

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM DASAR DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI KELAS II SD NEGERI 200201 PADANGSIDIMPUAN

Deddi Harlan Hutasuhut

Guru Olahraga Di SD Negeri 200201 Padangsidimpuan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar senam dasar di kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah OBsevasi dan Tes Senam. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action). Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan Tahun Pelajaran 2019/2020 jumlah siswa kelas II berjumlah 25 orang. dan yang menjadi objek penelitian ini adalah hasil belajar senam dasar melalui penerapan metode demonstrasi di SD Negeri 200201 Padangsidimpuan Tahun Pelajaran 2019/2020. Setelah diterapkan metode demonstrasi hasil belajar senam dasar meningkat, sesuai dengan hasil yang diperoleh dari siklus I dan Siklus II.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Senam dasar, Demonstrasi

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional. Aset suatu bangsa tidak terletak pada sumber daya alam yang melimpah, tetapi terletak pada sumber daya manusia yang berkualitas. Didalam UU No.2/1989 pasal 3 dinyatakan bahwa pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam rangka mewujudkan tujuan nasional(Depdiknas:2006)

Peningkatan mutu pendidikan dasar berlaku menyeluruh termasuk didalamnya pendidikan jasmani. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani, salah satu faktor yang amat menentukan adalah guru, untuk meningkatkan pendidikan jasmani disekolah dasar meliputi aspek materi, metode / cara penyajian sarana dan prasarana, serta pengolahan proses belajar – mengajar disekolah dalam melaksanakan pendidikan jasmani.(Depdiknas:2006)

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek

kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terbaiknya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan berbagai perspektif seperti itu upaya peningkatan kinerja pendidikan dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional melalui tiga pilar strategi pembangunan pendidikan yang mencakup: 1) pemerataan dan perluasan akses pendidikan, 2) meningkatkan mutu relevansi dan daya saing, 3) tata kelola akuntabilitas dan pencitraan publik ke semua pelaksanaan strategi tersebut ditunjang dengan dukungan program kegiatan dan anggaran yang rasional, realitas dan proporsional sesuai dengan kebijakan dan strategi tersebut. Berbagai program dan kegiatan pendidikan telah banyak diimplementasikan baik pada jalur pendidikan formal maupun pendidikan non formal. (Depdiknas 2006)

Proses belajar mestinya berjalan menyenangkan untuk anak-anak didik. ini adalah hal yang sesungguhnya sangat mendasar dari sebuah proses belajar. Pendekatan Metode Demonstrasi strategi belajar yang bisa digunakan oleh siapa saja selain siswa dan guru karena memberikan gambaran untuk mendalami apa saja dengan cara mantap dan berkesan. Caranya, seorang pembelajar harus mengetahui terlebih dahulu gaya belajar, gaya berpikir, dan situasi dirinya.

Perubahan pendidikan tidak cukup dengan perubahan kurikulum, baik struktur maupun prosedur perumusannya, pembaruan kurikulum akan lebih bermakna bila diikuti oleh perubahan praktek pembelajaran didalam maupun diluar kelas. Indikator pembaruan kurikulum ditujukan dengan adanya perubahan pola kegiatan pembelajaran pemilihan media pendidikan, penentuan pola penilaian yang menentukan hasil pendidikan.

Keberhasilan implementasi kurikulum sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru yang akan menerapkan dan mengaktualisasikan kurikulum tersebut, terutama berkaitan dengan pengetahuan kemampuan serta tugas guru yang dibebankan kepadanya. Tidak jarang kegagalan implementasi kurikulum disebabkan oleh kurangnya pengetahuan keterampilan guru dalam memahami tugas-tugas yang harus dilaksanakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berfungsinya kurikulum terletak pada bagaimana pelaksanaan di sekolah, khususnya di kelas dalam kegiatan pembelajaran yang merupakan kunci keberhasilan tersebut.

Disetiap cabang olah raga sangat memerlukan keterampilan, keberanian, ketangkasan dan percaya diri dalam pembelajaran penjaskes khususnya senam dasar dikelas II sekolah dasar Negeri 200201 Padangsidempuan namun pada kenyataan tidak semua siswa mampu melakukan gerakan – gerakan senam dapat dilakukan dengan benar.

