

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
PJOK MELALUI METODE DEMONSTRASI
PADA MATERI SENAM LANTAI
DI KELAS III SDN 156311 SORKAM KANAN 2



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh:

ANNISA MUTIARA PASARIBU

NIM. 1720500021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKHALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2024

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
PJOK MELALUI METODE DEMONSTRASI
PADA MATERI SENAM LANTAI
DI KELAS III SDN 156311 SORKAM KANAN 2



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh:

ANNISA MUTIARA PASARIBU

NIM. 1720500021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKHALIHASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2024**

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
PJOK MELALUI METODE DEMONSTRASI
PADA MATERI SENAM LANTAI
DI KELAS III SDN 156311 SORKAM KANAN 2



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh:

ANNISA MUTIARA PASARIBU
NIM. 1720500021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

PEMBIMBING I

Nursyaidah, M.Pd.
NIP. 197707262003122001

PEMBIMBING II

Ade Suherdra, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 198811222023211017

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKHALIHASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2024

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
a.n. Annisa Mutiara Pasaribu

Padangsidempuan, 17 Juli 2024
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan UIN Syekh
Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan sepenuhnya terhadap skripsi a.n. **Annisa Mutiara Pasaribu** yang berjudul "**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2**", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addry Padangsidempuan.

Sehingga dengan hal di atas, maka saudara tersebut dapat menjalani sidang munaqosyah untuk mempertanggung jawabkan skripsi ini.

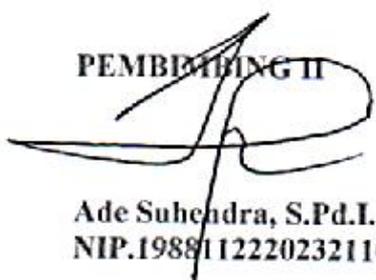
Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING I


Nursyaidah, M.Pd.
NIP.197707262003122001

PEMBIMBING II


Ade Suhendra, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP.198811222023211017

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Mutiara Pasaribu
NIM : 1720500021
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah Saya yang berjudul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2 bersama perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini pihak Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, 03 Januari 2024
Pembuat Pernyataan


Annisa Mutiara Pasaribu
NIM: 1720500021

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Mutiara Pasaribu

NIM : 1720500021

Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul Skripsi : **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi PJOK di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.**

Menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa meminta bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 tentang kode etik mahasiswa yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 03 Januari 2024



Saya yang menyatakan,

Annisa Mutiara Pasaribu
NIM. 1720500021



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5SihitangKota Padangsidempuan22733
Telephone (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Annisa Mutiara Pasaribu
NIM : 17 205 00021
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Metode
Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di SDN 156311 Sorkam
Kanan 2

Ketua

Syafrilianto, M.Pd.
NIP 19870402 201801 1 001

Sekretaris

Ade Suhendra, M.Pd.I.
NIP 19881122 202321 1 017

Anggota

Syafrilianto, M.Pd.
NIP 19870402 201801 1 001

Ade Suhendra, M.Pd.I.
NIP 19881122 202321 1 017

Dr. Almira Amir, M.Si.
NIP 19730902 200801 2 006

Asriana Harahap, M.Pd.
NIP 19940921 202012 2 009

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang C Aula FTIK Lantai 2
Tanggal : 24 Januari 2024
Pukul : 08.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus, 81,5 (A)
Indeks Prediksi Kumulatif : 3,51
Predikat : Pujian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733 Telephone (0634) 22080 Faksimile (0634)
24022

PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2

NAMA : Annisa Mutiara Pasaribu

NIM : 1720500021

PRODI : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah dapat diterima untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Padangsidimpuan, Juni 2025
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dr. Lelya Hilda, M.Si.
NIP. 19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : Annisa Mutiara Pasaribu
Nim : 1720500021
Program studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar PJOK siswa SDN 156311 Sorkam Kanan 2. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang belum memenuhi kriteria tuntas KKM, disebabkan karena guru belum menerapkan metode pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi monoton dan tidak adanya interaksi aktif antar guru dan siswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK materi senam lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dengan 2 siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas III di SDN 156311 Sorkam Kanan 2 yang berjumlah 21 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif dan teknik deskripsi kualitatif.

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata hasil belajar peserta didik pada kondisi awal nilai rata-rata yaitu 63,3 %, setelah dilaksanakan pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi pada siklus I pertemuan ke-1 nilai rata-rata yaitu 68,5 %, siklus I pertemuan ke-2 nilai rata-rata yaitu 73,5 %, siklus II pertemuan ke-1 nilai rata-rata yaitu 79,2 %, dan siklus II pertemuan ke-2 nilai rata-rata yaitu 87,1 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode demonstrasi pada materi senam lantai dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Metode Demonstrasi, Senam Lantai.

ABSTRACT

Name : Annisa Mutiara Pasaribu
Reg. Number : 1720500021
Study Program : Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education
Title : Efforts to Improve PJOK Learning Outcomes
Through Demonstration Methods on Floor Gymnastic
Materials

This research was motivated by the low PJOK learning outcomes of SDN 156311 Sorkam Kanan 2 students. This can be seen from the number of students who have not met the KKM completion criteria, because the teacher has not applied the learning method so that learning becomes monotonous and there is no active interaction between teachers and students.

The formulation of the problem in this study is whether the use of demonstration methods can improve student learning outcomes. This study aims to determine the increase in student learning outcomes through the demonstration method in PJOK subjects in Class III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

This research is a class action research (PTK) which is carried out in 2 cycles. The subjects in this study were class III at SDN 156311 Sorkam Kanan 2 with a total of 21 students. Data collection technique in this study used observation sheets and tests. The data analysis technique used is a quantitative descriptive technique and a qualitative deskription technique.

Based on the discussion of the results of the research, it shows that the use of demonstration methods can improve student learning outcomes in the learning process. This is evidenced by the increase in the average value of student learning outcomes in the initial conditions the average value was 63.3%, after learning by applying the demonstration method in cycle I the 1st meeting the average value was 68.5%, cycle I the 2nd meeting the average value was 73.5%, cycle II the 1st meeting the average value was 79.2%, and cycle II the 2nd meeting the average value was 87.1%. so it can be concluded that by applying the demonstration method to floor gymnastics material, it can improve student learning outcomes in learning sports and health physical education in class III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

Keywords: Sports and Health Physical Education Learning Outcomes,
Demonstration Methods, Floor Gymnastics.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberi rahmat, hidayat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Serta salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai uswatun hasanah yang syafaatnya kelak diharapkan dikemudian hari.

Penulisan skripsi ini disusun untuk melengkapi tugas-tugas perkuliahan dan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN SYAHADA Padangsidempuan dengan judul skripsi: **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2”**.

Peneliti menyadari bahwa sebagai manusia biasa tidak lepas dari kesalahan dan kekhilafan, peneliti juga tau bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini mungkin tidak akan terselesaikan dengan baik. Maka pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghormatan yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag, selaku Rektor UIN Syahada Padangsidempuan, Bapak Dr. Erawadi, M.Ag, sebagai Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan, Bapak Dr. Anhar, M.A, sebagai Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.A, sebagai Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, alumni dan Kerjasama.

2. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syahada Padangsidempuan beserta staf-stafnya yang tidak dapat henti-hentinya memberikan dukungan moril kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Nursyaidah M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, bapak/ibu dosen dan seluruh civitas akademika UIN Syahada Padangsidempuan yang telah banyak membantu penulisan skripsi ini.
4. Ibu Nursyaidah M.Pd selaku pembimbing I yang dalam hal ini diwakilkan kepada bapak Indra Mahdi Ritonga, M.Pd dan bapak Ade Suhendra S.Pd.I; M.Pd.I selaku pembimbing II yang sabar membimbing dan memberikan motivasi serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Nursyaidah, M.Pd selaku Penasihat Akademik
6. Bapak/Ibu dosen serta seluruh civitas akademika UIN Syahada Padangsidempuan yang telah memberikan ilmu penegetahuan yang bermanfaat dan dukungan moral kepada penulis selama dalam perkuliahan.
7. Ayahanda Syukran Pasaribu dan Ibunda Kasraini Parapat tercinta, yang telah berjasa mengasuh dan mendidik yang tidak pernah mengenal lelah, selalu sabar memotivasi dan mendoakan, serta kakak-kakak tersayang Nurazizah Pasaribu, S.Pd.I, Maria Ulfa Pasaribu, S.Sos., S.Pd, dan adik-adik tersayang M. Syukriwan Pasaribu dan Almh. Sri Ayu Lestari Pasaribu, yang selalu memberikan semangat dan motivasi.

8. Sahabat dan kawan-kawan seperjuangan yang selalu memberikan semangat dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Dan semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah diberikan oleh semua pihak selama dalam perkuliahan dapat diterima di sisi Allah SWT dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya dan senantiasa berada dalam lindungan dan petunjuk Allah SWT, masih banyak kekurangan dalam skripsi ini untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca. Atas saran dan kritik yang dibagikan oleh para pembaca, diucapkan banyak terimakasih. Mudah-mudahan skripsi ini berguna bagi kita, Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
DEWAN PENGUJI SIDANG MUNAQOSYAH	
PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Batasan Istilah	5
E. Rumusan Masalah	6
F. Tujuan Penelitian	6
G. Kegunaan Penelitian.....	7
H. Indikator Keberhasilan Tindakan	7
I. Sistematika Pembahasan	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Hasil Belajar.....	9
a. Pengertian Hasil Belajar.....	9
b. Indikator Hasil Belajar Siswa.....	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	11
d. Hasil Belajar Kognitif	12
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	14
a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	14
b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15
c. Ruang lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .	16
3. Metode Demonstrasi	18
a. Pengertian Metode Demonstrasi	18
b. Kelebihan Metode Demonstrasi	19
c. Kelemahan Metode Demonstrasi	19
d. Langkah-langkah Penerapan Metode Demonstrasi.....	20
4. Senam Lantai.....	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Tindakan	25

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
B. Jenis dan Metode Penelitian	27
C. Latar dan Subjek Penelitian	28
D. Prosedur Penelitian	28
E. Sumber Data	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	34
H. Teknik Analisis data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	37
1. Kondisi Awal	37
2. Siklus 1	39
3. Siklus 2	49
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Tes Awal	37
Tabel 4.2 Persentase Hasil Belajar Siswa pada Tes Awal	38
Tabel 4.3 Aktivitas Siswa Pada Siklus I Pertemuan ke-1	42
Tabel 4.4 Tes Siklus I Pertemuan ke-1	43
Tabel 4.5 Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan ke-2	47
Tabel 4.6 Tes Siklus I Pertemuan ke-2	48
Tabel 4.7 Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan ke-1	52
Tabel 4.8 Tes Siklus II pertemuan ke-1	53
Tabel 4.9 Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan ke-2	56
Tabel 4.10 Tes Siklus II Pertemuan Ke-2	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 Skema Penelitian Tindakan Kelas	29
Gambar 4.1 Diagram Hasil Belajar Siswa Pada Tes Awal	39
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Siklus I Pertemuan ke-1	44
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Siklus I Pertemuan ke-2	49
Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes Siklus II Pertemuan ke-1	53
Gambar 4.5 Diagram Hasil Tes Siklus II Pertemuan ke-2.....	57

