil dari siklus I :

Tabel 2. Data siklus I

No	Nama	INDIKATOR PENILAIAN			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Fase Persiapan Skor	Fase Pelaksanaan Skor	Fase Akhir (Follow Through) Skor			
1	ABDUL	3	2	2	7	5,25	TL
2	HABIEB	4	3	3	10	7,5	L
3	ARDYAN	4	3	3	10	7,5	L
4	ASYIFA	1	2	3	6	4,5	TL
5	AULYA	4	3	3	10	7,5	L
6	BINTANG	3	3	4	10	7,5	L
7	CALLISTA	3	2	2	7	5,25	TL
8	NATASYA	4	3	3	10	7,5	L
9	CHELSEA	3	3	4	10	7,5	L
10	DANISTYA	3	3	4	10	7,5	L
11	ZILDA	3	3	4	10	7,5	L
12	ERLINDA	3	2	3	8	6	TL
13	JIHAN	3	3	4	10	7,5	L
14	FARIZ	4	3	3	10	7,5	L
15	YAFI	3	3	4	10	7,5	L
16	INTAN	3	2	3	8	6	TL
17	KUMARA	2	2	2	6	4,5	TL
18	MAHESWARI	2	2	2	6	4,5	TL
19	MARSHA	3	2	3	8	6	TL
20	MAULANA	4	3	3	10	7,5	L
21	DAFFA	4	3	3	10	7,5	L
22	YUDHA	4	3	3	10	7,5	L

23	ROSALINA	4	3	3	10	7,5	L
24	NAUFAL	3	3	4	10	7,5	L
25	NYLA	2	2	2	6	4,5	TL
26	RAVEYLLA	2	2	2	6	4,5	TL
27	RAYFIZA	3	2	3	8	6	TL
28	REYZUAN	4	3	3	10	7,5	L
29	RISNA	2	2	2	6	4,5	TL
30	RISKY RAYA	3	2	2	7	5,25	TL
31	SAFIRA	4	3	3	10	7,5	L
32	SATWIKA	3	3	4	10	7,5	L
33	SYIFANA	3	2	3	8	6	TL
34	ZID ZIFA	3	2	2	7	5,25	TL
Jumlah peserta didik lulus : 19							
Jumlah peserta didik tidak lulus : 15							

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai siklus I teknik dasar sikap lilin pada senam lantai dengan media bantu kelas VII B SMPN 14 Semarang. Dari 34 peserta didik yang telah melaksanakan tes siklus I, jumlah peserta didik yang telah lulus berjumlah 19, sedangkan yang tidak lulus ada 15 peserta didik.

b. Siklus II

Setelah peneliti mendapatkan data pra siklus dan siklus I, selanjutnya adalah pelaksanaan siklus II. Data yang telah didapatkan dari siklus II adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Data siklus II

No	Nama	INDIKATOR PENILAIAN			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Fase Persiapan Skor	Fase Pelaksanaan Skor	Fase Akhir (Follow Through) Skor			
1	ABDUL	4	3	3	10	7,5	L
2	HABIEB	4	3	3	10	7,5	L
3	ARDYAN	3	3	4	10	7,5	L
4	ASYIFA	4	3	3	10	7,5	L

5	AULYA	4	3	3	10	7,5	L
6	BINTANG	3	3	4	10	7,5	L
7	CALLISTA	4	2	3	9	6,75	TL
8	NATASYA	4	3	3	10	7,5	L
9	CHELSEA	3	3	4	10	7,5	L
10	DANISTYA	3	3	4	10	7,5	L
11	ZILDA	3	3	4	10	7,5	L
12	ERLINDA	3	2	3	8	6	TL
13	JIHAN	3	3	4	10	7,5	L
14	FARIZ	4	3	3	10	7,5	L
15	YAFI	3	3	4	10	7,5	L
16	INTAN	3	2	3	8	6	TL
17	KUMARA	3	2	3	8	6	TL
18	MAHESWARI	4	3	3	10	7,5	L
19	MARSHA	3	3	4	10	7,5	L
20	MAULANA	4	3	3	10	7,5	L
21	DAFFA	4	3	3	10	7,5	L
22	YUDHA	3	3	4	10	7,5	L
23	ROSALINA	4	3	3	10	7,5	L
24	NAUFAL	3	3	4	10	7,5	L
25	NYLA	3	3	4	10	7,5	L
26	RAVEYLLA	2	2	2	6	4,5	TL
27	RAYFIZA	3	2	3	8	6	TL
28	REYZUAN	4	3	3	10	7,5	L
29	RISNA	3	3	4	10	7,5	L
30	RISKY RAYA	3	2	2	7	5,25	TL
31	SAFIRA	4	3	3	10	7,5	L
32	SATWIKA	3	3	4	10	7,5	L
33	SYIFANA	3	3	3	9	6,75	TL
34	ZID ZIFA	4	3	3	10	7,5	L
Jumlah peserta didik lulus : 26							
Jumlah peserta didik tidak lulus : 8							

Berdasarkan data yang telah peneliti dapatkan dari pelaksanaan siklus II, dapat kita lihat dari 34 peserta didik kelas VII B SMPN 14 Semarang yang telah mengikuti tes di siklus II, peserta didik yang lulus berjumlah 26 anak, dan yang tidak lulus berjumlah 8 anak.

KESIMPULAN

Dari data hasil yang telah peneliti peroleh dari Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II terdapat peningkatan hasil belajar peserta didik kelas VII B SMPN 14 Semarang. Data peserta didik yang lulus pada Pra Siklus berjumlah 10 anak, dan yang tidak lulus berjumlah 24 anak. Pada Siklus I peserta didik yang lulus berjumlah 19 anak, sedangkan yang tidak lulus berjumlah 15 anak. Pada Siklus II peserta didik yang lulus berjumlah 26 anak, sedangkan yang tidak lulus berjumlah 8 anak.

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas, peneliti menyarankan seluruh guru olahraga di Indonesia kiranya dapat mempertimbangkan penggunaan metode media bantu karena melihat dari peningkatan hasil belajar yang telah diuraikan di atas.

DAFTAR PUSTAKA

Cholik,T, 2009, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Proyek Pengembangan Guru SD, Jakarta.

Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Tenaga pendidik SLTP Setara D.III