



# Global Journal Sport Science

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

Volume 2, Nomor 3 Juli 2024

e-ISSN: xxxx-xxxx

**DOI.10.35458**

---

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Pada Siswa SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan

Marwah<sup>1</sup>, Hasyim<sup>2</sup>, Benny Badaru<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

marrrwaaah19@gmail.com

---

### Abstrak

*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Pada Siswa SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan Kabupaten Gowa. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Hasyim dan Benny Badaru).*

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hasil belajar sikap lilin menggunakan media alat bantu tembok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Bontonompo Selatan Kabupaten Gowa sebanyak 4 kelas, sedangkan sampelnya adalah kelas VIII A sebagai kelas kontrol dengan jumlah siswa 30 orang. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes hasil belajar pada materi pokok sikap lilin berupa *pretest* dan *post test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif dan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa : dengan menggunakan media alat bantu tembok maka dapat meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada siswa SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan.

**Kata Kunci:** *Hasil Belajar Sikap Lilin, Media Alat Bantu.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani terdiri dari dua yaitu kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan seseorang atau kelompok orang melalui upaya pengajaran dan latihan, sedangkan jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perse-orangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (samini:2015).

Proses pembelajaran materi sikap lilin dilakukan di lapangan SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan, selama ini guru memberikan materi sikap lilin lebih dominan dengan cara ceramah dan serta dengan 1 variasi latihan yaitu dengan dibantu guru. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran materi sikap lilin 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 lilin ini. Karena siswa tidak memiliki keberanian untuk melakukannya tanpa ada pengawasan guru sehingga mereka merasa aman.

Kenyataan yang ada di lapangan diketahui bahwa siswa masih takut melakukan gerakan sikap lilin, untuk itu pendekatan bantuan tembok ini peneliti terapkan supaya siswa tidak takut lagi melakukan gerakan sikap lilin. Tembok yang menjadi pembantu akan membantu sampai teknik daripada gerakan sikap lilin bisa dilakukan dengan baik. Sehingga peneliti mengambil judul: "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Pada Siswa SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan"

## METODE

Menurut (John Elliot, 1982) bahwa yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya (Elliot, 1982). Seluruh prosesnya telah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan professional. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai dua siklus dan disetiap 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 pelaksanaanya 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan sikap lilin dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran sikap lilin khususnya sangatlah rendah di karenakan siswa masih banyak merasa takut dan kesakitan apabila mereka melakuakan gerakan sikap lilin, dan ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai. Bukti kurangnya keberhasilan sikap lilin SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan dapat di lihat pada table 4.1 dibawah ini :

Tabel 1. Data Tes Awal Kemampuan Sikap Lilin

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

Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar sikap lilin masih sangat rendah dibawah presentase ketuntasan yaitu hanya mencapai 23,33%. Selanjutnya peneliti mengupayakan meningkatkan kemampuan sikap lilin dengan bantuan tembok.

Berkaitan dengan proses pembelajaran pada kondisi awal berdampak pula pada hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa pada kondisi awal menunjukkan bahwa dari 30 siswa, 7 siswa yang mencapai kriteria KKM yang telah ditetapkan atau hanya 23,33% yang sudah mencapai presentase ketuntasan, sedangkan 23 siswa belum mencapai kriteria KKM yang diharapkan atau ada 76,66%.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan. Kabaupaten Gowa. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa yang duduk di bangku kelas VIII dengan jumlah 30 siswa di SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan, Kabaupaten Gowa. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas tentang Meningkatkan Kemampuan sikap lilin dengan

bantuan tembok Untuk Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan. Kabaupaten Gowa. Data yang diambil adalah mengenai peningkatan kemampuan sikap lilin dengan bantuan tembok siswa kela VIII A.