Dalam free test praktek khususnya olah raga senam dasar. Hasil belajar siswa menunjukan bahwa 60 % siswa belum mencapai kreteria ketuntasan Minimal (KKM) yang diharapkan, hal ini menunjukan bahwa senam ini mengalami suatu masalah yang harus dicari solusinya.

Dari permasalahan tersebut diatas peneliti mencoba menerapkan suatu metode pembelajaran yaitu metode demonstrasi yang mana metode ini agar siswa- siswi mampu melihat secara langsung apa yang di peragakan oleh guru dalam melakukan senam dasar, pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 200201 Padangsidempuan. Sebagaimana menurut Abu

Ahmadi (2004:17) mengatakan bahwa metode pembelajaran yang digunakan turut mempengaruhi interaksi belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Dengan demikian kualitas proses pembelajaran dan prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan

Upaya memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan tidak pernah berhenti banyak agenda reformasi yang telah, sedang dan akan dilaksanakan beragam program inovatif ikut serta memeriahkan reformasi pendidikan.

Reformasi pendidikan adalah restrukturisasi pendidikan yakni memperbaiki pola hubungan sekolah dengan lingkungannya dan dengan pemerintah. Pola pengembangan perencanaan serta pola pengembangan manajemen : pembelajaran guru dan restrukturisasi model-model pembelajaran. (Nasution, 2000: 10)

Maka disusunlah model pembelajaran yang merupakan suatu pola atau rencana yang dilakukan untuk mengorganisir unsur-unsur (komponen-komponen) pembelajaran. Model pembelajaran dalam penerapannya, secara umum bercirikan lima hal : sintaksis, hubungan guru-murid (prinsip reaksi guru), system sosial, penunjang (sistem pendukung), dan dampak instruksional (efek pengajaran / pengiring). Dengan begitu pembelajaran akan dengan cepat mendalami sesuatu . Banyak orang yang telah merasakan hasil pembelajaran dengan pendekatan metode demonstrasi segalanya akan lebih muda ,cepat dan mantap juga menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Upaya Meningkatkan hasil belajar senam dasar siswa dengan metode Demonstrasi kelas II SD Negeri 200201 Padangsidempuan tahun ajaran 2019/2020”.

II. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom action Research*).

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk perbaikan dan peningkatan praktek pengajaran dan melakukan refleksi kemudian mencobakan dan mempraktekkan secara sistematis mengenai berbagai permasalahan di dalam kelas (Arikunto, 2007:16)

Penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas. “Menurut Kurt Lewin Penelitian tindakan kelas adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi” (Kunandar, 2008:42). Jadi penelitian tindakan kelas adalah rangkaian langkah yang terdiri atas penelitian tindakan yang dilakukan guru sekaligus sebagai peneliti atau bersama-sama dengan orang lain dengan merancang, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui suatu tindakan tertentu dalam siklus. Tujuan utama dari PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas dan meningkatkan kegiatan nyata guru dalam kegiatan pengembangan profesinya. Upaya mencapai hasil pembelajaran yang optimal dibutuhkan guru yang kreatif dan inovatif yang selalu mempunyai keinginan terus menerus untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu proses belajar mengajar di kelas. Salah satu upaya tersebut adalah dengan melaksanakan penelitian tindakan kelas, dengan penelitian tindakan kelas kekurangan atau kelemahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar dapat teridentifikasi dan terdeteksi, untuk selanjutnya dicari solusi yang tepat dalam memecahkan permasalahannya.