LAMPIRAN

- Lampiran 1 RPP Siklus I Pertemuan Ke-1
- Lampiran 2 RPP Siklus I Pertemuan Ke-2
- Lampiran 3 RPP Siklus II Pertemuan Ke-1
- Lampiran 4 RPP Siklus II Pertemuan Ke-2
- Lampiran 5 Kisi-Kisi Tes Hasil Belajar Kognitif Siswa
- Lampiran 6 Tes Soal Pilihan Ganda
- Lampiran 7 Hasil Diskusi Demonstrasi
- Lampiran 8 Lembar Obsevasi Guru
- Lampiran 9 Lembar Obsevasi Siswa
- Lampiran 10 Surat Validasi
- Lampiran 11 Lembar Validasi Butir Soal Hasil Belajar
- Lampiran 12 Lembar Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia mempunyai hak untuk kebutuhan hidupnya, salah satunya yaitu mengenyam pendidikan. Pendidikan bagi umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Melalui pendidikan diharapkan dapat membawa sebuah perubahan dari ketidaktahuan menjadi mengetahui hal-hal yang belum tentu diketahui sebelumnya. Dengan pendidikan manusia dapat menambah wawasan, berkeaktivitas, sejahtera, bahagia serta terbebas dari ketertinggalan zaman yang semakin berkembang. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional (SISDIKNAS) pasal 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹

Undang-undang tersebut sangat diperlukan sebagai solusi bagi problematika pendidikan di Indonesia. Problematika yang dihadapi dunia pendidikan saat ini salah satunya, pembelajaran dirasa belum dapat memenuhi harapan pendidikan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi siswa. Menurut Wina Sanjaya lemahnya proses pembelajaran yang

¹ Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Pasal 1.

dikembangkan guru saat ini dikarenakan proses pembelajaran hanya dilaksanakan sesuai kemampuan guru, padahal pada kenyataannya setiap guru memiliki kemampuan yang berbeda.² Hal ini berdampak pada tidak meratanya kualitas pendidikan di Indonesia dan kondisi inilah yang melatarbelakangi diperlukannya standar proses pendidikan.

Pendidikan adalah pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa yang bertanggung jawab terhadap perkembangan anak untuk menuju ketinggian dewasa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah bimbingan atau pengajaran secara sadar oleh si pendidik terhadap perkembangan jasmaniah dan rohaniah anak didik demi terwujudnya tujuan pendidikan. Dalam mencapai tujuan pendidikan banyak faktor yang mempengaruhi untuk terwujudnya tujuan pendidikan tersebut.³

Hasil belajar pada hakikatnya merupakan pencapaian kompetensi-kompetensi yang mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai yang diwujudkan dalam kebiasaan berpikir dan bertindak. Kompetensi tersebut dapat dikenali melalui pengukuran dan penilaian sejumlah hasil belajar serta indikator hasil belajar yang diukur dan diamati.⁴

Hasil belajar menjadi tolak ukur keberhasilan siswa dalam mempelajari materi yang disampaikan oleh guru selama periode tertentu.

Tujuan pembelajaran dianggap tercapai apabila siswa memperoleh hasil

² Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana Prenada Group, 2006), hlm. 5.

³ Sulhan Efendi Hasibuan, dkk, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Kegiatan Ekonomi di Sekolah Dasar, *Dirasatul Ibtidaiyah* Vol. 2 No. 1 Tahun 2022, hlm. 97-98.

⁴ Sri Budyartati, *Problematika Pembelajaran Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hlm. 24.

belajar yang memuaskan. Hasil belajar dapat diketahui setelah guru melakukan evaluasi hasil belajar siswa.

Untuk meningkatkan hasil belajar siswa alangkah baiknya seorang guru menggunakan metode sesuai materi pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode demonstrasi, dimana metode pembelajaran ini merupakan salah satu media yang menarik bagi peserta didik yang dapat mendorong siswa untuk aktif dan mencapai prestasi maksimal. Melalui penerapan metode demonstrasi siswa terlibat pada saat pembelajaran berlangsung dan memiliki ketelitian dan kecermatan, karena dalam implementasi metode demonstrasi dapat membantu siswa lebih aktif, lebih berminat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Sebagai upaya meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran, maka perlu dikembangkan hasil belajar PJOK. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dalam pembelajaran. PJOK juga dianggap sangat memiliki pengaruh bagi dunia pendidikan dan masyarakat. Pentingnya olahraga ini diterapkan di sekolah dilihat dari tujuan pembelajaran PJOK, yang mencakup berbagai faktor yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pada mata pelajaran PJOK terdapat materi senam lantai. Senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari senam perlombaan. Beberapa senam perlombaan antara lain senam lantai, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, gelang-gelang, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, dan untuk putri balok keseimbangan. Senam lantai berupa keterampilan

gerak mengguling, meroda, salto, melompat, keseimbangan, fleksibilitas yang dilaksanakan dilantai bermatras tanpa menggunakan alat yang lain.⁵

Materi senam lantai dalam kurikulum mata pelajaran PJOK yang mencakup berbagai gerakan dasar. Materi tersebut diharapkan dapat mempengaruhi perkembangan psikomotorik peserta didik secara keseluruhan, mulai dari morfofungsional, motorik, psikologis sampai musikal. Sangat penting dalam memonitor indikator kebugaran fisik yang komprehensif, ditargetkan dan spesifik selama proses pembelajaran senam secara sistematis. Terdapat hubungan yang kuat antara keterampilan senam, kebugaran, dan peningkatan kemampuan motorik dalam melakukan senam. Dapat diartikan bahwa keberhasilan peserta didik menguasai gerakan senam lantai dapat dilihat berdasarkan pembelajaran yang diberikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN 156311 Sorkam Kanan 2 hasil belajar siswa kelas III belum sesuai. Hal ini dikarenakan peserta didik yang kurang berminat dan tidak berpartisipasi pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), dimana langkah-langkah yang diberikan guru yaitu memberikan penjelasan materi, memberi pemahaman melalui contoh soal kemudian memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya kepada guru. Namun yang merespon untuk bertanya hanya 2 dari 21 siswa. Kegiatan ini masih belum mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

⁵ Paiman, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII* (Jakarta: PT Gramedia, 2019), hlm. 236.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka identifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Pusat pembelajarannya masih terfokus pada guru, sehingga peserta didik menjadi kurang interaktif, merasa bosan dan jenuh pada proses pembelajaran yang berlangsung.
2. Kurangnya kesadaran dan usaha guru untuk memanfaatkan metode dalam pembelajaran PJOK di kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.
3. Nilai peserta didik masih tergolong rendah, sehingga nilai yang dihasilkan kurang optimal.

C. Batasan Masalah

Melihat banyak dan luasnya permasalahan yang ada dan peneliti juga memiliki kemampuan yang terbatas, maka peneliti fokus pada materi senam lantai dipilih karena dapat meningkatkan prestasi peserta didik dan membawa kemajuan terhadap hasil belajar peserta didik.

D. Batasan Istilah

1. Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada peserta didik berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, keterampilan pada diri peserta didik dengan adanya perubahan tingkah laku.⁶

⁶ Winkel, W.S, *Psikologi Pengajaran*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 17.

2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan adalah pendidikan jasmani yang mencakup unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi.⁷
3. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh guru atau sumber belajar.⁸
4. Senam lantai merupakan salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Contohnya, berdiri dengan kepala, berdiri dengan tangan, dan rentang kaki.⁹

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui

⁷ Herlina dan Maman Suherman, "Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar", *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, Volume 8, Nomor 1, Januari - Juni 2020, hlm. 2-3.

⁸ Roni Hariyanto, *Meningkatkan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Demonstrasi*, (Malang: CV. Multimedia Edukasi, 2020), hlm. 14.

⁹ Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X* (2007), hlm. 83.

penggunaan metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK di Kelas III SDN 15156311 Sorkam Kanan 2.

G. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru dalam meningkatkan kreativitas dalam mengajar dan menarik bagi siswa.

2. Bagi Siswa

Untuk meningkatkan kerjasama siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada mata pelajaran PJOK.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pengembangan wawasan dalam ilmu pengetahuan serta dapat menyikapi secara kondisi nyata di SDN 15156311 Sorkam Kanan 2.

H. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator tindakan dan harapan dalam penelitian ini adalah indikator tindakannya berhasil apabila hasil belajar siswa meningkat dan harapan indikator berhasil dalam penerapan metode demonstrasi pada materi senam lantai.

I. Sistematika Pembahasan

Agar memudahkan pembaca dalam memahami isi dari penelitian ini, pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 bab, yakni:

Bab I Pendahuluan, terdiri atas latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, indikator keberhasilan tindakan dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka, mengenai pendalaman materi sehingga ditemukan kajian teori, penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis tindakan.

Bab III Metode Penelitian, terdiri atas lokasi dan waktu penelitian, jenis dan metode penelitian, latar dan subjek penelitian, prosedur penelitian, sumber data, instrumen pengumpulan data, teknik pemeriksaan keabsahan data dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, terdiri dari deskripsi data hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.

Bab V Penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Belajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Belajar tidak hanya melibatkan penguasaan suatu kemampuan atau masalah akademik baru, tetapi juga perkembangan emosi, interaksi sosial, dan perkembangan kepribadian sosial. Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam perilakunya. Belajar adalah aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan. Perubahan itu diperoleh melalui usaha (bukan karena kematangan), menetap dalam waktu yang relatif lama dan merupakan hasil pengalaman.¹⁰

Untuk mengetahui sampai dimana perkembangan hasil yang telah dicapai seseorang dalam belajar, maka harus dilakukan evaluasi. Untuk menentukan kemajuan yang telah dicapai maka harus ada kriteria (patokan) yang mengacu pada tujuan yang telah

¹⁰ Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm.38-39.

ditentukan sehingga dapat diketahui seberapa besar pengaruh strategi pembelajaran terhadap keberhasilan belajar siswa.¹¹

Pengertian belajar menurut Oemar Hamalik adalah:

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*).¹²

Menurut Purwanto dalam bukunya *Evaluasi Hasil Belajar*

mendefinisikan bahwa:

Hasil belajar dapat dijelaskan dengan memahami dua kata yang membentuknya, yaitu “hasil” dan “belajar”. Pengertian hasil (*product*) menunjukkan pada suatu perolehan akibat dilakukannya suatu aktivitas atau proses yang mengakibatkan berubahnya input secara fungsional.¹³

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil

belajar adalah kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh peserta didik setelah ia melakukan suatu aktivitas atau setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Hasil belajar terbagi menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik. Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar. Diantara ketiga ranah itu, ranah kognitiflah yang paling banyak dinilai oleh para guru disekolah karena berkaitan dengan kemampuan para peserta didik dalam menguasai isi bahan pengajaran. Dari uraian diatas

¹¹ Asep Nanang Yuhana & Fadilah Aisah Aminy, Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa, *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 1, 2019, hlm. 80-81.

¹² Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), hlm.36.

