

Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Senam lantai pada Siswa Kelas VIII-B Semester 2 SMP Negeri 5 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019/2020

Riyanto

¹SMP Negeri 5 Tulungagung
Email: riyantosmpn5@gmail.com

Abstrak: Guru telah melakukan observasi dan didapatkan hasil jika siswa yang telah diobservasi dalam mata pelajaran penjaskes yang memuat senam lantai diketahui siswa yang sudah tuntas nilainya diatas KKM masih rendah. Dari 25 siswa yang ada diketahui hanya ada 7 siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM. Senam lantai membutuhkan keterampilan dalam melakukan. Guru mencoba untuk menerapkan metode pembelajaran demonstrasi dengan tujuan untuk meningkatkan nilai ketuntasan siswa dalam belajar. Penerapan metode pembelajaran demonstrasi ini dilakukan pada Siswa Kelas VIII-B Semester 2 SMP Negeri 5 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019/2020 dalam penelitian tindakan kelas dengan 3 siklus tindakan. Hasil penelitian diketahui jika siswa yang telah mendapatkan materi dan juga contoh melalui metode pembelajaran demonstrasi ternyata nilai ketuntasannya meningkat. Hasil tindakan siklus I menunjukkan jika siswa yang tuntas sebanyak 68,0% dan pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 88,0%.

Tersedia online di
<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jtpdm>
Sejarah artikel

Diterima pada : 3 Desember 2022
Disetujui pada : 30 Desember 2022
Dipublikasikan pada : 1 Januari 2023

Kata kunci: Prestasi belajar, Senam lantai, Demonstrasi

DOI: <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v2i4.670>

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan olahraga terkadang dipandang sebelah mata oleh beberapa kalangan. Sebenarnya jika ditinjau lebih dalam maka aspek kesehatan jasmani ini adalah hal penting yang dapat mendukung pendidikan akademis lainnya di sekolah. Pada tubuh yang sehat selalu dilengkapi dengan jiwa yang kuat. iHal ini menunjukkan jikalau tubuh manusia dan juga pikirannya sehat maka siswa akan lebih mudah untuk dapat menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru. Proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani telah dirancang secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan dan juga meningkatkan individu secara organik, neuromuskurel, perseptual, kognitif dan emosional (Redawati & Asnaldi, 2017). Melihat Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 22 Tahun 2006 terkait Standar Kompetensi Lulusan SMP diungkapkan jika Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu bagian integral dari pendidikan yang bertujuan guna mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan juga pengenalan lingkungan bersih. Hal tersebut dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang sudah direncanakan dengan sistematis guna mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan menjadi bagian dari suatu proses pembinaan yang dilakukan seumur hidup menempatkan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada peranan yang penting. Beberapa peranan tersebut seperti memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung agar siswa dapat dapat mendapatkan pengalaman belajar secara sistematis.

Salah satu jenis olahraga yang diajarkan disekolah adalah senam lantai. Senam lantai ini ketika dilakukan memerlukan daya tahan, kekuatan, kelentukan dan

koordinasi yang baik sehingga gerakan yang dilakukan tidak mengalami kesalahan. Selain itu banyak sekali ditemukan akibat gerakan yang salah maka dapat menimbulkan cedera. Guru dalam mengajarkan materi kepada siswa tidak cukup hanya dikelas saja namun juga perlu latihan yang diarahkan dengan baik mulai dari kajian teoritis dan juga hal yang melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Kegiatan yang diberikan didalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik. Hal tersebut bertujuan agar aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan dari pengajaran. Melalui pendidikan jasmani ini diharapkan siswa akan memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan biasanya diatas matras. Beberapa unsur gerakan penting terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar, berputar diatas udara, menumpu dengan tangan ataupun kaki. Hal ini sangat memerlukan keseimbangan khususnya pada saat meloncat. Sebenarnya tidak ada perbedaan yang berbeda antara senam lantai yang dilakukan oleh putra dan juga putri namun pada putri gerakan senam lantai ini lebih banyak unsur gerak balet. Jenis senam ini juga sering disebut dengan latihan bebas. Hal ini disebabkan waktu pada saat melakukan gerakan maka pesenam tidak menggunakan alat khusus. Pada pembelajaran penjas khususnya materi senam lantai gerak meroda, kemampuan siswa-siswi dalam melakukan materi senam gerak meroda ini masih rendah. Pemberian materi senam pada jenjang sekolah sebelumnya masih jarang diberikan. Jadi sebagian besar siswa masih belum banyak yang mengenal terkait gerakan meroda pada senam lantai. Sebagian besar materi pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini di sajikan guna membantu siswa untuk lebih dapat memahami poin penting penyebab manusia dapat bergerak dan juga cara melakukan gerakan yang secara aman, efisien dan juga efektif. Hal ini kemungkinan disebabkan karena pemberian materi senam lantai masih lebih banyak materinya senam lantai yang diberikan dengan metode ceramah dan juga komando (Iykrus, 2018).

