



Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat

Umar Tarmon¹ Albertus Fenanlampir², Johana Matitaputty³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjasokesrek

Abstract

Received: 07 Juni 2024

Revised: 12 Juni 2024

Accepted: 20 Juni 2024

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya minat siswa terhadap materi senam lantai kayang di kelas XII SMA Negeri 16 Seram Barat. Kondisi ini disebabkan oleh kebiasaan guru yang menerapkan model konvensional dan metode ceramah, tidak memfasilitasi peserta didik dengan sumber belajar yang relevan, selain itu metode yang terapkan saat pembelajaran siswa cenderung bosan dan tidak fokus saat proses pembelajaran, sehingga peserta didik selalu merasa kesulitan dalam memahami konsep materi yang dipelajari. Hal ini mengakibatkan peserta didik akan merasa bosan dan dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuan kognitif peserta didik. Penerapan Metode Latihan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi dalam mengatasi rendahnya Hasil Belajar Kayang. Penelitian ini dilakukan selama dua siklus dengan prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mengikuti skema Kemmis dan McTagart yakni perencanaan, (planning), tindakan (action), pengamatan/observasi (evaluation), dan refleksi (reflection). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 16 Seram Barat tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data diambil melalui wawancara, observasi, dan tes hasil belajar. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui hasil wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase hasil belajar Kayang peserta didik meningkat dari tindakan siklus I hingga siklus II. Selama 2 siklus, pada siklus I ketuntasan siswa sebesar 30%, sedangkan siklus II memiliki ketuntasan sebesar 95%, sehingga dapat disimpulkan terjadi Peningkatan Yang Signifikan Terhadap Hasil Belajar Kayang Melalui Metode Latihan.

Keywords: Hasil belajar, Senam, Gerakan Kayang.

(*) Corresponding Author: umartarmon708@gmail.com¹, albertusfenanlampir17@gmail.com², jokematitaputty0@gmail.com³

How to Cite: Tarmon, U., Fenanlampir, A., & Matitaputty, J. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 663-672. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12803290>

PENDAHULUAN

(Undang-Undang Nomor 20 Tahun, 2003) yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut.

Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak

yang baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Jotok Adam, 2015). Senam merupakan salah satu bagian dari

pendidikan jasmani. (Imam Hidayat, 1986), menyatakan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih 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. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan. Dijelaskan dalam (Rahman, Irfan, Ruslan Abdul Gani, 2020) ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan.

Senam lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai kayang tidak banyak diminati oleh para siswa SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat

. Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai Kayang di SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan Kayang berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes terlihat banyak

siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, mengobrol, gaduh, dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai kayang hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai kayang rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai kayang, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi dari pelajaran tersebut.

Kenyataan yang terjadi proses pembelajaran Penjaskesrek di SMA 16 Seram Barat khususnya dalam pembelajaran senam lantai kayang kurang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Teridentifikasi matras yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam lantai hanya ada satu matras dengan keadaan matras yang sudah kusam dan kurang layak digunakan. Ruangan yang digunakan juga hanya di ruangan kelas yang

sempit, sehingga Senam lantai Kayang memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat tidak membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai Kayang sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai Kayang diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran

jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi. Pada proses pembelajaran Kayang guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode ceramah. Rutinitas metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kondisi tersebut yang mengakibatkan kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan Kayang maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan metode latihan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan penerapan metode latihan pembelajaran akan membantu para siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung terkesan menarik karena, terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai kayang diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas. (Mardianingrum, 2011) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta membantu memberdayakan guru dalam memecahkan masalah di sekolah.

Partisipan

1. lokasi penelitian

Lokasi penelitian tindakan kelas (ptk) ini dilaksanakan di SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat.

2. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat yang berjumlah 20 siswa.

3. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai pada 30 Januari 2023 s/d 02 Maret 2023 semester genap.

Instrumen

Instrument pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Instrument perlakuan, yaitu dengan menggunakan perangkat rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP), yang telah dilampirkan pada lampiran penelitian ini.

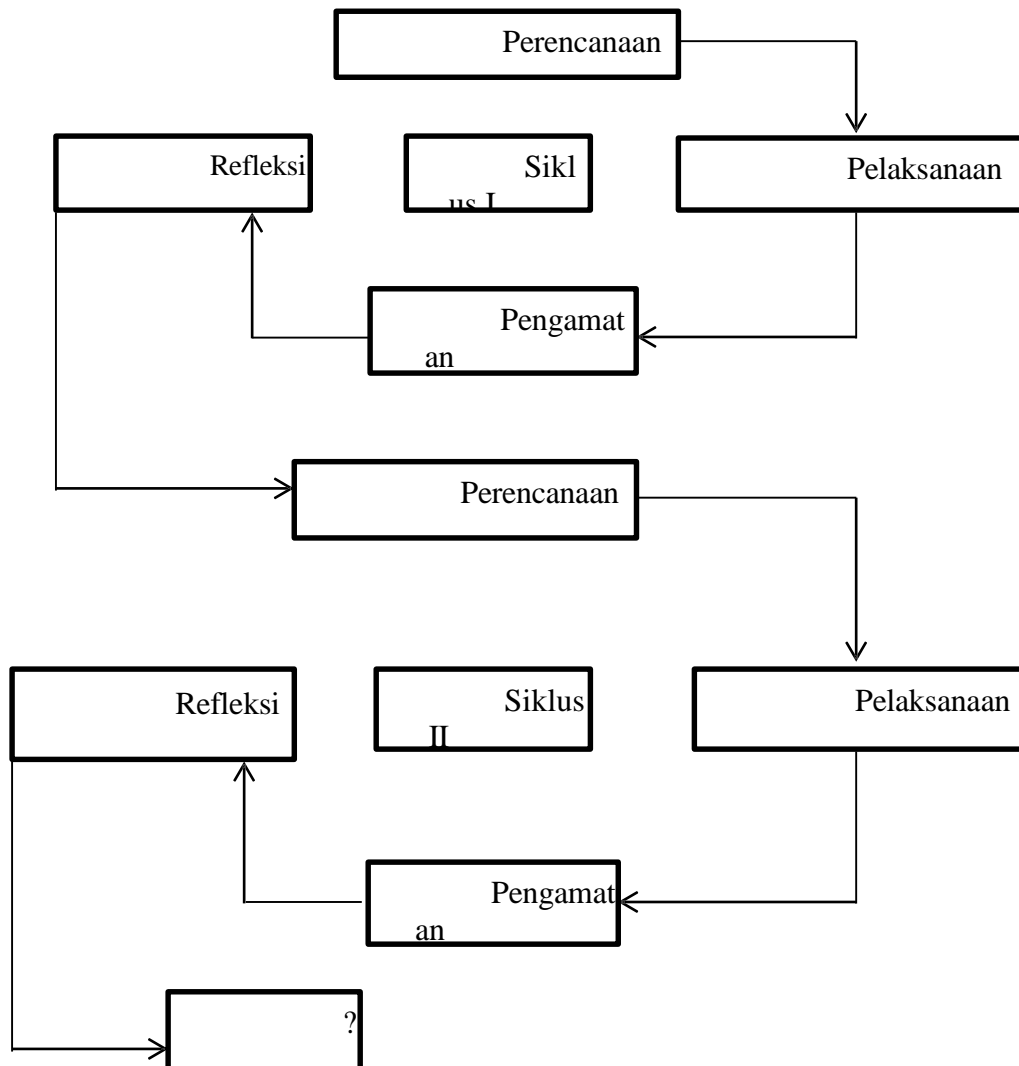
2. Instrument pengukuran yaitu dengan menggunakan rubric penilaian efektif, kognitif, dan psikomotor aspek yang dinilai merupakan gerakan kayang. Selanjutnya untuk memperoleh nilai akhir yang dapat memberikan gambaran tentang tingkat penguasaan individual terhadap indikator dari segi hasil maupun proses.

Prodesur

Rancangan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). (Arikunto 2014) memberi kesimpulan PTK sebagai tindakan yang sengaja dilakukan didalam kelas tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa.

Secara umum proses penelitian tindakan kelas mengenal adanya empat langkah penting yaitu : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat langkah tersebut merupakan komponen-komponen yang menyatu dalam suatu rangkaian terstruktur yang bersifat continue tak berujung yang disebut siklus serta melatar belakangi dan penelitian tindakan kelas (PTK). Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi atau pengamatan serta tes hasil belajar kayang.

Alur Rancangan Penelitian Tindakan Kelas



(Sumber: Arikunto, 2014)

Analisis Data

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang telah disebutkan diatas maka analisis data akan dijelaskan dalam bentuk uraian berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

N

Keterangan:

P = Jumlah nilai dalam %

F = Jumlah skor yang diperoleh

N= Jumlah skor maksimal

Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis secara Deskriptif, seperti berikut ini : Data tes hasil belajar digunakan untuk mengetahui ketuntasan Belajar siswa atau tingkat keberhasilan belajar pada materi Penjaskesrek melalui Melalui Metode Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 16 Seram Barat, dan berlangsung pada tanggal 30 Januari 2023 sampai dengan 02 Maret 2023. Jumlah peserta didik dalam penelitian ini adalah 20 orang peserta didik, dan dalam pelaksanaan penelitian ini seluruh siswa dapat mengikuti penelitian hingga selesai, sehingga data yang dianalisis adalah keseluruhan dari 20 siswa tersebut. Langkah awal dalam persiapan penelitian, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru matapelajaran terkait dengan masalah telah dialami, dan juga berdasarkan hasil pengamatan dilapangan peneliti akan melakukan perbaikan atas kegiatan belajar mengajar yang selalu di dominasi oleh guru dikelas, sehingga dalam kasus ini peneliti Menerapkan Metode Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 16 Seram Barat.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus yang menerapkan metode latihan dalam proses pembelajaran senam kayang. Alur rancangan penelitian siklus I dan siklus II terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi sehingga sebagai peneliti saya bertindak secara langsung dalam penelitian dengan melakukan berbagai perencanaan, serta beberapa tahapan mulai dari proses penelitian, pengolahan data penelitian, dan berakhir dengan pelaporan.

Siklus I

Pada siklus I peneliti bersama kolaborator melaksanakan kegiatan PTK, dengan melakukan persiapan dan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap perencanaan
- b. Tahap pelaksanaan

c. Tahap pengamatan

d. Tahap refleksi

e. Tahap revisi Perencanaan

nilai yang diperoleh siswa terkait pelaksanaan metode tersebut dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Perolehan Nilai Hasil Belajar Kayang Siklus I

No	Nama Siswa	Penilaian			Nilai Akhir	Keterangan
		Aektif	Kognitif	Psikomotor		
1	A.K.N	80	85	85	83.33	Tuntas
2	A.T	40	45	50	45.00	Tidak Tuntas
3	A.M	80	85	80	81.67	Tuntas
4	A.S	60	45	37,5	35.00	Tidak Tuntas
5	F.K	80	60	70	70.00	Tidak Tuntas
6	F.T	80	85	87,5	55.00	Tidak Tuntas
7	H.M	80	75	80	78.33	Tuntas
8	I.W	40	35	50	41.67	Tidak Tuntas
9	J.W	60	55	42,5	38.33	Tidak Tuntas
10	J.M	60	50	45	51.67	Tidak Tuntas
11	M.P	80	75	62,5	51.67	Tidak Tuntas
12	N.T	40	50	42,5	30.00	Tidak Tuntas
13	N.T	40	35	57,5	25.00	Tidak Tuntas
14	N.D.P	80	75	75	76.67	Tuntas
15	O.T	60	40	42,5	33.33	Tidak Tuntas
16	K.T	80	80	70	76.67	Tuntas
17	R.T	60	50	72,5	36.67	Tidak Tuntas
18	S.N	60	55	42,5	38.33	Tidak Tuntas

8						3	Tuntas
1	Y.K	40	45	52,5	28.3		Tidak
9						3	Tuntas
2	Z.N.	80	85	80	81.6		Tuntas
0	A.P					7	
Jumlah						105	
						8,34	
Rata-Rata						52,9	
						3	
Ketuntasan Klasikal						30	
						%	

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa dengan menggunakan metode latihan diperoleh nilai rata-rata hasil belajar dari 20 siswa adalah 52,93. Siswa yang telah tuntas mencapai KKM hanya 6 siswa dengan presentasi sebesar 30% dan siswa

yang belum tuntas ada 14 orang dengan presentasi 70%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I secara klasikal siswa belum tuntas belajar karena peserta didik belum memperoleh nilai yang diharapkan.

Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan siklus I rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahap yang dilakukan pada siklus II yaitu :

1. Tahap Perencanaan
2. Tahap pelaksanaan
3. Tahap pengamatan
4. Tahap Refleksi

Tabel 2 Perolehan Nilai Hasil Belajar Kayang Pada Siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian			Nilai Akhir	Keterangan
		Afe ktif	Kogn itif	Psikomo tor		
1	A.K. N	80	75	77.5	77.50	Tuntas
2	A.T	80	75	75	76.67	Tuntas
3	A.M	80	85	80	81.67	Tuntas
4	A.S	80	65	77.5	74.17	Tidak Tuntas
5	F.K	80	75	90	81.67	Tuntas
6	F.T	80	90	90	86.67	Tuntas
7	H.M	80	70	80	76.67	Tuntas

8	I.W	80	75	75	76.67	Tuntas
9	J.W	80	85	80	81.67	Tuntas
0	J.M	80	80	80	80.00	Tuntas
1	M.P	80	80	82.5	80.83	Tuntas
2	N.T	80	75	75	76.67	Tuntas
3	N.T	80	90	77.5	82.50	Tuntas
4	N.D. P	80	85	77.5	80.83	Tuntas
5	O.T	80	75	75	76.67	Tuntas
6	K.T	80	75	75	76.67	Tuntas
7	R.T	80	95	85	86.67	Tuntas
8	S.N	80	75	82.5	79.17	Tuntas
9	Y.K	80	80	75	78.33	Tuntas
0	Z.N. A.P	80	80	85	81.67	Tuntas

No	Nama Siswa	Penilaian			Nilai Akhir	Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
Jumlah					1593,	
					37	
Rata-Rata					79,67	
Ketuntasan Klasikal					95%	

Berdasarkan tabel siklus II diperoleh nilai rata-rata tes sebesar 79,67. Terlihat bahwa dari 20 siswa terdapat ketuntasan hasil belajar sebanyak 19 siswa dengan presentase sebesar 95% dan sebaliknya siswa yang tidak tuntas hanya 1 siswa dengan presentase sebesar 5%. Secara klasik ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 95% (termasuk kategori tuntas). Adapun peningkatan belajar siklus II dipengaruhi oleh adanya peningkatan peneliti dalam menggunakan metode latihan sehingga peserta didik lebih menjadi terbiasa dengan pembelajaran seperti ini dan peserta didik lebih mudah dalam memahami materi yang diberikan. Meningkatkan hasil belajar kayang melalui metode latihan Siswa kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat Siklus II ini dipengaruhi oleh berbagai latihan senam lantai kayang yang diberikan kepada siswa sehingga pada siklus II ini latihan kayang tersebut berjalan sesuai dengan perencanaan.

PEMBAHASAN

1. Ketuntasan hasil belajar

Hasil yang dicapai pada penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar kayang, hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan hasil belajar yang terjadi pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dan siklus II.

2. penerapan metode latihan dalam meningkatkan hasil belajar kayang

para siswa semakin mudah memahami teknik dasar yang diajarkan serta lebih mudah melakukannya, hal ini disebabkan karena dengan menggunakan metode latihan siswa jadi lebih paham tentang teknik-teknik dasar dalam melakukan gerakan kayang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jika

guru melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan awal siswa, dan juga perlu memperhatikan pola perilaku siswa dengan cermat, maka tujuan pembelajaran yang di tetapkan akan tercapai.

Berdasarkan capaian hasil belajar yang di perlihatkan dalam tabel 4,3 di atas, dapat di katakan bahwa guru melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan perencanaan yang telah ditetapkan sebelumnya dan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan awal siswa,dan juga perlu memperhatikan pola perilaku siswa dengan cermat, maka tujuan pembelajaran yang di tetapkan akan tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tindakan kelas yang di lakukan pada siswa kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat yang di lakukan dalam dua siklus, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar kayang melalui metode latihan siswa kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat.

Peningkatan tersebut dapat dilihat dari presentase rata-rata pencapaian hasil belajar yang diperoleh siswa pada pelaksanaan tindakan siklus I sebesar 52,92% sedangkan presentase rata-rata capaian hasil belajar kayang yang diperoleh siswa pada pelaksanaan tindakan Siklus II yaitu sebesar 79,67%

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2014). *Proseur Penelitian*. Rineka Cipta.

Imam Hidayat. (1986). *Pengetahuan dasar gerak*. Ratu Nika.

Jotok Adam, H. S. & P. I. H. (2015). Pengembangan Model Latihan Pukulan Loop Drive Forehand Tennis Meja Di Ptm Tri Dharma Malang. In *Pendidikan Jasmani: Vol. 25(1)*. Universitas Negeri Malang.

Mardianingrum. (2011). *Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Iv Sdn Purwantoro 8 Malang* *Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Iv Sdn: Vol. 4(1)*. <http://library.um.ac.id/Ptk/Index.Php?Mod=Detail&Id=48443>.

Rahman, Irfan, Ruslan Abdul Gani, A. I. Z. A. (2020). Persepsi Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Tingkat Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2):, 144–54.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun. (2003). *Sistim Pendidikan Nasional*.

Departemen Pendidikan Nasional.