Tabel 2. Data 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

Diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa sebesar 71,8 dengan presentase ketuntasan sebesar 43,33%. Hal ini berarti pembelajaran pada siklus I masuk kriteria baik. Menurut Depdiknas (2006), pembelajaran dikatakan tuntas, apabila secara klasikal peserta didik mendapat nilai rata-rata 70 dengan presentase mencapai 75%. Hasil analisis data nilai kemampuan sikap lilin dengan bantuan teman Siklus I diatas terlihat bahwa ketidaktuntasan atau belum berhasilnya pembelajaran pada siklus I tersebut disebabkan oleh proses pembelajaran Penjasorkes sikap lilin dengan bantuan tembok belum terlaksana secara optimal, dan masih ada kekurangan selama proses pembelajarannya.

### 1) Aspek Afektif

Tabel 3. Data Siklus I Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Aspek Afektif

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	13	43,33%
Tidak Tuntas	17	56,66%

Dari tabel aspek afektif pada siklus I pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas sebanyak 13 siswa atau sebanyak 43,33%. sedangkan yang belum tuntas sebanyak 17 siswa atau sebanyak 56,66%. Jadi berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus I aspek afektif siswa yang memperoleh pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok lebih banyak yang belum tuntas dibandingkan dengan siswa yang tuntas.

### 2) Aspek Kognitif

Tabel 4. Data Siklus I Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Aspek Kognitif

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	16	53,33%
Tidak Tuntas	14	46,66%

Dari tabel aspek afektif siklus I pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas sebanyak 16 siswa atau sebanyak 53,33%. sedangkan yang belum tuntas sebanyak 14 siswa atau sebanyak 46,66%. Jadi berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus I aspek afektif siswa yang memperoleh pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok hampir sama antara siswa yang tuntas dengan siswa yang tidak tuntas.

### 3) Aspek Psikomotor

Tabel 5. Data Siklus I Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Aspek Psikomotor

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	13	43,33%
Tidak Tuntas	17	56,66%

Dari tabel aspek afektif pada siklus I pembelajaran pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas sebanyak 13 siswa atau sebanyak 43,33%. sedangkan yang belum tuntas sebanyak 17 siswa atau sebanyak 56,66%. Jadi berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus I aspek afektif siswa yang memperoleh pembelajaran pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok lebih banyak yang belum tuntas dibandingkan dengan siswa yang tuntas.

Pengamatan pada peserta didik saat proses pembelajaran dilakukan banyak ditemukan hambatan-hambatan. Pengamatan dilakukan oleh peneliti untuk mengamati kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan.

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti melakukan aktivitas pembelajaran yang dilakukan dengan peserta didik, dan peneliti mengamati proses pelaksanaan pembelajaran sikap lilin dan memberikan penilaian kepada peserta didik yang diraih berdasarkan kriteria seperti dalam instrumen, dengan menggunakan lembar observasi sebagai panduan

Untuk mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok berhasil atau tidak. maka selama proses pembelajaran berlangsung aktivitas pembelajaran diamati oleh peneliti.

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 dianalisi dengan rata-rata nilai dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal.

Tabel 6. 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

Diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa sebesar 77,5 dengan presentase ketuntasan sebesar 80%. Hal ini berarti pembelajaran pada siklus II masuk kriteria sangat baik dan dikatakan tuntas. Menurut Depdiknas (2006), pembelajaran dikatakan tuntas, apabila secara klasikal peserta didik mendapat nilai rata-rata 70 dengan presentase mencapai 75%.

### 1) Aspek Afektif

Tabel 7. Data Siklus II Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Aspek Afektif

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	27	90%
Tidak Tuntas	3	10%

Dari tabel aspek afektif pada siklus II pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas sebanyak 27 siswa atau sebanyak 90%. sedangkan yang belum tuntas sebanyak 3 siswa atau sebanyak 10%. Jadi berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus I aspek afektif siswa yang memperoleh pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang tidak tuntas.

### 2) Aspek Kognitif

Tabel 8. Data Siklus II Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Aspek Kognitif

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	29	96,66%
Tidak Tuntas	1	3,33%

Dari tabel aspek afektif siklus II pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas sebanyak 29 siswa atau sebanyak 96,66%, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 1 siswa atau sebanyak 3,33%. Jadi berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus II aspek afektif siswa yang memperoleh pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang tidak tuntas.