¹³ Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar*, hlm 44.

dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku peserta didik yang terjadi setelah mengikuti pembelajaran.¹⁴

b. Indikator Hasil Belajar Siswa

Adapun yang menjadi indikator utama hasil belajar siswa sebagai berikut:

- 1) Ketercapain daya serap terhadap bahan pembelajaran yang diajarkan, baik secara individual maupun kelompok. Pengukuran ketercapaian daya serap ini biasanya dilakukan dengan penetapan Kriteria Ketuntasan Belajar Minimal (KBM).
- 2) Perilaku yang digariskan dalam tujuan pembelajaran telah dicapai oleh siswa, baik secara individual maupun kelompok.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Pada dasarnya, keberhasilan dalam proses pembelajaran tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi diantaranya sebagai berikut:

Menurut Ahmad Susanto, hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua hal yaitu: a) siswa dalam arti kemampuan berpikir atau tingkah laku intelektual, motivasi, minat, dan kesiapan siswa baik jasmani maupun rohani, b) lingkungan, yang termasuk dalam lingkungan antara lain sarana dan prasarana, kompetensi guru,

¹⁴ Ahmad Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 5-7.

kreativitas guru, sumber-sumber belajar, metode serta dukungan lingkungan keluarga.¹⁵

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Hamdani, faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat digolongkan menjadi 2 yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: kecerdasan (*intelegensi*), jasmaniah atau fisiologis, sikap, minat, bakat dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal meliputi: keadaan keluarga, keadaan sekolah dan lingkungan masyarakat.¹⁶

Berdasarkan pendapat diatas, semakin jelas bahwa hasil belajar siswa merupakan hasil dari suatu proses yang di dalamnya terlibat beberapa faktor yang saling mempengaruhi. Tinggi rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Dari penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari luar diri siswa. Jika faktor-faktor tersebut baik, maka hasil belajar siswa pun baik. Namun apabila faktor yang mempengaruhi tersebut buruk, maka hasil belajar cenderung buruk.

d. Hasil Belajar Kognitif

Pembelajaran berbasis kognitif/pengetahuan adalah pembelajaran yang menyajikan pengetahuan dengan struktur yang sudah baku dan belajar merupakan kegiatan pasif siswa untuk

¹⁵ Ahmad Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran*,....., hlm. 12.

¹⁶ Hamdani, *Strategi Belajar Mengajar*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), hlm. 139.

menerima dan menampilkan pengetahuan dengan struktur semula. Dalam hubungan dengan satuan pelajaran, ranah kognitif memegang peranan paling utama. Tujuan utama pengajaran pada umumnya adalah peningkatan kemampuan siswa dalam aspek kognitif. Menurut Taksonomi Bloom yang telah direvisi oleh Anderson dan Krathwohl pada ranah kognitif terdiri dari enam jenjang yaitu mengingat (C1), memahami (C2), mengaplikasikan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5) dan menciptakan (C6). Akan tetapi dalam hal ini yang akan di bahas C1- C3 karena di kelas rendah.

Berikut ini penjelasan singkat mengenai tiap aspek sebagaimana diberikan dalam Taksonomi Bloom:

1) Mengingat (C1)

Proses mengingat adalah mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Mengingat meliputi mengenali dan memanggil kembali.

2) Memahami (C2)

Memahami merupakan suatu hal yang berkaitan dengan membangun sebuah pengertian dari berbagai sumber seperti pesan, bacaan dan komunikasi.

3) Mengaplikasikan (C3)

Proses kognitif dalam mengaplikasikan melibatkan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal latihan atau menyelesaikan masalah.¹⁷

Berdasarkan hasil belajar kognitif di atas, adanya dari C1 sampai C3 untuk mengetahui bagaimana pemahaman siswa dalam proses pembelajaran.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses yang dilaksanakan pada setiap jenjang mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah yang menggunakan aktivitas atau organ fisik untuk mencapai Kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berakibat pada berkembangnya kemampuan sikap dan intelektual pada kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh

¹⁷ Pudyo Susanto, *Belajar Tuntas: Filosofi, Konsep dan Implementasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm.59.

peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak.¹⁸

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui gerak dengan mengembangkan kemampuan sikap dan intelektual yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Krisdayandaru, tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- 3) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- 4) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).

¹⁸ Anas Junaedi, "Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan", *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, No. 03, 2015, hlm. 836.

- 5) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 7) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.¹⁹

Berdasarkan pendapat diatas, tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu untuk membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berpikir secara kritis, mengembangkan sikap sportifitas, serta pola hidup yang sehat.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pejaran yang tergabung dalam pembelajaran tematik terpadu. Adapun ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut BNSP meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers,

¹⁹ Anas Junaedi, "Survei Tingkat Kemajuan,....., hlm. 838.

sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, bulu tangkis dan bela diri, serta aktivitas lainnya.

- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic, serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar Kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.²⁰

²⁰ Muchlisin Riadi, "Pengertian, Tujuan, Ruang Lingkup dan Manfaat Pendidikan Jasmani", *KajianPustaka.com*, diakses 15 Mei 2022 pukul 16.10 WIB.

3. Metode Demonstrasi

a. Pengertian Metode Demonstrasi

Kegiatan pembelajaran akan lebih bersemangat apabila seorang guru dapat menggunakan metode yang menarik dan bervariasi dalam mengajar. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan secara langsung proses terjadinya sesuatu atau yang berkaitan dengan materi pembelajaran, yang disertai dengan penjelasan lisan yang dilakukan oleh murid atas bimbingan atau petunjuk guru melalui media gambar atau alat peraga.²¹

Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang sangat efektif, karena dapat membantu peserta didik untuk melihat secara langsung proses terjadinya sesuatu. Metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai penjelasan lisan.²²

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah suatu metode mengajar dimana seorang guru atau orang lain bahkan murid sendiri memperlihatkan

²¹ Roni Hariyanto, *Meningkatkan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Demonstrasi*, (Malang: CV. Multimedia Edukasi, 2020), hlm. 14.

²² Kartini Lahinta, "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar di Depan Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi", *Jurnal Ilmu Pendidikan Non Formal*, Volume 07, September 2021, hlm. 5.

kepada seluruh kelas tentang suatu proses melakukan atau jalannya suatu proses perbuatan tertentu.

b. Kelebihan Metode Demonstrasi

Adapun kelebihan dari metode demonstrasi sebagai berikut:

- 1) Perhatian peserta didik dapat dipusatkan dan titik berat yang dianggap penting oleh guru dapat diamati
- 2) Perhatian peserta didik akan lebih terpusat pada yang didemonstrasikan, jadi proses peserta didik akan lebih terarah dan akan mengurangi perhatian peserta didik terhadap masalah lain
- 3) Dapat merangsang peserta didik untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.
- 4) Dapat menambah pengalaman peserta didik.
- 5) Dapat membantu siswa untuk ingat lebih lama tentang materi yang disampaikan.
- 6) Dapat mengurangi kesalahpahaman karena pengajaran lebih jelas dan kongkrit.
- 7) Dapat menjawab semua masalah yang timbul dalam pikiran tiap manusia.

c. Kelemahan Metode Demonstrasi

- 1) Memerlukan waktu yang cukup lama
- 2) Apabila terjadi kekurangan media, metode demonstrasi menjadi kurang efisien

- 3) Memerlukan biaya yang cukup mahal, terutama untuk membeli bahan-bahannya
 - 4) Memerlukan tenaga yang tidak sedikit
 - 5) Apabila siswa tidak aktif maka metode demonstrasi menjadi tidak efektif²³
- d. Langkah-Langkah Penerapan Metode Demonstrasi
- 1) Persiapkan alat-alat yang diperlukan.
 - 2) Guru menjelaskan kepada peserta didik apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan.
 - 3) Guru mendemonstrasikan kepada peserta didik secara perlahan-lahan serta memberikan penjelasan yang cukup singkat.
 - 4) Guru mengulang kembali selangkah demi selangkah dan menjelaskan alasan-alasan setiap langkah.
 - 5) Guru menugaskan kepada peserta didik agar melakukan demonstrasi sendiri langkah demi langkah disertai penjelasan.²⁴

4. Senam Lantai

a. Pengertian Senam Lantai

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), senam lantai adalah senam yang memeragakan gerakan akrobatik dengan

²³ Achmad Ramadhan, Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa”, *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, Vol. 3, No. 1, hlm 221.

²⁴ Anjar, “Pengertian, Langkah-langkah dan Kelebihan serta kekurangan Metode Demonstrasi”, *WawasanPendidikan.com*, Diakses 18 Juli 2023 pukul 23:47 WIB.

mengikuti irama lagu. Senam lantai mengutamakan keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan keluwesan.

Senam lantai adalah suatu latihan fisik dengan gerakan yang sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Muhajir, senam lantai adalah salah satu rumpun dalam senam. Gerakan dalam senam lantai sangat beragam dan dilakukan sesuai dengan istilahnya yaitu di lantai. Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, dan loncat.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dikatakan ekstrim. Hal tersebut dikarenakan senam lantai membutuhkan keterampilan tubuh yang ekstrim yang menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak, kekuatan gerak, keluwesan gerak, keseimbangan dan kelenturan gerak untuk dipertontonkan.

Salah satu gerakan dalam senam lantai adalah sikap kapal terbang. Sikap kapal terbang berfungsi untuk melatih keseimbangan tubuh dan daya konsentrasi. Gerakan sikap kapal terbang dilakukan dengan cara memposisikan tubuh seperti kapal terbang, dimana tubuh bertumpu pada satu kaki yang paling kuat. Agar sikap kapal terbang sempurna, seseorang harus memiliki kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh yang baik.

b. Kombinasi Gerak Bertumpu dan Keseimbangan

1. Sikap kapal terbang. Adapun cara melakukannya adalah: berdiri tegak dengan kedua lengan berada disamping badan dan pandangan lurus ke depan; kedua lengan selanjutnya direntangkan kesamping; angkat salah satu kaki dari lantai dan luruskan kaki tersebut ke belakang hingga sejajar dengan kepala.
2. Berdiri menirukan burung bangau. Adapun cara melakukannya adalah: berdiri tegak, pandangan lurus kedepan; kedua tangan direntangkan kesamping dengan telapak tangan menghadap kebawah; kaki kiri ditekuk, diangkat setinggi pinggang; kaki kanan menjadi tumpuan; ulangi gerakan tersebut dengan tumpuan kaki secara bergantian.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk menguatkan penelitian ini, maka peneliti mengambil beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Masumah, “Upaya Peningkatan Hasil Belajar IPA tentang Gaya melalui Metode Demonstrasi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 19 orang siswa atau 67,86% telah mengalami peningkatan hasil belajar (mencapai KKM). Pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 78,57% atau 22 dari 28 siswa telah mencapai KKM. Hasil belajar siswa pada postes

siklus I memperoleh nilai rata-rata menjadi 71,07 sedangkan postes siklus II terjadi peningkatan hasil belajar rata-rata menjadi 78,21. Dari hasil itu sebagian besar siswa telah mencapai KKM sekolah yang telah ditentukan. Dengan demikian dari hasil analisa peneliti, bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi pada mata pelajaran IPA tentang gaya dapat meningkatkan hasil belajar siswa.²⁵

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun, “Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Matematika”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik pada siklus I sebesar 58% pada siklus II hasil belajar peserta didik sebesar 74% atau tingkat ketuntasan hasil belajar peserta didik dari siklus I dan II terjadi peningkatan 16%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik mata pelajaran matematika kelas V SD Negeri 1 Adiwarno Lampung Timur.²⁶

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 156311 Sorkam Kanan 2 telah menerapkan pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi, namun tidak semua guru dalam