Subjek Penelitian

Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidempuan Tahun ajaran 2019 / 2020 dengan jumlah siswa sebanyak 25 anak.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2019 / 2020 siswa

kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan. Lokasi ini dipilih karna peneliti bertugas sebagai pengajar disekolah tersebut.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari kegiatan perencanaan tindakan observasi dan refleksi. Dalam praktiknya penelitian tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian mencakup empat langkah yaitu :

1. Merumuskan masalah dan menentukan tindakan
2. Masalah tindakan
3. Pengamatan
4. Merefleksikan hasil pengamatan

Adapun empat langkah prosedur penelitian kelas yang dapat dilaksanakan yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan observasi dan refleksi. Dari keempat tindakan yang saling berkaitan dalam pelaksanaan tindakan tersebut sering disebut dengan siklus. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Suharsimi, Arikunto, Sarifudin, A.PH dan Yuda M.Saputra (2001)

1. Perencanaan (Planning)

Kegiatan perencanaan mencakup antara :

- a. Identifikasi masalah
- b. Analisis penyebab masalah

Pengembangan bentuk tindakan (aksi) sebagai pemecahan masalah.

2. Tindakan (*Acting*)

Untuk menentukan bentuk tindakan yang dipilih perlu mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

- a. Apa
- b. Mengapa
- c. Dimana

3. Observasi

Pelaksanaan observasi atau pengamatan dalam penelitian tindakan kelas dilakukan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran

lengkap secara objektif tentang pengembangan proses pembelajaran dan pengaruh dari tindakan yang dipilih terhadap kondisi kelas dalam bentuk data. Data yang dikumpulkan melalui pengamatan (Observasi) ini meliputi data kuantitatif sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

4. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengadakan evaluasi yang dilakukan oleh guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan lapangan. Refleksi dilaksanakan dengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yang ada dilapangan. Penelitian yang diperoleh dari analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang dirancang pada kegiatan refleksi ini juga telah dimulai melalui aspek mengapa, dimana, bagaimanapun dan sejauh manna tindakan yang dilakukan maupun memperbaiki masalah secara bermakna.

Dalam hal ini untuk memudahkan penulisan secara rinci, penulisan akan menetapkan pokok-pokok rencana kegiatan sebagai berikut :

Siklus I:

1. Perencanaan

- a. Merencanakan pembelajaran yang akan ditetapkan dalam PBM
- b. Menentukan pokok pembahasan
- c. Mengembangkan Skenario pembelajaran
- d. Menyusun lembar pengamatan
- e. Menyiapkan sumber belajar
- f. Mengembangkan format observasi pembelajaran

2. Tindakan 1

Menerapkan tindakan yang mengacu dalam scenario yang direncanakan dalam lembar pengamatan dan RPP Lembar Penilaian

3. Pengamatan.

Melakukan pengamatan pada waktu PBM berlangsung dengan menggunakan alat ukur berupa lembar pengamatan dan evaluasi.

4. Refleksi I:

Melakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, meliputi evaluasi mutu, jumlah dan waktu dari setiap macam tindakan, memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.

Siklus II:

1. Perencanaan

Perencanaan masalah yang diharapkan siswa dalam proses pembelajaran dilapangan merencanakan program tindakan yang akan diambil (dilakukan) dalam proses pembelajaran berikutnya.

2. Tindakan :

Melaksanakan alternative tindakan pembelajaran yang mengacu pada RPP dan lembar pembelajaran.

3. Pengamatan :

Mengolah data hasil pengamatan dalam pembelajaran di lapangan

4. Refleksi :

Melakukan evaluasi dari hasil tindakan dan pengamatan proses pembelajaran.

Deskripsi Persiklus

Rencana perbaikan dalam penelitian ini disusun berdasarkan pada pembelajaran per siklus.

Siklus I

a. Perencanaan

Tahap ini diawali dengan kegiatan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah sehingga diperoleh permasalahan. Adapun perencanaan yang disusun pada kegiatan ini meliputi:

- 1) Menyusun rencana perbaikan pembelajaran (RPP) pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Menyusun lembar pengamatan guru dan siswa.

