

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SIKAP LILIN
MENGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS XI IPS 2**

ARTIKEL PENELITIAN

OKTA PARDIANSYAH

NIM. F38011041



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNG PURA

PONTIANAK

2015

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SIKAP LILIN MENGGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS XI IPS 2

ARTIKEL PENELITIAN

OKTA PARDIANSYAH
NIM. F38011041

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP. 195505251976031002


Ahmad Atiq M, Pd
NIP. 198304032009121002

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan IKOR




Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP. 195505251976031002

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SIKAP LILIN MENGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS XI IPS 2

Okta Pardiansyah, Victor G. Simanjuntak, Ahmad Atiq

Prodi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

Oktha.luffy@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan keterampilan sikap lilin dengan menggunakan media bantu pada siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak. Metode penelitian adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) .Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang berjumlah 34 siswa. Teknik analisis data menggunakan persentase pencapaian ketuntasan. Hasil yang diperoleh untuk *prasiklus* nilai terendah 50.00, nilai tertinggi 76.67, hasil rata-rata 64.62. Untuk *siklus 1* nilai terendah 60.00, nilai tertinggi 83.33 hasil rata-rata 72.55. Untuk *siklus 2* nilai terendah 63.33, nilai tertinggi 90.00, hasil rata-rata 76.37. Peningkatan antar siklus adalah pada *prasiklus* ke siklus 1 adalah 12.29%, *prasiklus* ke siklus 2 adalah 18.20% dan siklus 1 ke siklus 2 adalah 5.26%. Ketuntasan siswa pada *prasiklus* adalah 8.82% dengan jumlah 3 siswa, siklus 1 adalah 41.18% dengan 14 siswa dan siklus 2 adalah 61.76% dengan 21 siswa. Secara keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil ketuntasan siswa yaitu secara keseluruhan adalah 61.76% dengan 21 siswa dengan kriteria sedang.

Kata Kunci: Keterampilan Sikap Lilin, Media Bantu

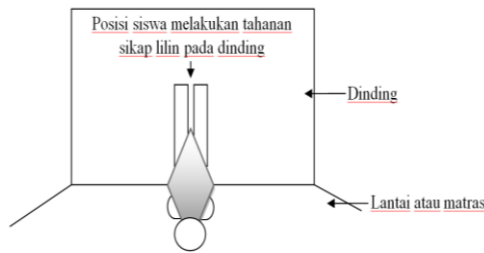
Abstract: *The aim of this study was to determine the attitude of efforts to improve the skills of the wax by using the media to help the students of class XI IPS 2 MAN 1 Pontianak. The research method is descriptive method with the form of classroom action research (PTK) .Subjek research were students of class XI IPS 2 MAN 1 Pontianak, amounting to 34 students. Data were analyzed using the percentage achievement of completeness. The results obtained for *prasiklus* lowest value 50.00, the highest value of 76.67, an average yield of 64.62. For the first cycle of the lowest value 60.00, the highest value 83.33 average yield of 72.55. For the second cycle of the lowest value 63.33, the highest value of 90.00, an average yield of 76.37. Improved inter-cycle is on *prasiklus* to cycle 1 was 12:29%, *prasiklus* to cycle 2 was 18:20% and cycle 1 to cycle 2 is 5.26%. The completeness of students at *prasiklus* is 8.82% with an amount of 3 students, 1 cycle was 41.18% with 14 students and cycle 2 was 61.76% with 21 students. Overall results of the research that has been done based on the completeness of students that overall is 61.76% with 21 students with moderate criteria.*

Keywords: Attitude Candle Skills, Media Help

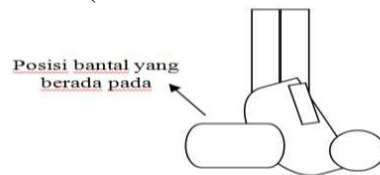
Pendidikan adalah proses terus menerus dari penyesuaian yang lebih tinggi bagi mahluk manusia yang telah berkembang secara fisik dan mental, yang bebas dan sadar kepada Tuhan. Menurut Umar Tirtahardja dan S. L. La Sulo (2008 : 163) pendidikan yaitu manusia yang memiliki sejumlah kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman. Kurikulum pendidikan nasional terdapat salah satu mata pelajaran yang termuat yaitu pendidikan jasmani dengan salah satu materi yaitu adalah sikap lilin dalam senam lantai Menurut P. Panggabean (1979 : 17) sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.

