

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG SENAM LANTAI MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN PADA PELAJAR SMA

¹Sabaruddin Yunis Bangun

²Santi Fitriyani

Correspondence: Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

E-mail: santifitriya04@gmail.com , unisbgn@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi seberapa besar peningkatan hasil belajar senam lantai guling ke belakang yang didapat siswa kelas XI MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2017 melalui penerapan gaya mengajar Latihan. Subjek Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2017, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IA 1 yang berjumlah 31 orang. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil dilihat dari ketuntasan siswa secara individu dan secara klasikal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas menggunakan pendekatan kuantitatif. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar yang berbentuk portofolio, dan dilanjutkan dengan pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar latihan. Setelah menerapkan gaya mengajar di pembelajaran maka diadakan tes hasil belajar pada siklus I dan siklus II yang berbentuk melakukan gerakan senam lantai guling ke belakang. Berdasarkan hasil dari tes awal yang dilakukan pada siswa kelas kelas XI IA 1 MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2017. Dari 31 siswa terdapat 11 siswa (35,48) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar. Hasil dari siklus I terdapat 18 siswa (58,07%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 77,69. Di siklus II terdapat 28 siswa (90,3%) dari 31 siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 90,9 dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II terjadi peningkatan, dapat dikatakan melalui penerapan gaya latihan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Hasil Belajar Guling Belakang Senam

Abstract

This study aims to find information on how much improvement in learning results of rolling back gymnastics flooring obtained by students of class XI MAN 2 Medan Model Academic Year 2017 through the application of the teaching style of Exercise. The subjects of this study were carried out in the Medan Medan MAN 2 Model Year 2017, the sample in this study were students of class XI IA 1 totaling 31 people. To analyze the data in this study and to find out the results seen from the completeness of students individually and classically. The research method used is a classroom action research method using a quantitative approach. In order to obtain data in this study, it was carried out a test of learning outcomes in the form of portfolios, and continued with learning through the application of teaching teaching styles. After applying the teaching style in learning, a test of learning outcomes was carried out in cycle I and cycle II in the form of floor gymnastics backward movement. Based on the results of the initial tests conducted on students class XI IA 1 MAN 2 Medan Model Academic Year 2017. Of 31 students there were 11 students (35.48) who had reached the level of learning completeness. The results of the first cycle there are 18 students (58.07%) who have reached the level of learning completeness with the average value of student learning outcomes 77.69. In cycle II there were 28 students (90.3%) out of 31 students who had reached the level of mastery learning with an average value of 90.9 it can be seen that student

learning outcomes from the initial test to the first cycle and cycle II were increased, it can be said through the application of training styles can improve student learning outcomes.

Keywords: Learning Outcomes Rear Bolster Gymnastics

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk membekali peserta didik menghadapi masa depan. Sabaruddin (2016) pendidikan adalah kebutuhan nyata setiap manusia untuk menjamin kelangsungan hidupnya agar lebih bermartabat. Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas. Peserta didik perlu dapat bimbingan, dorongan, dan peluang yang memadai untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang di perlukan dalam kehidupannya. Tuntutan masyarakat yang semakin besar terhadap pendidikan serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, membuat pendidikan tidak mungkin lagi dikelola hanya dengan melalui pola tradisional.

Hal ini menentukan kemampuan belajar yang lebih cepat untuk dapat menganalisis setiap situasi secara logis dan memecahkan masalah secara kreatif. Untuk itu perlu adanya usaha perbaikan dalam hal pengajaran, misalnya penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi. Selama ini guru dipandang sebagai sumber informasi utama, namun karena semakin majunya teknologi maka peserta didik dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang dibutuhkan, maka guru seharusnya tanggap dan mampu menyesuaikan diri terhadap perkembangan tersebut. Salah satu yang dapat dilakukan adalah menerapkan peran guru sebagai fasilitator dan katalisator.

Peran guru sebagai fasilitator adalah memfasilitasi proses pembelajaran yang berlangsung di kelas. Guru memilih atau merancang rencana pembelajaran yang sesuai dengan kondisi kelas dan berusaha mengarahkan peserta didik untuk berperan aktif dan bertanggung jawab terhadap proses serta hasil pembelajaran. Sedangkan peran guru sebagai katalisator adalah guru membantu peserta didik dalam menemukan kekuatan, talenta dan kelebihan mereka. Guru bertindak pembimbing yang mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa cinta peserta didik akan proses pembelajaran serta membantu peserta didik untuk mengerti cara belajar yang optimal. Dalam proses pembelajaran apabila guru dapat menerapkan kedua peran tersebut maka segala kegiatan dalam pembelajaran akan terasa lebih menyenangkan dan lebih bermakna bagi peserta didik.

Maka diperlukan suatu alternatif agar dalam proses belajar mengajar antara guru dengan peserta didik dapat berjalan sesuai dengan yang di harapkan. Misalnya dengan memilih gaya mengajar yang baik dan benar. Gaya mengajar yang akan dipilih dan diperkirakan oleh guru dapat digunakan dalam proses pembelajaran teori dan peraktek keterampilan semata-mata untuk meningkatkan keefektifitasnya. Ini merupakan tugas penting bagi guru untuk memilih gaya mengajar dengan menyesuaikan kondisi peserta didik di lapangan. Sebelum menentukan gaya mengajar yang akan digunakan dalam proses kegiatan belajar

mengajar nantinya, seorang guru haruslah terlebih dahulu mempertimbangkan baik buruknya suatu gaya mengajar tersebut. Memilih gaya mengajar yang tepat untuk dipergunakan dalam kegiatan belajar mengajar tidaklah mudah, walaupun guru sudah merasa nyaman dengan suatu gaya mengajar namun bisa saja menimbulkan sebagai akibat dari kurang tepatnya penerapan gaya mengajar tersebut. Untuk itu perlu diadakan perencanaan gaya mengajar yang akan di berikan sesuai dengan materi yang akan di ajarkan. Oleh karena itu diharapkan kepada guru mampu mencari alternative memecahkan permasalahan dalam memilih gaya mengajar dengan memilih salah satu yang sesuai dan tepat dengan materi yang diajarkan sehingga terciptanya suatu peningkatan pembelajaran.

Banyak gaya mengajar yang dapat digunakan dalam pembelajaran termasuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, salah satunya gaya mengajar latihan. Gaya mengajar latihan merupakan gaya mengajar yang menuntut peserta didik untuk lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar dalam suatu kelompok yang dibentuk agar setiap anggotanya dapat berkomunikasi dengan nyaman dalam menyampaikan pendapat ataupun bertanya dalam rangka bertukar pengalaman keberhasilan belajar satu dengan lainnya. Dalam pembelajaran latihan ini, peserta didik dilatih untuk dapat menguasai materi pembelajaran melalui kemampuan memecahkan masalah dengan baik dan benar. guling belakang.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru penjas MAN 2 Model Medan pada tanggal 8 Agustus 2017, maka informasi yang di peroleh dari guru penjas dari 31 peserta didik yang ada di kelas XI IA 1 hanya ada 11 peserta didik yang paham tentang senam lantai guling ke belakang. Berarti dari data tersebut sekurangnya hanya sekitar 35.4% dari jumlah peserta didik yang ada yang berhasil memahami mengenai senam lantai guling belakang pada materi senam lantai. Maka dari itu masih terdapat 20 atau sekitar 64, 5 % lagi yang tidak lulus. Sudah pasti nilai itu belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara klasikal yang di tetapkan sekolah yaitu sekitar 85% dari keseluruhan peserta didik, sehingga peserta didik masih belum mampu melakukan gerakan senam lantai guling belakang dengan baik, dan masih banyak melakukan kesalahan, dalam proses pembelajaran nantinya.

Dari 20 peserta yang tidak lulus di ketahui bahwa penyebab mereka sulit untuk mempraktekkanya dengan tepat adalah teknik saat melakukan tolakan badan kebelakang dan pada saat mengayunkan kaki ke belakang kepala. Ada juga peserta didik yang sudah tahu cara mengayunkan kaki ke belakang namun kedua tangan tidak di letakkan de samping telinga sehingga tidak ada tolakan dan hasilnya mereka tidak dapat berguling. Tidak hanya itu saja namun peserta didik juga kurang begitu paham dengan masalah ini. Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi salah satu faktor penyebabnya selain itu tinggalkan percaya diri siswa juga kurang khususnya siswa perempuan karena pada saat mereka berolah raga lapangan tidak hanya di pakai oleh kelas mereka saja namun bercampur dengan kelas yang lain.

Menyadari hal tersebut, perlu adanya suatu pembaharuan dalam pembelajaran untuk memungkinkan peserta didik dapat mempelajari penjas

khususnya materi senam lantai guling ke belakang menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan, salah satunya adalah melalui gaya mengajar latihan.

Sabaruddin (2017) hasil belajar adalah perubahan dalam diri siswa pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan, yang diperoleh setelah mengalami interaksi proses pembelajaran dan setelah dilakukan suatu tes. Dalam hal ini dalam perwujudan prestasi belajar peserta didik yang didapat pada nilai setiap tes. Sudjana (2009) “penilaian hasil belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai siswa dengan kriteria tertentu”. Keberhasilan proses belajar dapat dilihat dari hasil yang diperoleh peserta didik dalam belajar, seperti pengalaman, cara berpikir dan perubahan tingkah laku. Keberhasilan proses belajar juga ditentukan dengan tercapai tidaknya tujuan pembelajaran. Jika tujuan pembelajaran tercapai atau terpenuhi, proses belajar tersebut dapat dikatakan berhasil. Irawan, Sabaruddin (2017) Proses belajar dapat dikatakan efektif bila ada perubahan yang terjadi pada diri siswa setidaknya tidaknya mencapai tingkat optimal dan efisien dan terletak pada kecepatan dan dikuasanya materi pelajaran yang disajikan, sekalipun dalam waktu yang relatif pendek.

Agus Mukholid (2007) guling belakang ialah: bentuk gerakan mengguling yang dimulai dari (pantat, pinggang bagian belakang, punggung kepala bagian belakang, dan yang terakhir kedua kaki). Latihan: (1) Mula-mula anak dalam sikap posisi jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada. Gulingkan badan kebelakang hingga bahu menyentuh matras yang di pasang condong/miring, lutut dan dagu tetep mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga, kemudian bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala, jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala. Dorong lengan ke atas, kedua kaki dilipat samping ujung kaki dapat mendarat di atas matras, lalu kembali ke sikap jongkok dengan lengan lurus kedepan, (2) Angkat kedua kaki hingga mengenai lantai di atas kepala. Latihan ini dilakukan berulang- ulang, (3) Latihan 3 sama seperti latihan 2 dengan menempatkan kedua tangan di sisi telinga, dengan jari- jari menuju bahu, (4) Lanjutan dari latihan 2.3 hanya latihan 4 ini disertai tolakan dari kedua tangan, sampai sikap berjongkok. Latihan ini dilakukan berulang- ulang, (5) Dimulai dari sikap berjongkok, kedua tangan disisi telinga dan menjatuhkan badan kebelakang, menolak dengan kedua tangan saat kaki melewati kepala. Pada saat menjatuhkan badan kebelakang kepala tidak boleh mendahului, tetap dagu dekat dada.

Gaya latihan merupakan suatu gaya yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melaksanakan tugas-tugas, setelah menerima penjelasan dan melihat peragaan tugas (gerakan) guru, peserta didik menerima umpan balik yang yang diberikan guru. Dalam Gaya Latihan, ada beberapa keputusan selama pertemuan berlangsung yang dipindahkan dari guru ke peserta didik. Pergeseran keputusan ini memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada peserta didik. Untuk jelasnya pemahaman tentang gaya latihan, maka berikut ini akan dibahas komponen kunci gaya latihan.

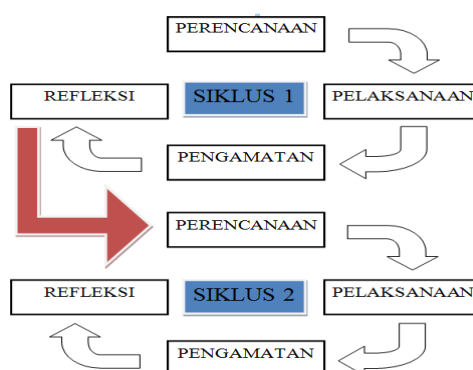
Tabel 1. Kelebihan dan kekurangan Gaya latihan
 Dikutip dari (Mosston: 2000)

Gaya Latihan	
Kelebihan	Kekurangan
1. Melatih peserta didik untuk dapat belajar mandiri.	1. Latihan secara berulang - ulang dan terus - menerus menyebabkan peserta didik merasa jenuh.
2. Mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik untuk mengingat tugas – tugas yang diberikan.	2. Hasrat gerak peserta didik tidak terpenuhi karenan pembelajaran harus dilakukan secara runtut.
3. Penggunaan lembar tugas mempermudah guru untuk memberikan penjelasan materi pada peserta didik tanpa pergerakan fisik (demonstrasi gerak).	3. Kepercayaan yang diberikan guru tidak dimanfaatkan dengan baik oleh peserta didik.
4. Lembar tugas membantu peserta didik untuk lebih mudah memahami materi secara rinci (Peserta didik mudah untuk memahami tahap – tahap pembelajaran).	4. Dapat menimbulkan verbalisme.
5. Interaksi antara peserta didik dan guru akan lebih fokus ke penjabaran tugas.	5. Guru sulit untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan peserta didik dalam pembelajaran.

Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Objek penelitian ini adalah penggunaan media sasaran dalam meningkatkan hasil belajar guling ke belakang pembelajaran senam lantai Siswa MAN 2 Model Medan.

Desain penelitian yang dilaksanakan adalah sesuai dengan desain yang digambarkan oleh Arikunto dkk, (2006 :16) yang menggunakan secara garis besar terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi




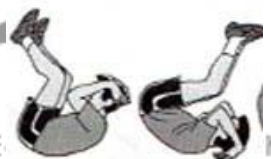

Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas, Arikunto (2012)

Teknik dan alat pengumpulan data dapat dilihat pada tabel 2. Pengumpulan data, sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Guru	Proses Pembelajaran	Observasi	Lembar Observasi Guru
2	Siswa	Partisipasi Belajar Siswa	Observasi	Lembar Observasi Siswa
3	Siswa	Hasil Belajar Guling Depan	Tes	Lembar Tes Portofolio

Tabel 3. Portopolio Lembar Penilaian Guling Belakang

DESKRIPTOR	CEKLIST (√)	NILAI
Sikap Permulaan		
		
1. Posisi awal berdiri membelakangi matras		
2. Lakukan sikap jongkok		
3. Tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas didekat telinga		
4. Dagut dan lutut tarik ke dada		
Sikap Pelaksanaan		
		
1. Gulingkan bahu ke belakang hingga bahu menyentuh matras		
2. Lutut dan dagu tetap mendekati dada		
3. Telapak tangan didekat telinga		
4. Kedua telapak tangan menyentuh matras		
Sikap Lanjutan		
		
1. gerakan kaki ke belakang kepala sampai ujung kaki menyentuh matras		
2. Dorong lengan ke atas		
3. Kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras		

4. Lalu kembali ke sikap jongkok dan berdiri menghadap matras

Skor Maksimum	12
Jumlah deskriptor yang Diperoleh	
Rata – rata	

Teknik analisis data, Sugiyono (2015) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan analisi data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan; Reduksi data, paparan data.

Tabel 4. Indikator Penilaian Deskriptor

Indikator	Deskriptor			
Sikap permulaan	4	3	2	1
Sikap pelaksanaan	4	3	2	1
Sikap lanjutan	4	3	2	1

Tabel 5. Konversi nilai

Interval nilai	Kategori	Makna
81 – 100	A	Sangat baik
61 – 80	B	Baik
41 – 60	C	Cukup baik
21 – 40	D	Kurang baik
0 – 20	E	Jelek / sangat tidak baik

Pembahasan

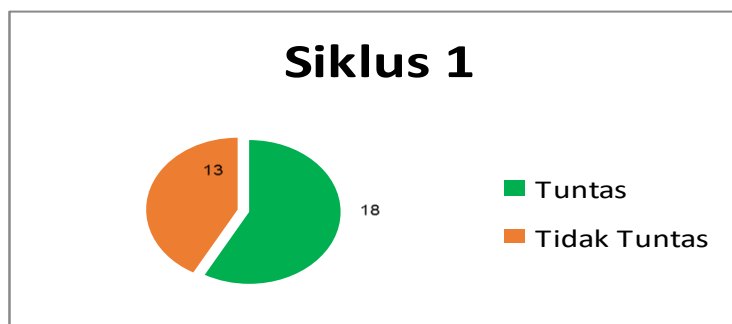
Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Model Medan yang beralamat Jl. Willièm Iskandar No.7 Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini disesuaikan dengan jadwal pelajaran kelas XI IA 1 MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

Hasil siklus I, capaian pembelajaran guling depan dalam senam lantai. Berdasarkan hasil observasi kegiatan pembelajaran siklus I, proses pembelajaran melalui gaya mengajar latihan yang telah dilakukan peneliti mengalami peningkatan. Walaupun pada siklus I masih terlihat kebanyakan siswa belum tepat melakukan gerakan guling belakang. Kemampuan yang paling menonjol pada saat sikap pelaksanaan dan sikap akhir. Masih banyak siswa yang menggunakan kepala ketika berguling, siswa belum bersikap sempurna ketika melakukan awalan, Kondisi tangan ketika melakukan guling masih bengkok, dan susah nya siswa berdiri dengan benar ketika sikap akhir.

Tabel 6. Deskripsi Hasil Belajar Siklus I *Guling ke belakang*

No.	Hasil Test	Jumlah Peserta didik	Presentase	Keterangan
1	< 75	13	41,93%	Belum Tuntas
2	≥ 75	18	58,07%	Tuntas

Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

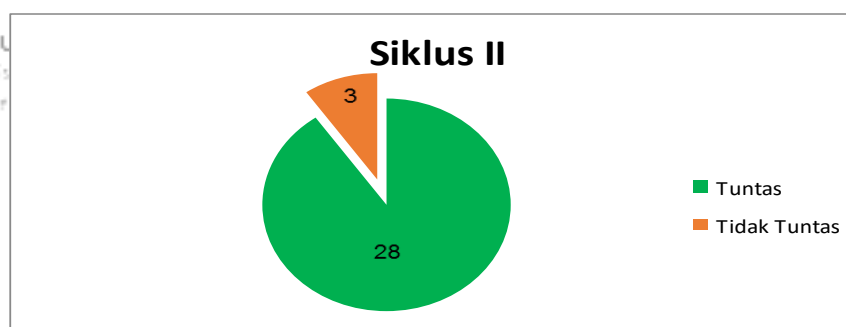


Gambar 2. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Guling Ke Belakang Senam Lantai Siklus I

Hasil siklus II, capaian pembelajaran guling belakang dalam senam lantai. Berdasarkan hasil observasi kegiatan pembelajaran siklus II, proses pembelajaran melalui gaya mengajar latihan yang telah dilakukan peneliti mengalami peningkatan. Walaupun pada siklus II masih terlihat ada siswa belum tepat melakukan gerakan guling belakang. Kemampuan yang paling menonjol pada saat sikap pelaksanaan dan sikap akhir. Masih banyak siswa yang menggunakan kepala ketika berguling, Siswa belum bersikap sempurna ketika melakukan pelaksanaan. Kondisi tangan ketika melakukan guling masih bengkok, dan susah nya siswa berdiri dengan benar ketika sikap akhir.

Tabel 7. Deskripsi Hasil Belajar Siklus II *Guling Ke Belakang*

No.	Hasil test	Jumlah Peserta didik	Presentase	Keterangan
1	< 75	3	9,6%	tidak tuntas
2	≥ 75	28	90,4%	Tuntas



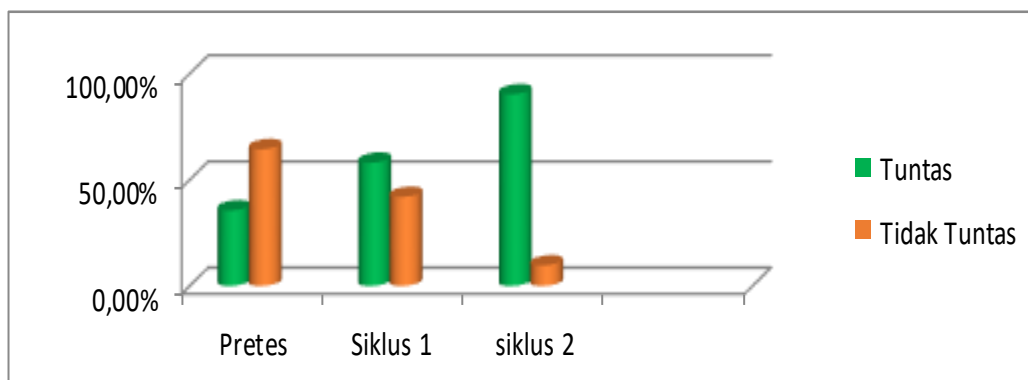
Gambar 3. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar *Guling Ke Belakang* Siklus II

Berdasarkan hasil belajar siklus II di atas dapat dilihat bahwa hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran guling ke belakang ternyata meningkat. Dari 31 orang yang menjadi subjek penelitian ini, ternyata 28 orang peserta didik memiliki ketuntasan belajar (90.3%), dan 3 orang peserta didik yang belum tuntas dalam teknik belajar (9.7%). Nilai rata-rata kelas yang diperoleh pada siklus ini mencapai 90.9. Nilai tertinggi 100 dan yang terendah 66.7 Perhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar guling ke belakang pada *post test*

II memiliki hasil yang lebih baik dari *post test* I, peningkatan ketuntasan belajar peserta didik tergolong tinggi. Dari pengamatan dapat dilihat bahwa peserta didik sudah dapat melakukan teknik guling ke belakang pada senam lantai dengan baik dan sudah maksimal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dan grafik dibawah ini:

Table 8. Data Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

No.	Hasil Test	Jumlah peserta didik ≥ 75	Persentase	Nilai Rata-rata	Keterangan
1	Pretes	20	64,51%	71,54	Tidak Tuntas
2	Siklus I	18	58,06%	78,4	Tidak Tuntas
3	Siklus II	28	90,3%	90,9	Tuntas



Gambar 4. Grafik Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Peserta didik Pada Pretes, Siklus I, dan Siklus II

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwasannya dengan menerapkan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dimana terlihat hasil belajar peserta didik dari tes hasil belajar I dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pokok bahasan guling ke belakang pada senam lantai. Dimana pada siklus I didapat hasil penelitian belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85% dikarenakan terdapat kekurangan penyampaian tujuan dan memotivasi peserta didik masih belum dilaksanakan guru.

Pada peserta didik juga terdaat kelemahan diantaranya peserta didik masih kurang aktif dalam memberi pendapat selama proses belajar berlangsung. Hasil yang telah dicapai pada siklus I diantaranya:

1. Pada pertemuan pertama, indikator yang tercantum dalam RPP belum sepenuhnya tercapai, namun telah menunjukkan hasil yang lebih baik. Terbukti dengan hasil rekap nilai dimana peserta didik yang nilainya sudah mencapai KKM sebanyak 18 orang peserta didik.
2. Gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru lebih menarik dan menyenangkan bagi peserta didik sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung lebih baik.

3. Hasil dari rekap nilai psikomotor, afektif, dan kognitif sudah menunjukkan peningkatan. Walaupun menunjukkan peningkatan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus 1. Maka peneliti harus melanjutkan pada pertemuan berikutnya dengan perbaikan-perbaikan pada pertemuan selanjutnya.
4. Untuk lebih meningkatkan hasil belajar *guling ke belakang* lebih baik, guru akan mengubah variasi yang dilakukan untuk peserta didik berlatih mandiri.

Kemudian pada pembelajaran siklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas peserta didik dari siklus selanjutnya. Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan peserta didik. Peningkatan ini terjadi setelah diberi pembelajaran yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman disiklus I. pada silus II diperoleh hasil peningkatan ketuntasan belajar klasikal peserta didik sebesar 90,3%, yang mana hasil ini sama besar dari ketuntasan batas dari ketuntasan klasikal yaitu 85%. Terlihat peningkatan dari siklus ke siklus.

Dari hasil pengamatan pada siklus II berkenaan dengan kegiatan mengajar yang dilakukan guru pada materi *guling ke belakang* lebih baik dari siklus sebelumnya. Dimana guru sudah menyampaikan dan menghubungkan pelajaran dengan baik, guru sudah menyampaikan motivasi kepada peserta didik dan penguasaan materi *guling ke belakang* serta kemampuan menyesuaikan materi sudah terlaksana dengan baik. Selain itu, penggunaan alat dan peranan guru sebagai fasilitator sudah maksimal pada pertemuan ini.

Berdasarkan hasil pengamatan siklus II berkenaan dengan kegiatan peserta didik yaitu terjadi peningkatan keaktifan peserta didik dalam mengikuti pelajaran, bertanya dan menjawab pertanyaan. Peserta didik juga mengalami peningkatan minat dan motivasi yang besar sehingga dapat memahami materi yang diberikan. Peningkatan yang terjadi membuat peserta didik dapat melakukan praktek dengan baik walaupun terdapat 3 orang peserta didik yang belum melaksanakan dengan baik.

Pada siklus II sudah terjadi peningkatan dan peserta didik lebih memahami cara melakukan *guling ke belakang* dengan baik, dimana guru memeberikan perlakuan antara lain:

1. Guru mempraktekkan rangkaian gerakan *guling ke belakang*, khususnya bagian dimana saat ayunan kaki ke belakang lalu dorong lengan ke atas.
2. Saat siklus ini pula guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan rangkaian *guling ke belakang* dengan memperbanyak latihan mandiri bersama teman kelompok sehingga guru dapat membantu peserta didik yang masih mengalami kesulitan.

Namun masih ada peserta didik yang belum memperoleh ketuntasan belajar per individu. Dan untuk memperbaiki masalah peserta didik tersebut dikembalikan kepada guru pendidikan jasmani untuk dapat membantu meningkatkan hasil belajar peserta didik tersebut. Hasil yang dicapai pada siklus II diantaranya:

1. Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
2. Pertemuan pertama, indikator pencapaian yang tercantum didalam RPP menunjukkan banyak sekali peningkatan yang lebih baik lagi. Terbukti dengan hasil rekap nilai dimana peserta didik yang nilainya sudah mencapai KKM mencapai 28 orang peserta didik.
3. Guru harus selalu memperhatikan peserta didik, karena masih ada peserta didik yang tidak serius pada waktu pembelajaran berlangsung.
4. Peserta didik yang dirasa masih kesulitan pada pertemuan ini harus lebih diperhatikan lagi oleh guru.

Penguasaan teknik dalam setiap cabang olahraga merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan, demikian pula halnya dalam guling ke belakang. Untuk lebih dapat menguasai dan memahami teknik *guling ke belakang* pada senam lantai dengan baik diperlukan gaya mengajar sebagai bahan untuk memberikan materi pembelajaran.

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang dengan menggunakan gaya mengajar latihan pada peserta didik kelas XI IA 1 MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini disebabkan adanya proses dalam pengajaran yang telah dilakukan secara objektif dan efisien dimana guru memberikan pengulangan pembelajaran dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami gerakan senam lantai guling belakang.

Rujukan

- Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: PT. Ghalia Indo Printing.
- Arikunto, 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irawan S, Sabaruddin Yunis B, 2017. "Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Penerapan Strategi Pembelajaran Resiprokal". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume: 13, Edisi: 2: -
- Mosston, Muska, 2000. *Teaching Physical Education*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Sabaruddin Yunis Bangun, 2016. "Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound". *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Volume: 1, Edisi: 1: 70-77.
- Sabaruddin Yunis Bangun, Brian, 2017. "Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA Darul Ilmi Murni Medan". *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Volume: 1, Edisi: 1: 66-76.
- Sudjana, Nana, 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.