Dampak yang dihasilkan adalah pembelajaran senam lantai ini pada akhirnya menjadi monoton. Guru lebih cenderung banyak berperan dalam pembelajaran disisi lain siswa lebih banyak mendengarkan dan juga meniru gerakan yang diperagakan oleh guru penjas. Situasi seperti ini kurang mendukung sebenarnya dengan kemampuan siswa terutama untuk dapat lebih dalam saat memahami materi pembelajaran senam lantai. Pada proses pembelajaran di kelas sering muncul permasalahan siswa. Masalah yang dihadapi siswa ini memang cukup unik dan juga berbeda antara satu dengan yang lainnya (Kolipah, 2022). Beberapa permasalahan yang dihadapi seperti

1. Keterbatasan kemampuan, keadaan, minat dan motivasi diri siswa itu sendiri.
2. Situasi belajar di sekolah atau kelas dan kurangnya sarana dan prasarana.
3. Materi pelajaran yang kurang relevan dengan kebutuhan siswa
4. Metode mengajar yang kurang bisa dipahami siswa bahkan kurangnya alat peraga dan alat bantu mengajar.

Pada penerapannya mata pelajaran Penjaskes ini menuntut kemampuan guru untuk bisa mengajarkan kepada siswa sehingga siswa dapat mengerti dan juga dapat memahami lebih dalam. Pemahaman siswa ini tentang materi dan juga praktek senamnya. Berdasarkan hasil observasi diketahui jika siswa kelas VIII-B SMP 5 Tulungagung pada tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran Penjaskes materi senam lantai belum menunjukkan prestasi belajar sesuai dengan KKM. Siswa yang tuntas hanya mencapai 28,0%. Beberapa hal yang menyebabkan diantaranya (Suprpti, 2021):

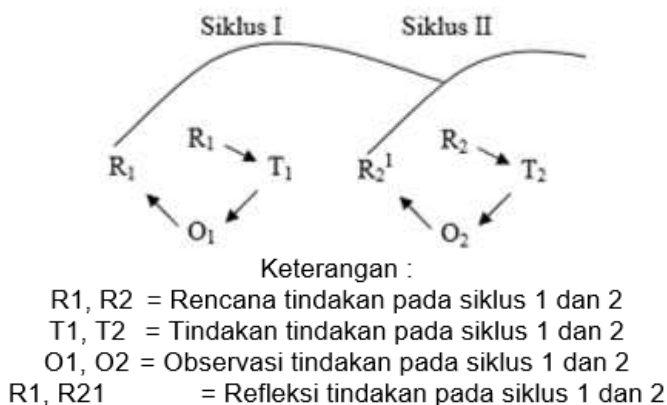
- 1) Siswa yang kurang menguasai materi.
- 2) Siswa belum dapat menjawab dengan baik soal yang diberikan guru

- 3) Melihat hasil tes teori dan praktek siswa diatas, bisa dilihat jika penggunaan metode pembelajaran dalam pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas VIII-B belum sesuai dan membuat siswa terlihat tidak antusias untuk belajar.
- 4) Pembelajaran masih dengan metode konvensional ceramah.

Alternatif yang diupayakan adalah dengan mengembangkan metode pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan pada penelitian tindakan ini adalah menggunakan Pembelajaran Demonstrasi. Pembelajaran Demonstrasi merupakan metode yang mengajarkan dengan baik cara untuk memperagakan barang, kejadian, aturan, dan juga urutan melakukan suatu kegiatan yang dilakukan secara langsung. Metode ini biasanya menggunakan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan (Gumay & Bertiana, 2018). Dengan cara seperti ini diharapkan dapat meningkatkan nilai ketuntasan siswa dalam belajar.

