



# Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SIKAP LILIN MENGGUNAKAN MEDIA ALAT BANTU TEMBOK

Mardiana

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [annaanaa26@gmail.com](mailto:annaanaa26@gmail.com)

---

### Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised:03-04-2023

Accepted;04-05-2023

Published,25-05-2023

### Abstrak

Penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar sikap llin dengan menggunakan media alat bantu tembok pada siswa SMP Negeri 1 Takalar. sample penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Takalar kelas VIII.8 yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar sikap llin dengan menggunakan media alat tembok dalam pembelajaran penjasorkes di laksanakan dengan dua siklus. Dari hasil observasi awal menunjukkan 30 siswa, 7 siswa dalam kategori tuntas dengan persentase 23,33% dan 17 siswa dalam kategori tidak tuntas dengan persentase 76,66% hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran yang digunakan guru tidak sesuai dengan karakter siswa kelas VIII.8 SMP Negeri 1 Takalar. Pada siklus I menunjukkan hasil yang baik dengan menggunakan media alat bantu tembok dari 30 siswa, 13 siswa dalam kategori tuntas dengan persentase 43,33% dan 17 siswa dalam kategori tidak tuntas dengan persentase 56,66% pada akhir siklus I. Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada siswa kelas VIII.8 SMP Negeri 1 Takalar. Siklus II dilakukan untuk menunjukkan siswa yang masih dalam kategori belum tuntas. Hasil yang diperoleh yaitu 56,66% pada akhir siklus 1 meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II dengan menggunakan media alat bantu siswa kelas VIII.8 SMP Negeri 1 Takalar.

---

### Key words:

Hasil belajar, sikap llin,  
media alat bantu.

artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

### PENDAHULUAN

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjaskesrek dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para guru yang menghubungkan arti senam pada senam yang selalu dipertandingkan pada olimpiade-olimpiade. Jika itu yang dimengerti oleh guru, jelas senam memang sulit, karena senam

demikian bukan untuk anak-anak sekolah. Oleh karena itu, perlu disadari para guru bahwa di samping senam yang khusus dipertandingkan, ada pula senam yang disebut sebagai senam untuk semua orang yang tidak perlu kompetitif. Meskipun materinya tetap sama, yang harus diajarkan guru adalah tetap memanfaatkan hakikat anak-anak yang sangat menyukai kegiatan mengenal serta menjelajah kemampuan tubuhnya dalam menghasilkan gerak.

Dalam arti itu, guru harus melihat senam dengan cara pandang yang sesuai dengan pengertian senam di atas. Dengan begitu, kegiatan senam tidak hanya berisi keterampilan-keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau pula kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh. Dalam pembelajaran materi sikap lilit, kemampuan siswa dalam melakukan materi sikap lilit masih rendah. Penyebab hal ini adalah kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pelajaran materi sikap lilit. Siswa sukar menguasai gerakan-gerakan senam sehingga membuat para siswa bosan.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMP Negeri 1 Takalar, ternyata masih banyak siswa yang memperoleh nilai rendah, sedangkan untuk mencapai ketuntasan klasikal dalam satu kelas jika 85% peserta didik telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dengan nilai 78.

Proses pembelajaran materi sikap lilit dilakukan di lapangan SMP Negeri 1 Takalar, selama ini guru memberikan materi sikap lilit lebih dominan dengan cara ceramah dan serta dengan 1 variasi latihan yaitu dengan dibantu guru. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran materi sikap lilit menjadi monoton, karena guru lebih banyak berperan dalam pembelajaran sedangkan siswa lebih banyak mendengarkan. Siswa tidak ada yang berlatih sendiri, siswa melakukan gerakan senam ketika ada guru yang mengawasi atau guru yang menjaga, agar mereka tetap merasa aman dalam melakukan gerakan senam lantai sikan lilit ini. Karena siswa tidak memiliki keberanian untuk melakukannya tanpa ada pengawasan guru sehingga mereka merasa aman.

Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran sikap lilit. Pembelajaran dengan metode ini menyebabkan siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya fikirnya. Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan media alat bantu sebagai media pembelajaran. Salah satunya dalam materi senam lantai sikap lilit dengan bantuan tembok. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan

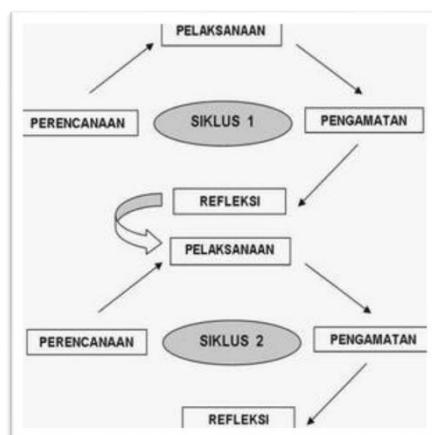
sikap lilit karena siswa dapat lebih leluasa untuk melakukan gerakan dengan tembok. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui bantuan tembok, diharapkan akan dapat memberikan sesuatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk lebih mudah, cepat, bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi sikap lilit yang diberikan oleh guru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau pemecahan suatu masalah, pada dasarnya menggunakan metode ilmiah, penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya. Seluruh prosesnya telah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan professional. (ilham kamaruddin:2020)

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Hadari Nawawi (2012: 67), “berpendapat bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya”.

Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai dua siklus dan setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan keterampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam pelaksanaannya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan refleksi. Adapun desain penelitian diuraikan pada gambar sebagai berikut.



### Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Takalar kelas VIII.8 yang berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes yang akan dilakukan dengan menggunakan kisi-kisi instrumen tes yang diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut :

**Tabel 1:** Kisi-kisi penilaian pembelajaran sikap lillin

NO	FASE	GERAKAN	NILAI			
			1	2	3	4
1.	Sikap Awal	Tidur terlentang dengan lengan di samping badan				
		Pandangan keatas				
		Kedua tangan memegang pinggang merapat lantai atau matras				
2.	Gerakan	Posisi kedua kaki rapat diangkat lurus ke atas				
		Punggung kaki dantungkai menuju keatas dengan pundak menjadi landasan				
		Kedua lengan mendorong panggul bagian belakang dengan siku menempel pada lantai atau matras				
3.	Sikap Akhir	Menjatuhkan kedua kaki perlahan denganmenekuk kaki lebih dahulu				
		Menerunkan keduakaki ke matras dengan posisi kaki lurus				
		Kedua kaki masih pada posisi lurus danrapat ketika menurunkan kaki ke matras				

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket atau kuisioner menggunakan Deskriptif Presentase cara perhitungan analisis data, mencari besarnya frekuensi Relative Persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

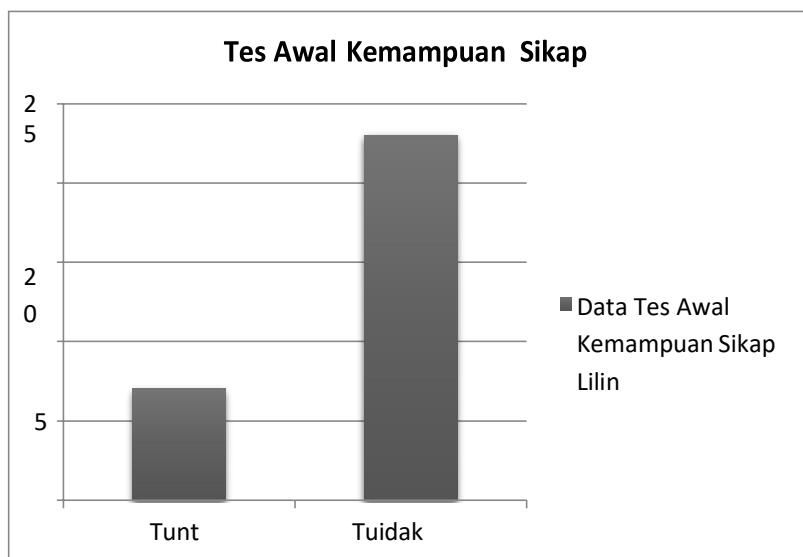
### **Hasil**

Dalam penelitian ini diperoleh dari 25 siswa kelas VIII.8 SMPN 1 Takalar berkaitan dengan hasil belajar senam lantai sikap lilin. Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan dalam penelitian dilakukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 2:** Presentase Prasiklus hasil belajar sikap lilin siswa kelas VIII.8 SMPN 1 Takalar

