

## Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021

Muhrisin

Kepala SDN Penimpoh Kec. Kopang Kab Lombok Tengah

### Abstrak

Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: (a) Bagaimanakah meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam lantai dengan metode latihan berulang pada siswa kelas IV SDN Penimpoh Kec. Kopang tahun pelajaran 2020/2021, Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juli sampai dengan bulan September 2020 dengan jumlah subyek 16 orang dengan identitas 6 siswa laki – laki dan 10 siswa perempuan. Dari data hasil belajar yang diperoleh mulai dari siklus I ke siklus II terus menunjukkan peningkatan hasil yang signifikan, dimana pada siklus I diperoleh rata – rata hasil belajar mencapai 65 kemudian meningkat pada siklus II menjadi 87 terjadi peningkatan sebesar 22 poin , kemudian jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus I sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 44 % , kemudian pada siklus II jumlah siswa yang tuntas belajar sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 100 % terjadi peningkatan sebesar 56%, demikian juga dengan ketuntasan klasikal yang dipatok sebesar  $\geq 80$  % juga sudah tercapai, maka dengan demikian , semua indikator keberhasilan yang dipersyaratkan sudah terpenuhi, maka penelitian ini dihentikan sampai pada siklus II. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode latihan berulang dapat meningkatkan hasil belajar PJOK Materi Senam Lantai di Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021.

**Kata kunci:** Hasil Belajar PJOK, *inkuiri*

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Cabang olah raga senam mulai diajarkan sejak di Sekolah Dasar hingga perguruan tinggi , tidak ada satu cabang olah ragapun yang dilaksanakan dengan baik tanpa dukungan dari kualitas fisik pelakunya. Kualitas fisik seperti kecepatan, misalnya sangat diperlukan dalam bidang olah raga seperti atletik, permainan, bela diri, dan olah raga lainnya. Demikian juga dengan kualitas kekuatan, yang diperlukan oleh hampir seluruh cabang olah raga yang ada.

Gagasan tentang pentingnya kualitas fisik dalam mendukung berhasilnya keterampilan yang dilakukan berlaku juga dalam cabang olah raga senam. Seseorang tidak akan mampu melakukan keterampilan senam dengan baik, jika ia tidak memiliki persyaratan kualitas fisik yang diperlukan dalam gerak tersebut, bergantung pada kelemahannya, pelaksanaan keterampilan yang dilakukan pasti akan menunjukkan ketidak sempurnaan. Oleh karena itu perlu disadari bahwa penting kiranya guru menyadari bahwa untuk keberhasilan pembelajaran senam di sekolah, siswa perlu dibekali dengan seperangkat kualitas fisik yang diperlukan untuk melakukan keterampilan senam. Masalahnya adalah

bagaimanakah membekali persyaratan fisik ini kepada siswa, apakah harus secara khusus dilakukan dalam bentuk peningkatan kondisi fisik, ataukah ada cara lain ?

Senam kependidikan yang dilaksanakan di sekolah akan sangat bermamfaat bagi peningkatan berbagai aspek , khususnya peningkatan aspek fisik. Melalui berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran senam, siswa hendaknya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran senam, siswa hendaknya dapat meningkatkan kualitas fisiknya, sehingga meningkat pula kesiapan untuk menguasai keterampilan – keterampilan senam yang dipelajarinya.

Ide dasarnya adalah bahwa pembelajaran senam yang dilaksanakan harus mampu meningkatkan kebugaran fisik anak, dan dari kebugaran itu anak akan meningkatkan pula keterampilan senamnya, jadi sifatkan timbal balik, senam untuk kebugaran, kebugaran untuk senam.

