



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR HANDSTAND MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL DAN KONSISTENSI SIKAP TUBUH PADA KELAS XI IPA SMA N 1 SUKOREJO KABUPATEN KENDAL TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Orihan Ady Nugroho<sup>✉</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Februari 2014

Disetujui Mei 2015

Dipublikasikan Mei 2015

*Keywords:*

*Learning; handstand ;*

*audiovisual media ;*

*consistency posture*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar handstand melalui media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh bagi siswa Sekolah Menengah Atas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaannya siklus I satu kali pertemuan dan siklus II dilaksanakan 1 kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah kelas XI IPA SMA N 1 Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Kendal. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil pengamatan pada saat pembelajaran, tes unjuk kerja dan tes tertulis siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil belajar pada siklus I yang dapat memenuhi KKM sebanyak 31,4% dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus II meningkat menjadi 82,9% dari jumlah keseluruhan siswa. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh dapat meningkatkan hasil belajar handstand pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sukorejo. Diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di SMA N 1 Sukorejo untuk menggunakan media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh dalam pembelajaran handstand.

### Abstract

*This study aims to improve learning outcomes through audiovisual media handstand posture and consistency for high school students in the learning of Physical Education , Sport and Health . This study uses action research . In the implementation of the first cycle and second cycle meetings held 1 meeting . The subjects were a class XI Science SMAN 1 Sukorejo , District Sukorejo , Kendal . The instruments used in the data collection was obtained from observations at the time of learning , performance test and written test students . Based on the results obtained in the first cycle of learning outcomes that can meet the KKM as much as 31.4 % of the total number of students in the second cycle and increased to 82.9 % of the total number of students . Based on the above results , it can be concluded that the application of audiovisual media and consistency posture can improve learning outcomes handstand in class XI Science SMAN 1 Sukorejo . Expected for the Physical Education teacher at SMA N 1 Sukorejo to use audiovisual media and consistency in learning handstand posture .*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [gallank.sasmita@yahoo.com](mailto:gallank.sasmita@yahoo.com)

## PENDAHULUAN

Kurangnya minat peserta didik, serta gerakan handstand yang sulit dipahami oleh siswa menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Sukorejo ditemukan diantara ragam gerakan senam yang lain diidentifikasi peserta didik pada kelas XI IPA khususnya dalam praktik handstand sebagian besar tidak mampu mempraktikkan gerakan handstand dengan baik dan benar sehingga tidak mencapai batas ketuntasan minimal yang sudah diprogramkan. Kondisi tersebut teridentifikasi dalam daftar nilai, analisis dan remedial test praktik dan fakta tersebut sesuai tabel data yang dirangkum dari bagian kurikulum SMA Negeri 1 Sukorejo.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Handstand melalui Media Audiovisual dan Konsistensi Sikap Tubuh pada Siswa Kelas XI IPA SMA N 1 Sukorejo".

## METODE PENELITIAN

### Pendekatan Penelitian

Kurangnya minat peserta didik, serta gerakan handstand yang sulit dipahami oleh siswa menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan

dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Sukorejo ditemukan diantara ragam gerakan senam yang lain diidentifikasi peserta didik pada kelas XI IPA khususnya dalam praktik handstand sebagian besar tidak mampu mempraktikkan gerakan handstand dengan baik dan benar sehingga tidak mencapai batas ketuntasan minimal yang sudah diprogramkan. Kondisi tersebut teridentifikasi dalam daftar nilai, analisis dan remedial test praktik dan fakta tersebut sesuai tabel data yang dirangkum dari bagian kurikulum SMA Negeri 1 Sukorejo.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Handstand melalui Media Audiovisual dan Konsistensi Sikap Tubuh pada Siswa Kelas XI IPA SMA N 1 Sukorejo".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat tiga aspek yang diamati hasil dan perkembangannya, yaitu aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

### 1. Pengamatan Aspek Afektif

Pengamatan perilaku siswa pada siklus I, persentase rata-rata siswa mencapai 51,42% yang dinyatakan dengan kriteria kurang, ini menunjukkan siswa belum mengerti terhadap tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Dengan demikian, pada siklus II masih perlu ditingkatkan dari apa yang sudah diterapkan oleh siswa, akan tetapi guru harus tetap selalu memberikan motivasi yang dapat mendorong siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini yang mengharuskan peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu pembelajaran handstand, persentase rata-rata

siswa mencapai 77,14% dinyatakan sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah paham terhadap tujuan pembelajaran yang dilaksanakan.

### 2. Pengamatan Aspek Kognitif

Melihat dari hasil penilaian terhadap pemahaman siswa pada siklus I, pengetahuan siswa terhadap gerakan handstand, persentase rata-rata siswa mencapai 62,85% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Hal ini menunjukkan pengetahuan siswa terhadap pembelajaran handstand sudah cukup. Dengan demikian, pada siklus II perlu adanya motivasi yang dapat mendorong siswa untuk memahami pengetahuan yang mereka miliki lagi supaya nilai yang sudah didapat bisa ditingkatkan. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu pembelajaran handstand persentase rata-rata siswa terhadap pembelajaran handstand mencapai 100% yang juga dinyatakan dengan kriteria sangat baik, ini menunjukkan bahwa siswa sudah paham terhadap pembelajaran handstand.

### 3. Pengamatan Aspek Psikomotor

Melihat dari hasil pengamatan keterampilan psikomotor pada siklus I, teknik dasar siswa dalam melakukan gerakan handstand persentase rata-rata siswa mencapai 11,42% yang dinyatakan dengan kriteria kurang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih merasa kesulitan dan belum siap dalam melakukan gerakan handstand. Dengan demikian, pada siklus II perlu adanya motivasi yang dapat mendorong siswa lebih menguasai. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu pembelajaran handstand, persentase rata-rata siswa terhadap pembelajaran handstand mencapai 80% yang dinyatakan sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah mendapatkan peningkatan dalam melaksanakan model pembelajaran handstand melalui media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh dengan

peningkatan angka yang besar. Dengan demikian terjadi peningkatan antara siklus I dan siklus II.

Berikut adalah tabel prosentase peningkatan hasil belajar dari ketiga aspek pada siklus I dan siklus II.

**Tabel 4.18** Prosentase siklus I dan siklus II

Siklus	Aspek psikomotor	Aspek afektif	Aspek kognitif
Pertama	11,42%	51,42%	62,85%
Kedua	80%	77,14%	100%

Dari hasil ketiga aspek diatas didapatkan data hasil belajar pada siklus I siswa yang sudah memenuhi KKM sebanyak 11 siswa atau 31,4% dari jumlah keseluruhan siswa, sedangkan pada siklus II hasil belajar siswa meningkat menjadi 29 siswa atau 82,9% dari jumlah keseluruhan siswa.

## KESIMPULAN

Pembelajaran handstand melalui media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh dapat diterima oleh siswa dan dapat diterapkan di siswa SMA N 1 Sukorejo, kecamatan Sukorejo, kabupaten Kendal. Pembelajaran ini dapat mencakup semua aspek baik afektif, kognitif, dan psikomotor.

- 1) Hasil akhir pengamatan perilaku siswa (afektif) dengan pencapaian sebesar 77,14% yang masuk ke dalam kriteria sangat baik.
- 2) Hasil akhir pengamatan pemahaman siswa (kognitif) dengan pencapaian sebesar 100% yang masuk ke dalam kriteria sangat baik.
- 3) Hasil akhir pengamatan keterampilan siswa (psikomotor) dengan pencapaian sebesar 80% yang masuk ke dalam kriteria sangat baik.
- 4) Hasil belajar siswa yang memenuhi KKM sebanyak 29 siswa atau 82,9% dari jumlah keseluruhan siswa yang masuk kedalam kriteria sangat baik.

Dengan begitu, maka pembelajaran handstand melalui media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh sudah memenuhi tujuan

penelitian yaitu meningkatkan hasil belajar handstand siswa dan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pembelajaran handstand untuk meningkatkan hasil belajar handstand siswa IPA SMA Negeri 1 Sukorejo, kecamatan Sukorejo, kabupaten Kendal.

Dari hasil penelitian ini diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai model pembelajaran dengan metode bermain agar siswa merasa tertarik pada olahraga yang sedang diajarkan guru.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Adang Suherman. 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra.2000.Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak.Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Biasworo Adisuyanto Aka.2009.Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai.Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- BSNP. 2007. Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta. 2010. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung. Alfabet.
- IGAK Wardhani, dkk. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Muhajir. 2007. Penjasorkes untuk SMA Kelas XI. Bandung: Erlangga
- Nadisah. 1992. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.