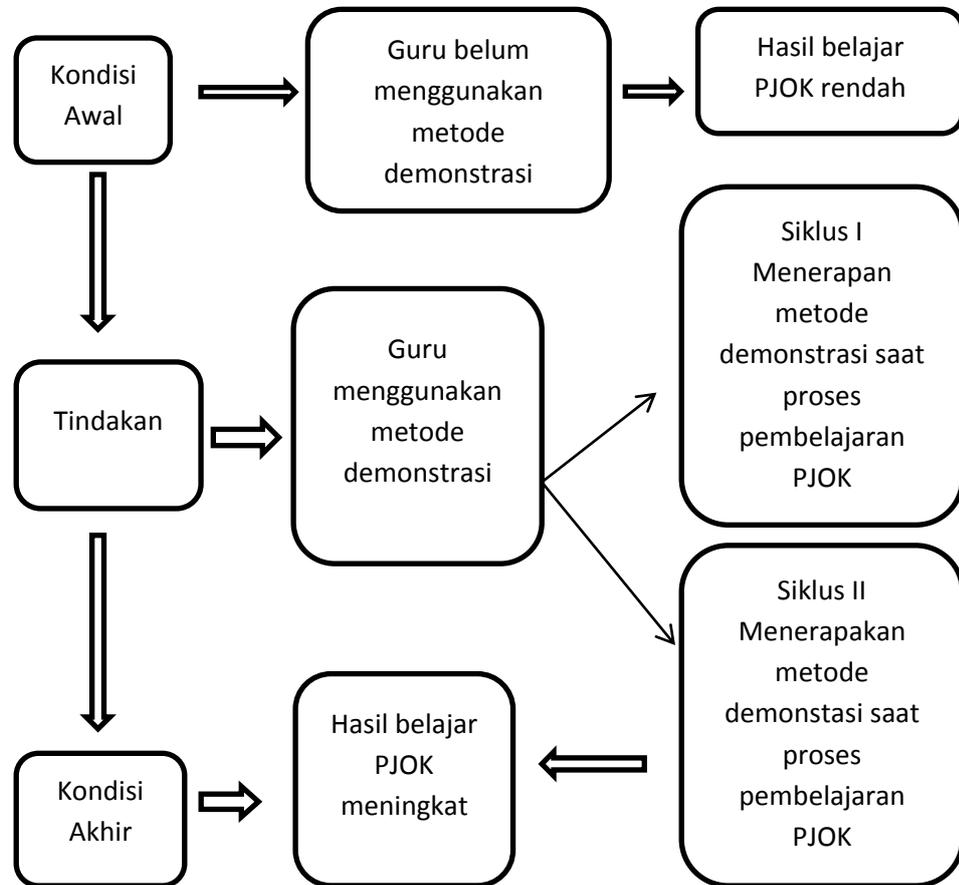
²⁵ Masumah, “Upaya Peningkatan Hasil Belajar IPA melalui Metode Demonstrasi pada Materi Gaya Penelitian Tindakan Kelas IV SDN Kertajaya 02 Rumpin bogor”, *Skripsi* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2016).

²⁶ Rohmatun, “Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Matematika Kelas V SD Negeri 1 Adiwarno Lampung Timur”, *Skripsi* (Lampung: IAIN Metro Lampung, 2019).

pembelajarannya menggunakan sarana pembelajaran yang disediakan. Sehingga pada umumnya siswa mengikuti pembelajaran secara pasif, kebanyakan guru mengajarkannya lebih monoton. Sehingga hal tersebut membuat siswa mudah bosan dalam belajar dan berdampak pada hasil belajar siswa rendah.

Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah ini peneliti ingin melakukan perubahan proses pembelajaran agar berhasilnya tujuan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan suatu sistem pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bisa menerapkannya dalam kehidupan nyata siswa yaitu dengan menggunakan metode demonstrasi. Melalui metode demonstrasi siswa diharapkan lebih senang dan tertarik untuk belajar PJOK sehingga hasil belajar semakin meningkat. Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir



Dari tindakan di atas, diharapkan dapat mencapai kondisi akhir, yaitu hasil belajar PJOK siswa dapat meningkat. Dengan metode demonstrasi siswa diharapkan menjadi aktif dan ikut serta dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah pendapat sementara yang diajukan oleh peneliti. Hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah

bahwa penelitian ini menggunakan metode demonstrasi sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, maka tempat penelitian ini berlokasi di SDN 156311 Sorkam Kanan 2 Kabupaten Tapanuli Tengah Jl. Kalpataru Desa / Jl. Lintas Sibolga-Barus. Sedangkan waktu penelitian dimulai dari bulan Juli 2021 sampai dengan Januari 2023.

B. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian praktis untuk memperbaiki pembelajaran di dalam kelas. Penelitian ini merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam berbagai bentuk kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran di kelas. Penelitian ini merupakan bentuk reflektif berupa tindakan tertentu agar dapat memperbaiki praktik dalam pembelajaran di kelas secara efektif dan efisien serta profesional.²⁷

Penelitian tindakan kelas dilaksanakan secara kolaboratif, yang dilakukan antara guru dengan peneliti. PTK ini bertujuan untuk memperbaiki kinerja guru di dalam mengelola kelas dengan memberi model ataupun metode yang dapat membantu dalam proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang mengangkat masalah-

²⁷ Anas Salahuddin, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hlm.24.

masalah dalam lapangan atau kelas dan di dalam kelas guru hanya sebagai pemberi arahan kepada siswa.

C. Latar dan Subjek Penelitian

Latar penelitian ini adalah kegiatan pembelajaran tematik tema 5 subtema 1 pembelajaran 2 dengan materi senam lantai. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2 sebanyak 21 orang diantaranya 15 orang siswa perempuan dan 6 orang siswa laki-laki.

D. Prosedur Penelitian

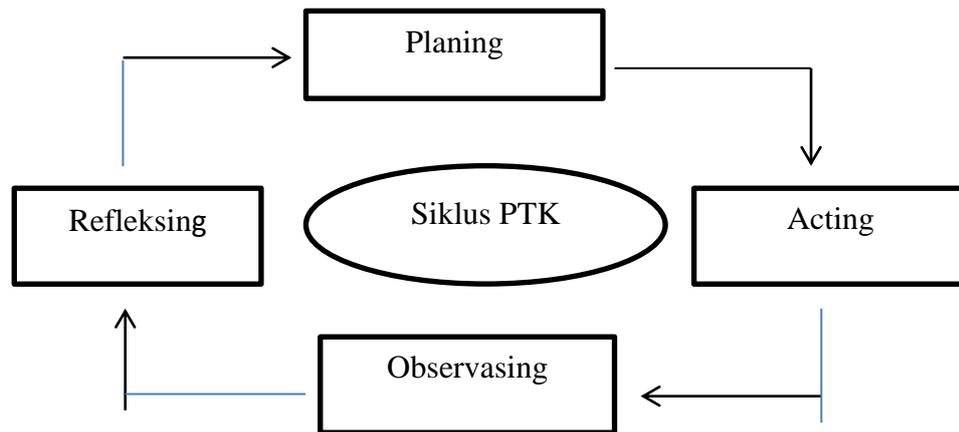
Penelitian tindakan kelas terdiri dari 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Kegiatan awal dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang ada dengan melakukan observasi awal berupa dialog dengan guru kelas dan observasi kelas. Berdasarkan observasi awal kemudian diterapkan tindakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Kurt Lewin* yang terdiri atas 4 tahapan yaitu:²⁸

1. Perencanaan (*Planning*)
2. Tindakan (*Acting*)
3. Observasi (*Observing*)
4. Refleksi (*Reflecting*)

²⁸ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK dan Penelitian Pengembangan*, (Bandung: Ciptapustaka, 2014), hlm. 203.

Adapun prosedur penelitian tindakan kelas model Kurt Lewin digambarkan pada skema berikut:

Gambar 3.1 Prosedur Penelitian



Berikut ini tahapan model *Kurt Lewin* yang terdiri dari 2 siklus 4 tahapan yaitu:

1. Siklus I:

a. Tahap Perencanaan

- 1) Merencanakan pembelajaran yang akan diterapkan dalam kegiatan pembelajaran.
- 2) Menganalisis masalah dan rencana serta solusi pemecahan masalah dengan melihat penyebab terjadinya masalah antara kesengajaan dan harapan.
- 3) Menyiapkan perangkat pembelajaran. Sebelum proses belajar dimulai peneliti terlebih dahulu menyusun silabus untuk melihat materi pelajaran, alokasi waktu, indikator pencapaian serta rencana pembelajaran.

- 4) Selanjutnya rencana pembelajaran tiap pertemuan dengan format menggunakan metode demonstrasi..

b. Tahap Tindakan

Tindakan adalah sebuah perlakuan yang diberikan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang sudah direncanakan oleh peneliti sebelumnya. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah dengan menerapkan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sesuai yang telah disusun.

- 1) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa dengan mengadakan tanya jawab kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan.
- 2) Peneliti juga menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dalam pembelajaran tersebut.
- 3) Peneliti menggunakan metode demonstrasi agar siswa semangat dalam belajar.
- 4) Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang materi yang disampaikan.
- 5) Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
- 6) Kemudian peneliti mengarahkan siswa untuk memberikan kesimpulan.

7) Setelah selesai peneliti melaksanakan proses pembelajaran, peneliti melakukan tes untuk mengetahui hasil belajar dilakukan secara individu.

c. Tahap Observasi (Pengamatan)

Pada tahap ini yaitu melakukan kegiatan pengamatan oleh peneliti. Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan tindakan dan proses mengamati pembelajaran dan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi ini dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung yang berkenaan dengan aktivitas belajar siswa.

d. Tahap Refleksi

Pada tahap refleksi dilakukan berdasarkan analisis data observasi di dalam kelas tentang aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Refleksi dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh guru kelas untuk mencari perbaikan-perbaikan tindakan selanjutnya.

2. Siklus II:

Setelah siklus I dilaksanakan dan belum menemukan hasil belajar seperti yang diharapkan maka dalam hal ini dilanjutkan dengan melaksanakan siklus II dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

a) Tahap Perencanaan Ulang

1) Mengidentifikasi masalah dan menetapkan alternatif perbaikan terhadap kekurangan-kekurangan dari perencanaan siklus I.

- 2) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus II.
- 3) Menyiapkan waktu untuk mempraktekkan senam di kelas/lapangan dengan indikator keaktifan dan kerjasama siswa.
- 4) Menjalankan program yang akan diujikan pada akhir siklus II.

b) Tahap Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II dilaksanakan sesuai RPP.

c) Tahap Observasi (Pengamatan)

Kegiatan observasi dan evaluasi yang dilaksanakan sama dengan siklus I. Hasil observasi dan evaluasi ditindaklanjuti dengan analisis untuk bahan refleksi.

d) Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan berdasarkan hasil analisis data observasi di dalam kelas tentang aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa saat pembelajaran. Refleksi ini dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh guru kelas untuk mencari perbaikan-perbaikan tindakan selanjutnya.

E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber yaitu:

- 1) Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber pertama, yaitu kepala sekolah, guru dan siswa kelas III SDN 156311 Sorkam kanan 2.

- 2) Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia. Adapun yang menjadi data sekunder dalam penelitian ini adalah semua rujukan buku-buku, jurnal, skripsi, dan sebagainya yang berhubungan dengan penelitian ini.

F. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pada waktu penelitian menggunakan suatu teknik, dalam hal ini peneliti menggunakan tes sebagai teknik pokok penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah:

- 1) Observasi

Observasi yaitu teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun kelapangan untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, tujuan dan perasaan. Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat diadakannya tindakan penerapan pembelajaran metodenya.²⁹

- 2) Tes

Tes hasil belajar adalah instrumen pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran.³⁰ Tes dilakukan pada setiap awal dan

²⁹ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK dan Penelitian Pengembangan,...*, hlm. 143.