Namun perlu disadari bahwa peningkatan kualitas fisik bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan cukup dalam lima atau sepuluh menit, melainkan dalam keseluruhan program pembelajaran senam, sehingga berdasarkan hasil ulangan yang dilakukan di SDN Penimpoh di kelas IV materi senam

lantai yang diikuti oleh 16 siswa ternyata hasilnya masih jauh dari yang diharapkan, dari 16 siswa yang tuntas belajar sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 44 %, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 56%, sedangkan Kriteria ketuntasan Minimal yang dipatok di SDN Penimpoh pada Mata pelajaran PJOK tahun pelajaran 2020/2021 adalah 70 dengan ketuntasan klasikal yang dipatok sebesar  $\geq 80\%$ .

Ternyata rendahnya hasil belajar siswa dikarenakan penggunaan metode yang kurang tepat dimana guru tidak menyesuaikan antara metode dan materi yang akan di ajarkan, sehingga peneliti akan mencoba untuk menawarkan salah satu metode yaitu metode latihan berulang untuk mengajarkan materi senam lantai yang membutuhkan latihan yang terus menerus sehingga menjadi terbiasa tidak cukup satu kali untuk melatih kebugaran , sehingga latihan yang berulang – ulang bisa menjadi solusi dalam pemecahan masalah pembelajaran pada materi senam lantai. Dana penulis mencoba untuk mengambil judul penelitian yaitu : “Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021”

#### **Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang maka rumusan dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021 ?

#### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk “Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021”

#### **Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat Meningkatkan motivasi belajar siswa khususnya materi senam lantai sehingga ketrampilan siswa berkembang dalam bidang senam

## **LANDASAN TEORI**

### **Hakikat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik angung maupun secara tidak langsung.

#### **Pengertian Senam**

Ada beberapa pengertian tentang senam dengan mengutip pernyataan Agus Mahendra (2000: 7), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Sedangkan Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009: 9), mendefinisikan senam sebagai ”... suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja,

dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.”

Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris) “*Gymnastiek* berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70), “senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri”. Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Menurut Muhajir (2006: 71) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis,

diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual

### **Senam Ketangkasan atau Lomba**

Senam ada 2 jenis yaitu senam ketangkasan atau lomba dengan senam kependidikan. Senam ketangkasan atau senam lomba menurut FIG yang telah dikutip oleh (Agus Mahendra, 2013: 4), dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu :

- 1) Senam artistic,
- 2) Senam ritmik sportif,
- 3) Senam akrobatik,
- 4) Senam aerobik sport,
- 5) Senam trampoline,
- 6) Senam umum.

Jenis senam ketangkasan atau senam lomba tersebut sebagian materinya yang sering diajarkan adalah senam artistik.

Senam artistik menurut Hendra Agusta (2009: 12), senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Senam artistik yang diajarkan di sekolah dasar adalah senam lantai atau (*floor Exercise*). Senam lantai (*floor exercise*) adalah bagian dari rumpun senam dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam lantai dilakukan di atas yang beralaskan matras, atau permadani. (<http://minwarno.blogspot.com>). Senam lantai sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda, (<http://minwarno.blogspot.com>). Salah satu senam lantai adalah guling belakang.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam ketangkasan adalah senam yang

sering dilombakan. Jenis senam ketangkasan tersebut, senam lantai yang sering diajarkan di sekolah dasar, dan salah satu materinya adalah guling belakang.

### Pengertian Guling Belakang

Diantara bermacam-macam jenis senam tidak semua senam diberikan di sekolah, salah satunya adalah senam lantai, yang termasuk bagian dari senam artistik. Menurut Wuryati Soekarno (2006: 110) senam lantai adalah bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah, maka gerakan-gerakannya atau bentuk latihannya dilakukan di lantai atau menggunakan matras. Senam lantai pada prinsipnya disebut *floor exercise*, latihan senam yang dilakukan di lantai beralaskan matras dengan ukuran tertentu. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik. Jenis senam tersebut mempunyai variasi gerakan yang berbeda. Gerakan-gerakan itu bertujuan untuk melenturkan gerak tubuh.

Senam artistik termasuk guling belakang adalah sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Menurut Muhajir (2006: 72) keterampilan guling dapat divariasikan dengan mencari cara yang berbeda dalam tiga fase gerakan berguling, yaitu posisi awalan, posisi ketika melakukan guling, dan posisi akhir. Guling belakang adalah gerakan menggelundung kebelakang, (Carapedia.com/senam\_lantai\_info224.html). Gambar senam lantai guling belakang adalah sebagai berikut :



**Gambar 1. Posisi Awalan Guling Belakang**

**Sumber :** Carapedia .com/senam \_lantai info224.html



### Gambar 2. Rangkaian Saat Guling Belakang

**Sumber:** carapedia .com/senam\_lantai\_info224. Html

Sedangkan menurut Farida Mulyaningsih, dkk (2010: 30), guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Sukrisno, dkk (2006: 80), guling belakang adalah gerakan berguling kebelakang dimulai pantat, punggung kemudian tengkuk dibantu dengan kedua tangan kemudian ke posisi jongkok. Lebih lanjut guling belakang adalah berguling yang diawali tangan di samping telinga, dagu rapat ke dada, kemudian berguling ke belakang dibantu dengan kedua tangan untuk menolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan guling belakang adalah bagian dari senam lantai yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik. Gerakan guling belakang adalah gerakan menggelundung ke belakang, diawali dengan posisi jongkok di ujung matras, kemudian mengguling dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Kembali ke posisi jongkok dan posisi akhir berdiri.

### Peningkatan Keterampilan

Sedangkan peningkatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 11,98) adalah menaikkan, mempertinggi, memperbaiki. Peningkatan adalah suatu proses untuk merubah ke arah yang lebih baik. Menurut Milan Rianto (2002: 4), perubahan tingkah laku yang terjadi dalam suatu proses menunjukkan bahwa tingkah

laku yang terjadi menjadi karakteristik peserta didik baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik, diperoleh secara bertahap melalui praktik atau latihan, pengalaman yang diberi penguatan

Menurut Yanuar Kiram (2002: 11) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Seseorang dikatakan terampil apabila dapat beraktifitas sesuai dengan gerakan yang benar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, peningkatan keterampilan adalah proses untuk merubah ke arah yang lebih baik. Perubahan yang terjadi adalah dapat beraktifitas dengan gerakan yang benar.

### **Karakteristik Siswa Kelas Atas**

Siswa berstatus sebagai subjek dari pendidikan. Pendidikan menurut Driyarkara dalam Sumitro dkk (2008: 66), "Usaha sadar untuk memanusiaikan manusia harus memandang peserta didik secara manusiawi dan mengembangkan pribadinya sepenuhnya dan seutuhnya, dalam kesatuan yang seimbang, harmonis dan dinamis." Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis.

Menurut Sri Rumini dkk (2000: 32), manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. bahwa usia anak Sekolah Dasar kelas (Kelas atas) berusia 9-13 tahun, mempunyai minat dan ingin tahu dan belajar secara realistik serta timbul terhadap pelajaran-pelajaran tertentu dan pembelajaran yang dilakukan harus dapat mengembangkan pribadinya seutuhnya dan seluruhnya. terhadap symbol-simbol bahasa tersebut.

### **Keterampilan Dalam Senam Lantai**

Keterampilan senam dalam senam lantai banyak dibangun oleh berbagai macam pola gerak dominan diantaranya yaitu posisi statis, lompatan, layangan, putaran, dan pendaratan.

#### **Posisi Statis**

Posisi statis memberikan jalan masuk yang cocok kedalam berbagai keterampilan senam lantai yang berbasis akrobatik, terutama keseimbangan. Posisi-posisi tersebut membantu mengembangkan:, Kekuatan dan kelentukan, Penelusuran postur tubuh yang baik, Kesadaran tubuh umum dan pengaturan tubuh

Posisi statis yang banyak ditampilkan pada lantai biasanya adalah bertumpu dan keseimbangan. Perbedaan antara bertumpu

dan keseimbangan ditentukan oleh faktor yang mendasarinya, bertumpu ditentukan oleh unsur kekuatan, sedangkan keseimbangan ditentukan oleh kemampuan mengatur letak titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.

