

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Harimau Pada Senam Lantai Melalui Metode Mengajar Demonstrasi

Muhammad Dia¹, Afri Tantri², Dewi Maya Sari³

^{1,3} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Aluminium Raya No. 77, Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara

²Universitas Negeri Medan

Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Sumatera Utara

Email : muhammaddia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat harimau melalui penerapan gaya mengajar metode mengajar demonstrasi pada siswa kelas XI MIA 1 SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini adalah siswa kelas XI yang menjadi sampel dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran melalui Penerapan Metode Mengajar Demonstrasi terhadap hasil belajar lompat harimau senam lantai. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian Tes Hasil Belajar lompat harimau 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. 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 18 siswa (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 metode mengajar demonstrasi ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata kunci: Metode Problem Based Learning, Forehand lob

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of tiger jump learning outcomes through the application of teaching styles of demonstration teaching methods to class XI MIA 1 SMA Negeri 3 Medan for the 2019/2020 academic year. This study was a student of class XI who became a sample with a total of 28 students who would be given action in the form of learning through the Application of the Demonstration Teaching Method towards the learning outcomes of floor gymnastics tiger jumping. The method used in this research is Classroom Action Research. To obtain the data in this study, a learning outcome test was carried out at the end of each cycle in the form of an application to assess the Learning Outcomes of Tiger Jumping, Floor Gymnastics. With the implementation of this research learning outcomes test is carried out for two weeks or two meetings. Data analysis was performed by data reduction and data exposure. Of the 28 students there were 8 students (28.57%) who had reached the level of mastery learning with an average value of student learning outcomes of 55.17%. The results of the first cycle, there were 18 students

(64.28%) of 28 students, who had reached the level of mastery learning with an average value of student learning outcomes 68.14%. In cycle II there are 25 students (89.28%) of 28 students who have reached the level of learning completeness with an average value of 79%. It can be seen that student learning outcomes from the initial test to cycle I and cycle II have increased, it can be said through application of this demonstration teaching method can improve student learning outcomes.

Keywords: Problem Based Learning Method, Forehand lob

PENDAHULUAN

Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain (Sitepu & Nasution, 2019). Senam lantai (*flour 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 rnenggunakan 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 lompat harimau. Gerakan ini dapat dimulai dengan posisi awal berdiri dengan posisi menghadap matras. Untuk anak sekolah lanjutan tingkat atas ke1as X, gerakan lompat harimau ini dirasakan masih sukar, karena anak takut cedera terutama pada saat mereka akan melompat badan untuk berguling kedepan. Untuk itu, lebih baik bila dalam pelaksanaannya guru lebih memberikan arahan yang jelas tentang pelaksanaan gerakan lompat harimau ini

Menurut peneliti, sekarang ini masih banyak guru pendidikan jasmani yang masih kurang kreatif dalam proses pembelajaran praktek pendidikan jasmani termasuk senam lantai. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran di sekolah, kreativitas seorang guru sangat dibutuhkan, termasuk memberi pengalaman belajar yang baik secara lengkap kepada anak didik (Karo-Karo, 2020). Fenomena ini merupakan sebuah masalah akibatnya kurangnya kemampuan sebagian guru pendidikan jasmani dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum dan daya serap dan sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Untuk menumbuhkan sikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompetitif dari siswa tidaklah mudah, fakta yang terjadi adalah guru dianggap sumber belajar yang paling benar. Proses pembelajaran yang terjadi memosisikan siswa sebagai pendengar ceramah guru. Akibatnya proses belajar mengajar cenderung membosankan dan menjadikan siswa malas belajar. Sikap anak didik yang pasif tersebut ternyata tidak hanya terjadi pada mata pelajaran tertentu saja tetapi pada hampir semua mata pelajaran termasuk pendidikan jasmani. Ada beberapa cara yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Salah satunya adalah dengan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi termasuk penggunaan media.

Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa, yang di buktikan dengan perolehan nilai siswa dalam suatu materi

pelajaran. Semakin tinggi pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan pembelajaran. 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. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak menggunakan suatu peralatan khusus.

Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama ini memberikan materi senam lantai hanya menerangkan secara teori dan sangat jarang dipraktikkan karena banyaknya kendala dalam materi ini terutama masalah alat yang digunakan (Rusmin Wajdi, Jamaluddin Jamaluddin, 2019), (Alfroki Martha, Arisman, 2019). Hal ini menyebabkan proses pembelajaran senam lantai menjadi monoton, sehingga kemampuan dasar siswa dalam melakukan senam lantai khususnya materi lompat harimau sangat rendah. Situasi seperti ini kurang mendukung kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran senam lantai.

Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan metode yang cocok disetiap pembelajaran. Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan metode mengajardemonstrasi. Metode Mengajar seperti ini akan lebih membantu siswa dalam rneningkatkan kernampuanlompat harimau karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat mempraktekkan gerakanlompat harimau melalui Metode Mengajardemonstrasi. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui Metode Mengajardemonstrasi, 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.

Hasil wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani kelas mengenai hasil belajar siswa kelas XI MIA 1 SMA N 3 Medan dalam pelajaran senam lantai, ternyata masih banyak siswa yang memperoleh nilai rendah. Dari jumlah siswa sebanyak 28 orang hanya 8 orang yang tuntas melakukan lompat harimau sedangkan 20 orang lainnya tidak tuntas melakukan lompat harimau dengan benar atau hanya 28% dari seluruh jumlah siswa. Data ini dapat dilihat pada lampiran. Hasil observasi peneliti ternyata siswa masih banyak yang kurang aktif mengikuti kegiatan senam lantai dengan materi Lompat Harimau. Siswa masih kurang menguasai gerakan-gerakan dasar Lompat Harimau, sehingga mereka sulit untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Sarana dan prasarana juga kurang dari yang diharapkan, khususnya matras untuk senam lantai yang tidak standar. Matras yang standar untuk pembelajaran adalah matras dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan pada saat pembelajaran. 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 lompat harimau dengan metode mengajar praktek.

Untuk itu peneliti tertarik mengadakan penelitian ilmiah dengan judul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar lompat harimau Dalam Pembelajaran Senam Lantai

Melalui Metode Mengajar Demonstrasi Pada siswa kelas XI MIA 1 SMA N 3 Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN

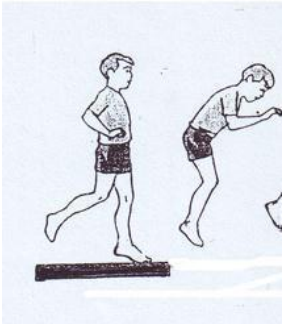
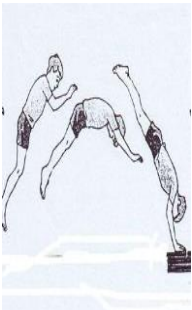
Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah SMA N 3 MEDAN beralamat di jalan Budi Kemasyarakatan No. 3, Pulo Brayon Kota, Kecamatan Medan Barat. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MIA 1 SMA N 3 Medan tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 28 orang, terdiri dari 15 orang siswa laki-laki dan 13 orang siswai perempuan.

Kolaboratif dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Kelas X MIA 1 SMA N 3 Medan yang bertugas sebagai pengamat sekaligus penilai saat peneliti memberikan materi dengan menggunakan Metode Mengajar Demonstrasi.

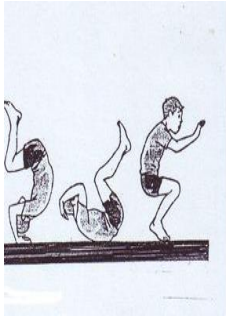
Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian secara proses dengan lembaran portofolio hasil belajar lompat harimau. Aspek penilaian dan besarnya skor yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah dibuat, dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 1 dengan total skor maksimal adalah 12.

Parameter penilaian hasil belajar lompat harimau disusun sesuai lembaran sebagai berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian Belajar Lompat Harimau

		Ceklis (√)	Skor
Fase persiapan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri menghadap gerakan dan matras, 2. pandangan ke arah depan (matras), 3. kedua lengan di samping badan. 4. Lakukan gerak lari ke arah depan (matras) 3-5 langkah 	
Fase pelaksanaan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat langkah terakhir lakukan gerak menumpu kedua kaki 2. Menolak ke depan atas bersamaan kedua lengan diluruskan ke depan atas. 3. Setelah beberapa saat melayang di udara, mendarat pada matras dengan kedua telapak tangan, 4. Dengan cepat tekuk kedua siku ke samping, 	

Fase follow through



1. kepalanya dimasukkan di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
2. Gulingkan badan ke depan.
3. Di akhir gerakan berjongkok, dilanjutkan dengan sikap berdiri kedua kaki rapat dan kedua lengan lurus ke atas.
4. Pandangan ke depan.

Keterangan:

Nilai 1 di ceklis bila indikator pertama dilakukan

Nilai 2 di ceklis bila indikator kedua dilakukan

Nilai 3 di ceklis bila indikator ketiga dilakukan

Nilai 4 di ceklis bila indikator keempat dilakukan

Analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya:

1) Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan, dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

2) Paparan Data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar, jika indikator memiliki kriteria kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan interaksi siswa sedang,

Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika kelas telah mencapai 80% yang telah mencapai persentase penilaian ≥ 70 , maka ketuntasan belajar secara klasikal telah terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas XIMIA 1 SMA N 3 Medan. 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 18 siswa (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 metode mengajar demonstrasi ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Lompat harimau Senam Lantai

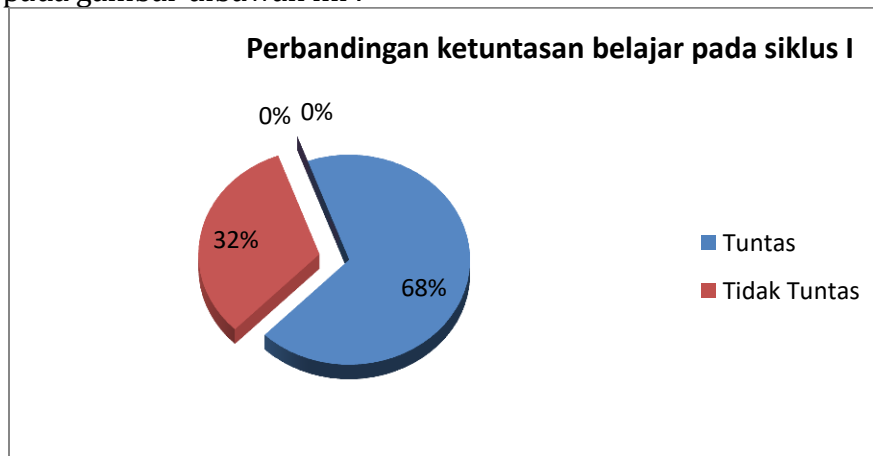
No	Siklus	Sikap			Jumlah
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1.	Pre Test	69	65	71	205
2.	Post Test I	78	75	76	229
3	Post Test II	94	85	87	266

Dari hasil analisis data siklus I didapat, masih rendahnya hasil belajar lompat harimau pada senam lantai siswa. Apalagi dalam gerak pelaksanaannya, sebagian siswa masih memiliki skor terendah. Di dapat hasil belajar lompat harimau pada siklus pertama, dari 28 siswa terdapat 18 siswa (64,28%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 68,42%.Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar I masih rendah. Pada siklus I ini guru menemukan beberapa kesulitan yang dialami siswa seperti tersebut di atas. Untuk itu, maka perlu dilakukan perbaikan tindakan untuk siklus II.Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Frekuensi Nilai Gerakan Lompat harimau Pada Siklus I

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1.	50	7	25%
2.	58	1	3,57%
3.	67	2	7,14%
4.	75	16	57%
5.	83	2	7,14%
Jumlah		28	100%

Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar siswa dari siklus I secara visual dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus I

Pembelajaran menggunakan penerapan metode mengajar demonstrasi pada siklus I belum sesuai yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah sehingga perlu dilakukan pengajaran kembali dengan menggunakan penerapan metode mengajar

demonstrasi yang disusun berdasarkan kekurangan dan kesulitan-kesulitan yang terjadi selama siklus I, sehingga memungkinkan peningkatan hasil belajar pada siklus II.