### 3) Aspek Psikomotor

Tabel 9. Data Siklus I Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Menggunakan Media Alat Bantu Tembok Aspek Psikomotor

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	24	80%
Tidak Tuntas	6	20%

Dari tabel aspek afektif pada siklus II pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas sebanyak 24 siswa atau sebanyak 80%. sedangkan yang belum tuntas sebanyak 6 siswa atau sebanyak 20%. Jadi berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus II aspek psikomotor siswa yang memperoleh pembelajaran sikap lilin dengan bantuan tembok lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang tidak tuntas.

Setelah dilakukan observasi/pengamatan maka dilakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan pada siklus II. Selama proses pembelajaran pada siklus II kekurangan-kekurangan yang terjadi sudah dapat dipecahkan dengan tindakan yang dilakukan. Hasil perbandingan dapat dilihat dari hasil pembelajaran sikap lilin pada siklus ke II masuk dalam kategori sangat baik. Aspek pada siklus I yang belum terlaksana pada siklus II sudah terlaksana. Peserta didik pada siklus ini sudah mulai aktif dalam melakukan pembelajaran sikap lilin.

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti melakukan pengamatan. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar sikap lilin. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus ada peningkatan kemampuan hasil belajar. Bahkan hasil penilaian sikap lilin rata-rata siswa sudah mencapai kriteria ketuntasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus II mengalami peningkatan. Skor yang dicapai siswa meningkat dan ketuntasan klasikal kelas sudah memenuhi kriteria yang diinginkan yakni sama dengan atau diatas 75% siswa yang mencapai nilai KKM yang ditentukan sekolah yaitu 78, pada siklus II mencapai 26 siswa telah mencapai kriteria (tuntas) belajar passing bawah. Dengan pertimbangan dan masukan dari guru maka penelitian tindakan kelas sudah dapat dihentikan.

## 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 SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan, Kabupaten Gowa 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 peserta didik.

Penelitian Tindakan kelas ini dilaksakan 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 di jelaskan 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 empat 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-langkanya 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 mempraktikannya. 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 di peroleh sebesar 43,33%, nilai yang di peroleh siswa masih banyak yang belum mencapai KKM yaitu 78.

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 lilin dengan bantuan tembok mengikuti refleksi siklus I dan menyiapkan lembar penilaian tes praktik. Siklus II diadakan empat kali pertemuan pembelajaran, dalam pelaksanaan guru mengawali dengan apersepsi, guru membangkitkan motivasi dan memfokuskan perhatian 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 di temukan 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 lilit dengan bantuan tembok merupakan sebuah model pembelajaran permainan dimana pembelajaran mengarah padapermainan yang memberikan kemudahan siswa dalam melakukan sikap lilit. 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 lilit. Terbukti dengan diterapkannya metode ini, aktivitas peserta didik menjadi meningkat.

Pengamatan pada peserta didik saat proses pembelajaran dilakukan banyak ditemukan hambatan-hambatan. Pengamatan dilakukan oleh penenliti untuk mengamati kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan.

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti melakukan aktivitas pembelajaran yang dilakukan dengan peserta didik, dan peneliti mengamati proses pelaksanaan pembelajaran sikap lilit dan meberikan penilaian kepada peserta didik yang diraih berdasarkan kriteria seperti dalam instrumen, dengan menggunakan lembar observasi sebagai panduan

Untuk mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II pembelajaran sikap lilit dengan bantuan tembok berhasil atau tidak. maka selama proses pembelajaran berlangsung aktivitas pembelajaran diamati oleh peneliti.

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

## **SIMPULAN**

Dalam penerapan pembelajaran sikap lilit dengan bantuan tembok dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas VIII A tahun ajaran 2021/2022 SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan. Kabupaten Gowa sebesar 46,67%.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi tingginya kepada Dr. Hasyim, M.Pd sebagai pembimbing I dan Dr. Benny Badaru, M.Pd sebagai pembimbing II. Ucapan terima kasih kepada tim penguji, yaitu Dr. H. Syahruddin, M.Kes dan Dr. Ilham Kamaruddin, M.Pd. Bapak Drs. Abd Haris sebagai Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Bontonompo selatan atas kesediannya menerima penulis meneliti.