Proses pembelajaran khususnya pada siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak, yang menjadi keterbatasan siswa dalam penguasaan pembelajaran materi sikap lilin di antaranya adalah kemampuan untuk menahan posisi sikap lilin siswa secara merata tidak mampu untuk mempertahankan sikap yang benar, kemampuan tersebut disebabkan karena faktor keseimbangan yang kurang maksimal. Selanjutnya pada posisi angkatan tungkai kaki siswa menampilkan gerakan menekuk sehingga pengoptimalan kekuatan pada otot perut dan kaki yang terbatas hal ini juga yang membatasi gerakan sehingga keseimbangan pada tahanan gerak saat kaki diangkat keatas dan posisi badan menahan sikap tersebut sering kali goyang dan tidak stabil. Selain faktor pembentukan gerak dalam kegiatan pembelajaran yang belum optimal. Kendala lain yang menjadi batasan dalam pembelajaran adalah kondisi efektivitas siswa yang monoton dalam mengikuti proses pembelajaran hal ini dikarenakan selama ini pembelajaran, berkaitan dengan aktivitas senam lantai khususnya materi sikap lilin.

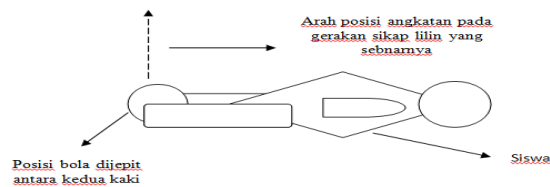
Secara umum manfaat media dalam pembelajaran adalah memperlancar interaksi guru dan peserta didik, dengan maksud membantu peserta didik belajar secara optimal (Apri Nuryanto, 2012: 2). Menurut Husdarta (2011: 180) dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit akan menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan makna dari apa yang diberikan. Media merupakan perantara yang digunakan untuk mengatur dalam proses pembelajaran peserta didik dan isi pembelajaran. Menurut Dini Rosdiani (2012: 71) media pembelajaran adalah segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong peserta didik belajar secara cepat, tepat, benar dan tidak terjadi verbalisme. Proses pembelajaran pada siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang mengalami keterbatasan berkaitan dengan hasil belajar dalam materi sikap lilin maka sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai. Maka salah satu upaya yang dilakukan adalah menggunakan media bantu yang mengacu pada teknik melakukan sikap lilin pada senam lantai adalah sebagai berikut :



Gambar 1 Melakukan sikap lilin menggunakan media bantu dinding
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2 Melakukan sikap lilin menggunakan media bantu bantal
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)



Gambar 3 Melakukan sikap lilin menggunakan media bantu bola
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Media bantu digunakan untuk mengupayakan pemahaman peserta didik dalam bentuk aktivitas praktik berkaitan dengan teknik dasar dalam melakukan sikap lilin pada senam lantai. Media bantu diharapkan mampu meningkatkan keseimbangan, kelentukan dan kekuatan peserta didik dalam melakukan sikap lilin melalui proses pembelajaran yang diberikan pada saat penelitian. Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan media bantu dalam proses pembelajaran berupa media dinding, media bantal dan media bola. Setelah melaksanakan aktivitas tersebut diharapkan peserta didik mampu melakukan gerakan sikap lilin dengan baik dan benar, karena dengan media tersebut peserta didik dapat membentuk gerakan sikap lilin pembentukan gerak pada kaki dapat lurus, memaksimalkan kekuatan dalam menopang tubuh dan menjaga keseimbangan ketika melakukan sikap lilin.