³⁰ Wina Sanjaya, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 99.

akhir pertemuan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan sejauh mana daya serap siswa terhadap materi yang telah diberikan oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, soal tes diberikan dalam bentuk pilihan ganda.

G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Penelitian ini melakukan pemeriksaan keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan cara mengecek data dari berbagai sumber dengan berbagai cara. Beberapa cara yang dilakukan dalam proses triangulasi, yaitu:

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber, yaitu guru bidang studi dan siswa kelas III SDN 156311 Sorkam kanan 2.

2) Teknik Triangulasi

Teknik triangulasi dilakukan dengan mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda, seperti observasi dan dokumentasi.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk mendukung berbagai informasi sesuai dengan tujuan fungsinya sehingga makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian tindakan ini, teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi. Teknik analisis data tersebut sebagai berikut:

1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstraksian dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau urutan singkat dan pengelolaan data kedalam pola yang lebih terarah.

2) Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan mencerminkan penyajian data ini peneliti akan lebih mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan. Artinya, apakah peneliti meneruskan analisisnya atau mencoba untuk mengambil sebuah tindakan dengan memperdalam temuan. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi pada masing-masing siklus.

3) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing*)

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan proses pengambilan intisari dari sajian data yang telah terorganisir tersebut dalam bentuk pertanyaan kalimat yang singkat dan padat tetapi mengandung pengertian yang luas. Data tersebut disimpulkan dengan didukung bukti-bukti yang kuat pada saat pengumpulan data. Peneliti menarik kesimpulan dengan didukung bukti-bukti yang kuat khususnya dari hasil observasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Penelitian dilaksanakan di SDN 156311 Sorkam Kanan 2 di Kelas III dengan jumlah siswa 21 orang yang terdiri dari 6 orang siswa laki-laki dan 15 orang siswa perempuan. Penelitian diawali dengan pemberian tes awal yakni 20 butir soal pilihan berganda kepada peserta didik untuk mengetahui kondisi awal hasil belajar kognitif siswa, kemudian memberikan penilaian terhadap hasil tes awal peserta didik. Maka diketahui bahwa adanya kesulitan yang dialami peserta didik dalam menjawab soal.

Berikut ini daftar nilai hasil belajarnya *pre test* peserta didik dikelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2 yaitu:

Tabel 4.1
Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Tes Awal

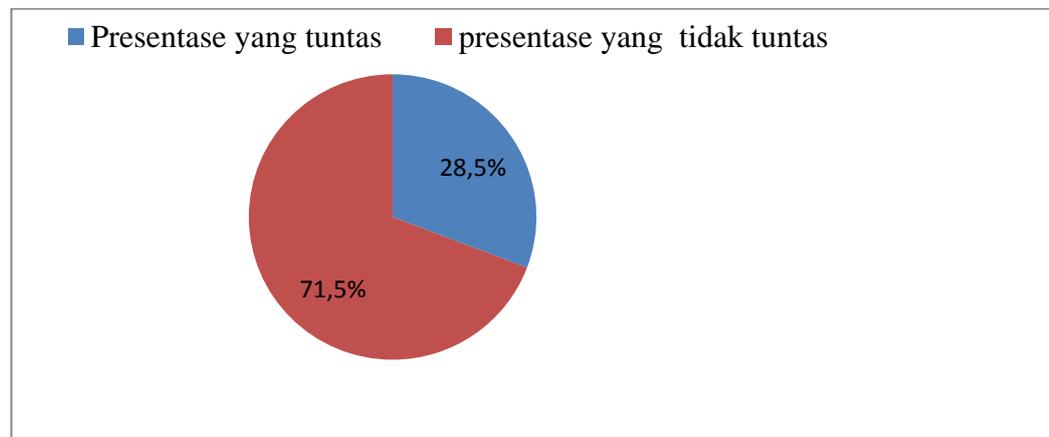
No.	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1	AAP	70	Tidak Tuntas
2	AEA	60	Tidak Tuntas
3	APRL	80	Tuntas
4	AFP	80	Tuntas
5	AR	60	Tidak Tuntas
6	AZF	65	Tidak Tuntas
7	EMP	50	Tidak Tuntas
8	HR	65	Tidak Tuntas
9	HY	75	Tuntas
10	IST	60	Tidak Tuntas
11	LIC	50	Tidak Tuntas
12	LS	60	Tidak Tuntas
13	NNS	80	Tuntas
14	NA	55	Tidak Tuntas

15	PF	50	Tidak Tuntas
16	RS	75	Tuntas
17	RA	80	Tuntas
18	SD	50	Tidak Tuntas
19	SH	50	Tidak Tuntas
20	S	60	Tidak Tuntas
21	SP	55	Tidak Tuntas
	Nilai Rata-rata Siswa	63,3	
	Persentase Ketuntasan	28,5%	

Berdasarkan persentase nilai siswa di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pencapaian siswa dalam menguasai dan memahami gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dengan metode demonstrasi dalam pembelajaran masih kurang, sehingga pada tahap ini siswa memperoleh nilai rata-rata 63,3 dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa 28,5%. Oleh karena itu, perlu adanya suatu tindakan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2. Adapun hasil tes belajar yang didapatkan sebelum melakukan tindakan pada pembelajaran PJOK sebagai berikut berikut:

Tabel 4.2
Persentase Hasil Belajar Siswa pada Tes Awal

Kelas III	Kategori	KKM	Jumlah Siswa	Persentase
	Tuntas	≥ 75	6	28,5%
	Belum Tuntas	≤ 75	15	71,5%
Total			21	100%



Gambar 4.1

Diagram Hasil Belajar Siswa Pada Tes Awal

Hasil dari *pre test* yang diberikan kepada 21 siswa menunjukkan masih sedikit jumlah siswa yang mampu menjawab soal-soal yang dinyatakan tuntas terkait tentang materi senam lantai yaitu gerak bertumpu dan keseimbangan sebanyak 6 siswa. Hasil *pre test* ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan dan penyusunan rencana pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I untuk membantu siswa mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan soal.

2. Siklus I

a. Pertemuan ke-1

1) Tahap Perencanaan

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu merencanakan apa saja tahapan yang akan dilakukan supaya penelitian dapat berjalan dengan lancar dan efektif sesuai dengan yang diharapkan. Adapun hal-hal yang harus

dipersiapkan dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu menyusun rencana kegiatan yang akan dilakukan sebagai berikut:

- a) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b) Menyiapkan materi pembelajaran terkait tentang gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.
- c) Menyiapkan alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran yang berkaitan dengan materi pembelajaran berupa media gambar.
- d) Membuat kelompok yang terdiri 5-6 orang siswa.
- e) Menyiapkan tes soal diakhir pembelajaran untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar siswa dengan diterapkan metode demonstrasi.

2) Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus I pertemuan ke-1 terdiri dari tiga tahap kegiatan, yaitu kegiatan awal, inti dan penutup. Adapun kegiatan yang dilakukan terdiri dari:

a) Kegiatan Awal

Kegiatan pembelajaran diawali dengan guru membuka pelajaran dengan salam dan mengajak siswa untuk berdoa. Setelah itu guru mengecek kehadiran siswa dan menanyakan kabar siswa serta memberikan motivasi dan mengkondisikan kelas.

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti siklus 1 pertemuan I, guru menjelaskan materi serta menunjukkan contoh-contoh tentang kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan. Setelah itu, menanyakan siswa tentang materi yang belum dipahami. Kemudian guru menjelaskan kembali materi itu kembali dan mengajak siswa mempraktekkan gerak kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan. Setelah siswa selesai mempraktekkan guru memberikan tugas berbentuk pilihan berganda.

c) Kegiatan Penutup

Pada kegiatan ini, guru menyampaikan kesimpulan materi pembelajaran dan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran dan mengucapkan salam.

3) Observasi

Peneliti melakukan pengamatan segala aktivitas yang terjadi selama pembelajaran berlangsung. Pengamatan yang dilakukan berdasarkan acuan lembar observasi yang telah disusun melalui langkah-langkah pembelajaran metode demonstrasi. Dimana kegiatan observasi ini berpedoman pada lembar observasi kegiatan pembelajaran guru. Guru telah

melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan prosedur. Meskipun belum terlaksana secara maksimal.

Begitu juga dengan hasil belajar siswa yang diamati dengan berpedoman pada lembar observasi kegiatan belajar siswa. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan masih ada masalah yang timbul pada saat melakukan metode demonstrasi. Adapun masalah yang dihadapi diantaranya:

- a) Kurangnya antusias siswa saat mempraktekkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.
- b) Masih banyak siswa yang tidak ikut mempraktekkan.

Tabel 4.3
Aktivitas Siswa Pada Siklus I Pertemuan ke-1

No.	Indikator	Jumlah Siswa	Persentase Keaktifan Siswa
1	Siswa mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh	9	45%
2	Siswa mendengarkan penjelasan guru	7	35%
3	Siswa bekerja sama dengan teman sekelompoknya	6	30%
4	Siswa menarik kesimpulan secara lisan terhadap materi pelajaran	4	20%
5	Siswa mengerjakan tes secara mandiri dengan baik	5	25%

Data observasi pada siklus I pertemuan ke-1, menunjukkan bahwa aktivitas belajar siswa masih kurang efektif dikarenakan pada saat proses pembelajaran guru kurang jelas dalam

menyampaikan materi pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah metode demonstrasi sehingga siswa kurang paham materi pelajaran tersebut.

4) Refleksi

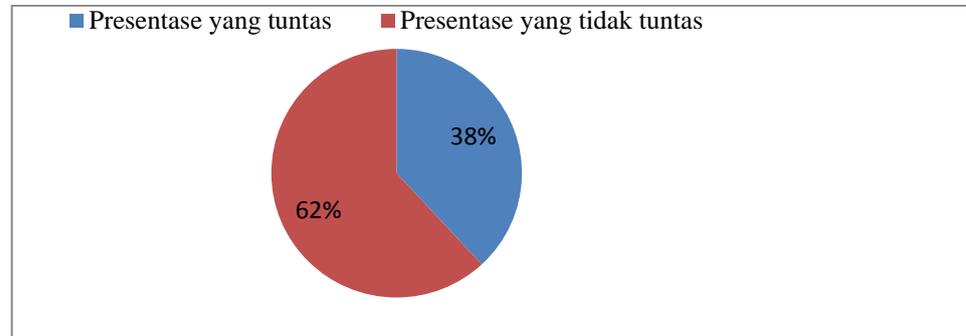
Refleksi pada pertemuan pertam dilaksanakan pada saat tindakan berakhir. Refleksi ini dimaksudkan agar kekurangan yang terdapat pada pertemuan pertama dapat diperbaiki. Dalam penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa belum berjalan dengan baik, dimana pada saat mempraktekkan masih banyak siswa yang tidak ikut melakukannya dan hasil dari observasi yang dilakukan pada empat aspek yang diamati dari 21 siswa hanya 8 siswa yang tuntas dan sisanya belum mencapai KKM. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Tes Siklus I Pertemuan ke-1

No.	Kategori Tes Siklus I Pertemuan Ke-1	
1	Jumlah siswa yang tuntas	8
2	Jumlah siswa yang tidak tuntas	13
3	Persentase siswa yang tuntas	40%
4	Persentase siswa yang tidak tuntas	65%
5	Nilai rata-rata siswa	68,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa sudah ada peningkatan dari kondisi awal yang terdapat 8 dari 21 siswa yang tuntas atau diatas KKM, dengan memperoleh nilai rata-rata yaitu 68,5 dan

persentase ketuntasan 40%. Berdasarkan tabel di atas maka diagram gambar pada siklus I pertemuan ke-1 sebagai berikut:



Gambar 4.2

Diagram Hasil Tes Siklus I Pertemuan ke-1

Oleh karena itu, perlu adanya suatu perbaikan tindakan

dalam proses untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang mengoptimalkan proses pembelajaran. Guru membimbing siswa saat melakukan diskusi kelompok, guru meningkatkan komunikasi dengan siswa agar siswa terlatih dalam bertanya, dan guru membimbing siswa untuk melakukan metode demonstrasi dalam pembelajaran.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan pada siklus I pertemuan ke-1 pada dasarnya belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Adapun refleksi sebagai berikut:

a) Keberhasilan

- 1) Pemahaman siswa terhadap materi masih kurang tetapi sudah lebih baik mengerjakan soal dibandingkan dengan kondisi awal siswa sebelum tindakan.
- 2) Sebagian siswa mampu mengerjakan soal yang diberikan oleh guru, keberhasilan ini terlihat dari jumlah siswa yang mampu menyelesaikan soal yang diberikan yaitu persentase ketuntasan 40% dengan 8 siswa yang tuntas.

b) Ketidakberhasilan

- 1) Hasil belajar siswa masih rendah jauh dari nilai KKM. Masih banyak yang belum tuntas terlihat dari hasil tes siswa pada siklus 1 pertemuan ke-1.
- 2) Siswa belum mampu menyimpulkan hasil pembelajaran secara lisan terhadap materi pembelajaran.
- 3) Pemahaman siswa terhadap materi masih kurang terlihat dari observasi yang dilakukan masih sedikit siswa yang mau mengikuti pelajaran.

b. Pertemuan ke-2

1) Tahap perencanaan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan ke-2 dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa yaitu membuat RPP pada materi senam lantai yaitu kombinasi

bertumpu dan keseimbangan. Menyiapkan observasi untuk mengamati aktivitas belajar siswa saat pembelajaran berlangsung. Menyiapkan soal tes berbentuk pilihan berganda yang dikerjakan secara individual dan menyiapkan materi yang dipelajari.

2) Tindakan

a) Kegiatan pembuka

Pada siklus I pertemuan ke-2 sama halnya dengan pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan guru memberi salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. Kemudian, guru mengajak siswa untuk membaca doa yang dipimpin oleh salah satu siswa. Selain itu, dalam kegiatan pembuka guru juga mengecek kesiapan siswa dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini, diawali dengan guru mengulang kembali menjelaskan materi pelajaran yang diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu guru mengajak siswa bertanya jawab seputar materi pelajaran. Kemudian guru membagi siswa menjadi 4 kelompok yang terdiri dari 5-6 siswa perkelompok dan guru meminta siswa untuk mendiskusikan lembar kerja masing-masing kelompok.

Selanjutnya, guru meminta 1 siswa dalam tiap kelompok bertamu ke kelompok lain untuk mencari informasi mengenai materi pelajaran. Terakhir guru meminta setiap kelompok mempraktekkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam senam lantai yaitu sikap kapal terbang dan sikap menirukan burung bangau.

c) Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup ini sama halnya pada pertemuan pertama, guru dan siswa menyimpulkan tentang materi pembelajaran. Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran Kemudian guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa penutup.

3) Observasi

Guru melakukan pengamatan segala aktivitas yang terjadi selama pembelajaran berlangsung, pengamatan yang dilakukan berdasarkan acuan lembar observasi yang telah disusun melalui langkah-langkah metode demonstrasi. Observasi dilakukan oleh guru PJOK kelas III.

Tabel 4.5
Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan ke-2

No.	Indikator	Jumlah Siswa	Persentase Keaktifan Siswa
1	Siswa mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh	13	65%
2	Siswa mendengarkan penjelasan guru	10	50%
3	Siswa bekerja sama dengan	8	40%

	teman sekelompoknya		
4	Siswa menarik kesimpulan secara lisan terhadap materi pelajaran	8	40%
5	Siswa mengerjakan tes secara mandiri dengan baik	7	35%

Berdasarkan tindakan pada siklus I pertemuan ke-2, aktivitas belajar siswa sudah meningkat dibandingkan sebelumnya siswa mulai aktif dalam mengikuti pembelajaran dan berani bertanya pada guru tentang materi pelajaran.

Adapun observasi yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan ke-2 yaitu guru melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran, guru membimbing siswa dalam memecahkan masalah serta melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran yaitu berupa video.

4) Refeksi

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan ke-2 yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas III setelah pembelajaran dilakukan dengan metode demonstrasi. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Tes Siklus I Pertemuan Ke-2

No.	Tes Siklus I Pertemuan Ke-2	
1	Jumlah siswa yang tuntas	10
2	Jumlah siswa yang tidak tuntas	11
3	Persentase siswa yang tuntas	50%
4	Persentase siswa yang tidak tuntas	55%

5	Nilai rata-rata siswa	73,5
---	-----------------------	------

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa masih rendah. Namun, sudah ada peningkatan dari pertemuan pertama yaitu 10 dari 21 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM, dengan nilai rata-rata 73,5 dan persentase ketuntasan belajar 47,6%. Berdasarkan tabel di atas maka diagram gambar pada siklus I pertemuan ke-2 sebagai berikut:



Gambar 4.3

Diagram Hasil Tes Siklus I Pertemuan ke-2

Setelah menggunakan metode demonstrasi, hasil belajar siswa masih ada yang belum tuntas namun sudah ada peningkatan hasil belajar dimana pertemuan ke-1 dengan nilai rata-rata 68,5 dan persentase ketuntasan 38,0%, pada pertemuan ke-2 ini dengan nilai rata-rata 73,5 dan persentase ketuntasan 47,6%.

3. Siklus II

- a) Pertemuan ke-1
 - 1) Tahap Perencanaan

Setelah melewati siklus I dengan menggunakan metode demonstrasi, peneliti menyampaikan materi yang bersumber

dari buku tematik. Maka pada tahap ini peneliti menggunakan alat bantu yaitu laptop. Peneliti menunjukkan video tentang contoh kombinasi gerakan bertumpu dan keseimbangan pada aktivitas senam lantai. Dengan melakukan metode demonstrasi dalam proses pembelajaran agar siswa dapat lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Perencanaan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK, yaitu:

- a) Membuat pelaksanaan pembelajaran pada materi gerak dasar bertumpu dan keseimbangan pada aktivitas senam lantai.
 - b) Menyiapkan media pembelajaran berupa Video.
 - c) Menyiapkan soal tes berbentuk pilihan berganda yang dikerjakan secara individual.
- 2) Tindakan
- a) Kegiatan Awal

Pada siklus ini sama halnya dengan siklus pertama, kegiatan diawali dengan guru memberi salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. Kemudian, guru mengajak siswa untuk membaca doa yang dipimpin oleh salah satu siswa. Selain itu, dalam kegiatan pembuka guru juga mengecek kesiapan siswa dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini, diawali dengan guru mengulang kembali menjelaskan materi pelajaran yang diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu guru mengajak siswa bertanya jawab seputar materi pelajaran. Kemudian guru membagi siswa menjadi 4 kelompok yang terdiri dari 5-6 siswa perkelompok dan guru meminta siswa untuk mendiskusikan lembar kerja masing-masing kelompok. Selanjutnya, guru meminta 1 siswa dalam tiap kelompok bertamu ke kelompok lain untuk mencari informasi mengenai materi pelajaran. Terakhir guru meminta setiap kelompok mempraktekkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam senam lantai yaitu sikap kapal terbang dan sikap menirukan burung bangau.

c) Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup ini sama halnya pada pertemuan pertama, guru dan siswa menyimpulkan tentang materi pembelajaran. Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. Kemudian guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa penutup.

3) Observasi

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siklus II pertemuan pertama ini, guru telah melaksanakan semua

prosedur metode demonstrasi dapat dilihat dari guru mempersiapkan lembar kerja siswa. Mendiskusikan hambatan-hambatan dari metode demonstrasi yang dilakukan sebelumnya dan membimbing siswa dalam menyimpulkan materi pembelajaran. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan ke-1

No.	Indikator	Jumlah Siswa	Persentase Keaktifan Siswa
1	Siswa mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh	15	75%
2	Siswa mendengarkan penjelasan guru	14	70%
3	Siswa bekerja sama dengan teman sekelompoknya	12	60%
4	Siswa menarik kesimpulan secara lisan terhadap materi pelajaran	11	55%
5	Siswa mengerjakan tes secara mandiri dengan baik	15	75%

Berdasarkan tindakan yang dilakukan dengan metode demonstrasi pada siklus II pertemuan ke-1, aktivitas belajar siswa sudah meningkat dibanding sebelumnya. Siswa sudah mulai aktif dalam mengikuti pembelajaran, mendengarkan penjelasan guru dan mengerjakan soal dengan baik.

4) Refleksi

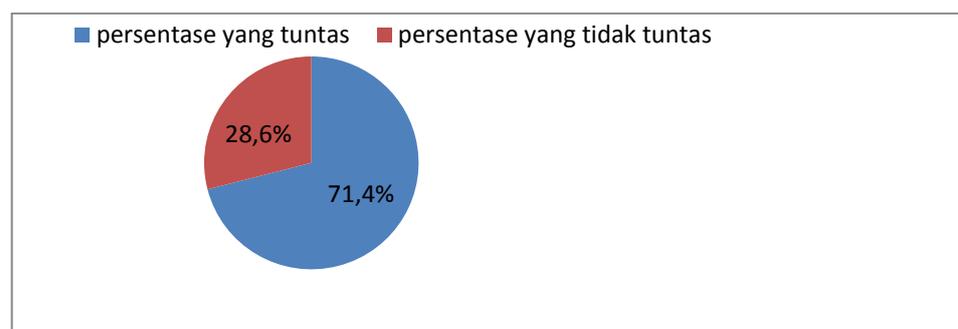
Secara umum penjelasan tentang hasil temuan untuk aspek-aspek yang perlu diperbaiki selama proses pembelajaran sudah mengalami peningkatan pada siklus II, terlihat setelah dilakukan ujian tes pada kelas tersebut ada peningkatan hasil

belajar sudah tercapai sesuai dengan ketuntasan KKM 75. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Kategori Tes Siklus II Pertemuan Ke-1

No.	Kategori Tes Siklus II Pertemuan Ke-1	
1	Jumlah siswa yang tuntas	15
2	Jumlah siswa yang tidak tuntas	6
3	Persentase siswa yang tuntas	75%
4	Persentase siswa yang tidak tuntas	30%
5	Nilai rata-rata siswa	79,2

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar sudah ada peningkatan dari temuan pertama yaitu dari siswa memperoleh KKM, dengan nilai rata-rata 79,2 dan persentase ketuntasan belajar 71,4%. Berdasarkan tabel diatas maka diagram gambar hasil belajar siswa dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.4

Diagram Hasil Tes Siklus II Pertemuan ke-1

Oleh karena itu, masih perlu adanya suatu perbaikan tindakan dalam proses pembelajaran agar tercapai indikator keberhasilan dalam meningkatkan hasil belajar siswa dengan mengoptimalkan proses pembelajaran dan guru membimbing siswa

dalam melakukan diskusi dan demonstrasi sehingga siswa dapat ikut lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

b) Pertemuan ke-2

1) Tahap Perencanaan

- a) Membuat RPP yang sesuai pada materi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.
- b) Menyediakan media berupa video
- c) Menyiapkan soal tes berbentuk pilihan ganda yang dikerjakan secara individu.
- d) Menyiapkan materi yang akan dipelajari.

