

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR SIKAP LILIN  
PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DENGAN  
MEDIA DINDING PADA SISWA KELAS X  
SMA NEGERI 1 SOKAN**

**Jeria<sup>1</sup>, Mohamad Rif'at,<sup>2</sup>, Nur Sulisty Muttaqin,<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjungpura

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

Jl. RSUD Melawi km. 04 Kec. Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat  
Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kota Pontianak, Kalimantan Barat

Email: Jeria\_91@yahoo.com

**Abstract:** This study aims to improve the basic candle motions in learning the floor gymnastics with wall media in grade X SMA Negeri 1 Soka. Based on the results of the study it can be concluded that with the wall media in learning the candle motion can improve the learning outcomes in grade X SMA Negeri 1 Soka. There was significant improvement from pre-cycle, cycle 1 and cycle 2. In the pre cycle the percentage of student learning outcomes only reached 16% and in the first cycle the percentage of completeness of the learning outcomes of candle motion was 75% with the number of students reaching the complete category was 18 students, while in cycle II the percentage of completeness was 96.87% with the number of students categorized as complete as 23 students from the total number of students is 24 students.

**Keywords:** *Candle motion, wall media, floor gymnastic*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai dengan media dinding pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Soka. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan media dinding dalam pembelajaran sikap lilin dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar sikap lilin dalam senam lantai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Soka. Dari hasil yang telah dianalisis diperoleh peningkatan hasil belajar yang signifikan dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada pra siklus persentase hasil belajar siswa hanya mencapai 16% dan pada siklus I persentase ketuntasan hasil belajar sikap lilin sebesar 75% dengan jumlah siswa yang masuk kategori tuntas adalah sebesar 18 siswa, sementara itu pada siklus II diperoleh persentase ketuntasan sebesar 96,87% dengan jumlah siswa yang dikategorikan tuntas sebanyak 23 siswa dari jumlah keseluruhan siswa yaitu 24 siswa.

**Kata Kunci :** Sikap lilin, Media dinding, senam lantai

Pendidikan sangat penting bagi setiap manusia, Sebab tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan terbelakang. Dengan demikian pendidikan harus dapat diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing, di samping memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur dan kerjasama). Pelaksanaannya bukan melalui unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial.

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran. Standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, satu maksud dan juga tujuan yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan peserta didik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

Selama peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) selama dua bulan terhitung dari tanggal 15 September sampai tanggal 15 November peneliti banyak sekali menemukan kendala dalam proses pembelajaran olahraga, khususnya dalam cabang olahraga senam lantai yaitu sikap lilin. Yang menjadi kendala utama adalah masalah sarana dan prasarana, serta kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar sikap lilin. Selain itu pemahaman siswa tentang pembelajaran sikap lilin kurang diterapkan sehingga proses pembelajaran tidak berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga

perolehan belajar siswa sangat kurang terutama terhadap pembelajaran sikap lilin. Maka dari itu guru-guru olahraga berpikir supaya bisa memanfaatkan segala sesuatu yang ada dilingkungan sekolah supaya bisa dijadikan sebagai suatu media pembelajaran olahraga agar pembelajaran tersebut dapat berjalan dengan baik.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai. Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran materi sikap lilin pada pembelajaran senam lantai dengan media dinding dalam pembelajaran.” Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan Gerak Dasar Sikap Lilin Pada Pembelajaran Senam Lantai dengan Media Dinding pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sokan.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan Penelitian tindakan peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan media dinding

untuk meningkatkan gerak dasar sikap lilin. Melalui tindakan tersebut dilakukan dengan tujuan dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terlihat.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan rangkaian siklus kegiatan siklus yang terdiri dari empat langkah sebagai berikut : (1) Perencanaan Tindakan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi / evaluasi, dan (4) Refleksi. Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, dan melakukan refleksi setelah proses pembelajaran.

#### **Senam Lantai**

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam maupun untuk cabang olahraga lain. Senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan

komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam *artistik*, senam *ritmik sportif*, senam *akrobatik*, senam *aerobic sport*, senam *trampolin*, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam *artistic*, senam *artistik* ini menurut Mahendra (2001:12) senam merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek *artistik* dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Soekarno (1986:110) mengatakan enam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis

(berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya.

### **Karakteristik Senam**

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra (2001: 14), adalah sebagai berikut: a) Apik, rapi, pasti, dan anggun, b) Gerakan ritmis dan harmonis, c) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik, d) Menggunakan gerakan yang melatih kelentukan, e) Menggunakan kegiatan yang menantang siswa untuk berjuang melawan dirinya sendiri, e) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresif.

Menurut Federation International de Gymnastique (FIG) yang kemudian dikutip oleh Mahendra (2001: 12-14) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu:

#### a. Senam Artistik

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk

mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat, contohnya: rantai, kuda, pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal.

b. Senam Ritmik

Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.

c. Senam Akrobatik

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

d. Senam *aerobic*

Senam *aerobic sport* merupakan senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit. Senam ini dilakukan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan dan campuran.

e. Senam Trampolin

Senam trampolin adalah senam yang menggunakan alat yang

dinamakan trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

f. Senam Umum

Senam umum merupakan sejenis senam diluar kelima jenis di atas. Contohnya: Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), senam aerobik, dan lain-lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur-unsur kebugaran lainnya.