- 3) Menyiapkan media yang akan digunakan dalam perbaikan pembelajaran
- 4) Membuat alat evaluasi berupa tes dan kunci jawabannya

b. Pelaksanan

Langkah-langkah Pembelajaran senam dasar dengan metode Demonstrasi

1) Sikap pertama mengamati

- (a) Guru mendemonstrasikan cara –cara senam dasar kepada siswa kelas II agar siswa dapat mencontoh gerakan yang diberikan guru kepada siswa tersebut
- (b) Tangan direntangkan lurus.
- (c) Tangan masih dalam posisi yang sama selanjutya diputar ,posisi badan sedang berdiri kesamping kanan dan kiri.
- (d) Gerakan dasar selanjutnya kedua tangan kedepan, luruskan kedua kaki pandangan lurus kedepan ayunkan tangan keatas dan kebawah seperti gerakan mengipas.
- (e) Berikutnya berdiri tegak lurus kedua tangan disamping, telapak tangan mengarah belakang kemudian diayunkan kesamping kanan dan kiri gerakan tangan ini dilakukan secara bersama – sama.

2) Mencoba

Setelah mengamati apa yang telah didemonstrasikan oleh guru kemudian siswa mencoba apa yang telah diperagakannya.

3) Dikoreksi secara klasikal

Setelah seluru anak mencoba melakukan senam dasa, guru menghentikan latihan untuk memberikan koreksi. Kesalahan-kesalahan di tujukan secara umum saja memperjelas contoh yang telah di demostrasikan. Bila perlu diberikan demostrasikan senam lagi.

4) Mengulang – ulang

Pengulangan – pengulangan terhadap latihan harus terus menerus berjalan meskipun koreksi terus dilakukan, anak-anak tidak boleh terganggu konsentrasinya.

5) Koreksi secara individual

Koreksi secara individual / perorangan kesalahan kesalahan terhadap perorangan perlu ditunjukkan dan diperbaiki.

6) Otomatisasi

Apabila kesalahan tidak terjadi lagi, dapat diharapkan bentuk latihan / gerak akan menjadi otomatis. Artinya gerakan dapat dilakukan tanpa berpikir lagi, gerak sudah menjadi satu dengan dirinya.

c. Observasi

Saat mengadakan observasi peneliti menemukan beberapa masalah antara lain:

1. Masih Banyak siswa melakukan kesalahan dalam gerakan senam dasar.
2. Masih ada siswa kurang memperhatikan saat guru menjelaskan
3. Kurangnya percaya diri siswa untuk melakukan gerakan senam dasar.

d. Refleksi

Setelah pembelajaran disiklus 1 (satu) selanjutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini dilakukan terhadap seluruh hasil penilaian baik yang menyangkut penilaian proses maupun hasil. Hasil penilaian tersebut digunakan sebagai bahan yang melakukan refleksi. Hasil refleksi akan digunakan untuk perbaikan selanjutnya.

Siklus II**a. Perencanaan**

Perencanaan pada siklus 2 (dua) ini sama pada siklus 1 (satu) guru menyiapkan rencana pembelajaran dengan menyusun skenario pembelajaran dengan memberi pengarahan secara umum kepada semua

siswa untuk lebih aktif lagi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran.

Tahap ini juga masih menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran yaitu menyusun skenario pembelajaran, membuat rencana pelaksanaan perbaikan, membuat lembar observasi, membuat alat evaluasi, menyiapkan media dan alat yang dibutuhkan dalam pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pada siklus dua ini merupakan tindak lanjut dari siklus satu, memperbaiki hal-hal yang dirasa masih kurang dan belum dapat terealisasi dengan benar dalam melakukan senam dasar maka dalam pelaksanaan siklus dua ini hal tersebut dilakukan secara maksimal.

c. Observasi dan Evaluasi

Pada pelaksanaan siklus II dilaksanakan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan perbaikan pembelajaran II dilakukan oleh pengamatan digunakan sebagai bahan yang melakukan refleksi. Hasil refleksi akan digunakan untuk perbaikan selanjutnya.

Instrument Penelitian

Instrument penilaian yang digunakan penelitian tindakan kelas ini adalah lembar pengamatan pada pembelajaran penjas kes materi senam dengan menggunakan metode demonstrasi.

Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : berupa lembar observasi/ pengamatan, yaitu instrument dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi tentang aktivitas yang dilakukan oleh Guru dan siswa pada saat pembelajaran:

- a. Lembar observasi aktifitas Guru, lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan Guru selama proses pembelajaran.