Hasil kegiatan belajar mengajar pada siklus II, diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan hasil belajar lompat harimau melalui penerapan metode mengajar demonstrasi kelas XI MIA 1 SMA N 3 Medan tahun ajaran 2019/2020, dengan persentase ketuntasan hasil belajar lompat harimau pada siklus I berjumlah 18 orang siswa (64,28%), kemudian meningkat menjadi 25 orang siswa (89,28%) ketuntasan hasil belajar lompat harimau pada siklus II. Ini berarti siswa kelas XI MIA 1 SMA N 3 Medan telah mencapai ketuntasan klasikal.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Frekuensi Nilai gerakan lompat harimau Pada Siklus II

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1.	67	3	10,71%
2.	75	8	28,57%
3.	83	17	60,71%
	Jumlah	28	100%

Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar siswa dari siklus II secara visual dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



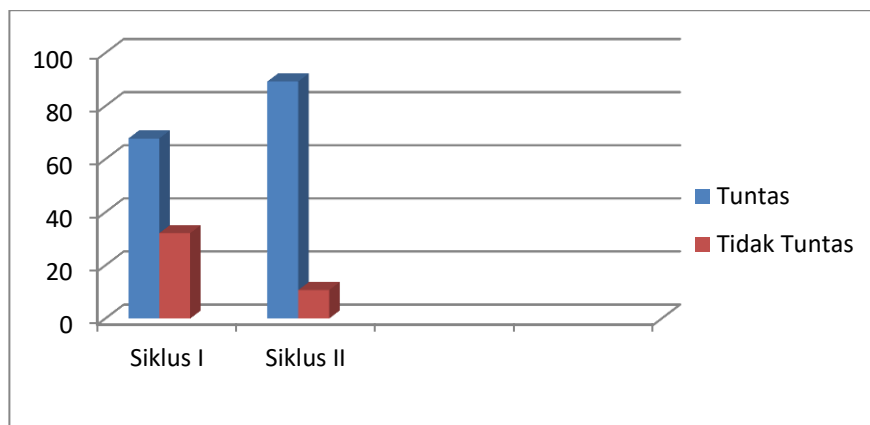
Gambar 3. Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus II

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan siklus II ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. 3 orang siswa (10,72%) kurang mengerti saat melakukan gerakan tahap akhir / gerak lanjutan dengan gerakan akhir pada saat kaki mendarat di lantai.
2. 25 orang siswa (89,28%) sudah mampu menguasai gerakan dasar lompat harimau bola basket dengan baik dan benar.

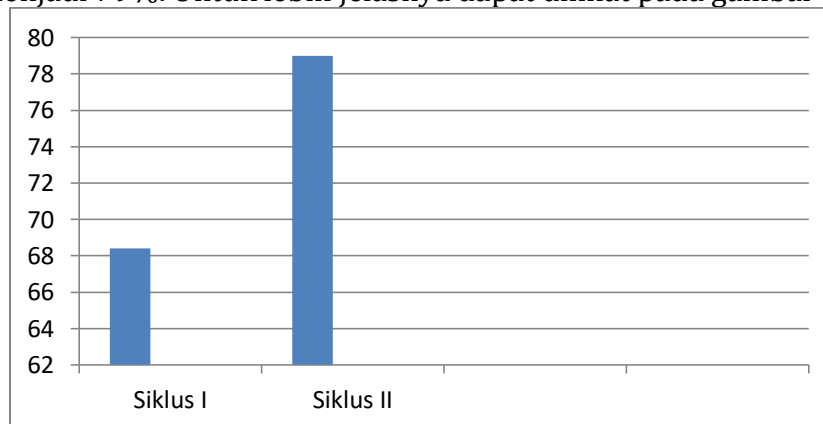
Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan metode mengajar demonstrasi dapat memperbaiki proses pembelajaran lompat harimau pada senam lantai sehingga diharapkan hasil belajar siswa lebih baik dari sebelumnya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar baik itu secara individu maupun ketuntasan belajar secara klasikal. Hal ini dikarenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang dialami siswa selama pembelajaran. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus

Sedangkan pada siklus I hasil belajar lompat harimau secara keseluruhan masih mencapai 68,14%. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 79%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Perbandingan Hasil Belajar Lompat harimau Pada Senam Lantai Pada Setiap Siklus

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I sebesar 64,28% kemudian meningkat menjadi 89,28% pada siklus II. Hasil belajar Lompat harimau Pada senam lantai secara keseluruhan masih mencapai 68,14 % kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 79%. Namun, apabila dilihat dari aspek penilaian teknik sikap akhir masih saja lebih rendah dari aspek yang lainnya. Pembelajaran lompat harimautuntas setelah siklus II, ini dikarenakan pemberian motivasi yang memicu semangat siswa untuk belajar. Sedangkan pada siklus I, siswa belum terbiasa dengan metode belajar yang diberikan oleh guru. Salah satu ketidakberhasilan

pencapaian tujuan program pembelajaran yang direncanakan adalah kekurangan pengetahuan atau ketidakmampuan untuk memilih metode atau media yang digunakan sehingga anak didik tidak dapat mencapai tujuan belajar.

