

**PENERAPAN PERMAINAN TIGA POS UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI SENAM LANTAI
KELAS IV SD NEGERI 43 KOTA TERNATE
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Nur Abdullatif

Guru SD Negeri 43 Kota Ternate, Jalan Ngofangare Soa, Ternate Utara, Kota Ternate, 97725

Author Correspondence: nur_abdullatif@yahoo.com

Diterima : 20-09-2019

Direvisi : 30-10-2019

Dipublikasi : 05-11-2019

Abstrak. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PENJASORKES) ditemukan beberapa masalah yang kompleks, khususnya pada pembelajaran senam lantai. Dalam kegiatan pembelajaran, banyak siswa yang mengalami kesulitan. Faktor tersebut menyebabkan minat dan motivasi belajar siswa berkurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SDN 43 Kota Ternate melalui permainan tiga pos. Tipe penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas tahapan; (1) perencanaan; (2) pelaksanaan; (3) Pengamatan; dan (4) refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan tiga pos di kelas IV SDN 43 Kota Ternate berdampak positif, hal ini terlihat pada siklus I ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 32,5% sementara pada siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai 93,33%. Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus II telah mencapai KKM yang telah ditetapkan yaitu 75, sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan tiga pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan selisih 60,83%.

Kata kunci: Hasil belajar, senam lantai, permainan tiga pos

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Tujuan pendidikan yang utama adalah meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi, urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga dan pembiasaan pola hidup sehat.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Pada hahekatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak. Dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu menjadikan gerak sebagai alat pendidikan dan menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik.

Dari penjelasan di atas dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PENJASORKES) ditemukan beberapa masalah yang kompleks pada saat proses pembelajaran senam lantai. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut, siswa terlihat kurang berminat dalam mengikuti pelajaran dan kurang temotivasi untuk mau melakukan gerakan guling depan.

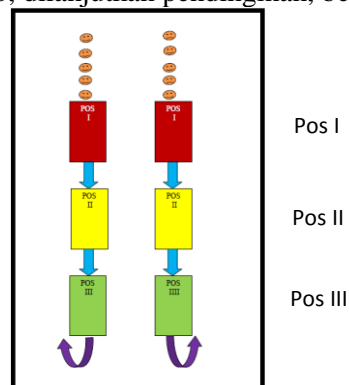
Dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai dalam PENJASORKES, kreatifitas seorang guru sangat diperlukan. Guru harus mendesain pembelajaran yang dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran sehingga mencapai hasil belajar yang maksimal. Berdasarkan uraian, penjelasan dan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul Penerapan Permainan Tiga Pos Untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada materi Senam Lantai Siswa Kelas IV SD Negeri 43 Kota Ternate Tahun Pelajaran 2018/2019.

Tinjauan Materi

Pos pertama yang dimaksud adalah melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras, dagu sedikit dimasukan ke dada, setelah hitungan 1,2,3 anak tersebut melakukan gulingan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua. Pada pos yang kedua ini, anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan. Cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki. Ketika mengguling, kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat. Pada saat mengguling, badan tetap rileks sehingga mempermudah gerakan. Pada langkah akhir, siswa berdiri sejenak, pandangan lurus ke depan dan secara perlahan tangan ditarik ke atas lurus, lalu turunkan lagi secara perlahan. Hal ini dilakukan untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan.

Setelah melakukan guling depan dengan awalan membungkukkan badan, berikutnya adalah ke pos yang ke tiga. Pada pos yang ketiga ini, siswa melakukan guling depan dengan awalan yang sempurna. Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan ke depan. Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan ke depan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan (*roll*). kegiatan penutup dilakukan dengan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh tentang cara melakukan senam lantai guling depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siwa dibubarkan.



Gambar 1. Skema Penerapan Permainan Tiga Pos

Keterangan:

1. Pos pertama senam lantai guling depan dengan awalan jongkok matras warna merah.
2. Pos kedua senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan matras warna kuning.
3. Pos kedua ketiga lantai guling depan dengan awalan sikap sempurna matras warna hijau.

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflection*) (Agus Kristiyanto, 2010:55). Dalam penelitian ini, empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap perencanaan

- 1) Mengidentifikasi masalah, mendiagnosis masalah, dan mengembangkan pemecahan masalah;
- 2) Merancang rencana pembelajaran sesuai dengan indikator pada siklus I yaitu melakukan senam lantai dengan permainan tiga pos;
- 3) Mengkondisikan anak-anak;
- 4) Menyusun lembar pengamatan proses pembelajaran siswa.

b. Tahap pelaksanaan

Langkah kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan dari perencanaan yang telah dibuat adalah melaksanakan proses pembelajaran antara lain:

- 1) Menyiapkan rencana pembelajaran;
- 2) Menyiapkan lintasan yang akan digunakan untuk permainan;
- 3) Menyiapkan lembar pengamatan aktifitas belajar siswa, kemudian memberikannya kepada guru mitra (pengamat) untuk mengamati proses pembelajaran;
- 4) Melakukan pengelolaan kelas, meliputi:
 - a) Kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran
 - b) Mengadakan presensi dari semua siswa yang hadir
- 5) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar materi senam lantai dengan menggunakan permainan tiga pos;
- 6) Melakukan pemanasan;
- 7) Melakukan senam lantai dengan menggunakan permainan;
- 8) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung;
- 9) Melakukan pendinginan;
- 10) Menarik kesimpulan.

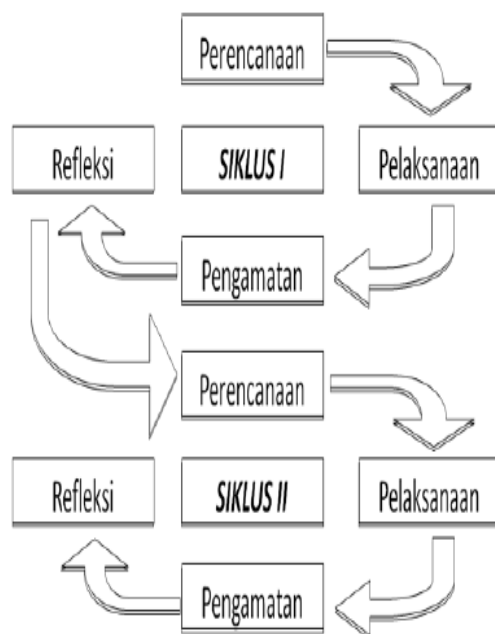
c. Pengamatan tindakan

Pengamatan dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran dibuat dengan bergradasi 1, 2, 3, dan 4 dengan ketentuan:

- 4 – Sangat tinggi, sangat aktif
- 3 – Tinggi, aktif
- 2 – Rendah, tidak aktif
- 1 – Sangat rendah, sangat tidak aktif.

d. Tahap Evaluasi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan, serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya.



Gambar 2. Skema PTK (Arikunto, 2013)

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua siklus, dan setiap satu siklus terdapat satu kali pertemuan. Masing-masing siklus memiliki tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

2. Rancangan Siklus Dua

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani, meliputi; tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan tindakan beserta refleksi juga mengacu tahapan pada siklus sebelumnya.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik observasi. Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling tepat adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen, pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra serta pada saat jam pelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui tingkah laku siswa selama pembelajaran berlangsung. Tingkah laku siswa diamati selama proses pembelajaran untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktifitas siswa.

HASIL PENELITIAN

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran meliputi; rencana pembelajaran 1, soal tes formatif 1, dan alat-alat yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran dengan materi senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos.

b. Tahap Pelaksanaan / Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi empat bersaf, guru memimpin doa setelah itu dilakukan presensi. Kemudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. Kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap. Siswa dibagi mejadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki-laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tersebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pada pos pertama ini, anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras dagu sedikit dimasukkan ke dada, setelah hitungan 1,2,3 anak tersebut melakukan gulingan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua. Pada pos yang kedua ini, anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan. Cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat. Pada saat mengguling, posisi badan siswa rileks sehingga mempermudah gerakan. Langkah akhir, siswa berdiri sejenak dengan arah pandangan kedepan, secara perlahan tangan ditarik ke atas, lurus lalu turunkan lagi secara perlahan. Hal ini dilakukan guna mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan.

Setelah melakukan guling depan dengan awalan membungkukkan badan, kegiatan berikutnya adalah pos yang ketiga. Pada pos yang ketiga ini, siswa melakukan guling depan dengan awalan yang sempurna. Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan lurus ke depan. Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengguling, kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat. Pada saat mengguling, badan tetap rileks dan tidak kaku, ini akan mempermudah gerakan.

Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus, lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan (*roll*). Kegiatan penutup dilakukan dengan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini, siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan senam lantai guling depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa, kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos siswa kurang berminat dan termotivasi, kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan. Pada siklus 1, dari total 26 siswa kelas IV hanya terdapat 10 siswa yang sudah dapat melakukan senam lantai guling depan dengan benar. Secara umum, kehangatan suasana dalam pembelajaran cukup aktif. Hal ini terlihat dari antusiasisme siswa dalam mengikuti pemanasan sampai akhir pembelajaran. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, penggunaan alat, dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran permainan tiga pos sudah dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh para siswa.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

1. Guru kurang baik dalam memotivasi siswa sehingga minat dan motivasi siswa kurang;
2. Guru kurang baik dalam mengelola pembelajaran, sehingga kehangatan suasana pembelajaran kurang;
3. Siswa kurang antusias selama pembelajaran berlangsung.

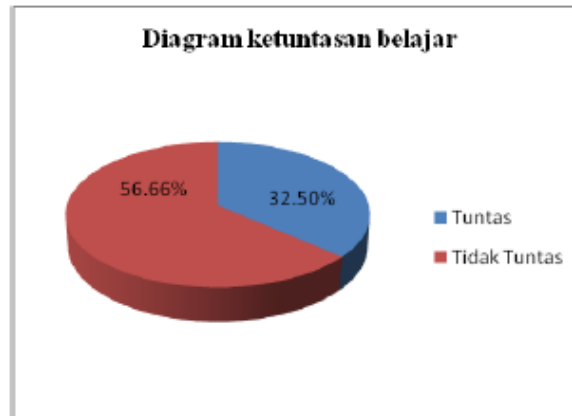
Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus I

Hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Keterangan
		Psikomotor	Afektif	kognitif		
1	S-1	15.00	15.00	10.00	40.00	Belum Tuntas
2	S-2	25.00	15,00	10.00	50.00	Belum Tuntas
3	S-3	37.50	22.50	20.00	80.00	Tuntas
4	S-4	37.50	22.50	20.00	80.00	Tuntas
5	S-5	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
6	S-6	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
7	S-7	25.00	22.50	10.00	63 .50	Belum Tuntas
8	S-8	50.00	30.00	15.00	95.00	Tuntas
9	S-9	50.00	30.00	15.00	95.00	Tuntas
10	S-10	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
11	S-11	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
12	S-12	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
13	S-13	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
14	S-14	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
15	S-15	37.50	22.50	30.00	90.00	Tuntas
16	S-16	37.50	22.50	30.00	90.00	Tuntas
17	S-17	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
18	S-18	25.00	15.00	15.00	55.00	Belum Tuntas
19	S-19	25.00	22.50	15.00	62.00	Belum Tuntas
20	S-20	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
21	S-21	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
22	S-22	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
23	S-23	37.50	30.00	10.00	77.50	Tuntas

24	S-24	25.00	15.00	10.00	50.00	Belum Tuntas
25	S-25	37.50	22.50	10.00	75.00	Tuntas
26	S-26	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas



Gambar 3. Grafik ketuntasan belajar siswa siklus I

Berdasarkan data diatas bahwa 32,50% dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 65,20 hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 85,00% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II. Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu; (1) siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus dalam melaksanakan pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai target yang ditentukan; (2) peneliti dan kolaborator lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang meliputi; rencana pelajaran 2, tes formatif 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilaksanakan pada bulan Pebruari 2019.

b. Tahapan Pelaksanaan/Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersaf, guru memimpin doa setelah itu dilakukan presensi. Kemudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama adalah siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan gerakan siswa yang gerakannya masih kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap. Siswa saling berpasangan dua-dua, baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tesebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pos pertama ini siswa melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan di atas matras, dagu sedikit dimasukkan ke dada, setelah hitungan 1,2,3 anak tersebut melakukan gulingan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua. Pada pos kedua ini, anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk ke depan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat pada saat mengguling rileks saja jangan sampai kaku, dengan keadaan badan yang rileks pada saat berguling akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan ke depan dengan perlahan tangan ditarik ke atas lurus, lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan. Setelah melakukan guling depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah ke pos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan guling depan dengan awalan yang sempurna

Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan. Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll.

Kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksimenyeliruh cara melakukan senam lantai guling depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos dan motivasi siswa sudah mengalami peningkatan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. Pada siklus II, dari 26 siswa kelas IV hampir semua siswa dapat melaksanakan gerakan senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos dengan benar. Secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasisme dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai akhir pembelajaran

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, berdasarkan pengamatan saat pembelajaran berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, penggunaan alat, dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek diatas dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos diharapkan siswa dapat lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran sehingga dapat tercapai hasil belajar yang optimal.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut.

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna tetapi presentasi pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup benar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses belajar

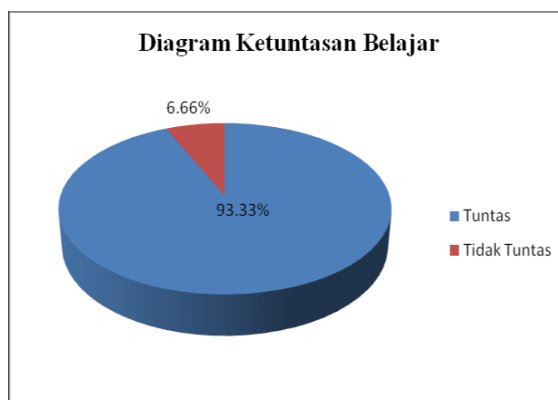
- megajar berlangsung
3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
 4. Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Dibawah ini dideskripsikan data hasil belajar senam lantai dengan permainan tiga pos pada siswa kelas IV SD Negeri 43 Kota Ternate Tahun Pelajaran 2018/2019.

Tabel 2. Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	S-1	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
2	S -2	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
3	S -3	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
4	S -4	50.00	22.50	15	87.50	Tuntas
5	S -5	37.50	30.00	20	77.50	Tuntas
6	S -6	50.00	15.00	10	75.00	Tuntas
7	S -7	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
8	S -8	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
9	S -9	50.00	30.00	15	95.00	Tuntas
10	S -10	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
11	S -11	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
12	S -12	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
13	S -13	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
14	S -14	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
15	S -15	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
16	S 16	37.50	30.00	15	82.50	Tuntas
17	S -17	37.50	30.00	15	82.50	Tuntas
18	S -18	25.00	22.50	15	65.00	Tidak Tuntas
19	S -19	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
20	S -20	37.50	30.00	10	77.50	Tuntas
21	S -21	50.00	30.00	15	95.00	Tuntas
22	S -22	25.00	15.00	20	60.00	Tidak Tuntas
23	S -23	50.00	22.50	20	92.00	Tuntas
24	S -24	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
25	S -25	37.50	30.00	20	80.00	Tuntas
26	S -26	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas



Gambar 4. Grafik ketuntasan belajar siswa siklus II

Data diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai dengan permainan tiga pos pada siklus dua, rata-rata nilai siswa meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar 21 siswa dari jumlah keseluruhan 26 siswa. Sebanyak 21 siswa yang memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 75.

KESIMPULAN

Hasil belajar siswa pada materi senam lantai dapat ditingkatkan dengan menerapkan permainan tiga pos. Hal ini terbukti dari hasil siklus I ketuntasan belajar mencapai 32,5% sedangkan hasil belajar siklus II mencapai 93,33%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 60,83%.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley, J.A. dan Field D.A. (1976). *Physical Education and Physical Educator*. (Ed.2) Boston: Allyn and Bacon, Inc. Dikutip dari Buku *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*.2018. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bimo, Walgito. 2005. *Pengantar Psikologi Umum (edisi kelima)*. Yogyakarta: Pustaka Widia.
- Dikpora Pemkab Tegal. 2010. Silabus Penjasorkes, kelas IV Semester 1 & 2, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Tegal.
- Eko, Arianto.2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas II A SM P N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2015/2016*, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Elizabet B. Hurlock. 1999. *Perkembangan Anak (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- John N. Drowatzky.1975. *Motor Learning: Principles and Practices*. Dikutip dari Buku *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. 2008.Jakarta: Universitas Terbuka.
- Menpora. 1984. *Pola Dasar Pembangunan Olahraga* . Dikutip dari Buku *Azas dan falsafah Pendidikan Jasmani*. 2008. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rudi, Susilana & Cepi Riyana. 2012. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Seaton, D.O. et al. 1974. *Physical Education Hand Book, Englewood. Cliffs. N 6th. Prentice-hall, inc*. Dikutip dari Buku *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2011. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siti, Safariatun. 2018. *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tim Bina Karya Guru. 2018. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas IV*. Jakarta: Erlangga.