Table I
Lembar Observasi Guru

Aspek	Kategori	
	Ya	Tidak
Guru membimbing siswa mengatur barisan		
Guru mengabsen siswa		
Guru membimbing siswa mengatur barisan		
Guru menjelaskan cara melakukan latihan meningkatkan hasil belajar Senam		
Guru mendemonstrasikan teknik latihan dengan benar		
Guru membimbing siswa dalam latihan		
Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan siswa pada latihan senam		
Guru memberi dorongan / motifasi agar siswa bisa melakukan senam		
Guru menciptakan siswa yang berhasil atau mampu melakukan senam		

b. Lembar observasi yang dilakukan siswa dalam proses pembelajaran.

Tabel 2
Lembar observasi aktifitas siswa

Nama	Penilaian			Skor
	Awalan	Mengguling	Ahir	

c. Lembar Tes senam

Untuk mengetahui peningkatan senam dengan menggunakan metode demonstrasi, hasilnya merupakan kumulatif dari 5 kali pelaksanaan seperti gambar dibawah ini.

Tabel 3
Instrumen Penilaian Senam Siswa

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Skor
Pemanasan	a. Mata tidak dipejamkan	
	b. Konsentrasi untuk melakukan gerakan	
	c. mengikuti gerak pemanasan dengan penuh disiplin	
Inti	a. Siswa mampu melakukan gerakan memutar tubuh	
	b. siswa mampu melakukan gerakan mengayun lengan ke atas dan ke bawah	
	c. siswa mampu melakukan gerakan mengayun lengan ke kiri dan ke kanan	
	d. Siswa mampu melakukan gerakan setengah jongkok	
	e. Siswa mampu melakukan gerakan jongkok penuh	
Pendinginan	a. Melakukan gerakan peregangan dengan penuh disiplin	
	b. Menutup kegiatan dengan doa	

Tehnik dan pengumpulan data

1. Metode observasi

Peneliti (Guru) melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidempuan

2. Evaluasi dan tes

Pengumpulan data dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui hasil belajar senam sesuai yang dilaksanakan.

3. Dokumentasi

yang berupa foto-foto kegiatan pada waktu pelaksanaan evaluasi pada pembelajaran dengan adanya dokumentasi peneliti akan melihat sampai dimana keberhasilan dan keseriusan siswa dalam proses pembelajaran penelitian tersebut.

Teknik analisis data

Karena penelitian tindakan adalah penelitian yang bersifat di atletik yaitu : perencanaan tindakan yang disertai dengan pengumpulan data, dilanjutkan dengan analisi dan interpretasi data, perencanaan baru, tindakan dan pengumpulan data, analisis dan interpretasi data dan terus- menerus. Analisi ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana, yaitu :

Untuk Menilai Tes Praktik

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga didapatkan rata-rata tes praktik siswa, dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum f(x)}{n}$$

Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketentuan belajar yaitu: Secara perorangan dan secara klaksikal. Berdasarkan petunjuk belajar mengajar

kurikulum 1994 (depdikbud 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila dikelas tersebut mendapat 85% yang telah mencapai daya serap sama dengan menghitung presentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum f(x)}{n} \times 100\%$$

Indikator Keberhasilan

Siswa dikatakan telah menguasai materi pembelajaran tehnik senam mini apabila hasil nilai siswa setelah dilakukan evaluasi lebih dari atau sama dengan 65. sedangkan secara klasikal kelas dikatakan tuntas apabila jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai diatas atau sama dengan 65 mencapai jumlah sama dengan atau lebih dari 85% (Depdiknas 2006)

Sedangkan untuk aktivitas guru dan siswa diaktakan sudah baik apabila nilai yang diperoleh siswa dan guru mencapai nilai sama dengan atau lebih dari 70 sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Sedangkan untuk aktivitas guru dan siswa dikatakan sudah baik apabila yang diperoleh siswa dan guru mencapai nilai sama dengan lebih dari 70 sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan.

III. HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa aktifitas Guru dan Siswa mengalami peningkatan. Adapun perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan serta sebelum diberikan tindakan dijabarkan dalam bentuk table sebagai berikut.