Nilai Rata-rata	67
Jumlah siswa yang tuntas	7
Jumlah siswa yang tidak tuntas	23
Presentase ketuntasan	23,33%
Kriteria ketuntasan	Sangat Rendah

Berdasarkan data pada table 2 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



**Grafik 1:** Presentase Prasiklus hasil belajar sikap lilin siswa kelas VIII.8 SMPN 1 Takalar.

Setelah dilaksanakan proses pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok, maka dilakukan kegiatan evaluasi atas tes berupa melakukan sikap lilin dengan menggunakan matras selama 1 menit. Data hasil tes pada siklus I diikuti oleh 30 orang siswa. Nilai hasil tes dianalisis dengan rata-rata nilai dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal.

**Tabel 3:** Siklus I Kemampuan Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok

Nilai Rata-rata	71,8
Jumlah siswa yang tuntas	13

Jumlah siswa yang tidak tuntas	17
Presentase kesuksesan	43,33%
Kriteria ketuntasan	Baik

Berdasarkan data pada tabel 3 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



**Tabel 4.** Data Siklus II Kemampuan Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok

Nilai Rata-rata	77,5
Jumlah siswa yang tuntas	24
Jumlah siswa yang tidak tuntas	6
Presentase kesuksesan	80%
Kriteria ketuntasan	Sangat Baik

Adapun bentuk diagram Siklus II Kemampuan sikap lilin menggunakan media alat bantu tembok pada siswa SMPN 1 Takalar dapat disajikan seperti pada Gambar 3 dibawah ini :



**Gambar 3:** grafik sikap lilin menggunakan media alat bantu tembok

### Pembahasan

Berdasarkan hasil akhir dari penelitian yang telah dilaksanakan dalam 2 siklus pada pembelajaran penjasorkes materi sikap lilin dengan bantuan tembok, maka dapat dikatakan bahwa dapat meningkatkan kemampuan sikap lilin peserta didik kelas VIII.8 SMP Negeri 1 Takalar, Kabupaten Takalar pada pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok. Berdasarkan peningkatan tersebut dapat dikatakan bahwa penerapan pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok pada pembelajaran penjasorkes senam lantai dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Penelitian Tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus dilaksanakan dalam empat tahap (1) Perencanaan (2) Tindakan (3) Observasi (4) Refleksi. Adapun deskripsi hasil penelitian dari siklus I dan II dapat dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

Siklus 1 dimulai dari tahap perencanaan, pada tahap ini peneliti akan melakukan beberapa kegiatan seperti, mempersiapkan materi ajar, Menyusun perangkat pembelajaran dan menentukan KKM. Siklus I diadakan tiga kali pertemuan pembelajaran, pada tahap Tindakan guru melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah yang direncanakan di dalam RPP.

Dalam kegiatan awal pada proses pembelajaran yaitu guru mengucapkan salam dan mengajak semua siswa berdoa serta melakukan absensi kepada siswa. Langkah selanjutnya guru memberikan pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok. Guru menjelaskan kepada siswa langkah-langkahnya yaitu: 1) guru membagi kelompok kepada siswa setiap kelompok terdiri dari sepuluh siswa. 2) Tiap kelompok siswa di beri materi yang sama, 3) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menerapkan sikap lilin dengan bantuan tembok dengan waktu yang sudah ditentukan. Ketika guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran sikap lilin siswa kurang memahami sehingga guru memberikan instruksi langsung kepada siswa untuk mempraktikkannya. Setelah itu guru memberikan pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok.

Hasil belajar pada siklus I menunjukkan nilai rata-rata kelas yaitu 71,8 dengan siswa yang tuntas yaitu 13 siswa dari 30 siswa sehingga persentase yang diperoleh sebesar 43,33%, nilai yang diperoleh siswa masih banyak yang belum mencapai KKM yaitu 78. terlihat peningkatan persentase ketuntasan yang dari data awal hanya 23,33% meningkat menjadi 43,33% dengan begitu perlunya peningkatan pada metode yang di terapkan, kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan. Kendala tersebut di antaranya adalah banyaknya siswa yang bermain sendiri, dan tidak aktif di karenakan terlalu panjangnya antrian, sehingga menjadi bahan evaluasi pada tahap siklus II

Pada tahap perencanaan siklus II, perencanaan Tindakan ini dilakukan dengan memperhatikan hasil refleksi siklus I. berdasarkan faktor penyebab yang dipaparkan pada hasil refleksi siklus I. maka pada siklus II ini peneliti lebih mempersiapkan diri sehingga pada saat pelaksanaan Tindakan siklus II dapat berjalan maksimal. Pada tahap ini peneliti melakukan beberapa kegiatan yaitu. menyusun RPP pelajaran sikap llin dengan bantuan tembok mengikuti refleksi siklus I dan menyiapkan lembar penilaian tes praktik. Siklus II diadakan tiga kali pertemuan pembelajaran, dalam pelaksanaan guru mengawali dengan apersepsi, guru membangkitkan motivasi dan memfokuskan perhatilan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Selanjutnya guru melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun.

Pada siklus II ini hasil belajar siswa meningkat dan permasalahan yang ditemukan pada siklus sebelumnya sudah tidak terjadi lagi pada siklus ke II. Terlihat kenaikan nilai rata-rata 77,8 yang sudah mencapai KKM dengan siswa yang tuntas yaitu 24 siswa dari 30 jumlah siswa. Presentase dari penilaian tes hasil belajar pada siklus II memperoleh 80%. Pada siklus II penelitian di anggap berhasil.

Pendekatan pembelajaran sikap llin dengan bantuan tembok merupakan sebuah model pembelajaran permainan dimana pembelajaran mengarah pada permainan yang memberikan kemudahan siswa dalam melakukan sikap llin. Penerapan pembelajaran ini peserta didik lebih memahami materi pelajaran. Pembelajaran pada penelitian tindakan kelas ini menjadikan siswa lebih paham dan mengerti tentang aturan senam lantai teknik melakukan sikap llin. Terbukti dengan diterapkannya metode ini, aktivitas peserta didik menjadi meningkat.

Dengan demikian, jelas bahwa metode mengajar yang dilakukan tanpa memodifikasi pembelajaran menggunakan alat bantu media dinding dengan presentase ketuntasan siswa sangatlah minim. Dengan jumlah presentase ketuntasan dari data awal hanya 23,33% setelah melakukan penerapan modifikasi pembelajaran dengan alat bantu tembok presentase ketuntasan meningkat pada siklus I 43,33% dan pada siklus II meningkat 80% sehingga hipotesis dari penelitian ini terjawab.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui bantuan tembok dapat meningkatkan hasil belajar sikap llin dalam pembelajaran senam lantai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Sugiyono. ((Bandung : Alfabeta,2012), ). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.  
Ilham kamaruddin, (2020). Metodologi Penelitian
- Nisaâ, A., Sudarmin, S., & Samini, S. (2015). Efektivitas penggunaan modul terintegrasi etnosains dalam pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan literasi sains siswa. *Unnes Science Education Journal*, 4(3).
- Supriyadi, A. (2012). Peningkatan hasil belajar metode discovery pembelajaran IPA kelas IV SDN 03 Sungai Ambawang Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(8).
- Wahyuni, D. S. (2012). *Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Make A Match Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Biologi Di Sma Taman Siswa Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru. *IJAR*, 1(2).