Penerapan akan dilakukan sesuai dengan tujuan belajar yang akan dicapai berdasarkan dari hasil belajar dengan menggunakan media bantu. Maka dari itu, peneliti membuat sebuah rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sudah diatur sedemikian rupa guna mencapai tujuan dan hasil dari pembelajaran yang diinginkan. Berdasarkan media bantu yang digunakan pada Pelaksanaan pembelajaran tersebut berdasarkan harapan peneliti untuk memaksimalkan hasil belajar peserta didik dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan pembelajaran menggunakan media bantu dalam

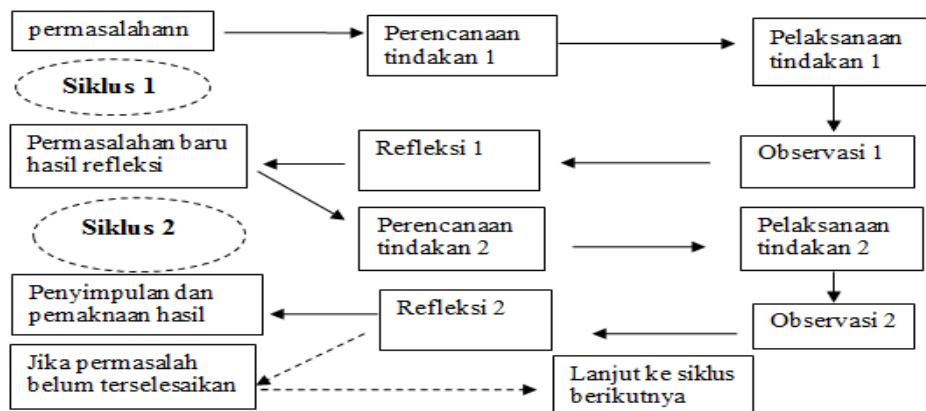
materi sikap lilin pada senam lantai. Untuk mengetahui peningkatan peserta didik materi sikap lilin diukur atau dievaluasi berdasarkan rubrik penilaian gerakan sikap lilin pada senam lantai, selanjutnya pada hasil tes tersebut dianalisis dengan uji statistika melalui perbandingan setiap *siklus* hasil belajar yang ditampilkan, setelah membandingkan dari hasil setiap *siklus* maka dapat disimpulkan hasil yang didapatkan dalam bentuk persentase peningkatan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan melakukan penelitian berkaitan dengan upaya meningkatkan keterampilan sikap lilin dalam senam lantai dengan menggunakan media bantu pada siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak dikarenakan hasil belajar yang ditunjukkan pada observasi pembelajaran siswa belum dapat mengoptimalkan isi materi yang diberikan.

METODE

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”. Dengan kata lain, metode deskriptif ini digunakan untuk memecahkan permasalahan penelitian dengan cara menggambarkan atau memaparkan objek penelitian berdasarkan hasil di mana penelitian berlangsung.

Untuk Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Suyadi (2012: 3), “penelitian tindakan kelas merupakan pencermatan dalam bentuk tindakan terhadap kegiatan belajar yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan”. Adapun desain penelitian di uraikan pada gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4 Siklus penelitian tindakan kelas
(Sumber : Winja Sanjaya, 2011 : 56).

Penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan melalui 2 *siklus* untuk melihat dan meningkatkan kemampuan sikap lilin dalam senam lantai dengan menggunakan media bantu.

Siklus 1 berupa perencanaan pada perencanaan tindakan ada beberapa macam kegiatan yang perlu dipersiapkan antara lain : (1) menetapkan pokok bahasan, (2) membuat RPP, (3) menyiapkan materi pembelajaran, (4) menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, (5) menyiapkan model pembelajaran yang akan diterapkan.