### **Konsep Pola Latihan Berulang.**

Dalam latihan belajar PJOK tentunya tidak asing lagi dengan istilah pendekatan (*aproace*), metode (*method*), serta (*tehnique*). Pengertian yang terkadang dalam ketiga istilah tersebut sangat erat dengan kegiatan pembelajaran pada umumnya, khususnya dalam pembelajaran PJOK

Pendekatan secara harfiah dari kata bahasa Inggris "approach" yang artinya penghampiran, jalan, tindakan mendekati. Secara teknis pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai jalan yang digunakan oleh guru atau pembelajar untuk menciptakan suasana yang memungkinkan siswa belajar (Rosita, 2007 : 124). Belajar dalam konteks ini diartikan mengalami peristiwa itu. Lebih luas lagi, tentang proses belajar, dan tentang suasana yang dapat menciptakan terjadinya peristiwa belajar. Pendekatan bersifat konseptual artinya didalam pikiran guru yang menjadi kerangka untuk melakukan tindakan pembelajaran.

Istilah metode berasal dari bahasa Inggris "Method" yang berarti jalan atau cara untuk mengerjakan sesuatu (a way maner of doing). Dalam pembelajaran bahasa, metode berarti sistem perencanaan pembelajaran secara menyeluruh untuk memilih, mengorganisasikan, dan menyajikan pembelajaran bahasa secara teratur. Sebagai suatu sistem, suatu metode, terdiri atas bagian-bagian yang satu sama lain saling berhubungan. Metode bersifat prosedural, dalam arti bahwa penerapan suatu metode dalam pembelajaran PJOK harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur, secara lengkap, yaitu mulai dari perencanaan, pengajaran, penyajian pelajaran sampai dengan penilaian hasil dan proses pembelajaran.

Istilah tehnik dari tecnique yang berarti keterampilan dalam satu cabang atau kiat dalam melakukan kegiatan dalam bidang

tertentu. Kaitannya dalam pengajaran PJOK teknik mengacu pada implementasi perencanaan pengajaran di luar kelas. Teknik juga diartikan sebagai suatu cara khusus/spesifik yang digunakan oleh guru dan siswa dalam melakukan suatu kegiatan. Bergantung pada guru, pada kiatnya secara individu serta bergantung pada kondisi lapangan. Problema-problema tertentu mungkin saja bisa ditangani dengan baik dengan teknik yang berbeda.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bersifat konseptual artinya Pola Latihan dengan diberikan dengan pemberian latihan yang terus menerus bukan hanya untuk satu kali saja tetapi sampai tujuan yang ingin dicapai. Dari uraian pendekatan metode dan teknik di atas, maka dalam perencanaan penelitian tindakan pembelajaran PJOK di kelas, khususnya senam lantai menekankan pada kelenturan tubuh yang dilatih secara terus menerus.

Latihan merupakan salah satu teknik pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan keterampilan. Dalam keterampilan melakukan senam lantai Filosofis yang mendasarinya bahwa keterampilan seseorang dapat ditingkatkan melalui pembiasaan. Secara teknis proses pembiasaan dapat dilakukan melalui latihan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul, rumusan masalah dan tujuan penelitian maka jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Arikunto, 2006; 4).

