



Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan

Yulidar¹

¹ SMA Muhammadiyah Meulaboh, Indonesia.

*Email korespondensi : yulidar_mpo09@gmail.com¹,

Diterima Mei 2019; Disetujui Juli 2019; Dipublikasi 31 Juli 2019

Abstract: *Floor gymnastics is one of the main subjects in learning Penjasorkes, in doing floor gymnastics required a variety of mental and good skills. The formulation of the problem is: "Does using the game improve students' achievement and motivation in doing floor gymnastics for the students of SMA N 1 Meulaboh? The purpose of the study was to determine the improvement of the students' achievement and motivation on floor gymnastics by using game. The research hypothesis was by using games can improve achievement and motivation in doing floor exercises. This research was conducted in form of Classroom Action Research. The research subjects in this study were 25 students of class II. Based on the results of processing obtained in the first cycle can be described that the completeness of cognitive aspects is complete 61%, complete psychomotor aspects 61% while the affective aspects complete 68%. Cycle II can be explained that the floor gymnastics learning with the game method obtained complete 100% cognitive aspects completeness, 100% psychomotor aspects complete and 100% affective aspects complete. The average percentage of completeness difference between cycle I and cycle II is 16%. The hypothesis in this study is accepted. So through the game approach approach can improve the students' achievement and motivation in doing floor gymnastics in class II of SMA Negeri 1 Meulaboh.*

Keywords : *Achievement, Motivation, Floor Gymnastics*

Abstrak: Senam lantai merupakan salah sub pokok bahasan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga kesehatan (Penjasorkes), dalam melakukan senam lantai diperlukan berbagai mental dan keterampilan yang baik. Rumusan masalah adalah: "Apakah dengan menggunakan apakah dengan menggunakan permainan dapat meningkatkan prestasi dan motivasi siswa dalam melakukan senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh?. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan prestasi dan motivasi siswa pada senam lantai dengan menggunakan permainan. Hipotesis penelitian "dengan menggunakan permainan dapat meningkatkan prestasi dan motivasi dalam melakukan senam lantai". Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa b. Berdasarkan hasil pengolahan diperoleh pada siklus I dapat diuraikan bahwa ketuntasan aspek kognitif tuntas 61%, aspek psikomotorik tuntas 61% sedangkan aspek afektif tuntas 68%. Siklus II dapat dijelaskan bahwa pembelajaran senam lantai dengan metode games diperoleh ketuntasan aspek kognitif 100% tuntas, aspek psikomotorik 100% tuntas dan aspek afektif 100% tuntas. Rata-rata pesentase ketuntasan selisih antara siklus I dan siklus II adalah 16%. Hipotesis dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Jadi melalui pendekatan permainan hadang dapat meningkatkan prestasi dan motivasi siswa dalam melakukan senam lantai pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Meulaboh.

Kata kunci : *Prestasi, Motivasi, Senam Lantai*

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya. Ada beberapa macam jenis senam seperti, senam aerobic, senam pembentukan, dan senam lantai.

Muhajir (2007) menjelaskan bahwa:

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengendalikan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang orang lain. Itulah sebabnya senam juga disebut olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motoric/gerak seperti kekauan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelinvahan dan ketepatan.

Berdasarkan kajian tersebut, senam lantai merupakan aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan. Bentuk senam lantai terdapat beberapa gerak dasar seperti, roll depan, roll belakang, meroda, sikap lilin, hand stand, head stand dan roll kip. Semua gerakan dalam senam lantai menuntut kelentukan yang baik, mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Gerak dasar *roll kip* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut siswa

harus mempunyai penguasaan teknik dasar *roll kip* dengan baik.

Senam lantai di SMA merupakan salah satu mata pelajaran di dalam kurikulum. Selain tercantum dalam kurikulum, senam lantai juga merupakan bentuk olahraga yang sering dipertandingkan sesuai dengan tingkatan, baik pertandingan tingkat daerah maupun nasional. Begitu halnya di SMA Negeri 1 Meulaboh, dalam kurikulum SMA tersebut terdapat senam lantai. Berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa pada umumnya siswa tersebut merasa takut untuk melakukan gerakan tersebut. Gerak dasar yang salah, kelentukan tubuh yang kurang dan perasaan takut akan mengakibatkan gerakan dalam beberapa gerakan senam lantai menjadi tidak sempurna. Sering dijumpai sebagian besar guru enggan melakukan latihan kelentukan sebelum melakukan gerakan-gerakan senam lantai. Pada waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru hanya memberikan pemanasan biasa yang tidak mengarah pada gerakan-gerakan senam yang menuntut kelentukan ruang sendi dan otot-otot yang elastis kemudian seluruh siswa langsung melakukan gerakan senam lantai. Sedangkan peran guru sebagai tenaga pengajar, pendidik, maupun pelatih seharusnya bisa lebih optimal memberikan teknik-teknik dan rangkaian yang sesuai dengan materi pelajaran yang disampaikan. Melatih kelentukan merupakan bagian penting yang dapat dilakukan guru dalam pembelajaran gerak dasar senam lantai.

Kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian keberhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah aspek

gerak dasar. Gerak dasar yang salah dan perasaan takut akan mengakibatkan gerakan senam lantai menjadi tidak sempurna.

Berdasarkan kajian tersebut di atas, maka di kaji penelitian tentang senam dengan judul “Meningkatkan Prestasi dan Motivasi dalam Melakukan Senam Lantai dengan Menggunakan Permainan pada Siswa SMA Negeri 1 Meulaboh Tahun Pembelajaran 2017/2018”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan prestasi dan motivasi siswa pada senam lantai dengan menggunakan permainan pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh.

KAJIAN PUSTAKA

Senam Lantai

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang mengendalikan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahrag lain. Itu sebabnya, olahraga ini juga disebut sebagai olahraga dasar (Husni, 1999). Olahraga senam, mengacu pada gerak yang dikerjakan dnegan kombinasi terpadu dan menjelam dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan.

Kurniawan (2012) menyatakan; ”senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan gisik yang teratur”. Bentuk medern dari senam ialah: palang tak seimbang, balok keseimbangan dari latihan yang digunakanolehbangsa Yuniani kuno untuk menaiki dan menuruni seekr kuda dan pertunjukan sirkus.

Senam lantai dapat di artikan juga sebagai

setiap bentuk latihan yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak di capai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi atau dapat juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. (Muhajir; 2007)

Senam terbagi dalam 3 golongan seperti 1) senama artistic, 2) senam ritmik dan 3) senam umum. Ssenam lantai merupakan bagian dari senam artistic. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan geraka dilakukan di lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter disetiap sisinya. (Muhajir; 2007).

Sejarah Senam

Menurut sejarahnya, *Gymnastics* berasal dari bahasa Yunini, yang artinya menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang. Dalam abad Yunani kuno, senam tidak dipertandingkan tetapi hanya untuk mempercantik bentuk tebu. Senam sekarang ini berawal dari s+Swedia sejak tahun 1800-an, yang menjalar ke seluruh Eropa Tengah dan Utara. Sejak 1996 sudah mulai di pertandingkan, dan terus berlanjut sampai sekarang, baik perseorangngan antara 40-45 cm (Husni; 1990)

Di Indonesia, baru lahir sekilat 1963 saat pesta olahraga Ganego I di Jakarta, dimana senam artistik mulai dipertandingkan. Sejak itulah terpikir

membentuk organisasinya lalu 14 Juli 1963 lahirlah PERSANI (Persatuan Saenam Indonesia).

Menurut kata-katanya senam (gymnastics) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya : "untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang". Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni daripada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur. Menurut Menke G. Frank dalam *Encyclopedia of Sport, as Bannes and Company, New York, 1960*, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti : pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga : unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Bentuk-Bentuk Gerakan Senam Lantai.

Bentuk-bentuk latihan senam lantai meliputi guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, berikut penjelasannya

1. Teknik berguling

Cara melakukan gerakan guling dapat dibedakan menjadi 2, yaitu mengguling kedepan dan mengguling kebelakang. Untuk dapat melakukan gerakan itu seseorang harus memiliki

kelenturan tubuh dan keberanian.

Cara melakukan gerakan mengguling adalah sebagai berikut:

Guling depan (forward roll)

1). Sikap permulaan

Mengambil posisi jongkok bertumpu dengan kedua telapak kaki dan kaki rapat, badan condong kedepan, kedua lengan lurus kedepan, telapak tangan menghadap ke depan. Konsentrasikan diri pada latihan.

2). Gerakan

Letakkan tumpua kedua telapak tangan pada lantai atau matras, tangan lurus selebar bahu, badan condong kedepan, kedua tungkai lurus, dan pantat lebih tinggi dari bahu. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga dagu merapat didada dan bersamaan dengan itu dorongkan pinggul hingga pundak menyentuh lantai bersamaan dengan melihat siku, kemudian dilanjutkan berguling menggulat kedepan secara berurutan dengan pundak punggung dan tungkai ditekuk ke depan mengikuti arah gerakan.

3). Sikap akhir

Kembali ke sikap jongkok. Badan condong kedepan bertumpu dengan ujung telapak kaki, kaki rapat, lutut ditekuk, dan ke dua tangan lurus kedepan.

Guling ke belakang (back roll)

1). Sikap permulaan

Jongkok dengan kedua ujung telapak kaki, badan condong ke depan, kedua tangan lurus sejajar bahu, dan posisi tubuh membelakangi arah sasaran.

2). Gerakan

Dengan menjatuhkan badan kebelakang, kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan kedada serta telapak tangan mengarah ke atas. Ibu jari berada didekat telinga, kemudian badan mengguling ke belakang bulat. Mendarat pada matras secara berurutan dimulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, kedua tungkai dalam posisi ditekuk mengikuti gerakan badan pada saat berguling, kemudian dengan cepat kedua tangan dibulatkan hingga lurus pada saat pinggul mencapai titik tertinggi.

3). Sikap akhir

Sewaktu badan mengguling mendarat pada kaki, kedua tangan cepat dilepas hinggakembali dalam posisi jongkok dan kedua tangan lurus ke depan.

2. Kayang

Kayang adalah bentuk sikap jembatan dengan membentuk busur lengkung dan tumpuan pada kedua lengan dan kedua kaki. Cara melakukan gerakan kayang adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Posisi terlentang, lutut ditekuk rapat, tumit dirapatkan pada pantat, dan tempelkan telapak tangan pada lantai disamping telinga dengan ibu jari dekat telinga dan pandangan ke atas belakang.

b). Gerakan

Angkat tubuh keatas dengan cara meluruskan atau mendekatkan tangan dengan kaki sampai mebentuk lengkungan (busur), kedua kaki dan tangan tetap bertumpu pada lantai. Tahan gerakan tersebut hingga sepuluh hitungan.

c). Sikap akhir

Kembali pada sikap terlentang.

3. Sikap lilin

Sikap lilin termasuk sikap keseimbangan dengan menggunakan punggung sebagai tumpuan dan tungkai tegak lurus ke atas. Cara melakukan sikap lilin adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Dengan posisi terlentang lurus dilantai, kedua tungkai rapat, lengan disamping badan dan pandangan ke atas.

b). Gerakan

Angkat tungkai ke atas hingga ke dua kaki rapat dan lurus ke atas. Tubuh mengikuti gerakan tungkai, dan kedua tangan menopang dipunggung hingga berdiri dengan tumpuan pada pundak. Tahan gerakan tersebut hingga 10 hitungan.

c). Sikap Akhir

Tumpuan pada pundak badan dan ke dua tungkai dalam sikap tegak lurus ke atas (vertikal).

4. Guling lenting

Guling lenting termasuk senam ketangkasan, yaitu mengguling yang diawali dengan hentakan pada tengkuk. Cara melakukan guling lenting adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Dari sikap tidur terlentang kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua siku ditekuk dan ke dua telapak tangan pada matras dengan ibu jari berada disamping telinga dan jari-jari tangan lainnya menuju bahu.

b). Gerakan

Angkat kedua kaki secara bersamaan ke atas

belakang hingga pinggul terangkat, kemudian lecutkan kedua kaki ke atas belakang dengan sumbu gerakan pada pinggang dan pinggul yang dibantu dengan tolakan kedua tangan pada matras hingga mendorong tubuh ke atas depan.

c). Sikap Akhir

Jongkok dengan tumpuan kaki, badan condong kedepan, dan kedua lengan lurus ke depan.

5. Berdiri dengan kepala (head stand)

Berdiri dengan kepala termasuk latihan keseimbangan dengan tubuh membentuk sikap tegak lurus (vertikal). Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Membungkuk, kedua kaki dalam posisi rapat lurus, tumpuan pada ujung telapak kaki dan kepala (kening), telapak tangan diletakkan disamping telinga, dan lengan membentuk garis segi tiga

b). Gerakan

Kedua tungkai diangkat ke atas secara bersama-sama dan perlahan-lahan hingga lurus ke atas, badan mengikuti gerakan kaki sehingga kepala sampai pada ujung kaki membentuk garis lurus keatas (vertikal), kedua tangan menjaga keseimbangan.

c). Sikap akhir

Berdiri dan bertumpu dengan kepala dan tangan.

6. Berdiri dengan kedua tangan (hand stand)

Berdiri dengan kedua tangan termasuk bentuk latihan keseimbangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Dalam sikap jongkok, kaki kiri ke depan atau sebaliknya dan kedua telapak tangan menumpu dimatras dengan bahu.

b). Gerakan

Angkat kaki belakang lurus keatas yang diikuti oleh kaki depan dengan mengikuti gerakan kaki belakang. Kemudian, kedua kaki dirapatkan hingga kedua tungkai tegak lurus. Demikian juga, posisi tangan sejajar dengan bahu lurus dan kepala tengadah.

c). Sikap akhir

Gerakan sikap akhir adalah dengan berdiri pada kedua telapak tangan (ujung kaki sampai tangan membentuk garis lurus ke atas/vertikal).

Karakteristik Dan Struktur Gerak Dasar Senam

Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Sedangkan bila ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam bisa dimasukkan menjadi ketrampilan diskrit sekaligus serial (jika sudah berupa rangkaian).

Dari hakekat karakteristik dan struktur gerakanya, senam dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Ini dilihat dari kandungan pola gerak lokomotor, yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan dinamis, kecepatan, serta sekaligus daya tahan umum dan khusus, di samping tentu saja

membangun kelincahan serta keseimbangan dinamis. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor yang dikandungnya, senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan dan keseimbangan statis. Dan dari banyaknya anak terlibat dalam kegiatan-kegiatan manipulatif seperti melempar dan menangkap (bola, hoop, tali, gada), anak juga dibangun kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsang pada pusat kesadarannya. Bab ini akan membahas unsur-unsur pembangun gerak dasar senam yang memperkaya khasanah keterampilan senam serta dasar pengembangannya. Hal ini bisa dilakukan dengan cara meninjau karakteristik gerak dasar senam, konsep gerak dan tubuh secara umum, serta prasyarat fisik serta motorik dalam keberhasilan menguasai keterampilan senam.

1. Karakteristik gerak dasar senam

Seperti telah diuraikan secara selintas dalam bagian pendahuluan di atas, keterampilan senam selalu dibangun di atas keterampilan dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

a. Keterampilan lokomotor

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, berderap, beringkat, leaping, skipping, dan sliding. Dalam senam, gerak-gerak di atas sangat penting digunakan, karena hakikatnya hampir seluruh keterampilan atau gerakan senam merupakan gerak lokomotor, seperti kip, handspring, baling-baling, atau flic-flac.

Gerak lokomotor dalam senam terutama sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti berlari pada saat melakukan awalan. Gerak awalan ini diperlukan karena

sebagian daya yang diperoleh dari adanya momentum ini digunakan untuk menyempurnakan gerak keterampilan senam itu sendiri. Untuk bisa memperoleh daya yang kuat, pesenam harus mengkontraksikan otot-ototnya untuk mengerahkan daya internal, yang kemudian digabungkan dengan daya eksternal yang bisa jadi dihasilkan dari alat yang dipakai, misalnya papan tolak.

Melatih macam-macam keterampilan lokomotor, karenanya akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus dari pelatih agar macam-macam gerak lokomotor bisa diajarkan, terutama yang berkaitan dengan keterampilan senam.

b. Keterampilan nonlokomotor

Keterampilan nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik. Contoh-contoh gerakan nonlokomotor adalah melenting, meliuk, membengkok, dan sebagainya. Dalam senam, keterampilan nonlokomotor banyak dipakai dalam gerak-gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukan. Demikian juga dengan sikap-sikap bertumpu dan keseimbangan statis, yang tidak perlu berpindah tempat. Justru dalam senam lah gerak-gerak nonlokomotor lebih banyak mendapat penekanan, karena berhubungan dengan penguasaan ketrampilan.

Untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerak-gerak nonlokomotor ini, proses pelatihan senam perlu ditekankan pada upaya

mengembangkan kekuatan, kelentukan dan keseimbangan. Banyak variasi yang bisa dilakukan, baik dilakukan secara perorangan maupun berpasangan.

c. Keterampilan manipulatif

Keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki, atau kepala. Keterampilan yang termasuk ke dalamnya di antaranya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling, dsb. Dalam senam artistik, keterampilan ini jarang ditemui, kecuali bahwa beberapa alat perlu dipegang dengan tangan dan pesenam bermain-main di atasnya. Tetapi dalam senam ritmik, keterampilan manipulatif seolah menjadi ciri utamanya. Semua alat senam ritmik – bola, tali, pita, gada, dan simpai – keterampilan di dasarnya pada kemampuan memanipulasi semua alat itu; apakah dilemparkan kemudian ditangkap lagi, diputar, diayun, dipuntir, digelindingkan, dan banyak lagi, baik oleh tangan, oleh badan, bahkan oleh kaki sekalipun..

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SMA Negeri 1 Meulaboh tahun pembelajaran 2017/2018 semester genap. Dengan demikian yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa yang duduk di kelas II SMA Negeri 1 Meulaboh. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Pelaksanaan penelitian tindakan kelas selama dua siklus tiap siklus berupa proses pengkajian berdaur yang terdiri dari 4 tahap. Menurut Kemis dan Taggart dalam Arikunto

(2002: 84) mengatakan dalam satu siklus terdiri atas empat langkah, yaitu, 1). Perencanaan (*planning*), 2). Aksi atau tindakan (*action*), 3). Observasi (*observing*), 4). refleksi (*reflecting*). Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui: lembar observasi dilakukan oleh pengamat, yaitu teman sejawat (guru penjasorkes) di SMA Negeri 1 Meulaboh. Analisis data dengan menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa beberapa peningkatan aspek pembelajaran yang dimulai dari kognitif, psikomotorik dan afektif sudah cukup baik dari pelaksanaan dua siklus penelitian. Dilihat dari pelaksanaan pada aspek pertama bahwa terdapat beberapa permasalahan tentang pembelajaran yang dilaksanakan, seperti aturan permainan hadang yang dilakukan siswa masih kaku, dan tidak adanya pemahaman yang sama tentang bagaimana bentuk permainan hadang serta peraturan yang harus dijalankan. Dalam hal ini guru membuat arahan kepada siswa dengan pendekatan individu dan kelompok dalam memberikan arahan yang sebenarnya.

Siklus pertama, seperti yang ditunjukkan pada hasil penelitian bahwa ke tiga aspek yaitu kognitif, psikomotorik dan afektif masih ada siswa yang tidak tuntas dalam mengikuti proses belajar yang dinilai oleh tiga orang observer. Ketidaktuntasan ini diketahui setelah berdiskusi dengan observer bahwa masih kurangnya pemahaman siswa terhadap permainan hadang, belum adanya kelentukan yang baik, kelincihan juga belum ada, dalam melakukan senam lantai masih ada rasa takut dan ragu-ragu serta arahan beberapa bentuk

senam lantai yang diberikan guru masih belum berani dan belum dapat siswa lakukan. Hal tersebut berdampak kepada hasil prestasi dan motivasi belajar senam lantai siswa menjadi kurang baik.

Pembelajaran siklus pertama belum menunjukkan adanya indikator ketuntasan belajar yang merujuk kepada proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian perencanaan pada siklus kedua lebih dimatangkan dengan memberikan pengarahannya serta motivasi belajar kepada siswa. Pada dasarnya pembelajaran dengan pendekatan permainan hadang dapat dilakukan dengan alasan yang tepat dan tujuan yang benar. Mengingat pembelajaran ini merupakan bagian dari kurikulum nasional dimana menuntut guru untuk berkreaitivitas yang salah satunya adalah memodifikasi pembelajaran dengan metode permainan, seperti yang jelaskan Lutan dalam Samsuddin (1988) Bahwa: Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi

Pendapat di atas sesuai dengan apa yang telah dilaksanakan pada siklus kedua. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan yang drastis ketiga aspek yang menjadi pedoman penilaian observer. Peningkatan yang signifikan ini memiliki selisih yang bervariasi seperti yang terdapat pada tabel 4.3. di atas. Beberapa hasil pengamatan meningkatnya ketuntasan belajar pada siklus kedua adalah:

1. Siswa telah mampu melakukan senam lantai dengan melatih kelentukan dan kelincahan melalui permainan hadang.
2. Siswa kreatif termotivasi dengan metode permainan hadang yang digunakan karena lebih mudah dilakukan dan lebih ringan serta mencukupi.
3. Minat siswa meningkat dengan adanya kebersamaan

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, rata-rata persentase selisih belajar tuntas pada siklus kedua dan pertama adalah 16%. Dan persentase ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjasorkes sub pokok bahasan senam lantai telah tuntas, dikarenakan terdapat peningkatan dari siklus sebelumnya serta sudah mencapai kriteria ketuntasan 100%. Dari penjelasan tersebut, tindakan permainan hadang untuk melatih kelincahan dan kelentukan dalam melakukan senam lantai telah memenuhi kriteria belajar tuntas, dimana siswa telah menguasai materi pembelajaran yang ditinjau dari tiga aspek pembelajarannya, yaitu kognitif, psikomotorik dan afektif. Jadi dengan metode permainan hadang pembelajaran dapat meningkatkan ketuntasan pembelajaran senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh.

Hipotesis penelitian adalah dengan menggunakan permainan dapat meningkatkan prestasi dan motivasi dalam melakukan senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh tahun pembelajaran 2017/2018. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hipotesis penelitian diterima kebenarannya yaitu dengan menggunakan permainan dapat meningkatkan prestasi dan

motivasi dalam melakukan senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh tahun pembelajaran 2017/2018. Permainan dalam penelitian ini adalah permainan hadang untuk melatih kelentukan dan kelincahan pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Meulaboh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa kesimpulan dalam penelitian ini secara singkat sebagai hasil pengambilan data dari dua siklus yang dilakukan sebagai berikut.

1. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas, Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian di laksanakan pada bulan tanggal 18 dan 25 April 2018 bertempat di lapangan SMA Negeri 1 Meulaboh.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil dari siklus I ke siklus II. Hasil penelitian siklus I diperoleh pada aspek kognitif tuntas 61% dan tidak tuntas 39%, aspek psikomotorik tuntas 61% dan tidak tuntas 39% sedangkan aspek afektif tuntas 68% dan tidak tuntas 32%.
3. Siklus II tingkat ketuntasan ketiga aspek tersebut adalah 100%. Selisih antara siklus I dan siklus II rata-rata tingkat ketuntasan dari hasil penelitian yaitu 16%, jadi hasil rata-rata tersebut sudah mencapai tingkat ketuntasan. Hipotesis penelitian di terima kebenarannya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka melalui tulisan ini perlu kiranya disarankan sebagai berikut:

1. Diharapkan kepala sekolah agar dapat memotivasi gurunya untuk terus berkreasi dan berkeaktifitas untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Menambah saran dan prasarana yang ada di sekolah sehingga motivasi siswa menjadi lebih baik lagi dalam melaksanakan proses belajar mengajar dengan guru.
2. Diharapkan kepada guru yang mengajar di SMA Negeri 1 Meulaboh terutama guru-guru pendidikan jasmani dapat lebih kreatif dan inovatif dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan memodifikasi beragam media ataupun permainan dalam meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran.
3. Diharapkan kepada Dinas terkait juga ikut untuk memotivasi setiap sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, baik dari segi materi dan non materi, sehingga sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Aceh Barat menjadi lebih baik lagi.
4. Bagi siswa lebih giat belajar untuk mencapai cita-cita, semangat dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler serta semangat dalam memberi karya untuk sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Peneliti; Suatu Pendekatan Praktek* Edisi Revisi VI. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arma, A. & Agus, M. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Depdiknas. (2006). *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa*

- Sekolah Dasar Tingkat Nasional Tahun 2006*. Jakarta. Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, direktorat Pembinaan Taman Kanak Kanak dan Sekolah Dasar.
- Dinata, M. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara*. Jakarta: Cerdas jaya.
- Hadi, S. (1990). *Metodelogi Research*. Yogyakarta Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Husni, A. (1990). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Mawar Gempita.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lutan, R. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti, PPLPTKK,
- Matacupang, J. (1991). *Pengaruh Pendekatan Keterampilan Dan Pendekatan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: IKIP.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: P.T. Erlangga.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudistira.
- Saifuddin & Suherman (2006). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: Keasisten Deputi Pemassalan dan Pembudayaan Olahraga Kedepati Peremberdayaan Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Sajoto. (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Wardani, D. (2002). *Permainan Tradisional yang Mendidik*. Yogyakarta: Cakrawala.
-
- *How to cite this paper :*
- Yulidar, Y. (2019). Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 136–146.