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2015 tepatnya mulai dari bulan Mei 2015 dengan kolaborasi bersama Bapak Gulam Mubarak, S.Pd sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani serta bantuan dari teman sejawat yaitu Guntur Saputra.

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjaskes berlangsung yang diberikan Bapak oleh Gulam Mubarak, S.Pd sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah tersebut. Dari hasil observasi dan test kemampuan teknik sikap lilin dengan menggunakan media bantu maka dapat dilihat tingkat keberhasilan atau tidaknya terhadap siswa melakukan sikap lilin.

Refleksi berdasarkan hasil observasi dilakukan yaitu dengan melihat kelemahan dan kekurangan pada pembelajaran di *siklus* I. Kekurangan yang muncul akan diperbaiki pada *siklus* selanjutnya.

Siklus 2 berupa perencanaan Pada perencanaan tindakan ada beberapa macam kegiatan yang perlu dipersiapkan antara lain : (1) menetapkan pokok bahasan, (2) membuat RPP, (3) menyiapkan materi pembelajaran, (4) menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, (5) menyiapkan model pembelajaran yang akan diterapkan.

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2015 tepatnya pada Mei hingga bulan Juni 2015 dengan kolaborasi bersama Bapak Gulam Mubarak, S.Pd sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani serta bantuan dari teman sejawat yaitu Guntur Saputra.

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjaskes berlangsung yang diberikan oleh Bapak Gulam Mubarak, S.Pd sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah tersebut. Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjaskes berlangsung yang diberikan oleh Bapak Gulam Mubarak, S.Pd sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah tersebut. Dari hasil observasi dan test kemampuan sikap lilin dalam senam lantai dengan menggunakan media bantu maka dapat dilihat tingkat keberhasilan atau tidaknya terhadap siswa melakukan sikap lilin.

Refleksi hasil observasi dilakukan yaitu dengan melihat kelemahan dan kekurangan pada pembelajaran di *siklus* II. Kekurangan yang muncul akan

diperbaiki pada *siklus* selanjutnya. Jika kegiatan sudah mencapai titik jenuh maka *siklus* dapat dihentikan.

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang berjumlah 34 orang. Pengambilan subjek penelitian dilihat berdasarkan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai yang dicapai oleh siswa kelas XI IPS 2 yang berada di bawah rata-rata sehingga kelas tersebut akan menjadi subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran teknik sikap lilin dalam senam lantai. Adapun alat dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kemampuan sikap lilin dalam senam lantai, tes akan dilakukan dengan menggunakan kisi-kisi *instrumen* tes yang diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1
Kisi-kisi Penilaian Pembelajaran Sikap Lilin

No	Fase	Gerakan	Nilai		
			Baik	Sedang	Kurang
1.	Sikap Awal	Tidur telentang dengan lengan di samping badan	3	2	1
		Pandangan keatas	3	2	1
		Kedua tangan memegang pinggang merapat lantai atau matras.	3	2	1
2.	Gerakan	Posisi kedua kaki rapat di angkat lurus ke atas	3	2	1
		Punggung kaki dan tungkai menuju ke atas dengan pundak menjadi landasan	3	2	1
		Kedua lengan mendorong panggul bagian belakang dengan siku menempel pada lantai atau matras.	3	2	1
		Kedua lengan mendorong panggul bagian belakang dengan siku menempel pada lantai atau matras.	3	2	1
		Menjatuhkan kedua kaki perlahan dengan menekuk kaki lebih dahulu	3	2	1
		Menurunkan kedua kaki kematras dengan posisi kaki lurus	3	2	1
3.	Sikap Akhir	Kedua kaki masih pada posisi lurus dan rapat ketika menurunkan kaki kematras	3	2	1

(Sumber : Sri Wahyuni, 2012 : 47)

