

Action Reasearch: Kemampuan Gerakan Radslag Melalui Metode Bagian dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam

by ERLANGGA EFENDI

Submission date: 03-Nov-2023 12:20AM (UTC+0700)

Submission ID: 2215356900

File name: document_1.pdf (474.28K)

Word count: 4111

Character count: 24550

INSPIREE: INDONESIAN SPORT INNOVATION REVIEW

ISSN 2746-6965 (Online), 2774-2520 (Print)

Journal Homepage: <https://inspiree.review/index.php/inspiree>

REVIEW

OPEN ACCESS

Action Reasearch: Kemampuan Gerakan Radslag Melalui Metode Bagian dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam


<https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.7>
*Al Azari¹abede, Zulkifli¹abede¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau, Indonesia

ABSTRACT

ARTICLE INFO

The study purpose. The purpose of this study was to determine the use of the methods section on the floor gymnastics learning materials senior negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Materials and methods. The type of research that is used is a Class Action research is conducted (PTK), which is conducted in class XII senior IPS1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu with a sample of 20 students. Data collection techniques used were test-performers students and teacher observation sheets. Data were analyzed with exposure between cycles

Results. Based on the results of the initial data is of 20 students there are 14 students or 70% in category is not complete, ie 2 students or 20% of students scored at the category "less good", and 4 students or 20% of students scored at the category "good". Then the first cycle there are 8 students or 40% students in category "good enough" and the 10 students or 50% in the category "good" and 2 students or 10% in the category "very good". And the second cycle there are 18 students received grades due to the percentage 81,83%, 4 students "very good" or 20%, and 14 students or 20% "good" and 2 students or 10% "less good" in the second cycle occurred in classical completeness increase significantly compared to the first cycle with the acquisition value reaches a minimum completeness criteria 9 KKM 75)

Conclusions: Thus the analysis shows that the use of variety of sections method can improve learning outcomes radslag students on subjects penjasorkes XII senior grade students IPS1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.



Published:
January 27, 2020

Keywords: radslag movement outcomes; part method learning.

PENDAHULUAN

Senam peyumbang besar kontribusinya dalam perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur secara efektif dan efisien (Mahendra, 2004). Senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan di konstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spritual (Hidayat, 1996). Selanjutnya Olahraga senam artistik senam lantai juga merupakan cabang olahraga permainan

*Corresponding Author Al Azari, e-mail: alazaripku@gmail.com

Authors' Contribution: a-Study design; b-Data collection; c-Statistical analysis; d-Manuscript preparation; e-Funds collection.



©2020 The Author. This article is licensed CC BY SA 4.0.
visit [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

yang sangat menarik. Senam ini dilakukan di atas lantai tanpa bantuan alat apapun kecuali matras yang bisa digunakan jika diinginkan (Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2014).

Olahraga radslag (meroda) sangat mudah dilakukan, mengasikkan, terlihat sangat indah dan atraktif. Tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan peserta didik. Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. dalam melakukan radslag diperlukan keseimbangan, kekuatan, kelentukan, ketepatan, dan percaya diri, gerakan radslag (meroda) mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu tiap komponen motorik.

Daharis (2005) dalam bukunya mengatakan radslag adalah gerakan berputar seperti baling-baling. Kaki diudara dalam keadaan terbuka. Dan mendarat kaki satu persatu kelantai, dan menyamping arah awalan semula. Sedangkan menurut kementrian pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia (2014) radslag merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awali menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

Di dalam bukunya Adisuyanto (2009) mengatakan "sebelum melakukan gerakan dasar meroda, minimal anak didik pernah diberikan pembelajaran handstand terlebih dahulu, sebagai tahapan awal. Tanpa melalui tahapan pembelajaran handstand, anak didik akan sulit menerima tahapan yang diberikan guru. Ketika anak didik mampu melakukan gerakan handstand dengan baik, kekuatan otot tangan juga sudah terlatih. Sehingga, saat melakukan gerakan dasar meroda, anak didik tidak mengalami kesulitan menopang berat tubuh dengan tangan.

Dalam meningkatkan hasil belajar senam yang maksimal tentunya seorang guru harus kreatif dan inovatif dalam proses pembelajarannya. Usman (2000) mengatakan Proses belajar/mengajar dan hasil belajar siswa ditentukan oleh peranan dan potensi guru. Guru harus pandai dan cermat dalam menentukan suatu metode mengajar, selain itu guru harus kreatif serta cepat menentukan keputusan dalam proses belajar mengajar agar terciptanya setuasi pembelajaran yang kondusif dan tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan.



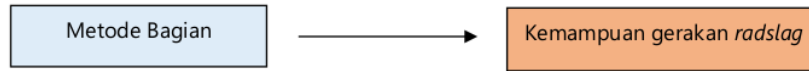
Dimiyati (2006) mengatakan guru adalah pendidik yang membelajarkan siswa. Dalam usaha pembelajaran siswa, maka guru melakukan (1) pengorganisasikan belajar, (2) penyajian bahan belajar dengan pendekatan pembelajaran tertentu, dan (3) melakukan evaluasi hasil belajar. Dipandang dari segi siswa, maka guru dengan usaha pembelajaran tersebut merupakan faktor ektem dari belajar. Dalam proses belajar-mengajar, guru harus memiliki suatu metode belajar yang yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan, salah satunya dalam pembelajaran gerak senam meroda akan di perlukan suatu metode yang membuat para siswa mudah mengerti, memahami dan menguasai keterampilan meroda. seperti yang di katakan Nurhasan (1986) kesempurnaan dalam melaksanakan metode pengajaran sangat membantu kemudahan para siswa dalam proses belajar-mengajar.

Adisuyanto (2009) metode bagian merupakan bentuk pembelajaran pemecahan satu bagian gerak atau rangkaian gerak menjadi beberapa bagian yang lebih kecil. Pemecahan gerak menjadi bagian terkecil, mempunyai tujuan menghilangkan atau memperkecil kemungkinan melakukan kesalahan gerak. perolehan gerak secara sempurna adalah berawal dari perbaikan dan penyempurnaan perbagian terkecil dari gerak. Contohnya dalam olahraga gerakan radslag yaitu rangkaian gerakan secara keseluruhan yaitu berdiri tegak lurus dan pandangan lurus kedepan. mengayun salah satu kaki kedepan atas lalu menjangkau tangan jauh kedepan badan segaris badan bersamaan dengan kaki terbuka di atas dan mendaratkan kaki satu persatu sampai kelantai dalam keadaan terbuka, menyamping awalan semula. Oleh sebab itu guru memberikan tahapan latihan secara terpisah sebagai berikut: Daharis (2005).

Salah satu metode mengajar yang penulis anggap tepat adalah metode bagian. Karena metode ini sangat cocok untuk memperoleh suatu keterampilan yang dipelajari. Hal ini dikarenakan metode bagian adalah cara mengajar dengan dibagi-bagi dengan beberapa gerakan yang dipelajari oleh siswa dalam rangkaian gerakan meroda yaitu: sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Dengan menjadikan beberapa tahap pada gerakan tersebut untuk dipelajari, akan lebih memudahkan siswa mempelajari dan memahami gerakan *radslag* (meroda). Secara keseluruhan setelah pembelajaran bagian-bagian gerakan tersebut siswa dengan mudah bisa menggabungkan keseluruhan bagian menjadi rangkaian gerak meroda. maka dengan demikian semakin



kecil pembagian tahapan pembelajaran akan semakin meningkat dan sempurna ketangkasan gerakan *radslag* (meroda) yang dilakukannya.



Bagan 1. Daur siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Jalil (2014:12)

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi dan Sampel

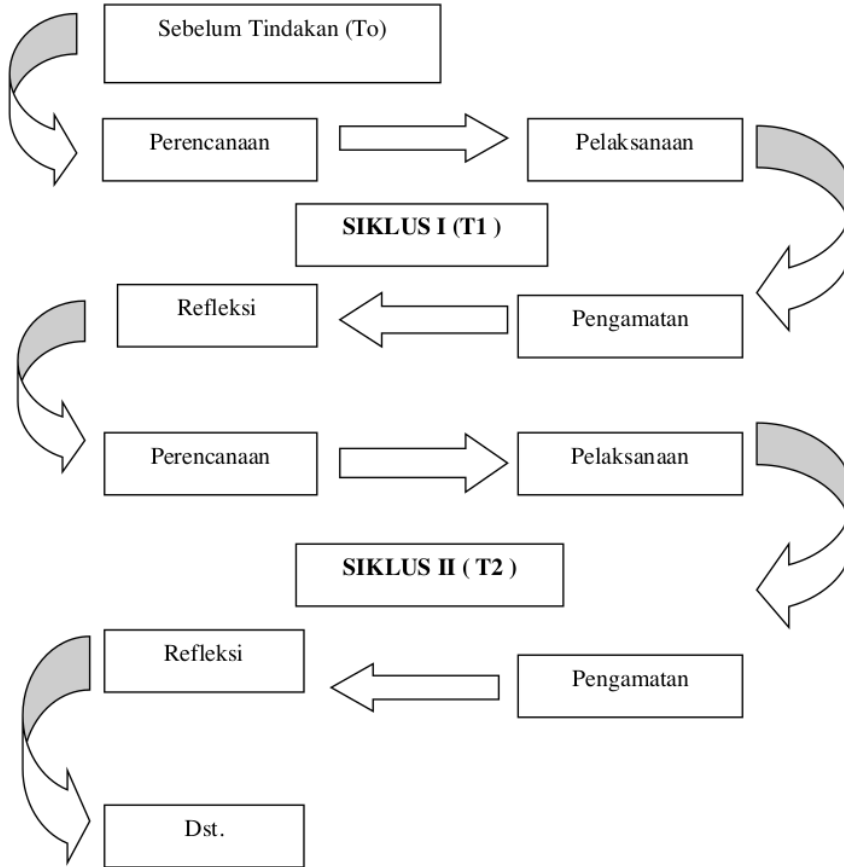
Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu dengan jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 13 laki-laki dan 7 perempuan sedangkan sampel Menurut Sujarweni (2004) Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Bila populasi besar, peneliti tidak mungkin mengambil semua untuk penelitian misal karena terbatasnya dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel yang diambil dari populasi itu. Dikarenakan penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) maka sampel dari penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Metodologi dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas classroom based action research, menurut Jalil (2014) mengatakan bahwa PTK merupakan sebuah proses pengamatan reflektif terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru itu sendiri untuk memperbaiki kualitas pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Penelitian terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus melalui tahap perencanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindakan kelas (PTK) adalah sebagai berikut :





Bagan 2. Daur siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Jalil (2014)

Siklus I

Perencanaan: 1) Mempersiapkan RPP, fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pembelajaran. 2) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan. 3) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

Pelaksanaan: 1) Melaksanakan proses pembelajaran. 2) Menganalisa penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani. 3) Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran pendidikan jasmani. 4) Menganalisa penyusunan alat pengajaran. 5) Membimbing pelaksanaan *radslag* (meroda)

Observasi: 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani. 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan peengajaran pendidikan jasmani. 3) Mencatat hasil analisa mengorganisasikan

latihan. 4) Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang dipakai. 5) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan pembelajaran.

Refleksi: Penelitian mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas aktifitas belajar dalam mengikuti pelajaran berbagai kriteria, tujuannya adalah mengetahui kekuatan dan kelemahan tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

Siklus II

Perencanaan: 1) Mempersiapkan materi yang akan dijadikan penelitian. 2) Menyusun intrumen penelitian dan lembar observasi. 3) Menyusun lembar observasi. 4) Menyusun lembar evaluasi. 5) Menyusun lembar refleksi. 6) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

Pelaksanaan: Pada siklus II pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi, sebagai hasil refleksi langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut :

1) Memberikan petunjuk /penjelasan dan memberi kesempatan siswa memperhatikan dan melakukan gerakan. 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan. 3) Mengembangkan dan mengorganisasikan latihan. 4) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa. 5) Melakukan observasi dan evaluasi melalui lembaran observasi yang sudah disediakan. 6) Mencatat hasil dari pelaksanaan kegiatan yang dilakukan. 7) Membuat kesimpulan.

Observasi: 1) Mengamati pengembangan dan pengorganisasian materi pembelajaran. 2) Pemantauan dalam jenis kegiatan pengajaran. 3) Mendokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai dengan kompetensi. 4) Mengamati pelaksanaan pembelajaran secara individu dan kelompok. 5) Mengamati penggunaan waktu secara efisien. 6) Mengamati, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses.

Refleksi: Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan dijadikan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran.

Penilaian.

Statistical analysis

Data yang peneliti peroleh dikumpulkan kemudian dianalisis data tersebut sebagai berikut:



$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100 \%}{\text{Jumlah Skor maksimal}}$$

Tabel 1. Interval Kategori gerakan radslag

No	Interval	Kategori
1	90 s/d 100	Sangat Baik
2	70 s/d 89	Baik
3	50 s/d 69	Sedang
4	30 s/d 49	Kurang
5	10 s/d 29	Sangat Kurang

Sumber: KTSP 2004

Ketuntasan kemampuan *radslag* (meroda) individu siswa tercapai apabila siswa mencapai 75% dari hasil tes atau nilai kumulatif 75. Sedangkan ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan *radshlag* dengan benar dengan nilai minimum 75, maka dikatakan bahwa suatu kelas tersebut dapat dinyatakan tuntas.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Penelitian yang dilaksanakan dengan penerapan metode bagian ini dilakukan pada siswa kelas XII IPS SMA Negeri 1 Kepenuhan khusus mata pelajaran penjasorkes tahun pelajaran 2015/2016, dengan jumlah siswa 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada materi gerakan *radslag* (meroda).

Hasil Tes Awal Gerakan *radslag* (meroda) Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 1 Kepenuhan

Berdasarkan data awal belajar gerakan *radslag* (meroda) Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 1 Kepenuhan diperoleh hasil yang tertera pada tabel dari 20 siswa data yang diperoleh, terdapat 2 siswa atau 10% siswa mendapatkan skor dibawah ketuntasan dengan kategori kurang, 14 siswa atau 70% siswa mendapatkan skor dibawah ketuntasan dengan kategori sedang dan 4 siswa atau 20% siswa dengan kategori baik.

Tabel 2. Ketuntasan Siswa Pada Tes Awal

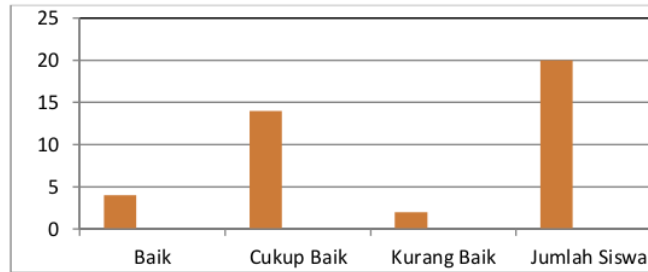
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	30-49	Kurang	2	10%
2	50-69	Sedang	14	70%
3	70-89	Baik	4	20%
Jumlah			20	100%
Rata-rata				62,65
Kategori				Sedang

Sumber: Data hasil penelitian (2015)

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa persentase tes awal siswa kelas XII IPS SMA Negeri 1 Kepenuhan terdapat 2 siswa atau 10% siswa dengan kategori kurang, 14 siswa



atau 70% siswa dengan kategori sedang dan 4 siswa atau 20% siswa dengan kategori baik, dapat dipaparkan dalam bentuk gambar atau grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Ketuntasan siswa pada tes awal meroda siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

Hasil Tes Siklus I Teknik Senam Lantai Meroda:

Siklus I terdiri dari 2 pertemuan dan 1 kali ulangan siklus, alasan mengapa diadakannya ulangan siklus pertama setelah pertemuan kedua selesaikarena pada pertemuan pertama peneliti hanya ingin melihat daya serap siswa terhadap materi yang diajarkan dan apakah siswa dapat merespon pembelajaran dengan menggunakan metode bagian dengan materi yang sama. Siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu diperoleh hasil dari 20 siswa 8 orang memperoleh hasil dengan kategori sedang, 10 orang siswa memperoleh hasil dengan kategori baik, 2 orang siswa memperoleh hasil sangat baik. Untuk melihat ketuntasan siswa pada siklus I ini terpapar pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi data siklus I hasil belajar senam lantai meroda siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	10-29	Sangat Kurang	0	0%
2	30-49	Kurang	0	0%
3	50-69	Sedang	8	40%
4	70-89	Baik	10	50%
5	90-100	Sangat Baik	2	10%
Jumlah			20	100%
Rata-rata				73,59
Kategori				Baik

Sumber: Data Hasil Penelitian (2015)

Untuk melihat ketuntasan siswa pada siklus I ini terpapar pada tabel berikut:

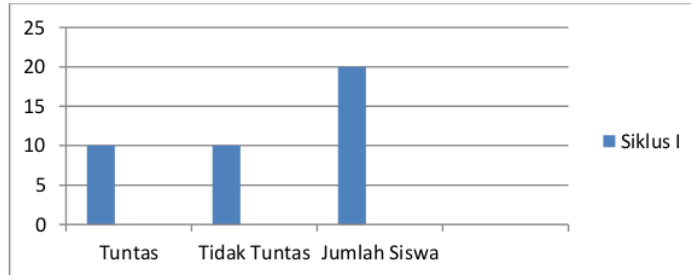
Tabel 4. Ketuntasan siswa pada siklus I

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	90-100	Tuntas	2	10%
2	70-89	Tuntas	10	50%
3	50-69	Tidak Tuntas	8	40%
Jumlah			20	100%
Rata-rata				73,59
Kategori				Baik

Sumber: Data Hasil Penelitian (2015)



Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa presentase ketuntasan kemampuan meroda siswa kelas XII IPS 1SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu siklus I adalah tuntas siklus I 50% (10 siswa) kemudian tidak tuntas siklus I 50% (10 siswa), dapat dipaparkan dalam bentuk gambar atau grafik sebagai berikut:



Grafik 2. ketuntasan siswa pada siklus I senam lantai meroda dengan menggunakan metode bagian siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

Refleksi siklus I

Tahap akhir pelaksanaan PTK adalah refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran dengan menggunakan metode bagian. Refleksi untuk tes unjuk kerja senam lantai meroda siklus I adalah rata-rata memperoleh kemampuan meroda siswa kelas XII SMA NEGERI 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu sebesar 73,59 dalam kategori "Baik" yaitu 8 orang "sedang" atau 40% kemudian kategori "Baik" sebanyak 10 orang atau 50% dan 2 orang siswa yang mencapai ketuntasan dengan presentase 10% dalam kategori "Sangat Baik".

Mencermati kelemahan diatas, maka sebaiknya guru memfokuskan padaSiswa yang tampak sulit dan ragu-ragu memahami dan mempraktikkan teknik senam lantai meroda dengan baik dan benar. Kemudian guru mengamati respon yang dilakukan oleh siswa, sehingga guru dapat mengoreksi kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai meroda. Maka dari itu peneliti mencoba untuk melakukan tindakan lanjut dengan mengadakan siklus II untuk senam lantai meroda kelas XII SMA NEGERI 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

Hasil tes siklus II senam lantai meroda kelas XII IPS 1 SMA NEGERI 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu:

Dari data hasil penelitian di atas hasil tes pada siklus II senam lantai meroda kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan, sebanyak 2 orang siswa memperoleh hasil dengan kategori "sedang", sebanyak 14 orang siswa memperoleh hasil dengan kategori "baik",

dan sebanyak 4 orang siswa memperoleh hasil belajar dengan kategori "sangat baik". Untuk lebih jelasnya terpapar pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi data siklus II hasil belajar senam lantai meroda siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

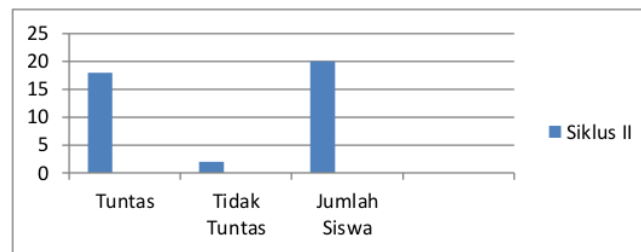
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	10-29	Sangat Kurang	0	0%
2	30-49	Kurang	0	0%
3	50-69	Sedang	2	10%
4	70-89	Baik	14	70%
5	90-100	Sangat Baik	4	20%
Jumlah			20	100%
Rata-rata				81,83
Kategori				Baik

Sumber: Data Hasil Penelitian (2015)

Tabel 6. Ketuntasan siswa siklus II

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	90-100	Tuntas	4	20%
2	70-89	Tuntas	14	70%
3	50-69	Tidak Tuntas	2	10%
Jumlah			20	100%
Rata-rata				81,83
Kategori				Baik

Sumber: Data Hasil Penelitian (2015)



Grafik 3. Ketuntasan siswa pada siklus II meroda dengan menggunakan metode bagian siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

Refleksi Siklus II

Perolehan data siklus II pada senam lantai meroda siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan dengan rata-rata 81,83 dalam kategori "baik". Dapat dilihat bahwa terdapat 2 orang siswa memperoleh kategori tidak tuntas dengan presentase 10%, dan 18 orang siswa mampu memperoleh kategori tuntas dengan presentase 90%. Pada siklus II ini terjadi peningkatan ketuntasan secara klasikal yang signifikan dibandingkan dengan siklus I. Dengan perolehan nilai secara individual siswa sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM 75).

Data Hasil Pengujian Uji Hipotesis

Data yang diperoleh mulai dari tes awal, siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tes awal ada 3 orang yang tuntas, pada siklus I 10



orang siswa tuntas, dan pada siklus II terdapat 18 orang siswa yang tuntas. Untuk lebih jelasnya terpapar pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Peningkatan Ketuntasan Siswa

Tes Awal	Mean		Keterangan
	Siklus I	Siklus II	
62,65	73,59	81,83	Terjadi Peningkatan

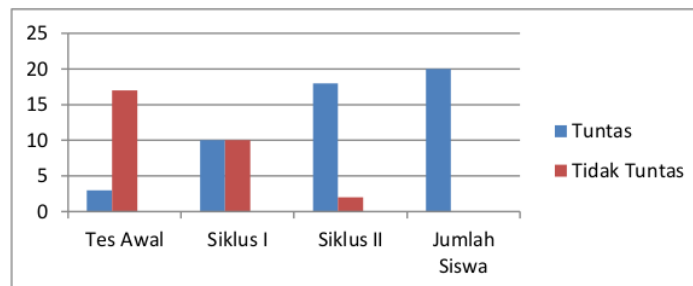
Ketuntasan hasil belajar siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan pada gerakan *Radslag* (meroda) melalui metode bagian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Ketuntasan Kemampuan Siswa Dari Tes Awal, Siklus I, Siklus II

Pembelajaran	Kriteria	Jumlah	%
Tes Awal	Tuntas	3	15%
	Tidak tuntas	17	85%
Siklus I	Tuntas	10	50%
	Tidak tuntas	10	50%
Siklus II	Tuntas	18	90%
	Tidak tuntas	2	10%

Sumber: Data Olahan Penelitian (2015)

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa presentase ketuntasan kemampuan siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan pada tes awal adalah 15% (3 siswa). Kemudian siklus I adalah 50% (10 siswa), dan pada siklus II ada 90% (18 siswa). Ketuntasan siswa pada tes awal, siklus I, dan siklus II juga dapat dipaparkan dalam bentuk gambar atau grafik sebagai berikut :



Grafik 4. Hasil ketuntasan siswa tes awal, siklus I dan siklus II senam lantai meroda dengan menggunakan metode bagian siswa kelas XII SMA NEGERI 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar gerakan radslag (meroda) yang dilakukan pada siswa kelas XII IPS 1 Kepenuhan. Dari hasil analisa data tes awal terlihat 3 orang siswa yang mampu melakukan gerakan radslag (meroda) dengan baik, ini terjadi karena kurangnya penguasaan materi oleh guru sehingga tidak menarik bagi siswa. Selanjutnya pada siklus I penelitian ini mulai diterapkan metode bagian dengan



harapan dapat meningkatkan pembelajaran. Hal ini terbukti dengan adanya perubahan yang dilakukan menarik minat siswa dalam melakukan teknik meroda, ini terlihat dari meningkatnya jumlah siswa yang tuntas dari tes awal 3 orang menjadi 10 orang pada siklus I. Namun terdapat kelemahan dalam pelaksanaan pada siklus ini diantaranya, siswa masih ragu dan merasa tidak bisa dalam melakukan gerakan radslag (meroda), akan tetapi guru secara terus menerus memotivasi siswa dengan mengulang dan memperagakan kembali gerakan radslag (meroda) melalui metode bagian .

Pada siklus II kemampuan gerakan radslag (meroda) siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan mengalami peningkatan dengan akhir siklus II menjadi 18 orang dalam kategori tuntas. Meski ketuntasan secara individu tidak tercapai secara keseluruhan namun ketuntasan secara klasikal sudah tercapai. Guru menyiapkan perangkat berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menetapkan metode bagian secara individu setiap kali pertemuan. Dari keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa metode bagian yang diberikan dapat menghilangkan kebosanan pada siswa dan dapat menambah motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bagian dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan senam lantai gerakan radslag pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu tahun pelajaran 2015/2016.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, petunjuk, dorongan dan motivasi secara langsung dan tidak langsung. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada Drs. Daharis, M.Pd dan TokTong Parulian, M.Or.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 2006 *Prosedur Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta Jakarta. 1992, *Prosedur Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta Jakarta.
- Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Daharis, 2005. *Petunjuk Praktis Pembelajaran Senam*. Pekanbaru : FKIP UIR



- Dimayati, Mudjiono. 2006. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hidayat, Imam. 1996. Senam. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Jalil, Jasman. 2014. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher
- Kementerian pendidikan Dan Kebudayaan . 2014. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan .Jakarta :Kemdikbud
- Mahendra, Agus, 2004. Senam Artistik. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan, 1986. Tes Dan Pengukuran. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Syahara, Sayuti. 2003. Senam Dasar. Padang : Pascasarjana UNP
- Sujarweni, Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta :Pustaka Baru Press.
- Sukintaka, 1976. Permainan Dan Metodik. Jakarta: Pencetakan Negara RI
- Usman, Uzer. 2000. Menjadi Guru Profesional. Bandung :PT.Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Kepemudaan dan Olahraga. 2005. Bandung :Fokusindo Mandiri



LAMPIRAN

Informasi Tentang Penulis:

Al Azari, S.Pd:

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau, Indonesia;
Alamat: Jl. Kaharuddin Nasution 113 Pekanbaru, Riau, Indonesia, 28284.

Dr. Zulkifli, M.Pd

Email: zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id; Scopus Author ID: 57214837022; Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau, Indonesia; Alamat: Jl. Kaharuddin Nasution 113 Pekanbaru Riau Indonesia, 28284.



Action Reasearch: Kemampuan Gerakan Radslag Melalui Metode Bagian dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam

ORIGINALITY REPORT

17 %

SIMILARITY INDEX

13 %

INTERNET SOURCES

8 %

PUBLICATIONS

5 %

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ junedukasi.blogspot.com

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On