**Sikap lilin**

Menurut Federation International de Gymnastique (FIG) Sikap lilin merupakan Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras ke atas dan rapat bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada rantai. Dalam melakukan gerakan sikap lilin, kita harus menggunakan otot perut dan untuk kedua tangan menopang pinggang.

**Teknik Dasar Sikap Lilin**

1. sikap awal

- a. Tidur terlentang
  - b. kedua tangan di samping badan
  - c. pandangan ke atas.
- 2.pelaksanaan
- a. Angkat kedua kaki ke atas dan rapat.
  - b. Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- 3.Sikap akhir
- Pertahankan kedua kaki lurus ke atas dan rapat.

#### **Media Dinding.**

Media dinding merupakan alat atau dinding yang digunakan untuk menahan kaki saat melakukan gerakan awal sikap lilin.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sokan Tahun ajaran 2015/2016 penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran di kelas X .

Hasil penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu, tahap pertama dimulai dari prasiklus, di dalam prasiklus untuk mengetahui nilai siswa, dilakukan dengan cara pengamatan pada siswa saat melakukan teknik dasar sikap lilin, yang menggunakan media dinding, hasil

refleksi prasiklus dipergunakan untuk menetapkan dan merumuskan rencana tindakan menyusun strategi pembelajaran dan melanjutkan penelitian ke siklus berikutnya, adapun hasil dari prasiklus pada mata pelajaran senam lantai khususnya sikap lilin bahwa teknik dasar sikap lilin dari penilaian *afektif* dan *psikomotor* dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa pembelajaran sikap lilin dari jumlah siswa sebanyak 24 orang hanya ada 4 orang atau dengan persentase sebesar 16% yang dinyatakan tuntas dan sebanyak 20 orang atau dengan persentase sebesar 83% yang tidak tuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Nilai pembelajaran sikap lilin siswa yang paling tertinggi adalah 73,34 dan yang terendah adalah 50,17. Jumlah nilai siswa keseluruhannya 1,478 dibagi 24 Orang maka nilai rata-rata adalah 61,62.

#### **Refleksi siklus I**

Selama proses pembelajaran berlangsung guru dengan kolaborasi melakukan penilaian proses dan pengamatan terhadap siswa pada saat melakukan sikap lilin. Pembelajaran sikap lilin dari jumlah siswa sebanyak 24 orang hanya ada 6 orang atau dengan persentase sebesar

25% yang dinyatakan tuntas dan sebanyak 18 orang atau dengan persentase sebesar 75% yang tidak tuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Nilai pembelajaraansikap lilinsiswa yang paling tertinggi adalah 85,5 dan yang terendah adalah 55. Jumlah nilai siswa keseluruhannya 1,538 dibagi 24Orang maka nilai rata-rata adalah 64,08. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaraansikap lilin pada siklus pertama masih kurang.

### **Refleksi siklus II**

Pada siklus II ini dilakukan tes praktik, data hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran pada siklus ini adalah sebagai berikut pembelajaran sikap lilindari jumlah siswa sebanyak 24 orang dengan persentase ketuntasan 23 orang, atau 96,87% dan tidak tuntas sebanyak 1 orang, atau 3,12%. Nilai pembelajaran sikap lilin siswa yang paling tertinggi adalah 97,5 dan yang terendah adalah 62,33. Jumlah nilai siswa keseluruhannya 1,944 dibagi 24 Orang maka nilai rata-rata adalah 81.03. Dengan demikian rata-rata pembelajaraansikap lilin pada siklus II dikatakan berhasil.

### **SIMPULAN**

Hasil pembelajaran yang telah dilakukan prasiklus, siklus I, dan siklus

II berdasarkan pembahasan dan analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan media dinding dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Sokan. hal ini dapat dilihat dari presentase tingkat ketuntasan yang mengalami peningkatan disetiap siklusnya. pada prasiklus presentase ketuntasan sebesar 16 % , pada siklus I tingkat ketuntasan siswa meningkat sebanyak 75% dari jumlah siswa yang dikatakan tuntas sebanyak 18 siswa. Pada siklus II meningkat menjadi 96,87 % atau sebanyak 23 siswa yang tuntas dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 24 siswa. Perbandingan jumlah nilai rata – rata dari siklus I ke siklus II sebesar 16,94%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdiknas. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Reserch)*. Jakarta: Dirjen Dikti, Proyek Pengembangan Guru.
- Lewin, K. 1990. *Penelitian Tindakan Kelas (Ptk)*. Jakarta: Katapena.
- Mahendra. 2001. *Senam*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Miarso. 2007. *Media pembelajaran*.  
Makassar: Badan Penerbit  
Universitas Negeri Makassar.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani  
Olah Raga dan Kesehatan*.  
Jakarta: Erlangga.