

UPAYA MEMFASILITASI BEROLAHRAGA LOMPAT TINGGI BERBASIS REKREASI PADA SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 04 NANGA PINOH

Mawa¹, Mohamad Rifa'at², Deki Wibowo³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2015

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen 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: stkip_melawi@yahoo.com,

Abstract: High jump is a form of movement jumps over the fore legs lifted in an attempt to bring the weight point as high as possible and as quickly as possible (landed), which is carried out quickly and with the road through the repercussion on one foot to reach a certain height. This research uses research methods class action which is a cycle that consists of: a problem – action plan – implementation of actions – evaluation and reflection. The subjects used was the whole grade VI Interior SD 04 Nanga Pinoh as much as 22 students who 12 women and 10 men students. Research results increased participation of students in the learning process of physical education and health in order to facilitate the exercise of these leisure – based high jump looks from the result, on the affective aspect covers value spirit, sportif value, the value of confidence and values honesty and psychomotor aspects on which includes the prefix, object, hovering above the slide and landing in the learning process-increasing your 64% with and average rating of 59.7 and 100% with an average score of 75. Based on the results of the study it can be concluded that: (1) there is an increase in the ability of the affective and psychomotor action took place after students by applying the method of learning-based recreation. (2) after the action was held by applying methods of recreation-based learning on learning can facilitate high jump exercise on grade VI Interior SD 04 Nanga Pinoh.

Keywords: High Jump, Facilitates The Exercise, Recreation-Based.

Abstrak: Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang merupakan suatu siklus yang terdiri atas: adanya masalah – rencana tindakan – pelaksanaan tindakan – evaluasi dan refleksi. Subyek yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 04 Nanga Pinoh sebanyak 22 siswa yang berkomposisi 12 orang perempuan dan 10 orang laki-laki. Hasil penelitian peningkatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan

kesehatan dengan upaya memfasilitasi berolahraga lompat tinggi berbasis rekreasi ini terlihat dari hasilnya, pada aspek afektif yang mencakup nilai semangat, nilai sportifitas, nilai percaya diri dan nilai kejujuran dan pada aspek psikomotorik yang mencakup awalan, tumpuan, melayang diatas mistar dan pendaratan dalam proses pembelajaran semakin meningkat dengan kriteria 64% dengan nilai rata-rata 59.7 dan 100% dengan nilai rata-rata 75. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat peningkatan pada kemampuan afektif dan psikomotorik siswa setelah diadakan tindakan dengan menerapkan metode pembelajaran berbasis rekreasi. (2) setelah diadakan tindakan dengan menerapkan metode pembelajaran berbasis rekreasi pada pembelajaran lompat tinggi dapat memfasilitasi berolahraga pada siswa kelas VI SD Negeri 04 Nanga Pinoh.

Kata Kunci: Lompat Tinggi, Memfasilitasi Berolahraga, Berbasis Rekreasi.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan. Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa guru dalam mengajarkan lompat tinggi hanya menunjukkan teknik dalam lompat tinggi dan menyuruh anak menirukan gerakan tersebut. Oleh karena itu perlu adanya pendekatan dalam pembelajaran supaya anak lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memandang bahwa

perlu diadakan perbaikan pembelajaran. Oleh karena itu untuk menumbuhkan keberanian, dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi siswa peneliti mencoba menerapkan pembelajaran yang berbasis rekreasi. Diharapkan dengan penggunaan metode berbasis rekreasi, siswa akan lebih berani dan percaya diri dalam melakukan lompat tinggi, yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Peneliti akan mencoba memfasilitasi dalam proses pembelajaran dengan cara menerapkan metode berbasis rekreasi. Peneliti memandang bahwa pembelajaran berbasis rekreasi dapat meningkatkan keberanian dan rasa ingin tau pada peserta didik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah upaya

memfasilitasi berolahraga berbasis rekreasi dengan bentuk latihan menyundul bola/balon untuk melatih lompatan yang maksimal.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis menentukan judul penelitian ini, yaitu "Upaya Memfasilitasi Berolahraga Lompat Tinggi Berbasis Rekreasi pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 04 Nanga Pinoh".

