

## Penerapan Teknik Modelling dan Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Aerobik dan Senam Lantai

Heri Siswanto\*

Diterima: Mei 2013. Disetujui: Juni 2013. Dipublikasikan: Juli 2013  
© Universitas Negeri Semarang 2013

**Abstrak** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan teknik modelling dan latihan dapat meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013. Dalam pengumpulan datanya menggunakan teknik tes untuk mengetahui hasil belajar siswa dan teknik non tes berupa lembar observasi melalui pengamatan untuk mengetahui proses pembelajarannya. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan melakukan dua tindakan dalam dua siklus. Dari hasil penelitian ini diketahui adanya peningkatan pada hasil belajar dan proses pembelajarannya. Dari kondisi awal ke siklus 1 terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 74,77 ke 78,83 atau meningkat sebesar 5,43 persen. Pada siklus dua yang merupakan siklus terakhir nilai rata-ratanya adalah 85,26 yang berarti meningkat sebesar 14,03 persen dari kondisi awal. Begitu pula pada proses pembelajarannya menunjukkan adanya peningkatan pada aktifitas dan kreatifitas siswa maupun guru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik modelling dan latihan dapat meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013.

**Kata Kunci:** Teknik modelling dan latihan; Keterampilan senam

**Abstract** The purpose of this study to determine whether the application of modeling techniques and exercises to improve skills and gymnastics floor aerobics class 3 K-1 SMK Negeri 1 Waterford in the second semester of the school year 2012/2013. In data collection techniques to determine student learning outcomes and techniques non-test in the form of sheets of observation by observation to determine the learning process. The research method used was Classroom Action Research to perform two actions in two cycles. From the results of this research note an improvement in learning outcomes and learning processes. From the initial conditions to an increase in cycle 1 average value of 74.77 to 78.83, an increase of 5.43 percent. In the two-cycle is the last cycle the average value is 85.26, which means an increase of 14.03 per cent of the initial conditions. Similarly, the learning process showed an increase in activity and creativity of students and teachers. It can be concluded that the application of modeling techniques and exercises to improve skills and gymnastics

floor aerobics class 3 K-1 SMK Negeri 1 Waterford in the second semester of academic year 2012/2013.

**Keywords:** Modeling techniques and exercises; Skills gymnastics

### PENDAHULUAN

Penilaian terhadap praktek permainan bola Volly kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013 untuk mata pelajaran Penjasorkes tergolong rendah. Hal ini terlihat pada hasil penilaian terhadap praktek permainan bola Volly yang diikuti oleh 35 siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 72, sedangkan nilai tertinggi 89, dengan nilai rata-rata 74,77 Siswa yang memiliki nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku yaitu sebesar 75 berjumlah 23 anak (65,71 %). Keadaan tersebut terjadi pada kegiatan pembelajaran pada kompetensi dasar yang telah dilaksanakan dan diadakan penilaian yang dijadikan sebagai nilai kondisi awal.

Hasil penilaian terhadap siswa yang tergolong rendah sebagaimana tersebut di atas disebabkan karena guru mata pelajaran yang saat ini juga sebagai peneliti ketika melakukan kegiatan pembelajaran pada kompetensi dasar tersebut belum menggunakan teknik pembelajaran yang terkait dengan kompetensi dasar tersebut yang mengarah pada peningkatan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu pada kegiatan pembelajaran berikutnya tentang senam aerobik dan senam lantai sudah semestinya menggunakan teknik pembelajaran yang mengarah pada peningkatan kualitas pembelajaran. Dalam hal ini melalui teknik modelling dan latihan, dengan harapan terjadi peningkatan keterampilan pada siswa secara signifikan

\*SMK Negeri 1 Temanggung  
Jl. Kadar Maron Temanggung  
Mobile Phone: 081578028518

pada senam aerobik dan senam lantai, sehingga persentase siswa yang mencapai atau melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) akan semakin banyak.

Keadaan yang demikian memerlukan penelitian yang dilakukan secara seksama dimana hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya untuk mata pelajaran Penjasorkes dalam hal senam aerobik dan senam lantai. Kegiatan pembelajaran yang menghasilkan peningkatan hasil belajar melalui peningkatan kualitas pembelajaran perlu terus dilakukan oleh guru. Hal tersebut dapat dilakukan melalui berbagai tindakan yang dapat dilakukan oleh guru, diantaranya melalui teknik modelling dan latihan dengan harapan siswa akan menjadi lebih mudah dalam memahami kompetensi dasar yang sedang dipelajari. Keadaan ini terjadi pada mata pelajaran Penjasorkes pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013 untuk meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai.

Permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Penjasorkes kelas 3 K-1 pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013 yang dapat dilihat pada hasil penilaian praktek permainan Bola Volly pada semester tersebut. Permasalahan yang lain adalah dalam kegiatan pembelajaran pada kelas tersebut belum menggunakan teknik pembelajaran yang mengarah pada peningkatan kualitas pembelajaran.

Hasil belajar siswa perlu ditingkatkan supaya persentase siswa yang mencapai atau melampaui KKM bertambah semakin banyak sehingga siswa yang tidak naik kelas berkurang. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, guru mestinya menggunakan teknik yang sesuai dengan materi pembelajaran sehingga pemahaman siswa akan menjadi semakin mantap. Dalam hal ini guru menggunakan teknik modelling dan latihan. Oleh karena itu perlu adanya tindakan nyata dalam kegiatan pembelajaran untuk mengatasi permasalahan tersebut, yaitu dengan menggunakan teknik modelling dan latihan pada pembelajaran praktek senam aerobik dan senam lantai. Tindakan pertama guru adalah melalui teknik modelling dan latihan yang terbagi dalam beberapa kelompok siswa pada saat mempelajari praktek senam aerobik. Tindakan yang kedua melalui teknik modelling dan latihan secara individu pada saat mempelajari praktek senam lantai.

Rumusan masalah yang menjadi dasar

dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran dengan teknik modelling dan latihan dapat meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai siswa kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013 ?

Tujuan umum dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes bagi siswa SMK, sedangkan tujuan khususnya yaitu untuk meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013.

Pendidikan merupakan faktor penentu kualitas kehidupan suatu bangsa, sehingga pembaruan bidang pendidikan harus selalu dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan nasional, termasuk didalamnya adalah upaya peningkatan kualitas pembelajaran.

Pelajaran akan lebih mudah dihayati dan diterapkan siswa jika guru mengajarkannya dalam bentuk tingkah laku model, bukan dengan hanya menceramahkan/menceritakannya secara lisan (Oemar Hamalik, 2010 : 157). Siswa akan suka memperoleh tingkah laku yang baru apabila melihatnya dan pada akhirnya meniru. Melalui model ini siswa akan menjadi mudah dalam belajar sesuai dengan yang dicontohkan oleh guru, apalagi pelajaran yang berujud praktek. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan teknik modelling antara lain :

1. Siswa yang dapat menirukan model yang telah dipertunjukkan supaya diberi ganjaran yang setimpal
2. Guru supaya menetapkan aspek-aspek penting dari tingkah laku yang akan dipertunjukkan sebagai model.
3. Model harus dapat mempertunjukkan sesuatu yang lebih untuk ditiru oleh siswa.
4. Hindarkan tingkah laku model yang berbenturan dengan nilai-nilai dan keyakinan siswa.

Latihan (practice) adalah merupakan bagian dari kondisi belajar penting, yaitu suatu kondisi eksternal yang berupa pengulangan suatu respon dalam penyajian suatu stimuli. Latihan berfungsi sebagai balikan atau penguatan dan merupakan kondisi yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan yang kompleks. Fungsi dari latihan adalah :

1. Menyajikan kembali sub tugas-sub tugas yang telah dipelajari secara sebagian-sebagian.
2. Mengkoordinasikan sub tugas-sub tugas

agar tersusun dalam urutan dan timing yang tepat.

3. Mencegah supaya sub tugas tidak terlupakan.

Latihan dapat dilaksanakan secara terbagi dalam kelompok-kelompok kecil atau secara massal dalam kelompok besar. Kelompok kecil merupakan bagian dari kelas yang dibagi menjadi beberapa kelompok, sedangkan kelompok besar dapat berupa siswa satu kelas yang melaksanakan latihan secara massal. Latihan terbagi lebih bermanfaat dibandingkan dengan latihan massal, pengaruhnya lebih kuat dan terpercaya (Oemar Hamalik, 2010 : 178).

Tingkat keterampilan siswa dalam praktek senam aerobik dan senam lantai dapat diketahui melalui penilaian hasil belajar, yang dapat dilaksanakan melalui berbagai teknik penilaian, sesuai dengan kompetensi dasar yang harus dikuasai. Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ada beberapa jenis ulangan, yaitu ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester dan ulangan kenaikan kelas. Dari sini dapat terlihat dengan jelas bahwa hasil belajar dapat berupa nilai yang diperoleh melalui ulangan harian. Ulangan harian adalah kegiatan yang dilakukan secara periodik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik setelah menyelesaikan satu Kompetensi Dasar ( KD ) atau lebih ( Depdiknas,2007: 1 ). Karena dalam setiap mata pelajaran memiliki lebih dari satu Kompetensi Dasar ( KD ) maka ada beberapa kali ulangan harian dalam setiap semesternya. Namun Ulangan harian yang terkait dengan penelitian ini dilaksanakan sebanyak tiga kali yaitu pada saat kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2. Ulangan harian pada penelitian ini berupa penilaian terhadap praktek permainan Bola Volly untuk nilai kondisi awal,penilaian praktek senam aerobik untuk nilai siklus 1 dan penilaian praktek senam lantai untuk nilai siklus 2.

Ada beberapa teknik pembelajaran yang dapat dipilih oleh guru sesuai dengan karakteristik mata pelajaran atau kompetensi dasar yang akan dikaji. Teknik pembelajaran antara lain teknik modelling dan latihan. Teknik modelling adalah pembelajaran dimana guru mengajarkannya dalam bentuk tingkah laku model (Oemar Hamalik, 2010 : 157), sedangkan latihan (practice) adalah suatu kondisi eksternal, yaitu pengulangan suatu respons dalam penyajian suatu stimuli. Latihan berfungsi sebagai suatu balikan dan sebagai penguatan,

dan merupakan kondisi yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan yang kompleks (Oemar Hamalik, 2010 : 175).

Penguatan diperlukan untuk memantapkan sambutan-sambutan yang betul, yang telah dipelajari oleh siswa. Maksud dari latihan adalah untuk lebih memantapkan penguasaan siswa terhadap materi atau keterampilan yang baru dipelajari. Latihan berfungsi untuk penguatan dan penguatan diberikan dalam bentuk latihan-latihan. Penguatan hanya terbatas pada pemberian balikan terhadap respons-respons yang betul , yang tampak pada jawaban siswa. Teknik pembelajaran yang cocok untuk meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai adalah teknik modelling dan latihan.

Diduga dengan menerapkan teknik modelling dan latihan dapat meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013.

## METODE

Penelitian dilakukan selama enam bulan , dari bulan Januari 2013 sampai dengan bulan Juni 2013, di kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung. Yang memiliki 48 rombongan belajar dari kelas 1 sampai dengan kelas 4 yang meliputi kompetensi keahlian Agribisnis Tanaman Perkebunan (ATP), Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian (TPHP) dan Kimia Analisis (KA).

Subjek penelitiannya adalah seluruh siswa kelas 3 K-1 sejumlah 35 anak. Dilihat dari latar belakang tempat tinggalnya sebagian besar bertempat tinggal di desa, sedangkan latar belakang orang tuanya sebagian besar sebagai petani, disamping juga ada yang berprofesi lain.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber data primer maupun sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan sumber data yang berasal dari subyek penelitian yaitu siswa kelas 3 K-1 pada SMK Negeri 1 Temanggung yang berupa nilai ulangan harian yang berupa nilai praktek. Sedangkan sumber data sekunder merupakan sumber data yang berasal dari selain subyek penelitian yang berupa data yang berasal dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat dalam proses pembelajaran.

Data yang diperoleh pada kondisi awal merupakan hasil belajar siswa yang berasal dari nilai ulangan harian, serta kreatifitas dan aktifitas siswa dalam mengikuti proses pembe-

lajaran yang diperoleh melalui hasil pengamatan. Data pada siklus 1 merupakan data hasil belajar siswa yang berasal dari nilai ulangan harian dan kreatifitas serta aktifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diperoleh melalui pengamatan pada siklus 1. Data pada siklus 2 merupakan data hasil belajar siswa yang berasal dari nilai ulangan harian dan kreatifitas serta aktifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diperoleh melalui pengamatan pada siklus 2.

Upaya pengumpulan data dalam suatu penelitian dapat menggunakan berbagai macam teknik dan alat pengumpulan data. Tetapi karena dalam penelitian ini meneliti tentang pembelajaran maka teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan menyesuaikan dengan jenis penelitian ini.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan teknik non tes. Sedangkan alat pengumpulan datanya berbentuk praktek senam pada teknik tes untuk memperoleh data tentang hasil belajar, sedangkan pada teknik non tes alat pengumpulan datanya berupa lembar observasi yang digunakan untuk melakukan pengamatan pada proses pembelajaran dalam rangka memperoleh data siswa yang terkait dengan proses pembelajaran.

Supaya dalam penelitian ini diperoleh data yang valid maka menggunakan validitas yang sesuai dengan data yang dikumpulkan. Dalam penelitian ini untuk memperoleh data yang valid tentang hasil belajar maka pada penyusunan butir soal tes diawali dengan penyusunan kisi-kisi butir soal tes supaya penyebaran soal tes tidak mengelompok pada materi tertentu saja dan disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku. Untuk memperoleh data pada proses pembelajaran supaya diperoleh data yang valid maka penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yang berasal dari guru, siswa dan teman sejawat dan triangulasi metode dengan menggunakan alat butir soal tes dan lembar observasi.

Analisis terhadap data kuantitatif menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu dengan cara membandingkan nilai tes pada kondisi awal dengan nilai tes pada siklus 1, nilai tes siklus 1 dengan nilai tes pada siklus 2, dan nilai tes kondisi awal dengan nilai tes pada kondisi akhir. Kemudian dilanjutkan dengan refleksi, yaitu membuat simpulan berdasarkan deskriptif komparatif yang dilanjutkan membuat ulasan berdasarkan simpulan dan menentukan tindak lanjut berdasarkan

simpulan dan ulasan. Data kualitatif dari proses pembelajaran dianalisis dengan deskriptif kualitatif yang dilanjutkan dengan refleksi, yaitu dengan cara membandingkan proses pembelajaran dari kondisi awal dengan siklus 1, siklus 1 dengan siklus 2 dan dari kondisi awal dengan siklus akhir. Kemudian dilanjutkan membuat simpulan, ulasan dan tindak lanjut.

Dalam penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi dua tindakan yang masing-masing dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2.

Tindakan pada siklus 1 adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang praktek senam aerobik melalui teknik modelling dan latihan secara kelompok. Setelah guru memberi contoh senam aerobik, siswa melakukan latihan dengan cara kelas dibagi menjadi 5 kelompok siswa dan masing-masing kelompok siswa berlatih untuk menguasai keterampilan senam aerobik tersebut.

Sedangkan tindakan pada siklus 2 yaitu melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang senam lantai melalui teknik modelling dan latihan secara individu. Setelah guru memberi contoh senam lantai, dilanjutkan dengan berlatih secara individu untuk menguasai keterampilan senam lantai tersebut.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian terhadap praktek permainan bola Volly kelas 3 K-1 SMK Negeri 1 Temanggung pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013 tergolong rendah. Hal ini terlihat pada hasil penilaian tersebut yang diikuti oleh 35 siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 72, sedangkan nilai tertinggi 89, dengan nilai rata-rata 74,77. Siswa memiliki nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku yaitu sebesar 75 berjumlah 23 anak (65,71 %). Keadaan tersebut terjadi pada kegiatan pembelajaran dengan pokok bahasan yang telah diadakan penilaian melalui ulangan harian pertama.

Pada pelaksanaan tindakan siklus 1 meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Pada saat kegiatan pendahuluan digunakan untuk menyiapkan siswa agar siap menerima pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dalam kegiatan pembelajaran pada siklus 1 adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan cara guru memberi contoh senam aerobik yang dilanjutkan latihan secara kelompok

dengan cara kelas dibagi menjadi 5 kelompok siswa dan masing-masing kelompok siswa berlatih untuk menguasai keterampilan senam aerobik tersebut.

Kegiatan pembelajaran ini memerlukan waktu dua kali pertemuan dengan alokasi waktu masing-masing pertemuan 2 x 45 menit. Setiap pertemuan meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Kegiatan inti pada pertemuan pertama setelah diberi contoh dilanjutkan dengan latihan secara kelompok, sedangkan pada pertemuan kedua setelah diadakan latihan secara kelompok dilanjutkan dengan penilaian.

Dari hasil pengamatan ini dapat diketahui adanya peningkatan hasil belajar siswa berupa peningkatan nilai ulangan harian pada siklus 1 bila dibanding pada saat kondisi awal. Demikian pula tingkat aktifitas dan kreatifitas siswa dalam proses pembelajaran pada siklus 1 meningkat dibanding dengan pada saat kondisi awal. Hasil belajar siswa yang berupa nilai ulangan harian dapat terlihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1.** Nilai Ulangan Harian Siklus 1

Uraian	Uh Siklus 1
Nilai terendah	72
Nilai tertinggi	90
Nilai rerata	78,83
Rentang nilai	18

Pada siklus 2 pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Pada saat kegiatan pendahuluan digunakan untuk menyiapkan siswa agar siap menerima pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dalam kegiatan pembelajaran pada siklus 2 adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan cara guru memberi contoh senam lantai yang dilanjutkan dengan latihan secara individu, yaitu siswa berlatih senam lantai secara individu seperti yang telah dicontohkan oleh guru.

Kegiatan pembelajaran ini memerlukan waktu dua kali pertemuan dengan alokasi waktu masing-masing pertemuan 2 x 45 menit. Setiap pertemuan meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Kegiatan inti pada pertemuan pertama setelah diberi contoh senam lantai oleh guru dilanjutkan dengan latihan secara individu dan pada pertemuan

kedua adalah latihan secara individu yang dilanjutkan dengan penilaian.

Dari hasil pengamatan ini dapat diketahui adanya peningkatan hasil belajar siswa berupa peningkatan nilai ulangan harian pada siklus 2 bila dibanding pada saat siklus 1. Demikian pula tingkat aktifitas dan kreatifitas siswa pada proses pembelajaran siklus 2 meningkat dibanding dengan pada saat siklus 1. Hasil belajar siswa yang berupa nilai ulangan harian dapat terlihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2.** Nilai Ulangan Harian Siklus 2

Uraian	Uh Siklus 1
Nilai terendah	72
Nilai tertinggi	90
Nilai rerata	78,83
Rentang nilai	18

Dari kondisi awal ke kondisi akhir terdapat peningkatan aktifitas dan kreatifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, begitu juga hasil belajarnya meningkat dari rata-rata 74,77 pada kondisi awal menjadi rata-rata 85,26 pada kondisi akhir atau meningkat sekitar 14,03 persen.

## SIMPULAN

Kegiatan pembelajaran melalui teknik modelling dan latihan sangat baik atau cocok untuk meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai sehingga kegiatan pembelajaran menjadi efektif dan siswa aktif. Hal itu terbukti ketika diadakan penilaian hasilnya baik. Begitu pula dari hasil pengamatan terlihat adanya aktifitas dan kreatifitas siswa dan guru.

Kepada para guru dianjurkan menggunakan teknik modelling dan latihan pada kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan senam aerobik dan senam lantai karena terbukti efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- , 1997. *Kurikulum Pendidikan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. 2006. *Pengembangan Model Pembelajaran yang Efektif*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMP.
- , 2007. *Standar Penilaian Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hamalik, Oemar. 2010. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.