METODE

Lokasi penelitian adalah ruang kelas VIII-B Sekolah Menengah Pertama 5 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian dilaksanakan pada semester 2, pada tanggal 9 Maret 2020 sampai dengan 16 Maret 2020. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII-B Sekolah Menengah Pertama 2 Kauman Kecamatan Kauman Tulungagung tahun pelajaran 2019/2020 sebanyak 25 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 10 siswa putri. Peneliti berupaya untuk meningkatkan prestasi belajar Penjaskes terutama tentang senam lantai siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 5 Tulungagung dengan menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi. Adapun gambar siklus yang direncanakan sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Model Kemmis

Adapaun ragam instrument penelitian tindakan kelas yang telah dipersiapkan yaitu, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sebagai instrument rencana pelaksanaan tindakan. Lembar observasi Guru sebagai instrument utama pengumpul data proses dan lembar observasi siswa, wawancara, angket dan catatan lapangan sebagai instrument pendukung pengumpul data proses. Selain itu juga terdapat instrument pengumpul data hasil, yang dapat dikumpulkan dari prestasi belajar berdasarkan soal-soal yang diberikan, serta ketrampilan siswa berdasarkan rubrik yang ada. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif persentase. Data hasil penelitian yang dianalisis meliputi rata-rata kelas, ketuntasan belajar individu dan ketuntasan belajar secara klasikal. Selanjutnya hasil analisis data diperoleh baik secara kualitatif (dengan kata-kata) dan kuantitatif (dengan grafik). Hasil ini diinterpretasikan dan disimpulkan untuk menjawab permasalahan yang ada.

Nilai rata-rata post test

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{\sum N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata kelas

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah Siswa

(Sudjana, 2009)

Ketuntasan Belajar secara individu (prestasi hasil belajar siswa)

$$\text{Ketuntasan Individu} = \frac{\sum \text{siswa yang mendapat nilai} \geq 70}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

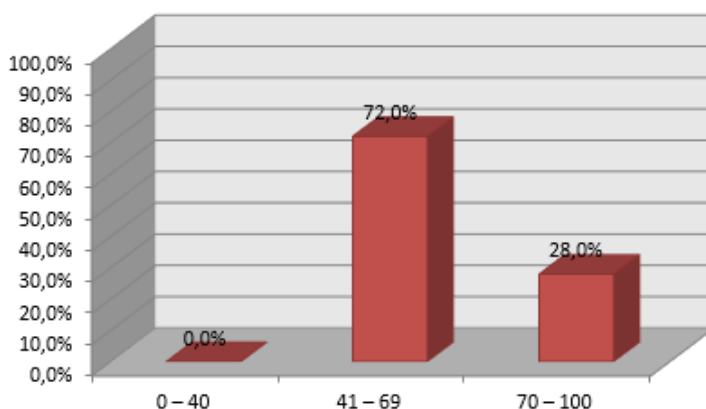
Ketuntasan Belajar secara klasikal

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi sebelum tindakan

Pada kondisi awal sebelum dilakukan tindakan maka dikumpulkanlah data – data yang meliputi nilai rata-rata tes teori dan praktek tentang senam lantai. Rata-rata nilai yang didapat hanya sebesar 63,5. Dari 25 siswa, hanya 7 siswa yang mendapat nilai di atas 70 (Gambar 2). Ini berarti hanya 28,0% siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar, karena Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) telah ditentukan sebesar 70.