Olahraga lompat tinggi terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan tinggi lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi sedangkan arti tinggi adalah jarak yang jauh dari posisi bawah ke atas.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat tinggi merupakan suatu bentuk gerakan melompat setinggi-tingginya dengan target melawati rintangan atau mistar. Gerakan-gerakan dalam lompat tinggi tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan setinggi-tingginya. Seperti yang dikemukakan oleh Munasifah (2008: 25) "Lompat tinggi adalah suatu

bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu".

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik dasar lompat tinggi terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, sikap badan di atas mistar dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Masalah yang ingin diselesaikan dalam penulisan ini adalah, "Apakah metode berbasis rekreasi dapat memfasilitasi pembelajaran lompat

tinggi pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 04 Nanga Pinoh?”.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: (1) Menerapkan metode pembelajaran yang disenangi siswa, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan dapat meningkatkan keberanian, kesenangan dan rasa percaya diri. (2) Meminimalkan kesulitan belajar melalui penggunaan media pembelajaran yang disenangi siswa dengan bahan yang mudah didapat dan murah. (3) Memperkenalkan metode berbasis rekreasi untuk menumbuhkan keberanian dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas VI SD.

METODE PENELITIAN

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah serta sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu objek dalam hal ini

peneliti menggunakan metode berbasis rekreasi untuk memfasilitasi berolahraga lompat tinggi. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 04 Nanga Pinoh yang terdiri dari 22 orang siswa dengan komposisi 12 orang siswi perempuan dan 10 orang siswa laki-laki, dan yang menjadi objek adalah metode berbasis rekreasi, metode ini sangat efektif untuk memfasilitasi olahraga lompat tinggi pada siswa sekolah dasar. Prosedur penelitian terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi. Dan kriteria ketuntasan yang ditentukan pada penelitian ini yaitu 60% - 100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan yang peneliti lakukan maka: Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 3 September 2014 dengan materi pokok atletik lompat tinggi. Siklus pertama yang dilaksanakan satu kali pertemuan dan dihadiri oleh keseluruhan siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 04 Nanga

Pinoh sebanyak 22 siswa, serta dihadiri oleh satu observer. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari hasil siklus I yakni apabila memenuhi KKM pembelajaran lompat tinggi dengan nilai 60, siswa dapat dinyatakan cukup, maka ditafsirkan hasil belajar siswa pada kelas tersebut meningkat dapat dilihat pada hasil penelitian siklus I yaitu : Skor siswa yang paling tinggi adalah 7 dengan nilai 88 dan skor terendah adalah 4 dengan nilai 50, jumlah nilai keseluruhannya yang mencakup afektif dan psikomotorik siswa adalah 1314 dengan nilai rata-rata adalah 59.7 dengan presentasi 64% kurang (K). Dengan demikian hasil penilaian teknik dasar atletik lompat tinggi pada siklus I dikategorikan masih kurang.

Siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 10 September 2014, dengan banyak siswa 22 orang. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pada siklus ke II dan kriteria keberhasilan pada siklus II ini masih sama seperti yang ditetapkan pada siklus pertama. Adapun hasil penelitian pada siklus II yaitu: Skor siswa yang paling tinggi adalah 8 dengan nilai 100 dan skor terendah adalah 5 dengan nilai 63, jumlah nilai keseluruhannya yang

mencakup afektif dan psikomotorik siswa adalah 1643 dengan nilai rata-rata adalah 75 dengan presentasi 100% cukup (C). Dengan demikian hasil penilaian teknik dasar atletik lompat tinggi pada siklus II ini dinyatakan meningkat dan dikategorikan cukup (C).

Penerapan pembelajaran berbasis rekreasi merupakan salah satu solusi dalam mengatasi kurangnya keberanian, kesenangan dan percaya diri siswa dalam pembelajaran olahraga atletik *lompat tinggi* dan dapat memfasilitasi pembelajaran olahraga *lompat tinggi* sebagaimana diuraikan diatas.