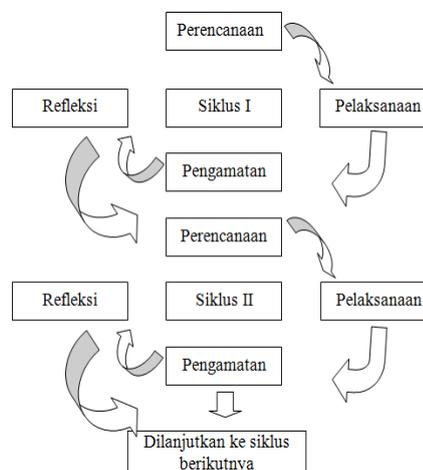
### Tempat, Waktu, dan Subyek Penelitian

Tempat Penelitian ini akan dilakukan di SDN Penimpoh yang terletak di jalan; Montong Gamang – Beson Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok tengah, dilaksanakan pada bulan Juli 2020 sampai dengan September 2020, dilaksanakan pada semester I tahun pelajaran 2020/2021, pada siswa kelas IV SDN Penimpoh yang

berjumlah 16 siswa terdiri dari 6 siswa laki – laki dan 10 siswa perempuan.

### Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam dua siklus dalam tiap siklus akan dilakukan beberapa tahap yaitu:



### Teknik Analisis Data

Untuk lebih jelasnya kegunaan analisis data ini dilakukan dengan mengelompokkan Semua data yang diperoleh dari pre test , pos test maupun dari kegiatan observasi. Didalam menganalisis data hasil belajar akan digunakan format ketuntasan individu dan ketuntasan klasikal. Data yang sudah terkumpul akan dianalisis dengan formulasi:

$$N = \frac{S}{SM} \times 100$$

Keterangan:

N = Nilai

SM = Skor maksimal

S = Jumlah skor dipolehan

100 = Nilai tetap

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan siklus I

Pada tahap pelaksanaan penelitian dilakukan sesuai dengan langkah – langkah yang sudah tertuang dalam RPP yang sudah disiapkan, dan pada kegiatan terakhir diadakan kegiatan evaluasi pembelajaran untuk mendapatkan hasil belajar siswa , dari

hasil analisis data dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan pola latihan berulang diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 65 pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 56% atau 9 siswa sudah tuntas belajar, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 44 %, ini dikarenakan guru masih belum bisa memanfaatkan waktu dengan baik sehingga tujuan masih belum tercapai. Begitu juga dengan ketuntasan klasikal yang di persyaratkan sebesar  $\geq 80$  % belum tercapai maka dengan demikian penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya.

### **Pelaksanaan siklus II**

Pelaksanaan tindakan pada siklus II sesuai dengan agenda kegiatan yang sudah tertuang dalam RPP sebagai acuan kegiatan dan kemudian pada kegiatan akhir dilakukan evaluasi hasil belajar mengajar dan hasil belajar siklus II, dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan pola latihan berulang diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 1392 pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 100% atau 16 siswa sudah tuntas belajar, dan siswa yang belum tuntas 0% , ini dikarenakan guru sudah mampu mengatasi kendala – kendala yang dialami pada siklus sebelumnya, sehingga tujuan dapat tercapai. Begitu juga dengan ketuntasan klasikal yang di persyaratkan sebesar  $\geq 80$  % udah tercapai , karena ketuntasan klasikal yang dicapai lebih besar dari 80% yaitu sebesar 100 %.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Penimpoh Kelas IV dengan materi Senam pada semester I tahun pelajaran 2020/2021 dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 16 orang, dan hasil belajar siswa sangat memuaskan dari siklus I menuju siklus II dengan hasil sebagai berikut;