Pada kesempatan ini, penulis secara istimewa juga berterima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Sapri dan Ibunda Kasmawati.N yang senantiasa mendoakan dan memotivasi dalam menyelesaikan studi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Choirudin, m. (2011). *Upaya peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran* pada siswa kelas iv sd negeri 04 bejen karanganyar tahun ajaran 2011/2012. 2011.
- Drs. Tatang Sunendar, M. (27 maret 2008). Penelitian Tindakan Kelas (PTK).
- Iain-tulungagung. (2015). Bab iii\_5.
- Irawan, h. (n.d.). I. Pendahuluan. Sikap lilit merupakan bagian dari keterampilan gerak dasar dalam senam.
- Iryanti, n. (2012). I upaya meningkatkan keterampilan sikap lilit dengan menggunakan kekuatan alat bantu pada siswa kelas iii sdn 2 segalamider tanjung karang barat bandar lampung. 10-16.

- Isnandar, b. (2016). *Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan sit up terhadap kemampuan sikap lilin siswa kelas x smk pgri 1 sentolo kabupaten kulonprogo yogyakarta tahun ajaran 2015/2016.* 2016.
- Jeria1, m. N. (2017). [Https://docplayer.info/208621882-upaya-meningkatkan-gerak-dasar-sikap-lilin-pada-pembelajaran-senam-lantai-dengan-media-dinding-pada-siswa-kelas-x-sma-negeri-1-sokan.html](https://docplayer.info/208621882-upaya-meningkatkan-gerak-dasar-sikap-lilin-pada-pembelajaran-senam-lantai-dengan-media-dinding-pada-siswa-kelas-x-sma-negeri-1-sokan.html). Volume 4, nomor 1, januari2017.
- Kahfi, N. I. (Mei 2016). *Penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin* pada siswa kelas v sdn karangasem iv no.204 surakarta.
- Kresna. (Februart 21, 2020). Karakteristik Siswa SMP (skripsi dan tesis).
- Legiman, m. (n.d.). Penelitian tindakan kelas (ptk). 1-15.
- Lestari, A. P. ( 2021, September Selasa 28, 08:15 WIB). Tahukah Kamu Apa Itu Kajian Pustaka?
- Mulyatiningsih, d. E. (n.d.). *Metode penelitian tindakan kelas.*
- Nurhuda. (2016). *upaya meningkatkan hasil belajar sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman* pada peserta didik sd negeri 9 pekanbaru .
- Penelitian deskriptif: pengertian, kriteria, metode, dan contoh. (2021). Mei 18, 2021.
- Penelitian Tindakan Kelas: (Langkah-Langkah Praktis Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas). Leutikaprio. Hlm. 19-20. ISBN 9786023716654
- Pengguna, k. D. (12 januari 2021 20:10). *Sikap lilin dan manfaatnya bagi tubuh.* 2021.
- Pristiangga. (2020). *Sikap lilin : sejarah, manfaat dan cara melakukannya* (lengkap). January 8, 2020.
- Salmaa. (2021). Penelitian deskriptif: pengertian, kriteria, metode, dan contoh. Mei 18, 2021.
- Sanjaya, h. (2018). Ii. Tinjauan pustaka. *Masehi para biara-biara di cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk.* 2018.
- Sanjaya, M. P. (2016). *Penelitian tindakan kelas.*
- Sanjaya, M.Pd, Prof. DR. H. Wina (2016). *Penelitian Tindakan Kelas.* Prenada Media. Hlm. 22. ISBN 9789791486880.
- Sugiyono. ((Bandung : Alfabeta,2012), ). *Metode Peelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*
- Vannisa. (2021). *Sikap Lilin.* November 13, 2021.