

## Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode Demonstrasi Berbantuan Media Bidang Miring di Kelas IV SD

Mardina Hannas Sori Ariyanto

SDN 2 Tamanrejo

Corresponding Author: [dinane.alcantona@gmail.com](mailto:dinane.alcantona@gmail.com)

Submitted: Maret, 2023

Article History  
Accepted: April, 2023

Published: April, 2023

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui metode demonstrasi berbantuan media bidang miring tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain penelitian Tindakan kelas. Subjek penelitian dalam penelitian tindakan kelas ini adalah semua peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal semester 2 tahun pelajaran 2021/2022, berjumlah 17 peserta didik yang terdiri atas 10 laki-laki dan 7 perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi teknik tes dan non tes. Teknis tes berupa tes praktik sedangkan teknik non tes berupa observasi. Analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil belajar peserta didik pada siklus I dan siklus II dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan skor rata-rata aktivitas proses pembelajaran guru pada siklus I sebesar 84 (kategori baik) meningkat menjadi 92 (kategori sangat baik) pada siklus II. Sementara itu, skor rata-rata aktivitas proses belajar peserta didik pada siklus I sebesar 82 (kategori baik) meningkat menjadi 90 (kategori sangat baik) pada siklus II. Terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dari siklus I sebesar 77,05 dengan ketuntasan belajar individual mencapai 82% meningkat menjadi 81,76 dengan ketuntasan belajar individual 94% pada siklus II.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, PJOK, Metode Demonstrasi, Media Bidang Miring.

### Abstract

*This study aims to improve learning outcomes in physical education, sports and health subjects through an inclined plane media-assisted demonstration method for the 2021/2022 school year. This research is a research design with class action research. The research subjects in this classroom action research were all fourth grade students at SD Negeri 2 Tamanrejo, Sukorejo District, Kendal Regency semester 2 for the 2021/2022 academic year, a total of 17 students consisting of 10 boys and 7 girls. Data collection techniques in this study include test and non-test techniques. The technical test is in the form of a practical test while the non-test technique is in the form of observation. Data analysis in this classroom action research was analyzed descriptively quantitatively by comparing the learning outcomes of students in cycle I and cycle II with the percentage formula. The results showed that there was an increase in the average score of the teacher's learning process activities in cycle I by 84 (good category) increasing to 92 (very good category) in cycle II. Meanwhile, the average score of students' learning process activities in cycle I was 82 (good category) increased to 90 (very good category) in cycle II. There was an increase in student learning outcomes from cycle I of 77.05 with individual learning mastery reaching 82% increasing to 81.76 with individual learning mastery of 94% in cycle II.*

**Keywords:** Learning Outcomes, PJOK, Demonstration Method, Oblique Media.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Yuliandra, Fahrizqi, & Mahfud, 2020). PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktifitas jasmani (Erlina, 20124). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2011). Salah satu materi yang diajarkan adalah tentang senam (Yuliandra, Fahrizqi, & Mahfud, 2020; Sutopo & Sukoco, 2020).

Senam merupakan elemen penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Selain karena kedudukannya sebagai salah satu materi yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sekolah dasar, ada beberapa pertimbangan lain yang menjadikan materi ini perlu mendapat perhatian lebih. Menurut Suharjana (2006), menyatakan bahwa penekanan pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar adalah senam.

Pembelajaran senam di sekolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Salah satu jenis senam adalah senam lantai. Senam lantai merupakan senam yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta tek-

nik yang benar. Salah satu komponen yang diajarkan dalam senam lantai adalah guling belakang. Guling belakang adalah salah satu materi pokok dari mata pelajaran pendidikan jasmani (Yuliandra, Fahrizqi, & Mahfud, 2020). Senam lantai merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga senam. Gerakan yang dilakukan pada senam lantai ialah gerakan senam yang dilaksanakan di atas lantai dengan alas matras. Salah satu materi yang terdapat pada senam lantai adalah roll belakang (Pangkey, & Mafud, 2020).

Menurut (Morni, Wiwik & Andika, 2016) bahwa guling belakang adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Dengan demikian, dalam pembelajaran materi pokok senam terutama guling belakang diperlukan contoh atau demonstrasi dari guru kepada siswa supaya timbul keberanian, terhindar dari cedera dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan guling belakang.

Permasalahan yang dihadapi terutama pada materi senam khususnya senam lantai guling belakang di kelas IV SD Negeri 2 Tamanrejo Kabupaten Kendal adalah rendahnya hasil belajar. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sebagian besar peserta didik merasa kesulitan dan merasa tidak mampu dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang, sehingga mereka cenderung kurang tertarik terhadap pembelajaran yang sedang dilakukan. Bahkan peserta didik juga takut untuk melakukannya. Ketika peserta didik mendapatkan tugas melakukan gerakan guling belakang, mereka selalu menunjukkan sikap meminta temannya yang lain untuk melakukan terlebih dahulu. Belum ada-

nya modifikasi alat bantu juga menyebabkan peserta didik tidak terpacu untuk melakukan gerakan guling belakang.

Hasil pembelajaran menunjukkan bahwa nilai ulangan harian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang belum begitu memuaskan. Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai yang hanya mencapai 64,70. Tingkat ketuntasan baru mencapai 30% (KKM 65). Artinya dari 17 peserta didik hanya 5 (30%) peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 12 (70%) peserta didik belum mencapai ketuntasan (KKM 65).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan menerapkan metode demotrasi. Menurut Anggraeni, (2021) bahwa metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami. Sedangkan Munardi (2022) menyatakan bahwa metode demonstrasi merupakan metode yang menyajikan bahan pelajaran dengan memperlihatkan secara langsung obyek atau cara melakukan sesuatu sehingga dapat mempelajarinya secara proses.

Di samping metode, media juga sangat penting digunakan untuk materi guling belakang. Salah satu media yang dapat digunakan adalah bidang miring. Menurut Antoni (Fatkhurohman, 2022) bahwa media bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut dengan salah satu ujungnya lebih tinggi dari ujung yang lain dan merupakan salah satu jenis pesawat sederhana. Dengan demikian, maka penelitian dengan metode demonstrasi berbantuan media bidang miring sangat perlu untuk dilakukan pada materi gu-

ling belakang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain penelitian Tindakan kelas. Subjek penelitian dalam penelitian tindakan kelas ini adalah semua peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal semester 2 tahun pelajaran 2021/2022, berjumlah 17 peserta didik yang terdiri atas 10 laki-laki dan 7 perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi teknik tes dan non tes. Teknis tes berupa tes praktik sedangkan teknik non tes berupa observasi. Analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil belajar peserta didik pada siklus I dan siklus II dengan rumus persentase:

$$N_a = \frac{n}{N} \times 100\%$$

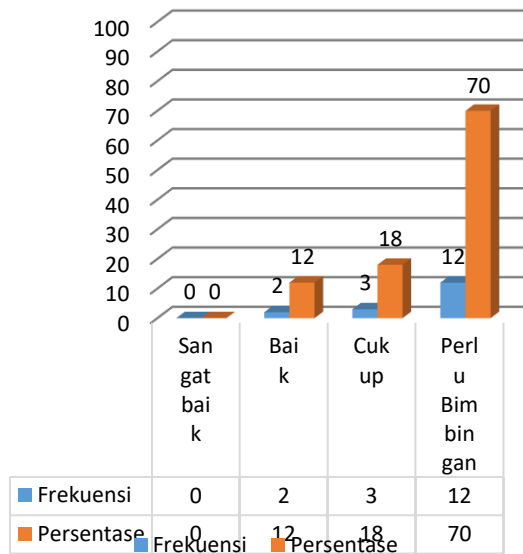
*Keterangan: n = skor yang diperoleh; N = skor total;*

*N<sub>a</sub> = Nilai akhir*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Hasil Pra-tindakan

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Tamanrejo dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang belum begitu memuaskan. Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang hanya mencapai rata-rata hanya 64,70 dan tingkat ketuntasan baru mencapai 30% (KKM 65). Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam diagram batang berikut ini:



Gambar 1. Data Hasil Belajar Pra-tindakan

### Deskripsi Hasil Siklus 1

#### Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi senam lantai guling belakang dengan indikator melakukan gerakan senam lantai guling belakang menggunakan metode demonstrasi dengan berbantuan media bidang miring. Selain itu peneliti menyusun instrumen penelitian (tes praktik dan lembar observasi) serta menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang.

#### Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pembelajaran siklus I dilakukan selama tiga kali pertemuan yang meliputi: (1) Guru memulai pembelajaran guling belakang dengan mendemonstrasikan Bagaimana cara dan teknik mempraktikkan guling belakang yang benar di depan peserta didik, (2) Guru memberi penjelasan mengenai prosedur dan manfaat penggunaan media bidang miring dengan sudut kemiringan 20° untuk mengatasi

kesulitan peserta didik dalam melakukan guling belakang, (3) Guru mengarahkan peserta didik untuk memperhatikan secara seksama contoh yang akan diberikan guru dalam penggunaan media bidang miring dengan sudut kemiringan 20°, (4) Guru memberi contoh kepada peserta didik dalam mempraktikkan guling belakang menggunakan media bidang miring dengan sudut kemiringan 20°, (5) Untuk mencari tahu sejauhmana pemahaman peserta didik setelah diberi contoh, guru meminta beberapa perwakilan dari peserta didik untuk mempraktikkan teknik dan cara guling belakang dengan bantuan guru menggunakan media bidang miring dengan sudut kemiringan 20° di depan semua peserta didik (6) Guru meminta semua peserta didik mempraktikkan gerakan guling belakang dengan bantuan guru menggunakan media bidang miring dengan sudut kemiringan 20°, (7) Guru membantu peserta didik dalam mempraktikkan bagaimana teknik dan cara melakukan guling belakang serta memberi tahu kesalahan peserta didik dalam melakukan guling belakang di setiap tahapnya, (8) Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab mengenai materi pembelajaran.

#### Tahap Observasi

Kegiatan observasi selama siklus I dan II dilakukan oleh teman sejawat dengan mengamati aktivitas guru dan peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang yang menggunakan metode demonstrasi dengan berbantuan media bidang miring. Observer mencatat semua peristiwa pembelajaran, namun belum menentukan skor pada lembar observasi peserta didik dan guru. Hal ini dilakukan karena observer masih memerlukan

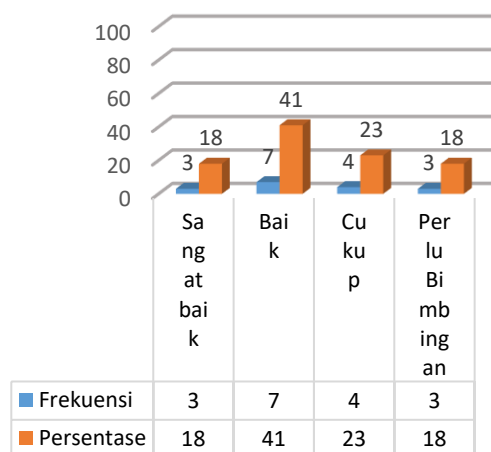
waktu di pertemuan berikutnya untuk menentukan skor.

### Tahap Refleksi

Refleksi pada semua siklus dilakukan dengan mendiskusikan kelebihan dan kekurangan pelaksanaan pembelajaran. Kelebihan pelaksanaan pembelajaran dijadikan kekuatan untuk meningkatkan dan mengembangkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang, sedangkan kekurangan perlu dicermati untuk dicarikan alternatif penyelesaiannya pada pertemuan berikutnya.

### Hasil Belajar Siklus 1

Setelah melalui kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang pada siklus I, hasil evaluasi akhir pembelajaran mengalami peningkatan. Pada siklus I ini diperoleh data untuk nilai tertinggi sebesar 90 nilai terendah sebesar 55 dan rata-rata hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang sebesar 77,05 dengan ketuntasan belajar sebesar 82% sebagaimana tertera dalam diagram berikut ini:



Gambar 2. Data Hasil Belajar Siklus 1

Berdasarkan data pada diagram tersebut bahwa terdapat sebanyak 3 orang (18%) peserta didik memperoleh hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang dalam kategori sangat baik (A), 7 orang (41%) kategori baik (B), 4 orang (23%) kategori cukup (C), dan 3 orang (18%) dalam kategori perlu bimbingan (D). Bila dilihat dari rata-rata hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang peserta didik sebesar 77,05 dengan ketuntasan 82% maka dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan hasil belajar peserta didik berada pada kategori **baik**.

Walaupun demikian perlu untuk memastikan konsistensi hasil tersebut sebagai dampak penerapan metode dan media yang pada siklus berikutnya. Hal tersebut juga dilakukan berdasarkan hasil refleksi pembelajaran pada siklus I. Kelebihan pada siklus I adalah peserta didik sudah memiliki rasa percaya diri dalam proses belajar karena peneliti sudah mendesain pembelajaran yang menyenangkan. Kelemahan pada siklus I adalah masih terdapat peserta didik yang memperoleh hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang di bawah KKM. Karena belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan peneliti maka diperlukan siklus selanjutnya.

### Deskripsi Hasil Siklus II

Berdasarkan data hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang siklus II diperoleh nilai tertinggi sebesar 95 dan nilai terendah 60. Adapun rata-rata hasil belajar individual sudah mencapai 94%. Data perolehan hasil bela-

jar pada siklus II tersebut sebagaimana disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Hasil Belajar Siklus 2

Interval	F	%	Kategori
88<A≤100	2	12%	Sangat Baik (A)
76<B≤88	12	71%	Baik (B)
65<C≤76	2	12%	Cukup (C)
D<65	1	5%	Perlu Bimbingan (D)
Jumlah		100%	
Rata-rata		81,76	
Ketuntasan		94%	

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa sebanyak 2 orang (12%) memperoleh hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) senam lantai guling belakang dalam kategori sangat baik (A), 12 orang (71%) kategori baik (B), 2 orang (12%) kategori cukup (C), dan 1 orang (5%) berada pada kategori perlu bimbingan (D). Bila dilihat dari rata-rata hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang peserta didik sebesar 81,76 dengan ketuntasan 94% maka dapat diketahui bahwa secara keseluruhan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo berada pada kategori **baik**.

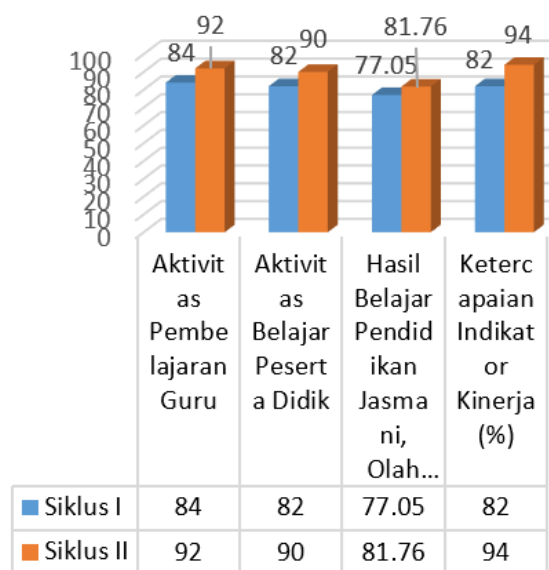
Pada siklus II, aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang telah sesuai dengan perencanaan. Hasil evaluasi siklus II, rata-rata hasil belajar peserta didik mencapai 81,76 dengan tingkat ketuntasan 94% dan mencapai kategori baik 83%. Pada lembar observasi diperoleh nilai rata-rata 92 kategori sangat baik, sedangkan pada lembar observasi peserta didik mendapat nilai rata-rata 90 kategori sangat baik. Hasil ini berarti sudah memenuhi target yang ditetapkan sesuai dengan indikator kinerja yakni 85% dari jumlah

peserta didik dalam kelas telah mencapai ketuntasan belajar individual, sehingga tidak perlu dilaksanakan siklus selanjutnya.

## Perbandingan Hasil Belajar Siklus 1 dan 2

Keterampilan peneliti dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang yang menggunakan metode demonstrasi dengan berbantuan media bidang miring dari siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup berarti. Peneliti mampu melaksanakan pembelajaran dengan urutan yang runtut dan sistematis serta memanfaatkan metode demonstrasi dengan berbantuan media bidang miring dengan optimal. Sementara itu, peneliti juga mampu melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan/ tujuan, peserta didik, situasi dan lingkungan. Peneliti terlihat terampil dalam menggunakan media bidang miring. Peneliti memanfaatkan waktu pembelajaran secara efektif dan efisien sehingga peningkatan keterampilan mengajar terjadi secara optimal dalam penggunaan metode demonstrasi dengan berbantuan media bidang miring.

Selengkapnya perbandingan aktivitas proses pembelajaran peneliti, aktivitas proses belajar peserta didik dan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai guling belakang, dapat dilihat dalam diagram berikut ini:



Gambar 3. Perbandingan Siklus 1 dan 2

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas belajar peserta didik yaitu terjadinya peningkatan skor rata-rata aktivitas proses pembelajaran guru pada siklus I sebesar 84 (kategori baik) meningkat menjadi 92 (kategori sangat baik) pada siklus II. Sementara itu, skor rata-rata aktivitas proses belajar peserta didik pada siklus I sebesar 82 (kategori baik) meningkat menjadi 90 (kategori sangat baik) pada siklus II. Terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dari siklus I sebesar 77,05 dengan ketuntasan belajar individual mencapai 82% meningkat menjadi 81,76 dengan ketuntasan belajar individual 94% pada siklus II.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. R. L. A. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Tentang Permainan Sepak Bola. *Edukha: Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 247-267.
- Erlina, (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan. Kebugaran Jasmani. *Jurnal MEDIKORA*, 8(2), 10 pages.
- Fatkhurohman, F. (2022). Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 SD Negeri plosowangi. *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276-281.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Morni, Wiwik & Andika. (2016). Metode Meningkatkan Keberanian Siswa Melalui Pembelajaran Senam Lantai Roll Belakang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(5), 1-10.
- Munardi, M. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Menggunakan Metode Demonstrasi di Kelas IV SD Negeri 28 Payakumbuh Semester Genap TP 2021/2022. *Journal on Education*, 5(1), 1465-1471.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33-40.
- Suharjana. (2006). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 84-92.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204-213.