Metode analisa data yang digunakan adalah analisa deskriptif dan peningkatan hasil belajar dari setiap *siklus* dengan perhitungan data. Menurut Ridwan dan Akdon (2005 : 28-32) rumus rata-rata hasil belajar, frekuensi

yang didapatkan, nilai tertinggi dan nilai terendah, adapun rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata hasil belajar adalah sebagai berikut :

$$\text{Mean} = \frac{\sum X}{N}$$

Analisis peningkatan hasil belajar yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus menurut Zainal Aqib dalam Hariyantho (2013 : 39), dengan analisa peningkatan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post Rate} - \text{Base Rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

Adapun persentase pencapaian ketuntasan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus menurut Imas Kurniasih dan Berlin Sani (2014 : 43), dengan Persentase pencapaian ketuntasan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Frekuensi pencapaian}}{\text{Jumlah Data}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Secara sistematis penyajian data dalam penelitian diperoleh dari 34 siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak berkaitan dengan hasil belajar senam lantai yaitu materi sikap lilin. Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan dalam penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 2

Nilai Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa Kelas XI IPS 2
MAN 1 Pontianak

Tahapan Penilaian	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata
<i>Prasiklus</i>	34	50.00	76.67	64.61
<i>Siklus 1</i>	34	60.00	83.33	72.55
<i>Siklus 2</i>	34	63.33	90.00	76.37

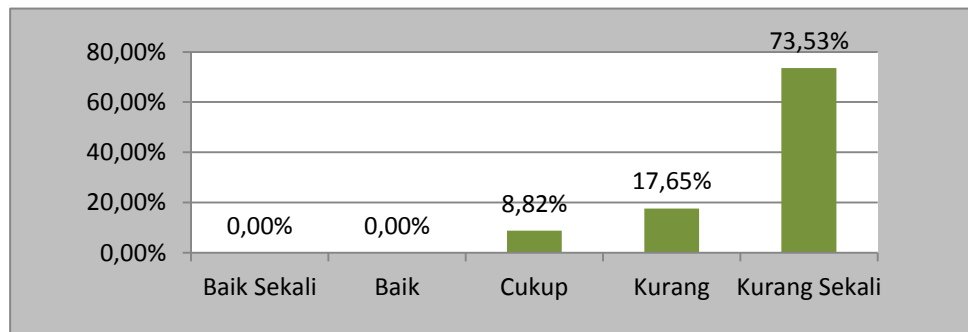
Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel 2 nilai hasil belajar sikap lilin siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang terdiri dari 34 sampel maka diperoleh nilai untuk *prasiklus* nilai terendah 50.00, nilai tertinggi 76.67, hasil rata-rata 64.62. Untuk *siklus 1* nilai terendah 60.00, nilai tertinggi 83.33 hasil rata-rata 72.55. Untuk *siklus 2* nilai terendah 63.33, nilai tertinggi 90.00, hasil rata-rata 76.37.

Analisis persentase *prasiklus* hasil belajar sikap lilin yang didapatkan pada siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang terdiri dari 34 siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 3
 Persentase *Prasiklus* Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa
 Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
84-80	Baik	Tuntas	0	0.00%
79-75	Cukup	Tuntas	3	8.82%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	6	17.65%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	25	73.53%
Jumlah			34	100%

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



Grafik 1 Persentase Persentase *Prasiklus* Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak

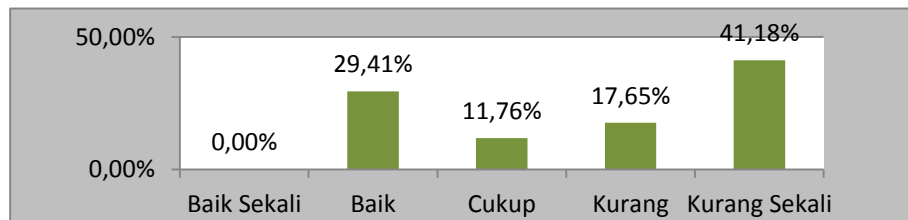
Berdasarkan data pada tabel 3 dan grafik 2 diperoleh katagori cukup adalah 8.82% dengan frekuensi 3 siswa. Katagori kurang adalah 17.65% dengan frekuensi 6 siswa. Katagori kurang sekali adalah 73.53% dengan frekuensi 25 siswa.