Tabel 4
Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II
Perbandingan Aktifitas Guru dan Siswa
selama proses Tindakan

Tahapan	Aktifitas Guru	Aktifitas Siswa
Siklus I	86,67	68,97
Siklus II	93,33	77,12

Berdasarkan pada table 4 diatas dapat dijelaskan bahwa pada siklus pertama, aktivitas guru masuk dalam kategori “Baik”, karena nilai rata-rata yang diperoleh 86,67. sedangkan pada aktifitas siswa masuk dalam kategori “Cukup”, karena nilai rata-rata yang diperoleh 68,97. dan pada siklus kedua aktivitas guru meningkat menjadi kategori “Amat Baik”, karena nilai rata-rata yang diperoleh 93,33. sedangkan pada aktifitas siswa juga mengalami peningkatan masuk dalam kategori “Baik”, karena nilai rata-rata yang diperoleh 77,12.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan pembelajaran senam diketahui dari masing-masing tindakan mengalami peningkatan hasil pada siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan, tahun pelajaran 2019 / 2020.

Adapun perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan serta sebelum diberikan tindakan dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 5
Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II
Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar
Siswa

Tahapan	Rata-rata Tes Senam	%	Ket/
Awal	16,72	13,79	Belum Tuntas
Siklus I	20,45	68,97	Belum Tuntas
Siklus II	23,86	86,21	Tuntas

Berdasarkan pada table 5 diatas dapat dijelaskan bahwa pada awal pembelajaran, sebelum adanya tindakan perbaikan, rata-rata nilai siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan hanya mencapai 16,72 dan jumlah siswa yang masuk dalam kategori “Tuntas” hanya 7 siswa (45%). Setelah dilakukan tindakan siklus I, terjadi peningkatan yaitu rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 20,45 dan jumlah siswa yang masuk dalam kategori “Tuntas” menjadi

19 siswa (68,97%). Persentase tersebut belum mencapai 85% sebagai standar ketuntasan kelas, sehingga perlu dilakukan tindakan selanjutnya.

Hasil tindakan kedua menunjukkan adanya peningkatan, baik dari rata-rata nilai siswa maupun jumlah siswa yang masuk dalam kategori “Tuntas”. Data menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 23,86 dan jumlah siswa yang masuk kategori “Tuntas” mencapai 10 siswa 86,21%. Dengan hasil ini maka dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan sudah mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian Tindakan kelas pada siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan tahun pelajaran 2019 / 2020 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisi dan refleksi. Berdasarkan analisi data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa : Pembelajaran metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar senam siswa kelas II SD Negeri 200201 Padangsidimpuan tahun pelajaran 2019 / 2020.

Saran

Sesuai dengan simpulan sdan implikasi hasil penelitian, serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam meningkatkan penguasaan belajar, khususnya bidang studi penjaskes, maka dapat disampaikan saran-saran:

1. Bagi Guru
 - a. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan hasil senam , dengan menciptakan metode yang bertujuan meningkatkan hasil belajar.
 - b. Dalam proses pembelajaran harusnya guru memperhatikan kondisi siswa dan menggunakan strategi mengajar

bervariasi. Dengan demikian motivasi dan keaktifan siswa akan meningkat pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa harus siap untuk mengikuti pembelajaran dengan strategi pembelajaran apapun yang diberikan guru.
- b. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya dan belajar secara mandiri, mengejar tugas-tugas dari guru untuk berlatih untuk mempraktikkan teknik dan gerakan yang ada dalam pelajaran.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan bagi peneliti di masa mendatang untuk dapat mengembangkan penelitian tentang model pembelajaran dengan alat Bantu lain yang dapat digunakan untuk teknik penguasaan senam .

DAFTAR RUJUKAN

Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo

Persada.

Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.

Masnur Muslich. 2010. *Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah*. Jakarta: Bumi Aksara.

M. Sobry Sutikno (2009). *Belajar Pembelajaran*. Prospeet. Bandung.

Sarwiji Suwandi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13

Sugiyanto. (2007). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Terbuka.

Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

UPPL. (2010). *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY.