



Perbedaan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Senam Lantai Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Dan Metode Discovery Learning Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat

Resti F. Sarkol¹, Albertus Fenanlampir², Johanna Matitaputty³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

Abstrak

Received: 3 November 2024

Revised: 14 November 2024

Accepted: 30 November 2024

Penelitian ini merupakan penelitian komperatif, yaitu penelitian yang bersifat membandingkan. Adapun variabel yang diteliti adalah perbedaan hasil belajar sikap lilin melalui metode demonstrasi dan metode discovery learning pada siswa X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat yang berjumlah 24 siswa, sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, tes, dan dokumentasi atau arsip. Dari hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar memperoleh nilai dengan kriteria Amat Baik (89-100) yakni pada hasil belajar menggunakan metode demonstrasi berjumlah 1 siswa dan pada hasil belajar menggunakan metode discovery learning tidak ada siswa pada kriteria tersebut. Diperjelas pada gambar 4.3. Untuk perolehan kriteria baik (77-88) pada hasil belajar dengan menggunakan metode demonstrasi yang mendapat nilai tersebut berjumlah 7 siswa dan untuk hasil belajar dengan menggunakan metode discovery learning terdapat 7 siswa yang memperoleh kriteria tersebut. Sedangkan untuk kriteria cukup (65-76) untuk metode demonstrasi 2 siswa dan metode discovery learning 5 siswa. Sedangkan (≤ 64) hanya terdapat di metode demonstrasi dengan 2 siswa

Kata Kunci: Hasil Belajar, Sikap Lilin, Demonstrasi, Discovery Learning

(*) Corresponding Author:

restisarkol@gmail.com¹, albertusfenanlampir17@gmail.com², jokematitaputty0@gmail.com³

How to Cite: Sarkol, R. F., Fenanlampir, A., & Matitaputty, J. (2025). Perbedaan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Senam Lantai Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Dan Metode Discovery Learning Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(3.A), 299-310. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11644>

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, atau penelitian. Pendidikan sering terjadi dibawah bimbingan orang lain tetapi juga memungkinkan secara otodidak. Sekolah sebagai salah satu institusi secara langsung bertanggung jawab penuh atas kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui pembenahan ataupun peningkatan proses pembelajaran agar lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Ilmu dapat diperoleh melalui pendidikan terutama dalam pendidikan formal atau sekolah dan diberikan hak kepada siapa saja untuk menempuh jenjang pendidikan sesuai dengan pasal 31 UUD 1945 mengamanatkan bahwa pendidikan merupakan hak bagi setiap warga negara tetapi pendidikan dasar merupakan kewajiban yang harus diikuti oleh setiap warga negara dan pemerintah wajib membiayai kegiatan tersebut.

Dalam kegiatan pembelajarannya peserta didik menjadi subjek yang melakukan pengamatan maupun eksperimen untuk menemukan pemahaman konsep, guru bertugas sebagai fasilitator dalam membantu mengarahkan kegiatan



peserta didik. Proses pembelajaran yang melibatkan semua peserta didik untuk ikut langsung akan lebih menanamkan konsep yang diterima peserta didik sehingga akan tertanam dalam otak peserta didik. Penggunaan metode saat pembelajaran sangat berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan kreatifitas serta minat belajar peserta didik terhadap semua mata pelajaran yang akan diajarkan.

Terdapat banyak materi yang membuat tingkat jasmani siswa salah satunya senam lantai yang bukan materi gampang untuk para siswa. Sehingga guru harus mampu mendesain pembelajaran yang efektif bagi siswa dan juga dapat meningkatkan hasil belajar dengan metode yang baik untuk siswa. Senam lantai adalah kegiatan olahraga cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai dengan menggunakan alas berupa matras. Dan salah satu gerakan yaitu teknik dasar sikap lilin yang gerakannya tidak mudah dilakukan. Untuk dapat melakukan teknik ini baik guru maupun siswa harus disiapkan dengan hal-hal yang menjaga tubuh tidak cedera pada saat melakukan gerakan tersebut.

Metode pembelajaran sebuah sarana atau alat untuk memotivasi dalam mencapai tujuan pembelajaran. Kurang tepatnya guru dalam menggunakan metode pembelajaran akan berdampak terhadap hasil belajar siswa

Hasil belajar mencakup pencapaian dan pemahaman siswa setelah mengikuti suatu proses pembelajaran. Hal ini dapat diukur melalui tes, proyek, atau penugasan. Evaluasi hasil belajar tidak hanya memperhitungkan pengetahuan, tetapi juga ketrampilan dan pemahaman konsep. Faktor seperti lingkungan belajar, metode pengajaran, dan motivasi siswa dapat mempengaruhi hasil belajar. Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. (Nana Sudjana, 2011), Belajar juga sering diartikan sebagai penambahan, keluasan, dan pendalaman, pengetahuan, dan sikap, serta keterampilan. Secara konseptual menurut Fontana (Belajar & Winataputra, n.d.) mengartikan belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman.

Menurut Muhibbin Syah dalam (Suarim, 2021) mengatakakan bahwa “belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkahlaku individu yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya yang melibatkan proses kognitif”.

Discovery menurut Sund (Roestiyah NK, 2001) adalah proses mental dimana siswa mampu mengasimilasikan sesuatu konsep atau prinsip. Discovery learning berarti mengorganisasikan bahan yang dipelajari dengan suatu bentuk akhir dan peserta didik harus berperan aktif dalam belajar di kelas.

Selain itu (Suherman., 2001) mengatakan salah satu keunggulan dari metode discovery learning adalah metode ini dapat melatih siswa untuk lebih banyak belajar sendiri. Dalam sistem belajar mengajar ini guru menyajikan bahan pelajaran tidak dalam bentuk yang final, tetapi peserta didik diberi peluang untuk mencari dan menemukan sendiri dengan mempergunakan teknik pendekatan pemecahan masalah.

Berdasarkan observasi yang dilihat penulis, kita sebagai calon pendidik yang akan dihadapi dengan berbagai persoalan dalam pembelajaran masih memiliki kesulitan dalam penentuan suatu metode pembelajaran yang cocok untuk digunakan terkhususnya dalam pembelajaran PJOK. Dan selama ini para siswa selalu kesulitan dalam melakukan teknik-teknik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi senam pada teknik sikap lilin yang dikarenakan para siswa sekarang lebih

cepat merasa bosan dengan cara mengajar guru yang tidak sesuai dan bahkan lebih memilih memberikan teori saja ketimbang melakukan praktek lapangan.

Sehingga guru diharapkan bisa menjadi guru yang kreatif dan penerapan metode yang tepat menjadi acuan untuk mendapatkan hasil belajar siswa yang baik dalam mengikuti pembelajaran penjas dalam materi senam teknik dasar sikap lilin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Dan Metode Discovery Learning Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, yaitu penelitian yang bersifat membandingkan. Adapun variabel yang diteliti adalah perbedaan hasil belajar senam lantai sikap lilin menggunakan metode demonstrasi dan metode *discovery learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat.

Partisipan

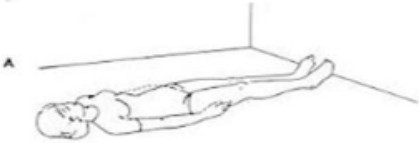
Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat, Waktu 9 Oktober 2024- 09 November 2024 dan Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat, dengan jumlah populasi 24 siswa yakni keseluruhan jumlah siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat

Instrumen

Instrument yang digunakan adalah lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan berbentuk daftar periksa atau *checklist* atau skala penilaian, lembar soal untuk mengukur kognitif siswa dan penilaian sikap. Penilaian yang diambil adalah hasil belajar dengan ranah afektif, kognitif dan psikomotor. Adapun kisi-kisi instrument yang akan digunakan dalam lembar observasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Psikomotor

Sumanto dan Sukiyo (2000) dalam (Nurhuda, 2020)

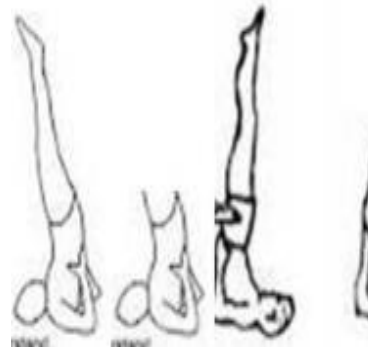
| Aspek yang diukur | Indikator | Ilustrasi | Jumlah Butir |
|--------------------|--|--|--------------|
| 1. Tahap Persiapan | Tidur Terlentang Kaki Lurus Badan Lurus Kedua Tangan di Samping Badan |  | |

2. Tahap Gerakan

Kedua kaki diangkat
lurus keatas, dan
rapat
Kedua tangan
menopang bagian
belakang pinggul



Jari tangan yang
banyak menopang
pinggang
Penempatan siku-
siku tangan, tidak
boleh keluar garis
lebar badan, ujung
kaki sejajar dengan
bahu.



3. Akhir Gerakan

Menekuk kaki
Melepaskan
tangan dari
belakang pinggul
Turunkan kembali
kedua kaki ke matras
secara perlahan
Badan lurus



• **Penilaian**

Lakukan pola gerak dominan

Penilaian proses gerak (*penilaian keterampilan*) rentang nilai 1-5

Skor 5: pelaksanaan sempurna dan terkontrol

Skor 4: kesalahan atau bentuk atau posisi yang kecil Skor 3: baik

Skor 2: kurang terkontrol dan banyak kesalahan

Skor 1: banyak kesalahan dan membahayakan diri sendiri (tidak aman)

$$\text{Penilaian proses} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian digunakan teknik pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Prosedur administrasi
 - a. Surat permohonan izin penelitian
 - b. Mempersiapkan lokasi dan sampel penelitian
 - c. Mempersiapkan alat dan fasilitas penelitian
 - d. Mempersiapkan tenaga pembantu
 - e. Melakukan pendataan terhadap populasi yang akan diteliti
2. Prosedur pembelajaran
 - a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok secara acak (ganjil dan genap) sesuai pilihan yang dipilih. Siswa yang mendapat ganjil akan diajarkan menggunakan metode demonstrasi dan yang mendapat genap akan diajarkan menggunakan metode *discovery learning*
 - b. Kemudian lakukan penilaian siswa sesuai dengan metode yang diajarkan.
3. Alat dan fasilitas
 - a. Lapangan
 - b. Matras
 - c. Lembar observasi atau daftar *chekslis*t
 - d. Buku Pelajaran
4. Prosedur kerja
 - a. Mempersiapkan lokasi penelitian
 - b. Mempersiapkan tenaga pembantu dalam pelaksanaan penelitian
 - c. Memberikan penjelasan kepada sampel tentang maksud penelitian
 - d. Melakukan pelaksanaan pembelajaran
 - e. Pelaksanaan tes dengan menggunakan lembar observasi atau daftar *cheklist*.
 - f. Setelah data terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan rumus statistik.

Analisis Data

Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Dengan menggunakan rumus “*uji t*”.

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

d = selisih skor sesudah dengan skor sebelum dari tiap subjek (i)

Md = rerata dari gain xd = deviasi skor gain terhadap reratanya

xd² = kuadrat deviasi skor gain terhadap rerata

n = banyaknya sampel

HASIL

Setelah diperoleh data dari pembelajaran menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi dan Metode Pembelajaran *Discovery Learning*, maka

dilanjutkan dengan analisis data yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Hipotesis akan diterima atau ditolak nantinya tergantung dari hasil pengolahan data yang akan dilakukan. Maka dapat diperoleh data sebagai berikut.

- a. Data distribusi frekuensi hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Demonstrasi.
Data hasil belajar menggunakan Metode Demonstrasi dibuat dalam daftar distribusi frekuensi.

$$\begin{aligned} \text{Range (R)} &= \text{nilai tertinggi-nilai terendah} \\ &= 86-67 = 19 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas (K)} &= 1+3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 12 \\ &= 1 + 3,3 \cdot 1,08 \\ &= 4,3 \cdot 1,08 = 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas (P)} &= R/K \\ &= 19/5 = 4 \end{aligned}$$

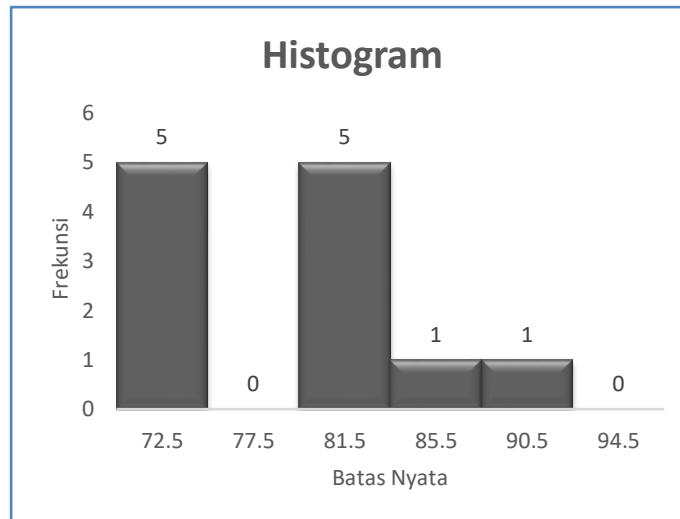
Berdasarkan data-data diatas, maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi data hasil belajar dengan menggunakan Metode Demontrasi sebagai berikut:

Tabel 2 Tabel Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Sikap Lilin Senam Lantai Metode Demonstrasi

| No | Interval | Fi | Batas Nyata | x_i | x_i^2 | $Fi \cdot x_i$ | $Fi \cdot x_i^2$ |
|----|-----------|----|-------------|-------|---------|----------------|------------------|
| 1 | 67- 72 | 5 | 72,5 | 70 | 4830 | 348 | 120756 |
| 2 | 73- 77 | 0 | 77,5 | 75 | 5637 | 0 | 0 |
| 3 | 78- 81 | 5 | 81,5 | 80 | 6360 | 399 | 158994 |
| 4 | 82- 85 | 1 | 85,5 | 84 | 7042 | 84 | 7042 |
| 5 | 86- 90 | 1 | 90,5 | 88 | 7758 | 88 | 7758 |
| 6 | 91- 94 | 0 | 94,5 | 92 | 8509 | 0 | 0 |
| | Jumlah | 12 | | 489 | 40136 | 918 | 294550 |

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa interval dari R/K yakni range dibagi dengan banyaknya kelas maka dapat diperoleh interval dari data di atas yaitu 4, kemudian didapat juga jumlah frekuensi dari interval data di atas. Nilai tengah (x_i) diperoleh dari interval diatas, sedangkan nilai (x_i^2) didapat dari nilai tengah (x_i) yang dikuadratkan. Untuk ($Fi \cdot x_i$) diperoleh dari frekuensi dikalikan nilai tengah dari data, dan nilai ($Fi \cdot x_i^2$) diperoleh dari frekuensi dikalikan dengan nilai tengah yang telah dikuadratkan. Jumlah frekuensi dari data hasil belajar menggunakan Metode Demonstrasi yaitu 12 orang dengan nilai tertinggi 86 dan nilai terendah 67.

Dari tabel frekuensi diatas dapat digambarkan histogram dibawah ini.



Gambar 1 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Sikap Lilin Senam Lantai Metode Demonstrasi

Setelah menarik distribusi frekuensi dari nilai hasil belajar sikap lilin senam lantai menggunakan metode demonstrasi kemudian dapat mencari nilai rata-rata dan standar deviasi dari nilai hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Demonstrasi dengan rumus:

Rata-rata

$$\text{Mean} = \frac{\sum F_i \cdot x_i}{\sum F_i} = \frac{918}{12} = 77$$

Standar deviasi

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \sqrt{\frac{n \cdot \sum F_i \cdot x_i^2 - (\sum F_i \cdot x_i)^2}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{12 \cdot 294550 - (918)^2}{12 \cdot (11)}} \\ &= \frac{\sqrt{3534602 - 843154}}{132} = \frac{\sqrt{2691448}}{132} = \frac{1640,56}{132} = 12,4 \end{aligned}$$

- b. Data distribusi frekuensi hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Discovery Learning

Data hasil belajar menggunakan Metode Discovery Learning dibuat dalam daftar distribusi frekuensi.

$$\begin{aligned} \text{Range (R)} &= \text{nilai tertinggi-nilai terendah} \\ &= 83-67 = 16 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 12 \\ &= 1 + 3,3 \cdot 1,08 \\ &= 4,3 \cdot 1,08 = 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas (P)} &= R/K \\ &= 16/5 = 3 \end{aligned}$$

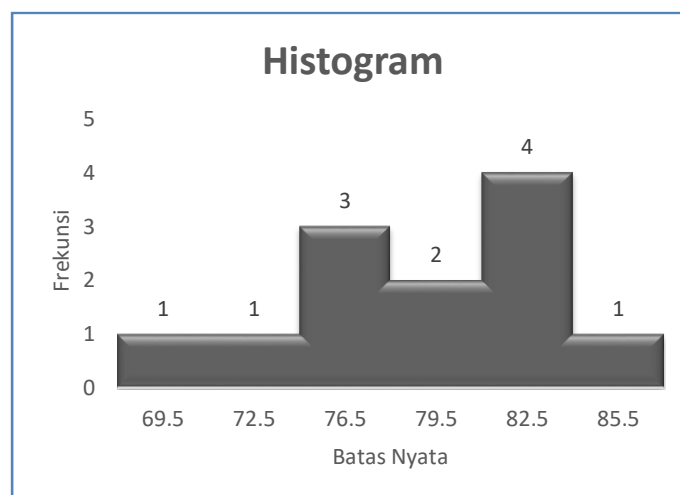
Berdasarkan data-data diatas, maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi data hasil belajar dengan menggunakan Metode Discovery Learning sebagai berikut:

Tabel 3 Tabel Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Sikap Lilin Senam Lantai Metode Discovery Learning

| No | Interval | Fi | Batas Nyata | x_i | x_i^2 | $Fi \cdot x_i$ | $Fi \cdot x_i^2$ |
|--------|-----------|----|-------------|-------|---------|----------------|------------------|
| 1 | 67- 69 | 1 | 69,5 | 68 | 4622 | 68 | 4622 |
| 2 | 70- 72 | 1 | 72,5 | 71 | 5036 | 71 | 5036 |
| 3 | 73- 76 | 3 | 76,5 | 74 | 5541 | 223 | 49867 |
| 4 | 77- 78 | 2 | 79,5 | 78 | 6070 | 156 | 24280 |
| 5 | 79- 81 | 4 | 82,5 | 81 | 6542 | 324 | 104678 |
| 6 | 82- 84 | 1 | 85,5 | 84 | 7032 | 84 | 7032 |
| Jumlah | | 12 | | 456 | 34843 | 925 | 195515 |

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa interval dari R/K yakni range dibagi dengan banyaknya kelas maka dapat diperoleh interval dari data di atas yaitu 3, kemudian didapat juga jumlah frekuensi dari interval data di atas. Nilai tengah (x_i) diperoleh dari interval diatas, sedangkan nilai (x_i^2) didapat dari nilai tengah (x_i) yang dikuadratkan. Untuk ($Fi \cdot x_i$) diperoleh dari frekuensi dikalikan nilai tengah dari data, dan nilai ($Fi \cdot x_i^2$) diperoleh dari frekuensi dikalikan dengan nilai tengah yang telah dikuadratkan. Jumlah frekuensi dari data hasil belajar menggunakan Metode Discovery Learning yaitu 12 orang dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 67.

Dari tabel distribusi frekuensi maka dapat dibuat tabel histogram sebagai berikut:



Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Sikap Lilin Senam Lantai Metode Discovery Learning

Setelah menari distribusi frekuensi dari nilai hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Discovery Learning kemudian dapat mencari nilai rata-rata dan

standar deviasi dari nilai hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Discovery Learning dengan rumus:

Rata-rata

$$\text{Mean} = \frac{\sum F_i \cdot x_i}{\sum F_i} = \frac{925}{12} = 70$$

Standar deviasi

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \sqrt{\frac{n \cdot \sum F_i \cdot x_i^2 - (\sum F_i \cdot x_i)^2}{n \cdot (n-1)}} = \sqrt{\frac{12 \cdot 186245 - (837)^2}{12 \cdot (11)}} \\ &= \frac{\sqrt{2234940 - 700569}}{132} = \frac{\sqrt{1534371}}{132} = \frac{1238.6973}{132} = 9.4 \end{aligned}$$

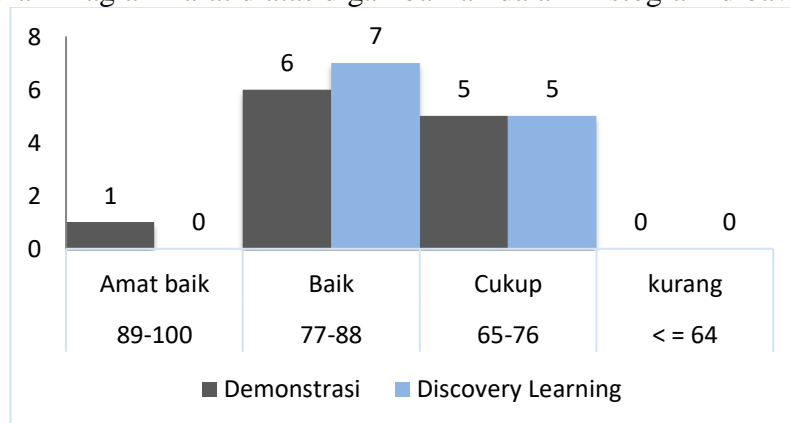
Setelah ditemukan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) dari kedua data diatas dengan nilai rata-rata hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Demonstrasi: 76 dan standar deviasi: 15,7 sedangkan untuk nilai rata-rata dari hasil belajar sikap lilin senam lantai Metode Discovery Learning adalah:70 dan standar deviasi: 9,4.

Berdasarkan data dari kedua variabel diatas, maka didapat hasil belajar Sikap Lilin Senam lantai Menggunakan Metode Demonstrasi dan Metode Discovery Learning diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4 Perbandingan Hasil Belajar Sikap Lilin Senam Lantai Menggunakan Metode Demonstrasi dan Metode Discovery Learning Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat

| Interval | Kriteria | Metode Demonstrasi | Metode Discovery Learning |
|----------|-----------|--------------------|---------------------------|
| 89-100 | Amat baik | 1 | 0 |
| 77-88 | Baik | 6 | 7 |
| 65-76 | Cukup | 5 | 5 |
| <= 64 | kurang | 0 | 0 |

Dari tabel perbandingan hasil belajar sikap lilin senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi dan Metode Discovery Learning pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat diatas digambarkan dalam histogram dibawah ini:



Gambar 3 Variabel Hasil Belajar Sikap Lilin Senam Lantai antara Metode Demonstrasi dan Metode Discovery Learning

Dari tabel 4. dan gambar 3 dapat dilihat bahwa nilai dengan kriteria Amat baik lebih banyak diraih siswa pada saat pembelajaran yang menggunakan Metode Demonstrasi yakni pada pembelajaran menggunakan Metode Demonstrasi siswa yang mendapatkan nilai Amat baik berjumlah 1 orang sedangkan pada saat pembelajaran menggunakan Metode Discovery Learning tidak ada siswa yang mendapat nilai dengan kriteria Amat baik. Dan untuk kriteria Baik Metode Demonstrasi berjumlah 6 siswa sedangkan Metode Discovery Learning berjumlah 7 siswa yakni berjumlah 13 siswa. Sedangkan untuk kriteria cukup Metode Demonstrasi sebanyak 5 siswa dan Metode Discovery Learning sebanyak 5 siswa, dan tidak ada siswa yang memiliki kriteria Kurang menggunakan Metode Demonstrasi dan Metode Discovery Learning.

Dari perolehan nilai hasil belajar siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat Barat diatas lebih banyak siswa yang mendapat nilai dengan kriteria baik dalam pembelajaran yang menggunakan Metode Demonstrasi dibandingkan pada saat menggunakan Metode Discovery Learning.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui perbedaan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning*. Peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna menjadikannya sebagai acuan dalam pemilihan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar dari peserta didik.

Sampel dalam penelitian ini yaitu keseluruhan jumlah siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat yang berjumlah 24 siswa dengan jumlah 11 laki-dan 13 perempuan. Setelah melakukan analisis data dan hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus uji t maka medapatkan hasil yakni nilai rata-rata (mean) hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai Metode Demonstrasi nilai rata-rata maean adalah 77, sedangkan *Discovery Learning* nilai rata-rata (mean) adalah 70. Untuk standar deviasi dari nilai hasil belajar Metode Demonstasi adalah 12,4 dan standar deviasi dari nilai hasil belajar *Metode Discovery Learning* adalah 9,4

Dari hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar memperoleh nilai dengan kriteria Amat Baik (89-100) yakni pada hasil belajar menggunakan Metode Demonstrasi berjumlah 1 siswa dan pada hasil belajar menggunakan Metode Discovery Learning tidak ada pada kriteria tersebut. Diperjelas pada gambar 4.3. Untuk perolehan kriteria baik (77-88) pada hasil belajar dengan menggunakan Metode Demonstrasi yang mendapat nilai tersebut berjumlah 6 siswa dan untuk hasil belajar dengan menggunakan *Metode Discovery Learning* terdapat 7 siswa yang memperoleh kriteria tersebut. Sedangkan untuk kriteria cukup (65-76) untuk Metode Demonstrsi terdapat 5 siswa dan *Metode Discovery Learning* terdapat 5 siswa. Sedangkan (≤ 64) tidak ada kriteria siswa baik pada Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning*.

Untuk pengujian hipotesis apakah terdapat perbedaan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai yang signifikan atau tidak antara Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning*, maka dirumuskan hipotesis yaitu H_0 : tidak terdapat perbedaan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai antara Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat. Sedangkan untuk H_1 : terdapat perbedaan hasil belajar sikap lilin dalam senam

lantai Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat. Pada uji t yang telah dilakukan diatas berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang telah dianalisis diperoleh t_{hitung} adalah 1,798. Sedangkan untuk t_{tabel} adalah 1.714. Yang berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,798 > 1.714$) maka hipotesis *alternative* (H_a) diterima. Jadi terdapat perbedaan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai antara Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram Bagian Barat.

KESIMPULAN

1. Hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi mendapat nilai rata-rata 77 dengan kriteria Amat Baik (89-100) berjumlah 1 siswa dan untuk kriteria baik (77-88) berjumlah 6 siswa dan juga kriteria cukup (65-76) sebanyak 5 siswa sedangkan kriteria kurang (≤ 65) tidak ada.
2. Hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan *Metode Discovery Learning* mendapat nilai rata-rata 70 dengan kriteria Amat Baik (89-100) tidak terdapat siswa pada kriteria ini dan untuk kriteria baik (77-88) berjumlah 7 siswa dan juga kriteria cukup (65-76) sebanyak 5 siswa sedangkan kriteria kurang (≤ 65) tidak ada.
3. Setelah dilakukan pengujian hipotesis penelitian dijelaskan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan $t_{tabel}: \alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 23$ maka didapatkan $t_{tabel} = 1,714$ dan $t_{hitung} = 1,798$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,798 > 1,714$) maka H_0 ditolak. Yang berarti H_a diterima, atau terdapat perbedaan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram bagian Barat.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi dan *Metode Discovery Learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 25 Seram bagian Barat bahwa nilai hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi lebih tinggi dibandingkan dengan hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan *Metode Discovery Learning*. Pada hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Demonstrasi dari 12 siswa yang mendapat nilai dengan predikat Amat baik ada 1 siswa dan 6 siswa lainnya mendapat predikat baik dan cukup 5 siswa dan kurang tidak ada. Sedangkan untuk hasil belajar sikap lilin dalam senam lantai menggunakan Metode Discovery Learning 12 siswa tidak ada siswa yang mendapat amat baik dan 7 mendapat predikat baik sedangkan 5 mendapatkan kriteria cukup. Jadi nilai hasil belajar dengan menggunakan metode Demonstrasi lebih tinggi dibandingkan dengan hasil belajar menggunakan *Metode Discovery Learning*.

DAFTAR PUSTAKA

- Belajar, H., & Winataputra, P. U. S. (N.D.). *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*, H., & Winataputra, P. U. S. (N.D.). *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*. 1–46. Elajaran. 1–46.
- Nana Sudjan. (2011). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Pt. Remaja Rosdakarya.
- Nurhuda. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Peserta Didik Sd Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Geej*, 7(2), 76–87.

- Roestiyah Nk. (2001). *Masalah-Masalah Ilmu Keguruan (Iv)*. Bina Aksara.
- Suarim, B. (2021). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Hakikat Belajar Konsep Pada Peserta Didik*. 3(1), 75–83.
- Suherman., W. S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori Dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: Fik Uny.