2) Tindakan

Pelaksanaan pada tindakan siklus II pertemuan ke-2 tidak banyak berbeda dengan siklus I. Perbedaannya adalah materi yang dibahas berlanjut dan perbaikan penggunaan metode demonstrasi agar siswa mudah memahami materi pembelajaran, siswa diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar.

a) Kegiatan Awal

Pada siklus ini sama halnya dengan siklus pertama, kegiatan diawali dengan guru memberi salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. Kemudian, guru mengajak siswa untuk membaca doa yang dipimpin oleh salah satu siswa. Selain itu, dalam kegiatan pembuka guru

juga mengecek kesiapan siswa dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini, diawali dengan guru mengulang kembali menjelaskan materi pelajaran yang diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu guru mengajak siswa bertanya jawab seputar materi pelajaran. Kemudian guru membagi siswa menjadi 4 kelompok yang terdiri dari 5-6 siswa perkelompok dan guru meminta siswa untuk mendiskusikan lembar kerja masing-masing kelompok. Selanjutnya, guru meminta 1 siswa dalam tiap kelompok bertamu ke kelompok lain untuk mencari informasi mengenai materi pelajaran. Terakhir guru meminta setiap kelompok mempraktekkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam senam lantai yaitu sikap kapal terbang dan sikap menirukan burung bangau.

c) Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup ini sama halnya pada pertemuan pertama, guru dan siswa menyimpulkan tentang materi pembelajaran. Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. Kemudian guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa penutup.

3) Observasi

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siklus II pertemuan kedua ini, guru telah melaksanakan semua prosedur metode demonstrasi dapat dilihat dari guru mempersiapkan lembar kerja siswa. Mendiskusikan hambatan –hambatan dari metode demonstrasi yang dilakukan sebelumnya dan membimbing siswa dalam menyimpulkan materi pembelajaran.

Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan Ke-2

No.	Indikator	Jumlah Siswa	Persentase Keaktifan Siswa
1	Siswa mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh	18	90%
2	Siswa mendengarkan penjelasan guru	19	95%
3	Siswa bekerja sama dengan teman sekelompoknya	18	90%
4	Siswa menarik kesimpulan secara lisan terhadap materi pelajaran	15	75%
5	Siswa mengerjakan tes secara mandiri dengan baik	18	90%

Berdasarkan tindakan yang dilakukan dengan metode demonstrasi pada siklus II pertemuan ke-2, aktivitas belajar siswa jauh meningkat dibanding sebelumnya secara keseluruhan siswa sudah tuntas dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan tabel di atas, maka diagram gambar hasil belajar siswa sebagai berikut:



Gambar 4.5
Diagram Hasil Tes Siklus II Pertemuan ke-2

4) Refleksi

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan ke-2 yaitu bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas III. Secara umum penjelasan tentang aspek-aspek yang perlu diperbaiki selama proses pembelajaran pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Kategori Tes Siklus II Pertemuan Ke-2

No.	Kategori Tes Siklus II Pertemuan Ke-2	
1	Jumlah siswa yang tuntas	19
2	Jumlah siswa yang tidak tuntas	2
3	Persentase siswa yang tuntas	95%
4	Persentase siswa yang tidak tuntas	10%
5	Nilai rata-rata siswa	87,1

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil belajar telah terlihat adanya keberhasilan melalui penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran PJOK tentang materi gerak bertumpu dan keseimbangan. Jumlah siswa yang tuntas 19 orang dan jumlah siswa yang tidak tuntas 2 orang dengan

jumlah nilai rata-rata 87,1 dan persentase ketuntasan 90,4%. Sehingga penelitian ini hanya sampai pada siklus II jadi tidak perlu lagi melakukan tindakan-tindakan untuk pertemuan selanjutnya.

Setelah menggunakan metode demonstrasi, hasil belajar siswa yang tuntas pada pertemuan ke-1 dengan nilai rata-rata 79,2 dan persentase ketuntasan 71,4%, pada pertemuan ke-2 dengan nilai rata-rata 87,1 dan persentase ketuntasan 90,4%.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan pada siklus II pertemuan ke-2 ini sudah berjalan sesuai rencana dan sudah sesuai dengan yang diharapkan walaupun masih ada beberapa siswa yang belum tuntas.

B. Pembahasan

Hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK pada kondisi awal atau sebelum dilakukan tindakan masih dalam kategori rendah. Hal ini ditunjukkan dengan diberikan soal berbentuk pilihan berganda sebanyak 20 butir soal setiap pertemuan. Hal ini dapat terjadi karena kurang efektifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran. Proses pembelajaran masih dominan dilakukan oleh guru, sehingga siswa terlihat pasif pada saat proses pembelajaran menjadikan perhatian siswa kurang terhadap materi yang dipelajari. Hal ini mengakibatkan pemahaman siswa terhadap pelajaran menjadi rendah.

Pemberian soal pada pra siklus, dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa masih rendah yaitu dengan rata-rata 63,3. Berdasarkan kondisi awal tersebut, peneliti berkolaborasi dengan guru untuk menerapkan metode demonstrasi pada pembelajaran PJOK. Menerapkan metode demonstrasi pada pembelajaran PJOK dapat lebih meningkatkan hasil belajar dan lebih menarik perhatian siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat dinyatakan bahwa pembelajaran PJOK materi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2 dengan mendapatkan nilai yang diharapkan yaitu ≥ 75 yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar. Pada pra siklus nilai rata-rata siswa 63,3 kemudian pada siklus I nilai rata-rata siswa 68,5 menjadi 73,5, pada siklus II nilai rata-rata siswa 79,2 menjadi 87,1. Adapun persentase ketuntasan hasil belajar pra siklus 28,5%, kemudian meningkat pada siklus I 38,0% menjadi 47,6%, pada siklus II 71,4% menjadi 90,4%. Peningkatan hasil belajar siswa telah mencapai 90% maka penelitian ini dihentikan pada siklus II.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dapat meningkat apabila siswa merasa tertarik dengan sesuatu, seperti metode pembelajaran yang diterapkan pada saat proses pembelajaran. Pada penelitian ini menerapkan metode demonstrasi, penerapannya dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masumah

dan Rohmatun yang menyatakan bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa, karena dengan metode tersebut siswa tidak merasa bosan karena tidak hanya mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru. Akan tetapi siswa berperan aktif untuk menemukan sebuah kesimpulan materi dari penelitian yang mereka lakukan.

C. Keterbatasan Penelitian

Kegiatan penelitian tindakan kelas ini berjalan baik sesuai dengan prosedur yang direncanakan oleh peneliti sebelumnya. Namun, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, namun peneliti tetap bersyukur dapat menyelesaikan dengan baik, keterbatasan itu antara lain:

1. Adanya keterbatasan waktu dalam pemberian soal dalam satu pertemuan di setiap akhir siklus.
2. Peneliti menyadari tidak sepenuhnya menguasai kelas saat proses pembelajaran berlangsung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, ada peningkatan hasil belajar dengan menggunakan metode demonstrasi pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2.

Pada pra siklus nilai rata-rata siswa 63,3 kemudian pada siklus I nilai rata-rata siswa 68,5 menjadi 73,5, pada siklus II nilai rata-rata siswa 79,2 menjadi 87,1. Adapun persentase ketuntasan hasil belajar pra siklus 28,5%, kemudian meningkat pada siklus I 38,0% menjadi 47,6%, pada siklus II 71,4% menjadi 90,4%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk sekolah, disarankan agar lebih memperhatikan guru sebagai tenaga pengajar baik dari penerapan strategi, model, media dan hal lainnya yang dapat menunjang pembelajaran dan perlu didukung dengan adanya sarana dan prasarana.
2. Untuk guru, disarankan agar menerapkan berbagai metode pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satunya yaitu dengan menggunakan metode demonstrasi karena dengan metode

ini siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran dapat aktif dan antusias suatu pembelajaran berlangsung.

3. Untuk siswa, disarankan agar lebih serius dalam belajar, terkait materi yang kurang paham agar memberanikan diri untuk bertanya.
4. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar mengkaji lebih dalam lagi tentang penelitian yang diteliti, tidak dipungkiri masih banyak kekurangan dan keterbatas dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Ramadhan, Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa”, *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, Vol. 3, No. 1
- Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X* (2007)
- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK dan Penelitian Pengembangan*, (Bandung: Ciptapustaka, 2014)
- Ahmad Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2013)
- Anas Junaedi, “Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan”, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, No. 03, 2015
- Anas Salahuddin, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015)
- Anjar, “Pengertian, Langkah-langkah dan Kelebihan serta kekurangan Metode Demonstrasi”, *WawasanPendidikan.com*, Diakses 18 Juli 2023 pukul 23:47 WIB.
- Asep Nanang Yuhana & Fadilah Aisah Aminy, Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa, *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* , Vol. 7, No. 1, 2019
- Hamdani, *Strategi Belajar Mengajar*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011)
- Herlina dan Maman Suherman, “Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar”, *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, Volume 8, Nomor 1, Januari - Juni 2020
- Kartin Lahinta, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi”, *Jurnal Ilmu Pendidikan Non Formal*, Volume 07, September 2021
- Masumah, “Upaya Peningkatan Hasil Belajar IPA melalui Metode Demonstrasi pada Materi Gaya Penelitian Tindakan Kelas IV SDN Kertajaya 02 Rumpin bogor”, *Skripsi* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2016).
- Muchlisin Riadi, “Pengertian, Tujuan, Ruang Lingkup dan Manfaat Pendidikan Jasmani”, *KajianPustaka.com*, diakses 15 Mei 2022 pukul 16.10 WIB.

- Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011)
- Paiman, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII* (Jakarta: PT Gramedia, 2019)
- Pudyo Susanto, *Belajar Tuntas: Filosofi, Konsep dan Implementasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018)
- Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009)
- Rohmatun, “Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Matematika Kelas V SD Negeri 1 Adiwarno Lampung Timur”, *Skripsi* (Lampung: IAIN Metro Lampung, 2019).
- Roni Hariyanto, *Meningkatkan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Demonstrasi*, (Malang: CV. Multimedia Edukasi, 2020).
- Roni Hariyanto, *Meningkatkan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Demonstrasi*, (Malang: CV. Multimedia Edukasi, 2020)
- Sri Budyartati, *Problematika Pembelajaran Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014)
- Sulhan Efendi Hasibuan, dkk, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Kegiatan Ekonomi di Sekolah Dasar, *Dirasatul Ibtidaiyah* Vol. 2 No. 1 Tahun 2022
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Pasal 1.
- Wina Sanjaya, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009)
- Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana Prenada Group, 2006)
- Winkel, W.S, *Psikologi Pengajaran*, (Jakarta: Gramedia, 1987)

Siklus I Pertemuan ke-1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 156311 Sorkam Kanan 2

Kelas/Semester : III/2

Tema/Subtema : Cuaca/Keadaan Cuaca

Mata Pelajaran : PJOK

Pembelajaran : 2

Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat lainnya.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dengan benar
4.5 mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dengan benar

C. Tujuan Pembelajaran

- Dengan kegiatan bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dengan benar.
- Dengan kegiatan berolahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

- Melakukan aktivitas fisik terkait kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.
- Melakukan aktivitas gerak terkait kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.