Tindakan ini diterapkan sebanyak dua siklus terhadap siswa kelas VI SD Negeri 04 Nanga Pinoh, dan ternyata setelah diadakan penelitian pembelajaran olahraga *lompat tinggi* berbasis rekreasi menunjukkan peningkatan baik dalam hal keberanian, kesenangan dan percaya diri siswa maupun kemampuan afektif, kognitif dan psikomotorik siswa itu sendiri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, pembelajaran olahraga *lompat tinggi* berbasis rekreasi pada tindakan kelas siklus I dan tindakan kelas siklus II mengalami peningkatan

dan dapat dilihat pada nilai yang diperoleh selama penelitian yaitu: pada siklus I hanya 36% cukup (C) dan 64% kurang (K), kemudian pada siklus II dinyatakan 100% cukup (C). Setelah diterapkan metode berbasis rekreasi pada siswa kelas VI SD Negeri 04 Nanga Pinoh terjadi peningkatan dari setiap siklusnya terjadi peningkatan mencapai 39%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode berbasis rekreasi dalam upaya memfasilitasi berolahraga lompat tinggi pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 04 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi di katakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis rekreasi dapat memfasilitasi berolahraga lompat tinggi di SD Negeri 04 Nanga Pinoh, selain itu juga pembelajaran berbasis rekreasi dapat memfasilitasi berolahraga lompat tinggi dan mampu meningkatkan kemampuan afektif dan psikomotorik siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dikelas VI semester ganjil SD Negeri 04 Nanga Pinoh.

Peningkatan kemampuan afektif dan psikomotorik siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dengan menerapkan metode pembelajaran berbasis rekreasi ini terlihat dari hal – hal sebagai berikut : (1) Tingkat keberanian dan rasa percaya diri siswa menunjukkan peningkatan. (2) Penerapan metode berbasis rekreasi memberikan peningkatan hasil belajar secara optimal. (3) Siswa menguasai materi yang disampaikan. (4) Tingkat pengetahuan afektif dan psikomotorik siswa dinyatakan meningkat, karena pada setiap siklusnya menunjukkan peningkatan yang signifikan yaitu pengamatan pada siklus I nilai rata – rata yang diperoleh siswa adalah 59.7 dengan presentase 64% kurang (K) dari 22 siswa yang hadir, kemudian pada siklus II nilai rata – rata siswa meningkat menjadi 74, dengan presentase 100% siswa mendapatkan kriteria nilai cukup (C), adapun peningkatan dari tiap siklusnya mencapai 39%, yang berarti telah mencapai kriteria yang telah ditentukan. Berdasarkan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan memfasilitasi berolahraga *lompat tinggi* berbasis rekreasi dapat

meningkatkan kemampuan afektif dan psikomotorik siswa, pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, dan Kesehatan pada siswa kelas VI SD Negeri 04 Nanga Pinoh.

DAFTAR PUSTAKA

- Dmi Dimiyati & Mudjiono (2009) *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lutan, R. & Suherman, A. 2000 *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Pribadi. A .B. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Riyadi. T . 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Saputra, Y.M. 2001. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifuddin, A. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

PENERAPAN *VARIABELITAS* TINGGI NET UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Karmida¹, Rahmat Sahputra², Zuhermandi³

¹Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Tahun 2016

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen 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: stkip_melawi@yahoo.com, rachmat_ui@yahoo.co.id.

Abstract: This classroom action research aims to improve the skills of the basic techniques smash in volleyball games at the Christian high school students of class XI Sinar Kasih Nanga Pinoh. This research was conducted in the second cycle. Student learning outcomes in the first cycle the average obtained from 19 students is 828.81 with 43.62% percentage. Then increased by quite significant in the second cycle to 16 students who received grades affective and psychomotor above average completeness 75. So overall value in the second cycle is the percentage of 79.80% 1516.16. in this second cycle into the final value of a series of research activities There is increased at each cycle. Thus through the application of high variability of the net to increase the basic engineering skills smash in volleyball games at the Christian high school students of class XI Sinar Kasih Nanga Pinoh.

Keywords: application of high net variability, basic techniques smash games *volleyball*.

Abstrak: Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. Penelitian ini dilakukan dalam II siklus. Hasil belajar siswa pada siklus I rata-rata yang diperoleh dari 19 orang siswa adalah 828,81 dengan persentase 43,62%. Kemudian meningkat dengan cukup signifikan pada siklus II menjadi 16 orang siswa yang memperoleh nilai afektif dan psikomotor di atas rata-rata ketuntasan 75. Jadi nilai keseluruhan pada siklus II adalah 1.516,16 dengan persentase 79,80%. pada siklus II ini menjadi nilai akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang nampak adanya peningkatan pada tiap siklus. Dengan demikian melalui penerapan *variabelitas* tinggi net untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh.

Kata Kunci: Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net, Teknik Dasar *Smash* Permainan Bola Voli.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh merupakan salah satu SMA yang memiliki minat sangat tinggi dalam berolah raga, hal ini dapat peneliti lihat selama peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan yang di laksanakan selama dua bulan yaitu terhitung dari tanggal 16 September hingga 16 November 2013 Selama peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh, peneliti dalam proses belajar mengajar pada kelas XI yang berjumlah 19 siswa yang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Peneliti melihat adanya masalah pada saat peneliti mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu permainan bola voli.

Masalah yang peneliti lihat pada siswa yaitu siswa sulit melakukan *passing* atas, siswa kurang epektif dalam melakukan *block*, kemudian gerakan siswa dalam melakukan *smash* masih kaku, pada saat melakukan *smash* gerakan awalan dan lompatan siswa tidak sesuai dengan bola sehingga siswa seringkali mendarat terlebih dahulu dibandingkan bola sehingga pada saat tangan memukul

bola, mengenai bawah bola yang mengakibatkan bola jatuh nya mendarat di luar lapangan dan bola juga sering tidak melewati net. Peneliti melihat masalah dari ketiga teknik dasar tersebut yang paling sulit dilakukan oleh siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh pada mata pelajaran bola voli yaitu pada teknik dasar *smash*. Hal ini dikarenakan gerakan teknik dasar *smash* terdiri dari empat tahapan yaitu tahap awalan, tahap tolakan, tahap memukul bola dan tahap mendarat.

Smash dalam permainan bola voli merupakan salah satu serangan dalam mematahkan pertahanan musuh untuk mematikan bola. Selain itu dalam permainan bola voli *smash* merupakan gerakan yang paling indah untuk di pertontonkan pada permainan bola voli. Jika para pemain yang propesional melakukan *smash* di tambah dengan gerakan variasi *smash* maka permainan bola voli akan lebih menarik untuk di pertontonkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengangkat judul penelitian, yaitu “Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net Untuk meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Smash* Dalam Permainan

Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh”.

METODE PENELITIAN

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. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, penerapan metode permainan tangkap jala ikan. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau

Pelaksanaan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan 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. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh yang terdiri dari 19 orang siswa dengan komposisi perempuan 5 orang dan laki-laki 14 orang.

Objek penelitian ini adalah *variabelitas* tinggi net dalam pembelajaran teknik dasar *smash* bola voli. Karena media ini sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli

Waktu Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dimulai setelah proposal penelitian ini mendapat persetujuan dari Dosen Pembimbing dan dinyatakan lulus pada seminar proposal. Penelitian akan dilaksanakan pada semester genap 2014

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini melalui beberapa tahapan

siklus, tahapan tersebut terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi tindakan sebagai berikut :

Perencanaan tindakan

Peneliti melakukan analisi kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran. Serta membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu kepada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas.

Pelaksanaan Tindakan

Deskripsi tindakan yang akan dilakukan, sekenario kerja tindakan dan prosedur tindakan yang diterapkan.

Observasi

Peneliti mengobservasi pengetahuan selama proses pembelajaran berlangsung guru sebagai peneliti melakukan penilaian menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat.

Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan

rencana bagi Penelitian tindakan kelas ini berhasil atau tidak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. yaitu pada kelas XI yang berjumlah 19 orang siswa, dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahapan yaitu siklus I dan siklus II. Pada pembelajaran meningkatkan keterampilan *Smash* dalam bermain bola voli dengan Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan. refleksi. Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis lakukan maka sasaran yang akan dicapai adalah untuk meningkatkan keterampilan *Smash* dalam permainan bola voli.

Siklus pertama dilaksanakan selama satu kali pertemuan yaitu dengan materi pokok bola voli yang dibahas pada pertemuan ini adalah meningkat teknik dasar *smash*. Siklus pertama yang dilaksanakan satu kali pertemuan ini, dihadiri oleh 19 siswa. Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 75. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-1 ini, yaitu: Proses pembelajaran menggunakan metode Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net,

setelah siswa di ajarkan pembelajaran *smash*.