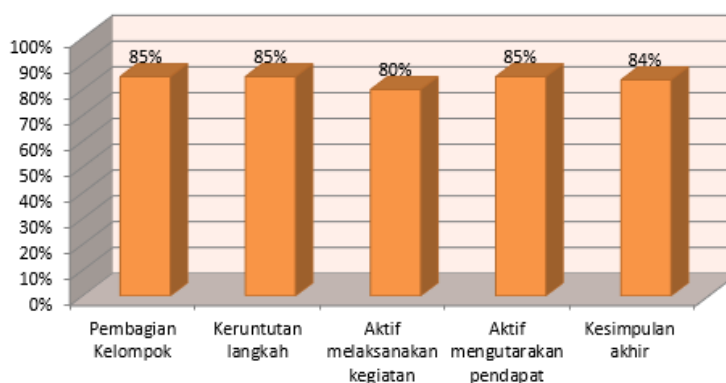


Gambar 2. Sebaran frekuensi sebelum tindakan

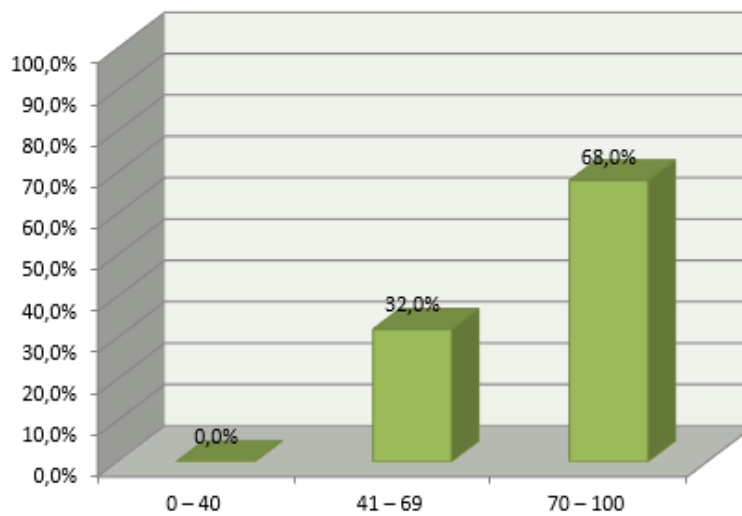
Berdasarkan data tersebut dapat diketahui jika nilai KKM siswa belum tercapai sehingga diperlukan inovasi pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran lain. Metode pembelajaran demonstrasi menjadi salah satu metode pembelajaran yang diterapkan pada penelitian tindakan ini.

Hasil tindakan siklus I

Hasil tindakan siklus I setelah diterapkan metode demonstrasi sebagai berikut.



Gambar 3. Hasil observasi siklus I

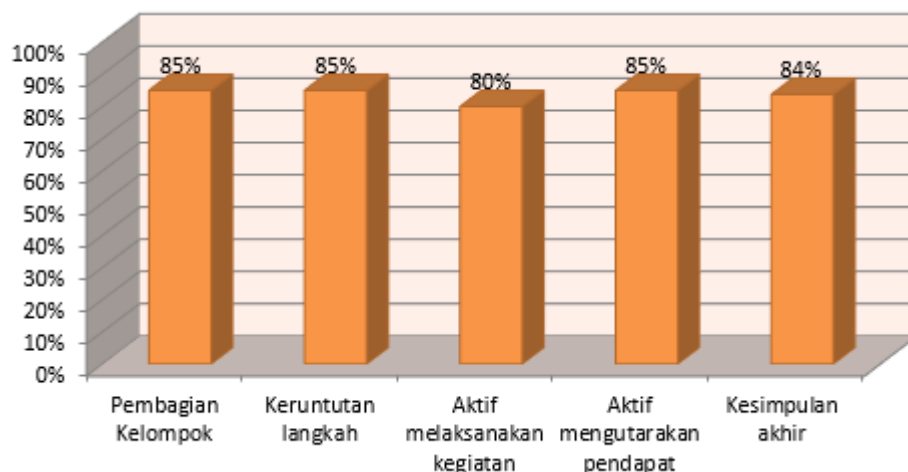


Gambar 4. Sebaran frekuensi siklus I

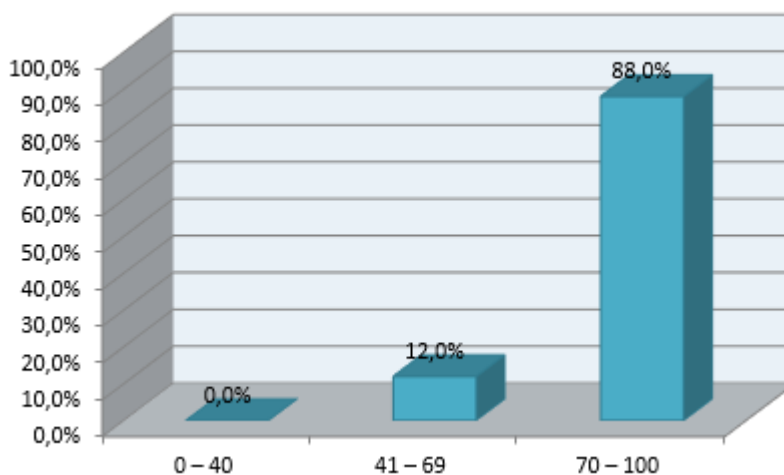
Rata – rata nilai siswa sebanyak 72,6. Dari gambar diatas dapat diketahui terdapat 8 siswa atau 32,0% yang mendapat nilai antara 41 – 69, dan 18 siswa atau 68,0% yang mendapat nilai antara 70 – 100. Dengan ketentuan nilai KKM 70, dapat disimpulkan jika pencapaian prestasi nilai 70 – 100, maka prestasi belajar siswa telah meningkat dari 28,0% menjadi 68,0%. Namun karena belum mencapai target indicator pencapaian siklus I sebesar 85% atau lebih, maka akan dilanjutkan ke Siklus II (Susanto, 2022). Selain itu, dari proses wawancara diperoleh kesimpulan bahwa beberapa siswa menjadi bersemangat dalam belajar Penjaskes, karena pelaksanaan kegiatan belajar Penjaskes dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi ini dilaksanakan di luar kelas, dan melaksanakan kegiatan bersama-sama teman. Meskipun masih terdapat kendala-kendala seperti yang telah diuraikan dalam laporan observasi.

