



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI GAYA MENGAJAR KOMANDO PADA SISWA KELAS XI SMA GKPS 1 PEMATANG RAYA KABUPATEN SIMALUNGUN

Boby Helmi¹, Devi Catur Winata², M. Nustan Hasibuan³, Nono Hardinoto⁴

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya, Sumatera Utara, 20241, Indonesia
sibobhelmi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Meroda melalui penerapan gaya mengajar komando pada siswa kelas XI SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini adalah siswa kelas XI yang menjadi sampel dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran melalui Penerapan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar meroda senam lantai.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian Tes Hasil Belajar meroda senam lantai. Dengan pelaksanaan penelitian tes hasil belajar ini dilaksanakan selama dua minggu atau dua kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.\

Hasil penelitian menyimpulkan : Dari 28 siswa terdapat 8 siswa (28,57%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 55,17%. Hasil dari siklus I terdapat 18siswa (64,28%) dari 28 siswa, yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 68,14%. Di siklus II terdapat 25 siswa (89,28%) dari 28 siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 79% dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II terjadi peningkatan, dapat dikatakan melalui penerapan gaya mengajar komando ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata Kunci : *Gaya Mengajar, Hasil Belajar, Senam Lantai,*

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara

keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran,



stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas fisik. Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. . Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang.

Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui gaya mengajar komando, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi senam lantai yang diberikan guru. Dari jumlah siswa sebanyak 28 orang hanya 8 orang yang tuntas melakukan meroda, sedangkan 20 orang lainnya tidak tuntas melakukan meroda dengan benar atau hanya 20% dari seluruh jumlah siswa. Data ini dapat dilihat pada lampiran. Hasil observasi peneliti ternyata siswa masih banyak yang kurang aktif mengikuti kegiatan senam. Siswa masih kurang

menguasai gerakan-gerakan dasar senam, sehingga mereka sulit untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Sarana dan prasarana juga kurang dari yang diharapkan, khususnya matras untuk senam lantai yang tidak standar. Selain itu metode mengajar guru yang lebih mengutamakan teori di dalam kelas pada pembelajaran senam lantai membuat siswa bosan, guru tidak pernah mencoba pembelajaran senam lantai materi meroda dengan metode mengajar praktek

LANDASAN TEORI

Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain. Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan. Salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada tingkat sekolah lanjutan tingkat atas adalah gerakan meroda. Gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan



dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki

Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan gaya mengajar komando. Gaya mengajar seperti ini akan lebih membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan meroda karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat memperaktekkan gerak meroda melalui gaya mengajar komando. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui gaya mengajar komando, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi senam lantai yang diberikan guru.

Gaya mengajar komando bisa dilakukan dengan berbagai cara bergantung *setting* pembelajarannya. Beberapa bentuk bimbingan sedikit longgar, sehingga hanya memberikan sedikit bantuan untuk tampil kepada siswa. Bentuk lain dari bimbingan ada yang lebih ketat dan bersifat kontak langsung dengan siswanya. Bimbingan jenis ini bisa kontak langsung dengan guru atau dengan alat tertentu seperti pada senam. Setiap bentuk

bimbingan tentunya memberi bantuan yang bersifat sementara selama fase awal latihan. Setelah proses selanjutnya, siswa diharapkan mampu melakukannya sendiri tanpa adanya bantuan dari guru. Beberapa penelitian mengenai gaya mengajar ini telah memberi gambaran yang jelas mengenai kapan, pada kondisi apa, dan pada jenis keterampilan yang bagaimana model ini paling baik digunakan.

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto, (2008:16) menyatakan bahwa secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*).

Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*).

PEMBAHASAN



Penelitian dilaksanakan di Sekolah SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun Kelas XI yang beralamat di Jl. Guru Jason No. 3 Pematang Raya. Tindakan yang peneliti lakukan adalah menerapkan gaya mengajar komando untuk meningkatkan ketuntasan belajar siswa pada siswa kelas XI SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2015/2016

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian

No	Siklus	Sikap Awal	Sikap Pelaks anaan	Sikap Akhir	Jumla h
1.	Data Observasi	69	65	71	205
2.	Siklus I	78	75	76	229
3	Siklus II	94	85	87	266

Berdasarkan hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun. Dari 28 siswa terdapat 8 siswa (28,57%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 55,17%. Hasil dari siklus I terdapat 18siswa (64,28%) dari 28 siswa, yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 68,14%. Di siklus II terdapat 25 siswa (89,28%) dari 28 siswa yang telah

mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 79% dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II terjadi peningkatan, dapat dikatakan melalui penerapan gaya mengajar komando ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pada tahapan berikutnya peneliti telah meningkatkan kualitas pembelajaran melalui perbaikan dalam proses penyampaian materi yang dilakukan dengan lebih jelas dan sistematis, peningkatan pengelolaan pembelajaran melalui penggunaan saran dan prasarana meroda pada senam lantai yang lebih efektif, sehingga diharapkan meningkatkan hasil belajar meroda.

Oleh karena itu diharapkan peran serta lembaga pendidikan dan keguruan dalam menyiapkan tenaga-tenaga pendidik terutama guru yang akan memberikan pengajaran di dalam dan di luar kelas dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dalam arti pengajar harus mampu memilih dan menerapkan metode dan pedekatan pembelajaran yang diprediksi akan lebih efektif untuk memudahkan siswa dalam belajar dikelas dan di luar kelas maupun belajar mandiri. Suksesnya seseorang dalam pembelajaran adalah sebagai hasil kesanggupan dan kemampuan yang ada



pada siswa, sebagian lagi karena pendekatan mengajar dan belajar yang tepat dan sebagian lagi karena lingkungan.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dari penelitian Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar meroda pada pembelajaran senam lantai masih rendah. Dari 28 siswa terdapat 18 siswa (64,28%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 10 siswa (35,71%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 68,14%. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 28 siswa terdapat 25 siswa (89,28%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 3 siswa (10,72%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 79%. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar komando dapat meningkatkan hasil belajar meroda pada pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2015/2016.

SARAN

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Disarankan pada Guru Pendidikan Jasmani SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun untuk selalu menggunakan penerapan gaya mengajar komando dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Kepada para teman-teman mahasiswa STOK Binaguna agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengembangkan pembelajaran yang lebih baik
3. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan penerapan gaya mengajar komando kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Jubaedi (2010) **Belajar Senam Lantai**, Yogyakarta, PT. Intan Sejati
- Arma, Abdullah, Agusmanji. (1997). **Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani**.
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2006). **Penelitian Tindakan Kelas**. Jakarta: Bumi Aksara



Husdarta (2000) **Tekhnik Mengajar di Sekolah**, Bandung, UPI Bandung

Mahendra. Agus (2000) **Pedoman Senam Lantai**, Jakarta, Cipta Karya

Margono Agus. (2010). **Mengenal Penelitian Tindakan kelas Edisi Kedua**. Jakarta:PTIndeks

Simaremare,Aman.(2007).**Kemampuan Dasar Mengajar**. Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Pendidikan

Sudjana,Nana. (2004). **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**.Bandung : Remaja Rosdakarya

Suryosubroto.(1997). **Proses Belajar Mengajar Disekolah**. Jakarta: Reneca Cipta