Pembelajaran keterampilan *smash* dalam pembelajaran bola voli dari jumlah siswa sebanyak 19 orang hanya ada 1 orang atau dengan persentase sebesar 5.26% yang dinyatakan tuntas dan sebanyak 18 orang atau dengan persentase sebesar 94.74% yang tidak tuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Nilai pembelajaran keterampilan *smash* dalam pembelajaran bola voli siswa yang paling tertinggi adalah 75.75 dan yang terendah adalah 27.62 . Jumlah nilai siswa keseluruhannya **828.81** dibagi 19 Orang maka nilai rata-rata adalah **43.62**. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran keterampilan *smash* dalam pembelajaran bola voli pada siklus pertama masih kurang.

Siklus kedua dilaksanakan dengan banyak siswa 19 orang. pada siklus II ini dan kriteria keberhasilan seperti yang ditetapkan pada siklus I. Tindakan yang dilakukan pada siklus II ini ditetapkan berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama. Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 75 dan dari jumlah siswa yang hadir mendapat nilai rata - rata 75 - 100.

Keterampilan *smash* dari jumlah siswa sebanyak 19 orang dengan persentase ketuntasan 84.21% dan tidak tuntas 15.79%. Nilai pembelajaran keterampilan *smash* siswa yang paling tertinggi adalah 93.10 dan yang terendah adalah 65.72 . Jumlah nilai siswa keseluruhannya **1.516,16** dibagi 19 Orang maka nilai rata-rata adalah **79,80**. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran keterampilan *smash* pada siklus II dikatakan berhasil.

Penerapan penerapan *variabelitas* tinggi net merupakan salah satu solusi dalam mengatasi rendahnya tingkat nilai siswa dalam melakukan pembelajaran keterampilan *smsah* sebagaimana diuraikan diatas. Tindakan ini diterapkan sebanyak dua siklus terhadap siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh, dan ternyata penelitian tentang pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan *smash* siswa menunjukan peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tingkat keterampilan *smash* pada tindakan siklus I dan tindakan siklus II dapat dipersentasekan melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Jumlah Nilai Rata-rata
Siklus I dan II

Tindakan	Rata-rata
Pra Siklus	33.08
Siklus I	43.62
Siklus II	79.62

Data tersebut di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran keterampilan *smash*, Pra Siklus 33.08, siklus I 43.62 dan pada siklus II sebesar 79.80.

Penelitian dapat disimpulkan dari pra siklus, siklus I dan siklus II dinyatakan sebagai berikut : Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata minat dalam pembelajaran keterampilan *smash* pada kegiatan pembelajaran bola voli di kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh menunjukkan bahwa perbandingan jumlah nilai dari Pra Siklus, siklus I ke siklus II sebesar 36.18%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net Untuk meningkatkan Keterampilan teknik Dasar *Smash* dalam permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. di katakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan ini, dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan *variabelitas* tinggi net dapat

meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. (1) Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata keterampilan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh menunjukkan bahwa perbandingan jumlah nilai dari siklus I ke siklus II sebesar 36.00%. (2) Peningkatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran permainan bola voli ini terlihat dari. Nilai rata-rata teknik dasar *smash* dalam proses pembelajaran dari siklus I sampai dengan siklus II semakin meningkat. peningkatan tersebut dapat di lihat dari Nilai rata-rata Siklus I sebesar 43.62 , dan Siklus II sebesar 79.62. yang berarti telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Mukholik, A. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Semarang: Ghaluia Indonesia.
- Depdiknas. 1999. *Penelitian tindakan kelas (Classroom Action Reserch)*. Jakarta: Dirjen Dikti, Proyek pengembangan guru.
- Tamat, M. 2004. *Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta: Universitas terbuka.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Yunus, M .1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti.
- Subowo, R. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI
- Sumardianto. 1999. *Sejarah Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Supardi, Suharsimi, A. dan Suharjono. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia PT Remaja Rosdakarya.
- Suharno. 1982. *Teknik Permainan Bola Voli*. Bandung: Arkola
- Wiyoto, P. 2005. *Kesehatan Tubuh Manusia*. Jakarta: Adikarya Cipta
- Aqib, Z. 2006. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*, Surabaya: Cendekia.

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

Jeria¹, Mohamad Rif'at,², Nur Sulistyo Muttaqin,³

¹Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek

²Dosen Universitas Tanjungpura

³Dosen 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 Sokan. 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 Sokan. There was significant improvement from pra-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 Sokan. 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 Sokan. 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 *artistik*, 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: lantai, 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 lantai. 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.