Hasil tindakan siklus II

Hasil tindakan siklus II sebagai berikut.



Gambar 5. Hasil observasi siklus II



Gambar 6. Sebaran frekuensi siklus II

Rata – rata nilai siswa sebanyak 80,8. Dari gambar diatas dapat kita lihat terdapat 3 siswa atau 12,0% yang mendapat nilai antara 41 – 69, dan 23 siswa atau 88,0% yang mendapat nilai antara 70 – 100. Dengan ketentuan nilai KKM 70, dapat disimpulkan jika pencapaian prestasi nilai 70 – 100, maka prestasi belajar siswa telah meningkat dari 68,0% menjadi 88,0%. Dengan 85% maka telah tercapai indicator pencapaian siklus II sebesar yang 85% atau lebih, maka tidak perlu dilanjutkan ke Siklus III. Selain itu, dari proses wawancara diperoleh kesimpulan bahwa beberapa siswa menjadi bersemangat dalam belajar Penjaskes, karena pelaksanaan kegiatan belajar Penjaskes yang menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi ini dilaksanakan dengan secara baik dengan saling membantu satu sama lain menjadikan mereka lebih rileks dan ringan dalam mengerjakan kegiatan olah raga senam lantai. Meskipun masih terdapat kendala-kendala seperti yang telah diuraikan dalam laporan observasi. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salim Nahdi, Yonanda, & Agustin, 2018) bahwa penerapan metode pembelajaran demostrasi ini mampu meningkatkan pemahaman siswa. Tingkat pemahaman siswa yang baik ini dapat meningkatkan keterampilan siswa (Yasin et al., 2020; Zainuddin, Saifudin, Lestariningsih, & Nahdliyah, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian diketahui jika siswa yang telah mendapatkan materi dan juga contoh melalui metode pembelajaran demostrasi ternyata nilai ketuntasannya meningkat. Hasil tidakan siklus I menunjukkan jika siswa yang tuntas sebanyak 68,0% dan pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 88,0%.

DAFTAR RUJUKAN

- Gumay, O. P. U., & Bertiana, V. (2018). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Hasil Belajar Fisika Kelas X MA Almuhajirin Tugumulyo. *Science and Physics Education Journal (SPEJ)*, 1(2), 96–102. <https://doi.org/10.31539/spej.v1i2.272>
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kolipah, S. (2022). Penerapan Metode Drill dalam Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bahasa Indonesia yang Memuat Drama pada Siswa Kelas V Semester 2 SD Negeri 3 Sumberdadap Pucanglaban Tulungagung Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan*, 2(1), 44–53.
- Redawati, & Asnaldi, A. (2017). Persepsi Guru-Guru Non Penjas terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi Gugus IV Sungai Jambu Kecamatan Pariangan Redawati1, Persepsi Guru-Guru Non Penjas terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi. *Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 17(1), 10–18.

- Salim Nahdi, D., Yonanda, D. A., & Agustin, N. F. (2018). Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Pada Mata Pelajaran Ipa. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.31949/jcp.v4i2.1050>
- Suprati, S. (2021). Peningkatan Hasil Belajar IPA Materi Energi Dan Perubahannya Dengan Menggunakan Metode Proyek. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 265–274.
- Susanto, A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Connecting , Orgainizing , Reflecting , Extending (CORE) Berbantuan dengan Metode Mind Mapping dalam Upaya Peningkatan Hasil Belajar IPA yang Memuat Getaran dan Gelombang pada Siswa Kelas VIII-A Semester 2 SMP Negeri 1 Kauma. *Jurnal Pembelajaran Dan Ilmu Pendidikan*, 2(2), 186–193.
- Yasin, M. Y., Abidin, M. K., Hupron, M. Z., Muhsin, M., Fikriya, H., Puspitasari, R. M., ... Lestariningsih. (2020). Pelatihan Manajemen Pakan Itik Pedaging untuk Meningkatkan Pengetahuan Peternak Itik Pedaging di Kecamatan Ngegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 2(2), 150–154.
- Zainuddin, M., Saifudin, A., Lestariningsih, L., & Nahdliyah, U. (2022). Pengembangan Big Book dengan Model TPACK dalam meningkatkan Kemampuan Literasi Menulis Anak SD. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(3), 770–777. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i3.1045>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2012). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M)*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN.