

Jurnal Penggerak Pendidikan dan Pembelajaran

Vol.1, No. 01, November 2023, hal.34-44 |

e-ISSN: 3026-4626

PENERAPAN METODE DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN SENAM KETANGKASAN BAGI SISWA

Son Ani

MIN 14 Banjar, Kementerian Agama Kabupaten Banjar

Email: sonanipjok@gmail.com

Abstrak. Berbagai metode digunakan guru olahraga untuk dapat menyampaikan materi tentang senam ketangkasan, namun metode demonstrasi dianggap oleh sebagian ahli cukup efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar guling depan dalam senam ketangkasan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK). Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subyek penelitian yaitu 32 orang peserta didik kelas V pada tahun pelajaran 2022/2023 di MIN 14 Banjar. Instrumen penelitian berupa lembar pengamatan dan alat evaluasi praktik. Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa materi guling depan dalam senam ketangkasan melalui metode demonstrasi. Indikator keberhasilan dapat dilihat melalui skor rata-rata dari prasiklus ke siklus I (7,00-7,06) atau meningkat sebesar 0,06 poin, dari prasiklus ke siklus II (7,00-7,50) atau meningkat sebesar 0,50 poin, dan siklus I ke siklus II (7,06-7,50) atau meningkat sebesar 0,44 poin.

Kata Kunci: Metode demonstrasi, hasil belajar, mata pelajaran PJOK

***Abstract.** This research explores the effectiveness of various teaching methods used by sports educators to instruct gymnastic agility, with the demonstration method being recognized as particularly impactful by some experts. The primary objective of this study is to investigate the implementation of the demonstration method to enhance students' learning outcomes in executing a front handspring in gymnastics, focusing on the domain of Physical and Health Education. The research employs a Classroom Action Research (CAR) approach and involves 32 fifth-grade students from MIN 14 Banjar during the academic year 2022/2023 as the research subjects. To gather data, the study employs observation sheets and practical evaluation tools. Data analysis is performed using descriptive quantitative statistics. The results reveal notable improvements in students' learning outcomes in front handspring gymnastics through the application of the demonstration method. Key success indicators are evident from the average scores recorded during the pre-cycle phase to cycle I, showing a rise of 0.06 points, from the pre-cycle phase to cycle II, with a rise of 0.50 points, and from cycle I to cycle II, with an increase of 0.44 points. These findings demonstrate the positive impact of the demonstration method in enhancing students' proficiency in executing front handspring movements in gymnastics.*

***Keywords:** Demonstration method, Learning outcomes, Physical and Health Education subject*



Ini adalah artikel akses terbuka yang didistribusikan di bawah Lisensi Atribusi Creative Commons, yang mengizinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi tanpa batas dalam media apa pun, asalkan karya asli dikutip dengan benar. ©2023 oleh penulis.

Pendahuluan

Berbicara terkait hasil belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah, kita secara langsung refleksi terpikirkan bahwa prestasi yang dimaksud ialah nilai yang didapatkan peserta didik pada subjek pelajaran sesudah menjalani proses pembelajaran dalam rentang waktu tertentu. Apabila ingin menyelidiki hasil belajar peserta didik, pada subjek pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen vital dari pendidikan secara komprehensif, bermaksud untuk meningkatkan kualitas aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, penalaran, keterampilan sosial aspek pola hidup sehat, stabilitas sosial, tindakan moral, maupun lingkungan bersih lewat kegiatan jasmani dan olahraga kesehatan secara struktural.

Mata pelajaran PJOK mempunyai peranan sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan peserta didik. Menurut Notoatmojo (2010) "Pendidikan kesehatan, khususnya bagi

murid utamanya untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri serta lingkungannya serta ikut aktif di dalam usaha-usaha Kesehatan. Mata pelajaran ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengikuti pembelajaran secara langsung melalui berbagai pengalaman belajar yang disiapkan guru dalam berbagai kegiatan kejasmanian. Pembekalan pengalaman seperti ini diharapkan mampu menuntun pertumbuhan fisik maupun psikis yang lebih optimal, sehingga disepanjang hayatnya membangun pola kehidupan bugar dan sehat dalam mempersiapkan peserta didik untuk belajar.

Untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikologis bagi peserta didik dalam membina menjadi manusia yang mandiri, salah satu solusi yang dilakukan yakni dengan meningkatkan olah raga senam ketangkasan seperti melakukan guling depan. Cabang senam ketangkasan termasuk salah satu cabang olahraga yang dilombakan sampai ke tingkat Internasional.

Dalam pembelajaran guling depan mengalami kendala masalah karena setelah melakukan mengguling kebanyakan siswa tidak bisa mendarat dengan jongkok atau berdiri, melainkan jatuh miring ke kanan atau ke kiri, sehingga ada beberapa siswa yang gagal. Data dari prasiklus nilai KKM dalam pembelajaran guling depan adalah 6,80; 8 orang siswa sesuai KKM, 9 orang siswa di atas KKM, dan 15 sisanya di bawah KKM.

Hasil belajar sangat penting bagi anak karena dengan hasil belajar yang baik menunjukkan bahwa anak tersebut memahami pelajaran dan mampu mempraktikkan materi yang sudah diterimanya. Hasil belajar bermakna sebagai kemampuan dari peserta didik sesudah menjalani proses pembelajaran yang diindikasikan dari tingkah laku yang berubah dan mampu diukur menggunakan tes yang direpresentasikan dengan nilai ataupun angka. Sudjana (2014) menyatakan bahwa hasil belajar diartikan sebagai transformasi perilaku individu yang berwujud sikap, pengetahuan, kebiasaan, hingga keterampilan dari rentetan pengalaman yang dilaluinya.

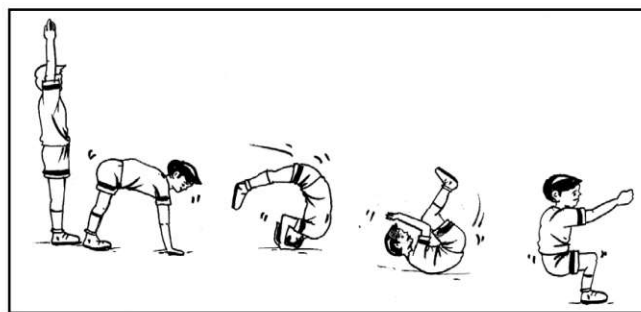
Olahraga senam ketangkasan termasuk penting, terutama untuk memperkokoh kemampuan peserta didik ketika mempraktikkan guling depan, sehingga gerakan dasar guling depan seharusnya diajarkan sedari dini, peneliti menstimulus peserta didik supaya menyukainya dan sering latihan guling depan dengan metode demonstrasi sebagai contoh untuk memudahkan dalam melakukan guling depan sebagai motivasinya.

(Djamarah, 2010) menyatakan metode demonstrasi merupakan teknik penyajian pelajaran dengan memperagakan situasi, proses, atau benda berupa tiruan yang disertai penyampaian verbal. Pada metode ini, proses penerimaan peserta didik saat pelajaran terkesan lebih dalam, sehingga mengkonstruksikan pengertian dengan baik dan sempurna, karena peserta didik mampu memperhatikan serta mengamati apa yang disajikan selama kegiatan belajar. Adapun langkah-langkah metode demonstrasi yaitu: a) Persiapan: menyediakan alat-alat yang digunakan, menciptakan keadaan peserta didik untuk belajar dan memberi makna ataupun penjelasan sebelum latihan di mulai, b) Pelaksanaan: demonstrasi prosedur disertai proses oleh peserta didik dan guru mengamati dan c) Evaluasi/Tindak Lanjut: peserta didik diberikan kesempatan mencoba/latihan, menyimpulkan hasil pembelajaran berdasarkan latihan dan refleksi (Djamarah, 2010).

Guling depan adalah suatu gerakan diawali jongkok atau berdiri dan tangan lurus keatas, lalu letakan kedua tangan pada matras dengan posisi pinggul lebih tinggi dari bahu, dorongkan pinggul ke depan hingga pundak mengenai lantai lalu dorongkan kedepan hingga tangan tetap bengkok dan pada waktu berguling hampir ke posisi duduk cepat kedua tangan memeluk kedua lutut kembali keposisi jongkok tegak (Satrio, 2007). Pendapat lain menjelaskan bahwa guling depan adalah gerakan yang dimulai dari jongkok tangan lurus ke atas sehingga badan lurus, letakan tangan pada matras sehingga pinggul terangkat serta

memindahkan titik berat badan ke depan, sentuhkan dagu ke dada, letakan bahu di atas matras sambil berguling, jaga badan tetap menekuk dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas (Traetta, 2008).

Berdasarkan kedua pendapat bisa ditarik simpulan bahwa guling depan merupakan suatu gerakan diawali jongkok atau berdiri dan tangan lurus keatas, lalu letakan kedua tangan pada matras dengan posisi pinggul lebih tinggi dari bahu, dorongkan pinggul ke depan sampai pundak mengenai lantai lalu dorongkan kedepan hingga tangan tetap bengkok dan ketika berguling hampir ke posisi duduk cepat kedua tangan memeluk kedua lutut kembali keposisi jongkok tegak. Cara melakukannya guling depan, yaitu: (a) Awalnya, jongkok dengan menumpukan kedua tangan pada matras selebar bahu. (b) Kaki ditekuk, sementara siku tangan dilipat dan kepala dilipat hingga dagu menyentuh dada. (c) Berguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada. (d) Melepaskan tumpuan dari matras dengan kedua tangan, memegang mata kaki, dan berusaha bangun.



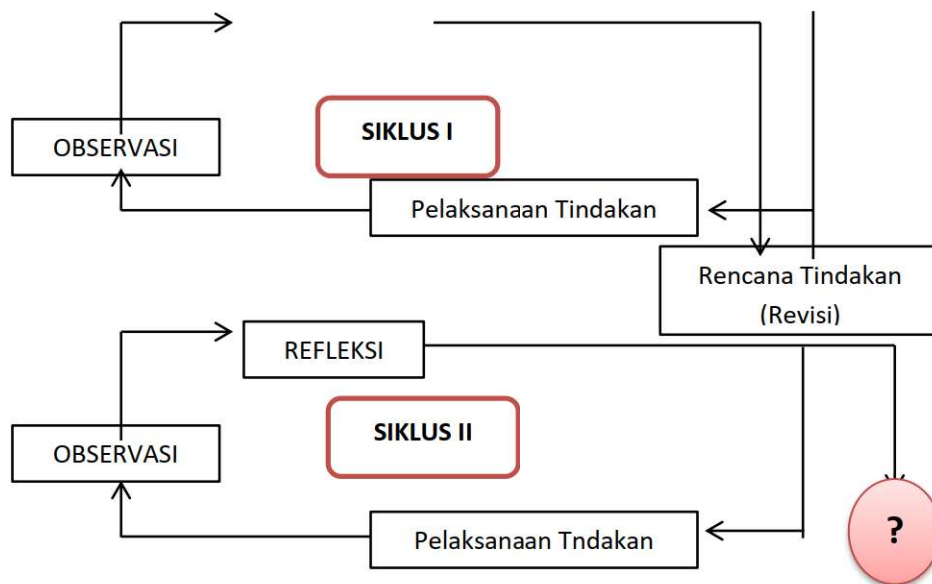
Gambar 1 : Rangkaian Guling Depan

Selanjutnya melakukan roll ke depan. Cara memberikan bantuan roll ke depan, yakni: (a) Pegang bagian belakang kepala pelaku untuk membantu menekuk tubuh. (b) Mendorong punggung pelaku saat akan duduk untuk membantunya berguling. (c) Angkat panggul pelaku dan tempatkan tangan di sisi kedua paha untuk membantunya berguling. (d) Tekukkan kepala pelaku dan letakkan di lantai antara kedua tangan untuk membantunya berguling.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar guling depan dalam senam ketangkasan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga peserta didik kelas V di MIN 14 Banjar.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah kegiatan berpikir sistematis dan empiris untuk memecahkan permasalahan (Sanjaya, 2012). PTK dalam penelitian ini menggunakan desain berbentuk siklistik, menurut (Kemmis & Mc. Taggart, 1988) terdiri atas tahapan seperti berikut:



Gambar 2 : Langkah-langkah PTK model Kemmis dan Mc Taggart

Proses pelaksanaan penelitian sebagai berikut: (1) Tahap perencanaan. Setelah mengidentifikasi masalah, dilakukan penyusunan rencana tindakan untuk menguji hipotesis secara empiris. Rencana tindakan ini mencakup langkah-langkah tindakan secara terperinci, termasuk rencana kebutuhan pelaksanaan tindakan seperti materi ajar, metode mengajar, serta teknik dan instrumen observasi dan evaluasi, serta penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk pra siklus, siklus I, dan siklus II (Arikunto, 2013). (2) Tahap pelaksanaan tindakan. Langkah-langkah yang diambil didasarkan pada kurikulum yang berlaku dan bertujuan untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan kualitas hasil belajar. RPP pada pra siklus, siklus I, dan siklus II digunakan sebagai panduan pembelajaran di kelas. (3) Tahap observasi. Pada tahap ini, informasi mengenai pelaksanaan tindakan dari rencana yang telah dibuat dan dampaknya terhadap proses pembelajaran dikumpulkan dengan menggunakan instrumen pengamatan. Untuk mengukur prestasi belajar peserta didik, digunakan tes hasil belajar dengan metode demonstrasi. Tes tersebut disusun dalam bentuk tes praktik. Tes hasil belajar metode demonstrasi telah disusun berdasarkan indikator pembelajaran. Skor hasil belajar peserta didik melalui metode demonstrasi pada pra siklus, siklus I dan siklus II direkam dalam bentuk tes perbuatan. Selain deskripsi, data juga dikelompokkan ke dalam kategori (rendah, sedang, dan tinggi) berdasarkan skor maupun skor rata-rata dengan menggunakan kriteria penilaian yang telah ditetapkan untuk setiap siklus. (4) Tahap refleksi. Tahapan memproses data yang didapatkan ketika melaksanakan pengamatan. Data yang didapatkan kemudian diinterpretasikan, dijelaskan, serta dianalisis. Proses pengkajian data ini juga melibatkan pihak lain saat observasi. Keterlibatan kolaborator membantu penelitian supaya lebih akurat saat merefleksi serta mengevaluasi di lapangan yang diterapkan untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas. Pada tahap refleksi ini, segala pengetahuan, pengalaman, dan teori belajar yang relevansinya dikuasai melalui penelitian tindakan kelas yang diterapkan menjadi pertimbangan disertai pembandingan sehingga bisa diambil simpulan yang kuat serta sah.

Subjek penelitian ini adalah 32 orang siswa kelas V (18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan). Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif kualitatif untuk menjelaskan perbandingan rerata skor mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan (Sudjana, 2013) Olahraga

siswa dari pra siklus ke siklus I, dari pra siklus ke siklus II, dan dari siklus I ke siklus II, untuk diperoleh makna tertentu (Sudjono, 2010). Teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi dan tes. Adapun prosedur dan teknis pengolahan data, yakni : (1) memilah dan mengklasifikasi data; (2) menyunting data dan memberi kode data; (3) Mengkonfirmasi data yang membutuhkan verifikasi dan pendalaman data; dan (4) Menganalisis data.

Hasil dan Diskusi

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Perencanaan pembelajaran pada siklus I menggunakan dasar analisis hasil pengukuran guling depan pada pra siklus. Peneliti dan guru Olahraga kelas V MIN 14 Banjar mengkaji ulang RPP pada pra siklus dan skor hasil belajar guling depan siswa. Hasil pengkajian ulang menunjukkan bahwa pembelajaran guling depan yang diterapkan pada pra siklus kurang cocok untuk mengkomunikasikan materi ajar yang menuntut pemahaman konsep secara abstrak dan konkrit. Hal inilah yang mengakibatkan peserta didik pada umumnya memperoleh kegagalan. Total peserta didik yang mengalami kegagalan adalah sebanyak 15 responden memperoleh skor guling depan di bawah KKM.

Beracuan pada analisis RPP dan skor guling depan pada pra siklus, peneliti mendesain pembelajaran berbentuk RPP untuk diterapkan pada siklus I. Aktivitas guling depan yang biasa dilakukan dibantu dengan metode demonstrasi, untuk memudahkan peserta didik dalam melaksanakan guling depan. Karena melalui contoh yang dilakukan guru atau peserta didik yang mampu melaksanakan guling depan, maka siswa yang belum mampu akan mengamati setiap indikator gerakan saat melakukan guling depan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Peneliti mengkomunikasikan materi ajar guling depan dengan patokan RPP yang telah disediakan pada tahap perencanaan. Peneliti menjalankan tahapan pembelajaran yang telah ditentukan RPP. Fokus aktivitas guling depan dengan metode demonstrasi adalah siswa aktif melakukan rangkaian guling depan. Melalui pembelajaran guling depan dengan metode demonstrasi dimaksudkan siswa dapat mudah melakukan guling depan sehingga nantinya siswa bisa berpikir saat melakukan gerakan dan nantinya siswa dapat melakukan guling depan.

c. Tahap Pengamatan dan Pengukuran

Observasi terhadap implementasi pembelajaran dititikberatkan pada kegiatan peserta didik saat melakukan gerakan rangkaian guling depan dengan metode demonstrasi. Hasil amatan peneliti saat peserta didik mempraktikkan gerakan rangkaian guling depan lewat metode demonstrasi, peserta didik yang memiliki kemampuan tinggi semakin lancar melakukan gerakan guling depan dan siswa yang memiliki kemampuan rendah masih belum lancar saat melakukan rangkaian gerakan guling depan. Berdasarkan 2 faktor inilah yang dijadikan indikasi permulaan dari perkiraan bahwa masih banyak peserta didik yang kesulitan pada siklus I. Pengukuran hasil belajar guling depan peserta didik memanfaatkan instrumen tes perbuatan yaitu melakukan rangkaian gerakan guling depan tanpa menggunakan metode demonstrasi.

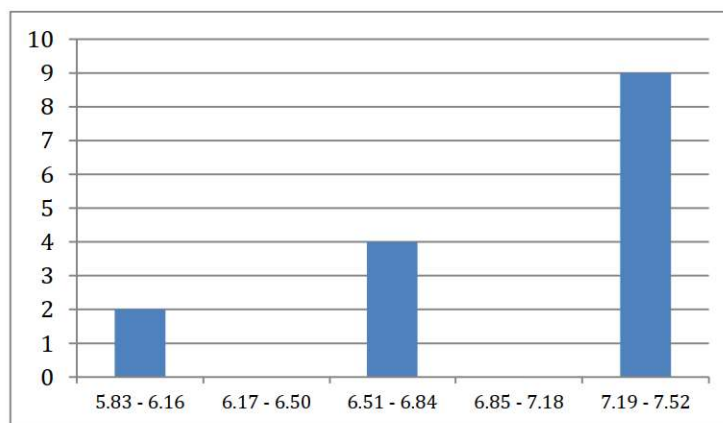
Setelah data terhimpun dalam rupa skor hasil belajar guling depan, berikutnya dituliskan deskripsi datanya. Deskripsi yang diartikan melingkupi: rerata (\bar{Y}) = 7,06, standart deviasi (SD) = 0,62, median (Me) = 7,50, modus (Mo) = 7,50, banyak kelas (k) = 5, skor maksimum (Ymaks) = 7,50, skor minimum (Ymin) = 5,83, rentang (r) = 1,67, interval (i) = 0,33. Mengenai deskripsi data secara lengkap pada tahap siklus I dapat dikaji pada Lampiran 2b hal.

60. Data bergolong disajikan melalui aturan Sturges. Adapun persebaran frekuensi dari *output* guling depan pada siklus I ditampilkan melalui tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Guling Depan Siswa Pada Siklus I.

No. Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5.83 - 6.16	5.995	2	13.33
2	6.17 - 6.50	6.335	0	0
3	6.51 - 6.84	6.675	4	26.67
4	6.85 - 7.18	7.015	0	0
5	7.19 - 7.52	7.355	9	60.00
Jumlah			15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 40,00% (6 siswa) memperoleh skor di bawah rata-rata, dan 60,00% (9 siswa) memperoleh skor di atas rata-rata. Berikut grafik frekuensi setiap kelas disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3 Histogram skor hasil belajar guling depan siswa pada siklus I

Selain deskripsi data, juga dicari kategori skor (termasuk tinggi, sedang dan rendah) dan rerata skor menurut acuan kriteria (*criterion referenced*). Berdasarkan *criterion referenced*, 15 siswa atau (100%) berkategori sedang (B3) dan sebanyak 0,00% berkategori tinggi (B1), dengan rata-rata berkategori sedang (B3).

d. Tahap Refleksi

Sebelum merefleksi hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I, maka dikemukakan dulu indikator keberhasilan pelaksanaan tindakan. Indikator keberhasilan pelaksanaan tindakan menyatakan sekurang-kurangnya 10 % dari siswa yang menjadi subyek peneliti hasil belajar guling depan tetap di bawah KKM (6,80), dengan kata lain, sekurang-kurangnya sebanyak dua siswa yang menjadi subyek peneliti hasil belajar guling depan tetap dibawah KKM (6,80). Untuk itu dipersilakan untuk mengkaji Tabel 2 yang sudah disajikan. Dari tabel tersebut, 9 siswa (29%) skor hasil belajar siswa tidak mencapai KKM. Ini mengindikasikan bahwa tujuan belum terpenuhi atau pelaksanaan penelitian tindakan kelas akan dilanjutkan pada siklus kedua. Keterampilan setelah melakukan introspeksi dan perbaikan dalam proses pembelajaran dapat disebut sebagai prestasi belajar. Sudjana (2016) menyatakan prestasi belajar mencakup nilai dan keterampilan siswa setelah melakukan refleksi dan tindakan perbaikan. Prestasi belajar ialah hasil perubahan perilaku yang mencerminkan kompetensi secara keseluruhan, dan menjadi indikator keberhasilan belajar (Mulyasa, 2016).

Peserta didik yang tidak berhasil pada siklus pertama, akan memperoleh program remedial diluar kegiatan penelitian tindakan di kelas agar nilai mereka mencapai KKM. Remedial dilakukan untuk memberi praktik dan ilustrasi serta membantu mereka menyelesaikan tugas, dan dilanjutkan dengan tes evaluasi hasil belajar mengguling depan pada indikator yang sama.

Berdasarkan rerata skor hasil belajar guling dari pra siklus sebesar 7,0 ke siklus I sebesar 7,06. Dari sini diektahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan siswa sebesar 0,06. Demikian pula perbandingan kategori skor pada pra siklus, sebanyak tiga siswa (9,68%) dikategorikan rendah (B2), sebanyak 14 siswa (64,52%) dikategorikan sedang (B3) dan sebanyak 8 siswa (25,80%) dikategorikan tinggi (B1) dengan siklus I sebanyak 15 siswa (100%) dikategorikan sedang (B3) dan sebanyak 0,00% dikategorikan tinggi (B1), dengan rerata skor berkategori sedang (B3). Dari data tersebut terjadi peningkatan kategori skor dari B2 ke B3 sebesar 90,32%. Dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran demonstrasi dalam melakukan guling depan dapat meningkatkan hasil belajar. Meskipun begitu, penelitian dilanjutkan pada siklus II sebab indikator keberhasilan belum tercapai.

Penerapan metode demonstrasi dengan bantuan metode demonstrasi dalam pembelajaran guling depan dapat meningkatkan hasil belajar guling depan siswa. Hal ini disebabkan karena pembelajaran guling depan dengan metode demonstrasi suatu pembelajaran yang unik dan menarik. Guru mengemas pembelajaran dengan baik dapat membuat siswa merasa senang dan mampu memahami konsep konkret ke abstrak, artinya siswa melakukan sesuai apa yang dilihat dari contoh yang dilakukan oleh guru. Pembelajaran yang menyenangkan berdampak terhadap siswa yakni tidak membosankan. Sebagaimana dikemukakan Harsono & Sudarso (2018) dan Ariyanto (2023) bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling belakang.

Siswa yang sudah ahli atau bisa melakukan guling depan memberikan penjelasan kepada siswa yang kurang mampu harapannya siswa bisa bertukar pengetahuan sehingga dapat mencari solusi dalam melakukan rangkaian gerakan yang dimaksudkan. Dengan penekanan bahwa semua siswa berkolaborasi dan saat melakukan rangkaian gerakan harus percaya diri, hal ini juga dapat mengakibatkan hasil belajar guling depan siswa dapat meningkat.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Perencanaan pengajaran pada siklus kedua didasarkan pada analisis hasil pengukuran guling depan pada siklus pertama. Peneliti dan guru Olahraga kelas V MIN 14 Banjar mereview kembali tentang RPP pada siklus pertama, pelaksanaan tindakan, tahap refleksi dan skor hasil belajar guling depan siswa. Hasil review menyimpulkan bahwa pelaksanaan pengajaran guling depan didominasi oleh kelompok siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan siswa pada kelompok dasar kurang percaya diri saat melakukan rangkaian gerakan guling depan. Indikator siswa yang mengalami kegagalan adalah sembilan siswa yang memperoleh skor guling depan di bawah KKM.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti dan guru Olahraga merancang pembelajaran dalam bentuk RPP untuk diimplementasikan pada siklus II. Pembelajaran guling depan dengan metode demonstrasi dinaikan tingginya (yang tadi 10 cm diganti 20 cm), untuk semakin memudahkan siswa dalam melakukan guling depan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Peneliti mengkomunikasikan materi ajar guling depan dengan patokan RPP yang telah dirancang sebelumnya. Fokus pembelajaran guling depan dengan metode demonstrasi adalah siswa aktif melakukan rangkaian guling depan dengan cara membagi menjadi dua kelompok. Diadakan perlombaan antar kelompok dengan cara adu cepat saat guling depan, siapa yang

lebih cepat selesai dalam satu kelompok maka akan jadi pemenang. Jika dilakukan lebih sering maka siswa akan terbiasa melakukan guling depan dan nantinya dapat melakukan guling depan dengan benar.

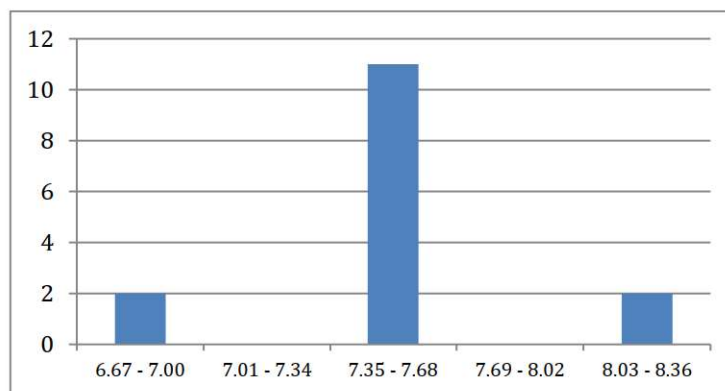
c. Tahap Pengamatan dan Pengukuran

Pengamatan berfokus pada aktivitas siswa saat melakukan gerakan rangkaian guling depan dengan metode demonstrasi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan tinggi semakin lancar melakukan rangkaian gerakan guling depan dan siswa dengan kemampuan rendah masih belum lancar. Data hasil belajar guling depan siswa diukur menggunakan instrumen berupa tes praktik. Setelah data terkumpul, yang di dalam hal ini berupa skor hasil belajar guling depan, selanjutnya dibuat deskripsinya. Deskripsi data yang dimaksudkan meliputi: rerata (\bar{Y}) = 7,50, standart deviasi (SD) = 0,44, median (Me) = 7,50, modus (Mo) = 7,50, banyak kelas (k) = 5, skor maksimum (Y_{maks}) = 8,33, skor minimum (Y_{min}) = 6,67, rentangan (r) = 1,66, interval (i) = 0,33. Adapun distribusi frekuensi hasil belajar guling depan pada siklus II disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Guling Depan Siswa Pada Siklus II

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6.67 - 7.00	6.835	2	13.33
2	7.01 - 7.34	7.175	0	0
3	7.35 - 7.68	7.515	11	72.34
4	7.69 - 8.02	7.855	0	0
5	8.03 - 8.36	8.195	2	13.33
Jumlah			15	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa siswa sebanyak 72,34% atau (11 siswa) memperoleh skor sesuai rata-rata, 13,33% atau (2 siswa) memperoleh skor di bawah rata-rata, dan 13,33% atau (2 siswa) memperoleh skor di atas rata-rata. Adapun histogram dari frekuensi setiap kelas berdasarkan data tersebut disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Histogram skor hasil belajar guling depan siswa pada siklus II Berdasarkan *criterion referenced* diketahui 13 siswa (86,67%) berkategori sedang (B3), 2 siswa (13,33%) berkategori tinggi (B1), dan rata-rata skor pada siklus II berkategori sedang (B2).

Teknik pengajaran demonstrasi dilakukan dengan memperagakan suatu topik permasalahan atau aktivitas. Menurut Rede *et al.*, (2013), demonstrasi menggunakan peragaan dan menjelaskan suatu topik serta menunjukkan bagaimana prosesnya dapat dilakukan oleh

siswa secara langsung. Teknik ini membangun komunikasi yang baik antara guru dan siswa karena melatih siswa agar mengamati suatu proses yang diperagakan guru untuk lebih memahami pembelajaran (Utama, 2017). Pada saat siswa melihat demonstrasi guru, siswa mengamati mulai dari awal melakukan gerakan sampai akhir suatu gerakan. Siswa melakukan pengamatan sebagai modal awal seorang siswa dapat secara langsung mengetahui gerakan. Selanjutnya, siswa diwajibkan melakukan rangkaian gerakan guling depan pada metode demonstrasi sesuai apa yang dilihat, sebelum guru memberi tes guling depan dengan bidang datar.

d. Tahap Refleksi

Sebelum memasuki tahap refleksi, terlebih dahulu dianalisis indikator keberhasilan pelaksanaan tindakan. Indikator keberhasilan pelaksanaan tindakan menyatakan sekurang-kurangnya 10% dari siswa yang menjadi subyek peneliti hasil belajar guling depan tetap dibawah KKM (6,80), dengan kata lain, sekurang-kurangnya sebanyak 2 siswa yang menjadi subyek peneliti hasil belajar guling depan tetap di bawah KKM (6,80). Untuk itu dipersilakan untuk mengkaji Tabel 3 yang sudah disajikan. Sebanyak dua siswa (6,45%) mendapatkan hasil pembelajaran yang kurang dari KKM. Ini mengindikasikan bahwa penelitian ini telah berhasil. Peserta didik yang tidak berhasil pada siklus kedua akan memperoleh program remedial diluar kegiatan penelitian tindakan di kelas agar nilai mereka mencapai KKM. Remedial dilakukan untuk memberi praktik dan ilustrasi serta membantu mereka menyelesaikan tugas, dan dilanjutkan dengan tes evaluasi hasil belajar mengguling depan pada indikator yang sama.

Berdasarkan rerata skor hasil belajar guling dari pra siklus sebesar 7,0 ke siklus I sebesar 7,56. Dari sini diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan siswa sebesar 0,50. Demikian pula perbandingan kategori skor pada pra siklus, sebanyak 3 siswa atau (9,68%) dikategorikan rendah (B2), sebanyak 20 siswa atau (64,52%) dikategorikan sedang (B3) dan sebanyak 8 siswa atau (25,80%) dikategorikan tinggi (B1) dengan siklus II sebanyak 13 siswa atau (13,33%) dikategorikan tinggi (B1), dengan rerata skor berkategori sedang (B3). Dari data tersebut terjadi peningkatan kategori skor dari B2 ke B3 sebesar 76,99%.

Perbandingan kategori skor pada siklus I sebanyak 15 siswa atau (100%) berkategori sedang (B3) dan 0,00% berkategori tinggi (B1). Rerata skor pada siklus berkategori sedang (B3), dengan siklus II sebanyak 13 siswa atau (86,67%) berkategori sedang (B3) dan sebanyak dua siswa (13,33%) berkategori tinggi (B1). Rerata skor pada siklus II termasuk kategori sedang (B2). Dari data tersebut, terjadi peningkatan kategori skor dari B3 ke B1 sebesar 13,33%.

Perbandingan deskripsi data, skor kategori, dan nilai rata-rata antara pra siklus ke siklus II, dan siklus I ke siklus II, disimpulkan bahwa metode pembelajaran demonstrasi dalam melakukan guling depan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Terpenuhinya indikator keberhasilan pada siklus II disebabkan kolaborasi siswa yang berkemampuan tinggi dengan yang berkemampuan dasar dalam pelaksanaan melakukan rangkaian gerak guling depan, karena sering melakukan latihan guling depan pada metode demonstrasi secara berulang maka siswa yang berkemampuan dasar timbul percaya diri saat melakukan rangkaian gerak guling depan.

Penggunaan teknik demonstrasi terbukti efektif meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK, seperti dikemukakan (Indrawani, 2019) bahwa teknik demonstrasi berhasil meningkatkan keterampilan sepak bola siswa pada kelas VI. Anggraeni (2021) juga mengemukakan adanya peningkatan hasil belajar pada siklus 1 sebesar 73,79 dan pada siklus 2 sebesar 82,42 setelah menggunakan teknik demonstrasi. Oleh karena itu, disarankan agar teknik demonstrasi diadopsi sebagai alternatif pembelajaran PJOK di sekolah.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar pada materi guling depan bagi siswa kelas V. Peningkatan hasil belajar tampak pada skor rata-rata dari pra siklus ke siklus I (7,00-7,06) atau meningkat menjadi 0,06 poin, dari prasiklus ke siklus II (7,00-7,50) atau meningkat sebesar 0,50 poin, dan siklus I ke siklus II (7,06-7,50) atau meningkat sebesar 0,44 poin. Pemanfaatan metode demonstrasi untuk mengajarkan materi guling depan bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi (kelas V) dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Hal ini sangat dari skor hasil belajar yang dihasilkan dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek metode, dimana hasil belajar yang diperoleh dari alat test perlu dikembangkan melalui penelitian yang menguta pengamatan

Referensi

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. PT. Rineka Cipta.
- Ariyanto, M. H. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode Demonstrasi Berbantuan Media Bidang Miring di Kelas IV SD. *Jurnal Profesi Keguruan*, 9(1).
- Djamarah, S. B. dan A. Z. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. PT. Rineka Cipta.
- Harsono, S., & Sudarso. (2018). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Buduran Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indrawani. (2019). Meningkatkan Keterampilan Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Siswa Kelas VI Sdn 003 Pulau Kopung Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(3).
- Kemmis, S., & Mc. Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Deakin University Press.
- Mulyasa, E. (2016). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Rede, A., Jamhari, M., & A. Ranya, Z. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar IPA Pokok Bahasan Panca Indra Dengan Mengguankan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IV SDN 5 Pusungi. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, 1(2), 60–66.
- Sanjaya, H. W. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Kencana Prenada Media Group.
- Satrio, A. (2007). *Senam*. Indahjaya Adipratama.
- Sudjana, N. (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar Cetakan ketujuh belas*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sujana. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sudjono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Rineka Cipta.
- Traetta, J. & M. J. (2008). *Dasar-Dasar Senam*. Angkasa.
- Utama, W. M. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola pada Pemain Usia 16 Tahun. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 96–100.

Jurnal Penggerak Pendidikan dan Pembelajaran

Vol.1, No. 01, November 2023, hal. 34-44 |

Son Ani