Kendala yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar karena kurang terbiasa dengan gerakan lompat harimau yang mengharuskan siswa untuk memberanikan diri untuk melakukan gerakan tersebut. Karena dengan melakukan gerakan tersebut yang bertujuan untuk mengenalkan materi senam lantai untuk meningkatkan hasil belajar lompat harimau dalam senam lantai pada 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 lompat harimau pada senam lantai yang lebih efektif, sehingga diharapkan meningkatkan hasil belajar lompat harimau.

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 (Karo-karo, 2020). Dalam arti pengajar harus mampu memilih dan menerapkan metode dan pendekatan pembelajaran yang diprediksi akan lebih efektif untuk memudahkan siswa dalam belajar di kelas 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.

Demonstrasi dalam hubungannya dengan penyajian informasi dapat diartikan sebagai upaya peragaan tentang suatu cara melakukan sesuatu. Model demonstrasi ini adalah model mengajar dengan cara memperagakan, kejadian, aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan yang sedang disajikan. Jadi demonstrasi ialah cara mengajar dimana seorang instruktur/atau tim guru menunjukkan, memperlihatkan suatu proses misalnya merebus air sampai mendidih 100 derajat celcius, sehingga seluruh siswa dalam kelas, melihat, mengamati, mendengar mungkin meraba dan merasakan proses yang dipertunjukkan oleh guru tersebut. Dengan demikian para siswa diajak untuk dapat melihat, mendengar bahkan meraba sekaligus dalam proses belajar mengajar.

Tujuan pokok penggunaan model ini dalam proses pembelajaran adalah untuk memperjelas pengertian konsep dan memperhatikan cara melakukan sesuatu atau proses terjadinya sesuatu (Siswanto, Tedi Purbangkara, 2019). Model demonstrasi dapat digunakan dengan syarat memiliki keahlian untuk mendemonstrasikan penggunaan alat atau melaksanakan kegiatan tertentu seperti kegiatan yang sesungguhnya. Keahlian mendemonstrasikan tersebut harus dimiliki oleh guru dan pelatih yang ditunjuk, setelah didemonstrasikan, siswa diberi kesempatan melakukan latihan keterampilan seperti yang telah diperagakan oleh guru atau pelatih.

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 lompat harimau pada pembelajaran senam lantai masih rendah. Dari 28 siswa terdapat 18 siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 10 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa

dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 28 siswa terdapat 25 siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 79%. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan metode mengajar demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat harimau pada pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XIMIA 1 SMA N 3 Medan tahun ajaran 2019/2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfroki Martha, Arisman Arisman. (2019). Modifikasi Pembelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar Islam Terpadu Auladi Palembang. *Jurnal Speed (Sport, Physical, Empowerment)*, 2(2), 1-8. 10.35706/speed.v2i2.3371.
- Indra Darma Sitepu, Muhammad Faisal Ansari Nasution. (2019). Pengaruh Latihan Senam Jantung Sehat Seri I Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Bagi Pensiunan Wanita P2tel Medan. *Jurnal Prestasi*. 3(2), 80-86. DOI : 10.24114/jp.v3i6.15898.
- Karo-Karo, A. A. P., Khairul Usman, Liliana Puspa Sari, Ratna Dewi, & Simangunsong, B. A. (2020). Result Of The Formation Of Student Characters In Full Day School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 2(1), 43-50. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/98>.
- Karo Karo, A. A. P., M, B. A., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158–163. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12566>.
- Rusmin Wajdi, Jamaluddin Jamaluddin. (2019). Studi Tentang Implementasi Kurikulum 2013 Pada Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 79-88. 10.26858/sportive.v2i2.9504.
- Siswanto, Tedi Purbangkara. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Model Pembelajaran Resiprokal pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli di SMPN 1 Tirtajaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical, Empowerment)*, 2(2), 49-56. 10.35706/speed.v2i2.3379.