Analisis persentase *siklus 1* yang dilakukan dengan perlakuan berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Maka didapatkan nilai hasil belajar sikap lilin siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang terdiri dari 34 siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 4
 Persentase *Siklus 1* Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa
 Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
84-80	Baik	Tuntas	10	29.41%
79-75	Cukup	Tuntas	4	11.76%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	6	17.65%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	14	41.18%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 2 Persentase *Siklus 1* Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa
 Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak

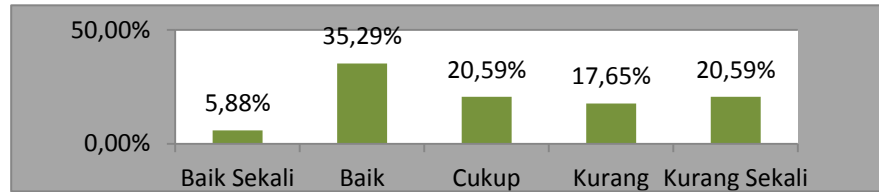
Berdasarkan data pada tabel 4 dan grafik 2 diperoleh katagori baik adalah 29.41% dengan frekuensi 10 siswa. Katagori cukup adalah 11.76% dengan frekuensi 4 siswa. Katagori kurang adalah 17.65% dengan frekuensi 6 siswa. Katagori kurang sekali adalah 41.18% dengan frekuensi 14 siswa.

Analisis persentase *siklus 2* yang dilakukan dengan perlakuan berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Maka didapatkan nilai hasil belajar sikap lilin siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang terdiri dari 34 siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 5
 Persentase *Siklus 2* Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa
 Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	2	5.88%
84-80	Baik	Tuntas	12	35.29%
79-75	Cukup	Tuntas	7	20.59%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	6	17.65%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	7	20.59%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan data pada tabel 5 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 3 Persentase Persentase *Siklus 1* Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak

Berdasarkan data pada tabel 5 dan grafik 3 diperoleh katagori baik sekali adalah 5.88% dengan frekuensi 2 siswa. Katagori baik adalah 35.29% dengan frekuensi 12 siswa. Katagori cukup adalah 20.59% dengan frekuensi 7 siswa. Katagori kurang adalah 17.65% dengan frekuensi 6 siswa. Katagori kurang sekali adalah 20.59% dengan frekuensi 7 siswa.

Hasil analisis data yang didapatkan berdasarkan peningkatan yang terjadi antar siklus yang diberikan diuraikan adalah berikut:

Tabel 6
Hasil Persentase Peningkatan Antar Siklus

Uraian	Persentase Perhitungan
Prasiklus dan siklus 1	12.29%
Prasiklus dan siklus 2	18.20%
Siklus 1 dan Siklus 2	5.26%

Berdasarkan tabel 6 maka didapatkan hasil peningkatan antar siklus adalah pada prasiklus ke siklus 1 adalah 12.29%, prasiklus ke siklus 2 adalah 18.20% dan siklus 1 ke siklus 2 adalah 5.26%. Selanjutnya hasil ketuntasan yang diperoleh dari tiap siklusnya diuraikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Persentase Ketuntasan Tiap Siklus

Uraian	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa
Prasiklus	8.82%	3
Siklus 1	41.18%	14
Siklus 2	61.76%	21

Berdasarkan tabel 4.6 maka didapatkan hasil ketuntasan siswa pada prasiklus adalah 8.82% dengan jumlah 3 siswa, siklus 1 adalah 41.18% dengan 14 siswa dan siklus 2 adalah 61.76% dengan 21 siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan kemampuan hasil belajar senam lantai yaitu materi sikap lilin didapatkan

berdasarkan hasil ketuntasan siswa yaitu secara keseluruhan adalah 61.76% dengan 21 siswa.

Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan, dilihat dari proses pembelajaran, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil, siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran, dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat melakukan materi sikap lilin berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti materi, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus 1 adalah pembelajaran melalui menggunakan alat bantu pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut sehingga menggunakan alat bantu pembelajaran lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan sikap lilin, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran. Kendala yang dihadapi guru dan siswa melalui alat bantu yang terdapat unsur-unsur kompetisi membuat siswa harus mau bekerjasama dalam kelompoknya, kendala yang dihadapi dalam hal ini adalah ada seorang siswa yang tidak bisa mengikuti pembelajaran karena kakinya sedang sakit akibat terkilir dan ada siswa lain yang tidak masuk karena sakit.

Rencana perbaikan berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus 1 maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain: agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara melakukan sikap lilin. Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya.

Selanjutnya pada siklus 2 keberhasilan guru dan siswa yaitu penerapan media bantu pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi gerakan yang diberikan dalam pembelajaran sikap lilin.

Terjadinya peningkatan hasil pembelajaran pada pelaksanaan penelitian ini salah satunya disebabkan penggunaan media pembelajaran. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru atau institusi sekolah dalam menggunakan media pembelajaran untuk memfasilitasi proses belajar siswa yaitu: (1)

memanfaatkan media yang sudah tersedia; (2) memodifikasi dan memproduksi media sesuai dengan keperluan; (3) membeli media pembelajaran dari sumber komersial. Hal penting yang perlu diperhatikan dalam mengadakan fasilitas media pembelajaran adalah memastikan bahwa media yang digunakan dapat memfasilitasi siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran atau kompetensi yang diharapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian yang dilakukan adalah deskripsi data penelitian yaitu nilai hasil belajar sikap lilin siswa kelas XI IPS 2 MAN 1 Pontianak yang terdiri dari 34 subjek maka diperoleh nilai untuk *prasiklus* nilai terendah 50.00, nilai tertinggi 76.67, hasil rata-rata 64.62. Untuk *siklus 1* nilai terendah 60.00, nilai tertinggi 83.33 hasil rata-rata 72.55. Untuk *siklus 2* nilai terendah 63.33, nilai tertinggi 90.00, hasil rata-rata 76.37. Secara keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan kemampuan hasil belajar senam lantai yaitu materi sikap lilin didapatkan berdasarkan hasil ketuntasan siswa yaitu secara keseluruhan adalah 61.76% dengan 21 siswa dengan kriteria sedang.

Saran

Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian yang ada adalah siswa diharapkan untuk selalu aktif dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya materi sikap lilin agar isi pembelajaran yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Diharapkan guru penjas untuk menginovasikan isi pembelajaran yang diberikan dengan mengaplikasikan media pembelajaran yang sesuai agar mengoptimalkan tujuan pembelajaran. Diharapkan sekolah untuk mendukung pemenuhan sarana dan prasarana pembelajaran agar dapat menunjang isi pembelajaran yang disampaikan berkaitan dengan pencapaian tujuan belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Hariyantho. (2013). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Belajar Lempar Cakram Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Batu Buil Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi*. Skripsi. Pontianak : Universitas Tanjungpura.
- Husdarta. (2011). *Menejemen pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Kurniasih, Imas dan Berlin, Sani. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Nawawi, Hadari. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

- Nuryanto, Apri (2012). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Panggabean, P dan Hidayat, Imam. (1979). *Senam dan Metodik*. Jakarta : Sinar Hudaya.
- Riduwan dan Akdon. (2007). *Rumus dan Aplikasi Statistika*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Sanjaya, Wina. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Suyadi. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS)*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tirtarahardja, Umar dan S. L. La, Sulo. (2008). *Pengantar pendidikan*. Jakarta: Rineka Ciptan.
- Wahyuni, Sri dan Sutarmin. (2012). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Solo : Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.