Hasil belajar siswa pada siklus I dengan menerapkan pola latihan berulang diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 65, ketuntasan belajar mencapai 44% atau 7 siswa sudah tuntas belajar, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 56% , ini dikarenakan guru masih belum bisa memanfaatkan waktu dengan baik sehingga tujuan masih belum

tercapai. Begitu juga dengan ketuntasan klasikal yang di persyaratkan sebesar  $\geq 80$  % belum tercapai maka dengan demikian penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Kemudian hasil belajar siswa siklus II dengan menerapkan pola latihan berulang diperoleh nilai rata-rata sebesar 87 ketuntasan belajar mencapai 100% atau 16 siswa sudah tuntas belajar, dan siswa yang belum tuntas 0% , ini dikarenakan guru sudah mampu mengatasi kendala – kendala yang dialami pada siklus sebelumnya, sehingga tujuan dapat tercapai. Begitu juga dengan ketuntasan klasikal yang di persyaratkan sebesar  $\geq 80$  % udah tercapai , karena ketuntasan klasikal yang dicapai lebih besar dari 80% yaitu sebesar 95 %.

Dari data hasil belajar yang diperoleh mulai dari siklus I ke siklus II terus menunjukkan peningkatan hasil yang signifikan, dimana pada siklus I diperoleh rata – rata hasil belajar mencapai 65 kemudian meningkat pada siklus II menjadi 87 terjadi peningkatan sebesar 22 poin , kemudian jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus I sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 44% , kemudian pada siklus II jumlah siswa yang tuntas belajar sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 100% terjadi peningkatan sebesar 56%, demikian juga dengan ketuntasan klasikal yang dipatok sebesar  $\geq 80$  % juga sudah tercapai, maka dengan demikian , semua indikator keberhasilan yang dipersyaratkan sudah terpenuhi, maka penelitian ini dihentikan sampai pada siklus II.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode latihan berulang dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi Senam lantai di Kelas IV SDN Penimpoh tahun Pelajaran 2020/ 2021.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Penimpoh tahun pelajaran 2020 / 2021 dengan subyek penelitian sebanyak 16 siswa terdiri dari 6 siswa laki – laki dan 10 siswa perempuan. Berdasarkan data yang terkumpul dan analisis data yang telah dilakukan

didapatkan peningkatan hasil belajar siswa baik dari rata-rata maupun ketuntasan klasikal.

Dari data hasil belajar yang diperoleh mulai dari siklus I ke siklus II terus menunjukkan peningkatan hasil yang signifikan, dimana pada siklus I diperoleh rata-rata hasil belajar mencapai 65 kemudian meningkat pada siklus II menjadi 87 terjadi peningkatan sebesar 22 poin, kemudian jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus I sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 44%, kemudian pada siklus II jumlah siswa yang tuntas belajar sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 100% terjadi peningkatan sebesar 56, demikian juga dengan ketuntasan klasikal yang dipatok sebesar  $\geq 80\%$  juga sudah tercapai, maka dengan demikian, semua indikator keberhasilan yang dipersyaratkan sudah terpenuhi, maka penelitian ini dihentikan sampai pada siklus II.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode latihan berulang dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi Senam Lantai di Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, dkk. 2007 *Pembinaan Keterampilan kelenturan* Jakarta: Erlangga
- Arikunto, Suharsimi, Prof. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Bowers, Carolyn Osborn : Fie Jacquelyn Klien; Schmid, Andrea Bodo (1981): *Judging and coaching Womens Gymnastics* (2nd Ed) California, Mayfield Publishing Co : PT. Gramedia
- Depdikbud RI. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Drs Hendra Agusta, 2017 *Pola gerak dalam senam Lantai 2 CV IPA ABONG*
- Hidayat Imam, 1996, *Senam Diktat*, Bandung FPOK- IKIF Bandung Jakarta: PT. Gramedia
- Parera, Jos Daniel. 2004. *Menulis Tertib dan Sistematik*. Jakarta: Erlangga
- Russel Keith 1986 *Coaching Certification Manual*, Intrudocori Gymnastic, Canada Canadian Gymnastics

Federation Inc. *Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Suriamiharja, Agus 2006 *"Kemampuan dan Keterampilan menulis Mahasiswa IKIP Bandung"*. Tesis FPS IKIP Bandung
- Tarigan, Henry Guntur. 2006. *Pengajaran Sintaksis*. Bandung: Angkasa.