



## UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN MENIRU GERAK BINATANG DI LINGKUNGAN PERSAWAHAN

Mohamad Sopi , Andry Akhiruyanto

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

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014  
Disetujui Oktober 2015  
Dipublikasikan  
November 2015

*Keywords:*

*Playing; Imitating the  
movement of animals;  
Results the learning ;  
Gymnastics balance*


### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus pelaksanaan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III MI Islamiyah Karangdawa Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal yang berjumlah 36 siswa Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, unjuk kerja, angket dan dokumentasi dengan tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Dari siklus I yang prosentase ketuntasannya hanya 75% menjadi 92% berarti ketuntasan hasil belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 17%, sedangkan keberhasilan pada siklus II adalah 92% dan siswa yang belum tuntas 8%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar senam keseimbangan melalui pendekatan bermain meniru gerak binatang di lingkungan persawahan di kelas III MI Islamiyah Karangdawa Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal menunjukkan dampak yang positif.

### Abstract

*This research is a classroom action research with two cycles of execution. Subjects in this study were students of class III of MI Islamiyah Karangdawa Margasari Tegal Regency, amounting to 36 students. Data collection techniques using observational methods, performance, and documentation questionnaire with three aspects: cognitive, affective and psychomotor. The percentage of first cycle thoroughness only 75% to 92% means mastery of learning outcomes of students has increased by 17%, while the success of the second cycle was 92% and students who have not completed 8%. The results showed that the learning outcomes gymnastics balance through playing approach imitating the movement of animals in the rice fields in the class III of MI Islamiyah Karangdawa Margasari Tegal Regency show a positive impact.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: ikhlas2012@yahoo.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, sudah selayaknya mendapatkan perhatian yang proporsional. Sejalan dengan hal tersebut, pelaksanaan pendidikan Penjasorkes di sekolah seharusnya dilaksanakan secara efektif dan efisien serta sesuai dengan kondisi fisik dan psikis anak.

Pada saat ini, dapat dikatakan kondisi pembelajaran Penjasorkes di Madrasah Ibtidaiyah (MI) masih jauh dari harapan. Berbagai isu muncul dari rendahnya kualitas pengajaran (Mutphir,1993; Mudjiharsono,1993) terbatasnya sarana dan prasarana kegiatan PBM (Mutohir,1989) sampai pada kurang relevannya model pembelajaran dengan kondisi perkembangan fisik dan psikis anak. Anak sering dianggap sebagai “orang dewasa kecil”, sehingga yang terjadi dalam pembelajaran adalah penggunaan peralatan olahraga yang seharusnya digunakan oleh orang dewasa tetapi digunakan oleh anak-anak. Belum lagi mengenai ukuran lapangan maupun aturan mainnya.

Begitu juga saat pembelajaran penjas di MI Islamiyah Karangdawa, siswa kurang aktif dan cepat merasa bosan dalam bergerak khususnya saat mengikuti pembelajaran senam keseimbangan. dari hasil pembelajaran senam keseimbangan pada siswa-siswi kelas III MI Islamiyah Karangdawa tahun pelajaran 2013/2014 menunjukkan bahwa siswa-siswi di kelas III memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pembelajaran penjas. Sehingga berdampak kurang tuntasnya pembelajaran. Dari 36 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 17 siswi putri, hanya ada 9 siswa yang dikatakan tuntas atau melebihi KKM yang di tentukan yaitu 75.

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang dimunculkan adalah sebagai berikut: Apakah dengan model pembelajaran Senam Keseimbangan Melalui Pendekatan

Bermain Meniru Gerak Binatang di Lingkungan Persawahan dapat meningkatkan proses pembelajaran senam keseimbangan Pada Siswa Kelas III MI Islamiyah Karangdawa Margasari Tegal Tahun Pelajaran 2013 / 2014?

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar senam keseimbangan melalui pendekatan bermain meniru gerak binatang pada siswa kelas III MI Islamiyah Karangdawa Margasari Tegal tahun pelajaran 2013 / 2014.

## METODE

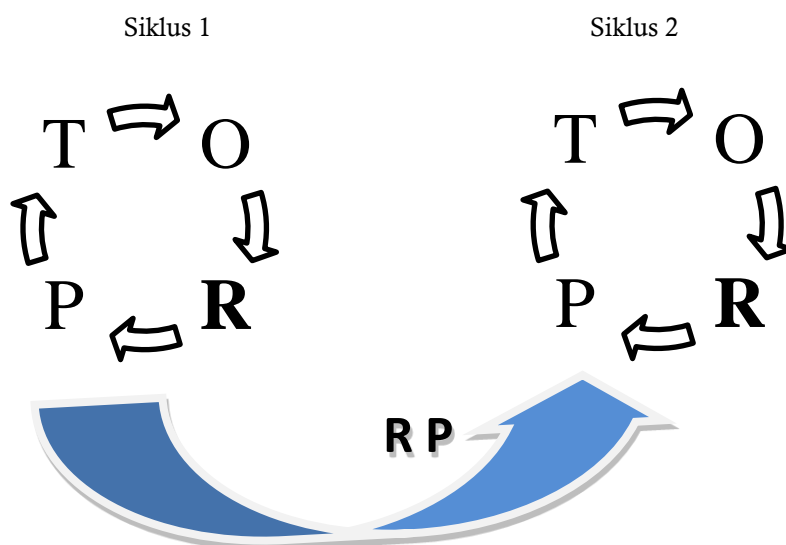
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih peserta didik.

Subyek penelitian adalah siswa kelas III MI Islamiyah Karangdawa Margasari Tegal Tahun Pelajaran 2013 / 2014 sebanyak 36 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 17 siswa putri.

Objek penelitian tindakan kelas ini merupakan pembelajaran Senam Keseimbangan Melalui Pendekatan Bermain Meniru Gerak Binatang di Lingkungan Persawahan.

Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, yang dapat di uraikan sebagai berikut :  
a. Perencanaan adalah rangkaian kegiatan yang akan dilakukan pada saat pelaksanaan penelitian, baik perencanaan dalam penyediaan bahan ajar, media maupun alat penunjang pembelajaran.

**Gambar 1.** Desain Penelitian Tindakan Kelas



Keterangan :

- P : Perencanaan
- T : Tindakan
- O : Observasi
- R : Refleksi
- RP : Revisi Perencanaan.

1. Data Kuantitatif

Rumus yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Rumus menghitung presentase belajar

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}}$$

(Sumber. Zaenal Aqib, 2008:41)

2. Rumus menghitung rata – rata

$$X = \frac{\sum x}{\sum n}$$

Keterangan :

X = Nilai rata – rata

$\sum x$  = Jumlah semua nilai

$\sum n$  = Jumlah siswa

(Sumber. Zaenal Aqib, 2008:42).

Kriteria penghitungan rumus diatas dengan memperhatikan kriteria ketuntasan minimal ( KKM ) penjas di MI Islamiyah

Karangdawa yaitu 75. Yang dapat dikategorikan menjadi dua yaitu :

**Tabel 1.** Kriteria ketuntasan belajar

Kriteria tuntas	Kualifikasi
> 75	Tuntas
< 75	Tidak tuntas

2. Data Kualitatif

Berupa data hasil belajar siswa dan pengamatan guru dalam pembelajaran senam keseimbangan melalui pendekatan bermain meniru gerak binatang di lingkungan persawahan yang dipaparkan dalam kalimat guna memperoleh kesimpulan dalam proses pembelajaran.

**Tabel 2.** Kriteria presentase dan pencapaian tujuan keberhasilan siswa dalam belajar

Pencapaian tujuan	Kualifikasi	Tingkat keberhasilan
85 – 100 %	Sangat baik	Berhasil
65 – 84 %	Baik	Berhasil
55 – 64 %	Cukup	Tidak berhasil
0 – 54 %	Kurang	Tidak berhasil

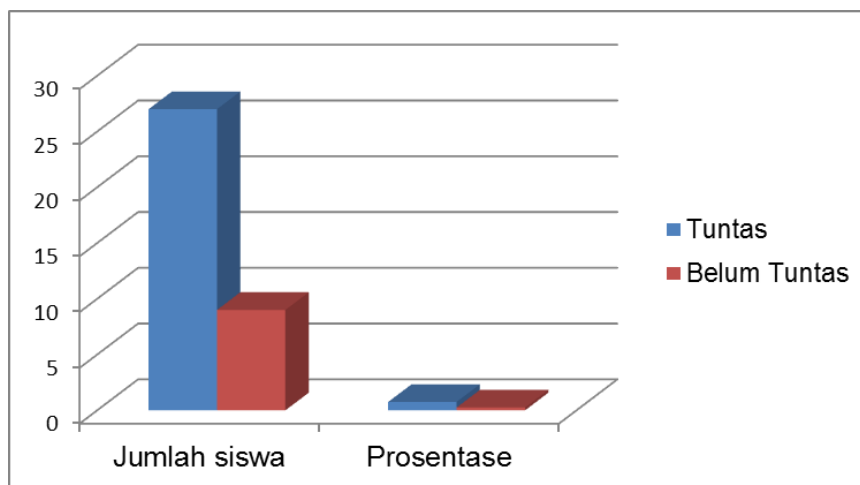
(Sumber. Zaenal Aqib, 2008:42)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus I hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran senam keseimbangan adalah sebagai berikut: Nilai tertinggi 87 sedangkan nilai terendah 67 dan nilai rata-rata

77,60. Siswa yang telah mencapai KKM adalah 27 siswa dan yang belum tuntas adalah 9 siswa sehingga keberhasilan pada siklus I adalah 75% dan yang belum tuntas adalah 25%. Hal ini dapat dijabarkan pada diagram batang seperti berikut:

**Gambar 2.** Digram ketuntasan siswa siklus I

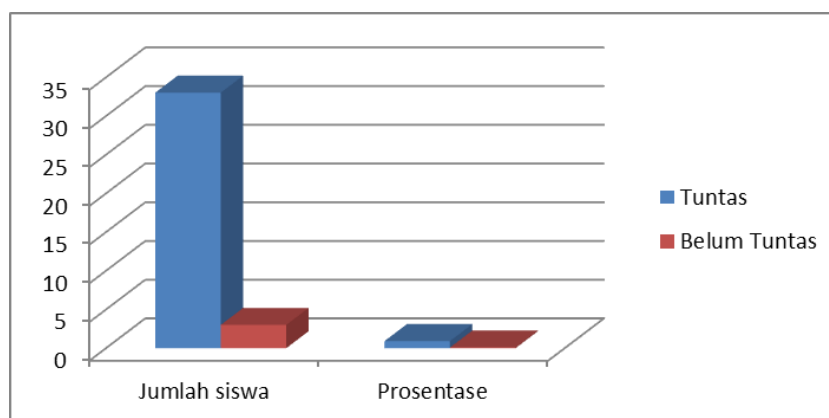


Berdasarkan data di atas bahwa masih ada 25% siswa yang belum mencapai ketuntasan. Hanya 75% yang tuntas dan rata-rata kelas 77,6. Sedangkan target yang diinginkan peneliti yaitu 85% sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

Hasil belajar siswa pada siklus II adalah sebagai berikut: Nilai tertinggi 89, sedangkan nilai terendah 69, dan nilai rata-rata 80. Siswa yang telah mencapai KKM adalah 33 siswa dan yang di bawah KKM adalah 3 siswa, sedangkan

keberhasilan pada siklus II adalah 92% dan siswa yang belum tuntas 8%. Dari siklus I yang prosentase ketuntasannya hanya 75% menjadi 92% berarti ketuntasan hasil belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 17%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pembelajaran telah berhasil karena siswa yang tuntas telah melebihi 85,00% dari jumlah siswa. Hal ini dapat dijabarkan pada diagram batang seperti berikut:

**Gambar 3.** Diagram ketuntasan siswa pada siklus II



Pada siklus I ini, garis besar kegiatan pembelajaran menggunakan permainan meniru gerak binatang dapat dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan karena model pembelajaran tersebut masih sangat dirasakan baru oleh siswa.

Ketuntasan hasil belajar siswa menunjukkan bahwa pembelajaran senam keseimbangan melalui pendekatan meniru gerak binatang di lingkungan persawahan dapat meningkatkan prestasi hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari ketuntasan hasil belajar siswa dari siklus I sebesar 75% dan dilanjutkan ke siklus II dan ketuntasan hasil belajar siswa

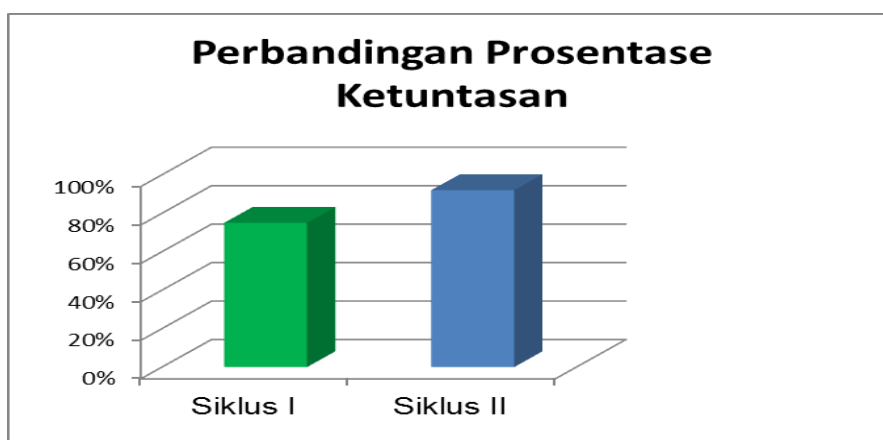
mengalami peningkatan menjadi 92%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sebesar 17%.

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus I dan siklus II dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor dalam pembelajaran siklus I dan siklus II. Peningkatan hasil pembelajaran senam keseimbangan yang dilakukan oleh 36 siswa kelas III MI Islamiyah Karangdawa Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal, ada tiga aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Dari ketiga aspek tersebut dapat diperoleh prosentase nilai akhir sebagai berikut:

**Tabel 3.** Perbandingan Prosentase Ketuntasan Siklus I dan Siklus II

No	Pelaksanaan	Rata-rata Nilai	Prosentase Ketidaktuntasan	Prosentase Ketuntasan
1.	Siklus I	77,60	25%	75%
2.	Siklus II	80,00	8%	92%

Dari tabel di atas, dapat dijabarkan dengan diagram batang seperti berikut:



**Gambar 4.** Diagram Perbandingan ketuntasan siswa pada siklus I dan II

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus I terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum memenuhi KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

- a. Komunikasi antara guru dan siswa masih belum terjalin dengan baik, sehingga masih banyak siswa yang kurang memperhatikan guru saat pembelajaran berlangsung.
- b. Metode pembelajaran masih perlu dikembangkan lagi.
- c. Masih banyak siswa yang kurang percaya diri dan takut pada saat melakukan gerakan senam keseimbangan di pematang sawah.
- d. Pemberian motivasi oleh guru pada siswa masih kurang.
- e. Belum ada penghargaan kepada siswa yang memperoleh nilai tinggi dalam pembelajaran.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran senam keseimbangan melalui pendekatan bermain meniru gerak binatang di lingkungan persawahan (pematang sawah) dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III MI Islamiyah Karangdawa Kecamatan Margasari. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar dari masing-masing aspek selama siklus I dan siklus II. Dari hasil penelitian ini diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai model pembelajaran dengan menerapkan pendekatan bermain meniru gerak binatang agar siswa merasa tertarik pada pembelajaran yang sedang diajarkan guru dan siswa melakukan pembelajaran sesuai dengan kemampuan dan karakteristiknya asing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip, syarifuddin. 1992. Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Agung, sunarno. 2010. Metode penelitian keolahragaan. yuma pustaka
- Agus, kristiyanto. 2010. Penelitian tindakan kelas. UNS press.
- Djamara .2008. Strategi Belajar Mengajar: Rineka Cipta
- Djumidar .2001. Dasar-dasar Atletik: 1-12 PPDO 2101/4 SKS/Djumidar, jakarta Universitas Terbuka
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. Belajar dan pembelajaran. Bandung, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli dan Muhammad Arif Wibisono 2010. Mengajar pendidikan jasmani, pendekatan gerak di Sekolah Dasar, Jakarta DEPDIKNAS, DIRJEN, DIKDASMEN.
- M. Furqon (2008:4 ) Konsep bermain. Jakarta: Bumi Aksara
- Nadisah (1992:4) Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Fathurrohman, Pupuh. dan M. Sobry Sutikno. 2010. Strategi belajar Mengajar, Bandung, PT. Refika Aditama.
- FIK UNNES. 2013. Pedoman Penulisan Skripsi. Semarang: Percetakan UNNES.
- Samsudin. 2008. Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Mizan Publik
- Sugiyanto. 2008. Perkembangan dan Belajar Gerak Motorik. Universitas Terbuka
- Suherman, Adang. 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Surya Muhammad (2004) Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Suharsimi arikunto, 2006, prosedur penelitian suatu pendekatan praktis: PT. Bumi aksara.
- Toto Subroto. 2008. Strategi pembelajaran penjas. Jakarta. Universitas terbuka.
- Uno. H. B. 2008. Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara
- Yoyo bahagia dan Adang Suherman. 2000. Prinsip-prinsip pengembangan dan modifikasi cabang olahraga. DEPDIKNAS-DEPDIKDASMEN
- Zaenal aqib. 2008. Penelitian tindakan kelas bandung: yrama widya.