E. Metode Pembelajaran

Ceramah, demonstrasi, penugasan

F. Sumber dan Media Pembelajaran

- Buku Guru dan Buku Siswa Tematik Kelas 3 SD/MI (Revisi 2018)
- Media gambar gerakan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dan video kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai

<http://m.youtube.com/watch?v=16oZoGLzpVc>

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.• Guru dan peserta didik berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.• Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan.• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.• Guru menginformasikan tema yang akan dipelajari.	10 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi serta menunjukkan contoh-contoh tentang gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan.• Guru menanyakan peserta didik tentang materi yang belum dipahami.• Kemudian guru menjelaskan kembali materi tentang gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan.• Guru mengajak siswa mempraktekkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan.• Guru memberikan tugas.	50 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru menyampaikan kesimpulan materi pembelajaran.• Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.• Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.• Guru mengucapkan salam penutup.	10 Menit

H. Penilaian

1. Sikap : Pengamatan
2. Pengetahuan : Latihan soal mandiri (penugasan)
 - a. Bentuk tes : Tes tertulis
 - b. Jenis tes : Pilihan ganda

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK Kelas 3

Nilam Syari Limbong, S.Pd

Justina Hutagalung, A.Ma.Pd

NIP. 19800311 200502 2002

NIP. 19670423 198712 2 001

Peneliti

Annisa Mutiara Pasaribu

NIM. 1720500021

Siklus I Pertemuan ke-2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 156311 Sorkam Kanan 2

Kelas/Semester : III/2

Tema/Subtema : Cuaca/Keadaan Cuaca

Mata Pelajaran : PJOK

Pembelajaran : 2

Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat lainnya.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan.
4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.

C. Tujuan Pembelajaran

Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai secara benar.

D. Materi Pembelajaran

Melakukan aktivitas fisik terkait kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam senam lantai

E. Metode Pembelajaran

Ceramah, demonstrasi, penugasan

F. Sumber dan Media Pembelajaran

- Buku Guru dan Buku Siswa Tematik Kelas 3 SD/MI (Revisi 2018)
- Matras

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.Guru dan peserta didik berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan.Guru menyampaikan tujuan	10 Menit

	<p>pembelajaran yang ingin dicapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan tata cara pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi. 	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengulang kembali menjelaskan materi tentang gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan. • Guru mengajak siswa bertanya jawab mengenai gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan. • Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok yang terdiri dari 3-4 orang siswa. • Guru meminta siswa untuk mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan kelompok masing-masing. • Kemudian, 1-2 orang anggota kelompok bertemu ke kelompok lain untuk mencari informasi tentang materi gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. • Guru meminta setiap kelompok untuk mempraktekkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan. 	10 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. • Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran. • Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. • Guru mengucapkan salam penutup. 	10 Menit

H. Penilaian

1. Sikap : Pengamatan
2. Pengetahuan : Latihan soal mandiri (penugasan)

- a. Bentuk tes : Tes tertulis
- b. Jenis tes : Pilihan ganda

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK Kelas 3

Nilam Syari Limbong, S.Pd

Justina Hutagalung, A.Ma.Pd

NIP. 19800311 200502 2002

NIP. 19670423 198712 2 001

Peneliti

Annisa Mutiara Pasaribu

NIM. 1720500021

Siklus II Pertemuan ke-1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 156311 Sorkam Kanan 2

Kelas/Semester : III/2

Tema/Subtema : Cuaca/Keadaan Cuaca

Mata Pelajaran : PJOK

Pembelajaran : 2

Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat lainnya.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan.
4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.

C. Tujuan Pembelajaran

Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai secara benar.

D. Materi Pembelajaran

Melakukan aktivitas fisik terkait kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam senam lantai

E. Metode Pembelajaran

Ceramah, demonstrasi, penugasan

F. Sumber dan Media Pembelajaran

- Buku Guru dan Buku Siswa Tematik Kelas 3 SD/MI (Revisi 2018)
- Matras

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.Guru dan peserta didik berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan.Guru menyampaikan tujuan	10 Menit

	<p>pembelajaran yang ingin dicapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menginformasikan tema yang akan dipelajari. 	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • guru menjelaskan gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. • Kemudian guru menanyakan peserta didik materi yang belum dipahami. • Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa mengenai materi tersebut. • Guru meminta beberapa siswa untuk menjawab pertanyaan secara bergantian. • Guru memberikan tugas. 	50 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. • Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran. • Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. • Guru mengucapkan salam penutup. 	10 Menit

H. Penilaian

1. Sikap : Pengamatan
2. Pengetahuan : Latihan soal mandiri (penugasan)
 - a. Bentuk tes : Tes tertulis
 - b. Jenis tes : Pilihan ganda

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK Kelas 3

Nilam Syari Limbong, S.Pd

Justina Hutagalung, A.Ma.Pd

NIP. 19800311 200502 2002

NIP. 19670423 198712 2 001

Peneliti

Annisa Mutiara Pasaribu

NIM. 1720500021

Siklus II Pertemuan ke-2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 156311 Sorkam Kanan 2

Kelas/Semester : III/2

Tema/Subtema : Cuaca/Keadaan Cuaca

Mata Pelajaran : PJOK

Pembelajaran : 2

Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat lainnya.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan.
4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.

C. Tujuan Pembelajaran

Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai secara benar.

D. Materi Pembelajaran

Melakukan aktivitas fisik terkait kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam senam lantai.

E. Metode Pembelajaran

Ceramah, demonstrasi, penugasan

F. Sumber dan Media Pembelajaran

- Buku Guru dan Buku Siswa Tematik Kelas 3 SD/MI (Revisi 2018)
- Matras

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.Guru dan peserta didik berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan.Guru menyampaikan tujuan	10 Menit

	<p>pembelajaran yang ingin dicapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menginformasikan tema yang akan dipelajari. 	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • guru menjelaskan gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. • Kemudian guru menanyakan peserta didik materi yang belum dipahami. • Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa mengenai materi tersebut. • Guru meminta beberapa siswa untuk menjawab pertanyaan secara bergantian. • Guru memberikan tugas. 	50 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. • Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran. • Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. • Guru mengucapkan salam penutup. 	10 Menit

H. Penilaian

1. Sikap : Pengamatan
2. Pengetahuan : Latihan soal mandiri (penugasan)
 - a. Bentuk tes : Tes tertulis
 - b. Jenis tes : Pilihan ganda

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK Kelas 3

Nilam Syari Limbong, S.Pd

NIP. 19800311 200502 2002

Justina Hutagalung, A.Ma.Pd

NIP. 19670423 198712 2 001

Peneliti

Annisa Mutiara Pasaribu

NIM. 1720500021

LAMPIRAN 5

Kisi-kisi Tes Hasil Belajar Kognitif Siswa

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Ranah Kognitif	Nomor Soal
1.	Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan	C-1	1, 2, 3, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20
			C-2	4, 6, 7, 14, 18
2.	Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.	C-3	9, 17

Keterangan: C1 (Mengingat)

C2 (Memahami)

C3 (Mengaplikasikan)

LAMPIRAN 6

Tes Soal Pilihan Ganda

1. Benda berikut ini yang merupakan alas untuk senam lantai adalah.....
 - a. Matras
 - b. Tikar
 - c. Kasur
 - d. Karet
2. Melakukan gerakan sikap kapal terbang menggunakan tumpuan.....
 - a. Satu kaki dan satu tangan
 - b. Dua kaki
 - c. Satu kaki yang kuat
 - d. Satu kaki kanan
3. Gerakan berjalan pada papan titian melatih.....
 - a. Kekuatan
 - b. Kedisiplinan
 - c. Keseimbangan
 - d. Keberanian
4. Gerakan headstand, handstand, dan kayang termasuk gerak dasar....
 - a. Bertumpu
 - b. Keseimbangan
 - c. Senam lantai
 - d. Lokomotor
5. Berbagai gerakan yang dilakukan untuk menyiapkan tubuh sebelum melakukan gerakan olahraga utama disebut.....
 - a. Persiapan
 - b. Pemanasan
 - c. Pendinginan
 - d. Peregangan
6. Berikut ini sikap awal dalam meniru gerakan burung bangau adalah.....
 - a. Berdiri tegak dengan kedua tangan terentang
 - b. Berjongkok dengan kedua tangan terentang
 - c. Berdiri tegak dengan kedua tangan di atas kepala
 - d. Berjongkok dengan kedua tangan di atas kepala
7. Berikut ini yang merupakan tujuan utama latihan keseimbangan adalah.....
 - a. Melenturkan tubuh
 - b. Agar tubuh tidak mudah jatuh
 - c. Membuat tubuh lebih lincah
 - d. Menambah berat badan
8. Posisi tangan saat melakukan gerakan seperti awan yang tertiuip angin adalah.....

- a. Diletakkan di pinggang
 - b. Diangkat ke depan badan
 - c. Direntangkan kesamping atau diangkat ke atas
 - d. Diletakkan di samping badan
9. Contoh gerakan kombinasi bertumpu dan keseimbangan adalah.....
- a. Gerakan menirukan awan tertiuip angin
 - b. Gerakan meniru kelinci melompat
 - c. Gerakan menirukan burung bangau
 - d. a dan c benar
10. Ibrahim melakukan gerak menirukan awan tertiuip angin. Saat melakukan gerakan pertama, kaki diangkat ke arah.....
- a. Belakang
 - b. Depan
 - c. Samping
 - d. Atas
11. Ibrahim melakukan gerak menirukan awan tertiuip angin. Saat melakukan gerakan pertama kaki diangkat setinggi.....
- a. Pangkal paha
 - b. Betis
 - c. Pinggang
 - d. Dada
12. Gerakan meniru kelinci meloncat dilakukan dengan tumpuan.....
- a. Satu tangan
 - b. Dua tangan
 - c. Satu kaki
 - d. Dua kaki
13. Gerakan bertumpu bermanfaat untuk melatih.....
- a. Kelenturan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelincahan
 - d. Kekuatan
14. Berikut ini yang termasuk hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan gerakan bertumpu tangan adalah.....
- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan
 - b. Dimulai dari gerakan yang mudah lalu ke gerakan yang sulit
 - c. Menggunakan matras yang nyaman dan aman
 - d. a, b, dan c semua benar
15. Gerakan yang dilakukan saat berayun di dahan pohon adalah.....
- a. Berputar setengah lingkaran
 - b. Mengangkat kedua kaki

- b. Berputar satu lingkaran
d. Melompat
16. Bergerak menirukan awan tertiuip angin dilakukan dengan gerakan.....
- a. Bertumpu dan memutar
c. Bertumpu dan melangkah
b. Melompat dan memutar
d. Memutar dan melangkah

17. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Melatih kekuatan otot yang bagian tubuh yang menjadi tumpuan
(2) Membantu sirkulasi darah
(3) Menurunkan stamina tubuh
(4) Meningkatkan fleksibilitas tubuh

Yang bukan termasuk manfaat gerakan bertumpu ditunjukkan pada nomor.....

- a. 1
c. 3
b. 2
d. 4
18. Contoh gerakan dengan tumpuan tangan adalah.....
- a. Kayang
c. Guling belakang
b. Guling depan
d. a, b, dan c semua benar
19. Saat melakukan gerakan kelinci ketika meloncat, kita meloncat ke depan dengan kedua kaki sebagai tumpuan dan mendarat dengan posisi.....
- a. Kaki kanan di depan
c. Kedua kaki bersamaan
b. Kaki kiri di depan
d. Kedua kaki berjinjit
20. Saat melakukan gerakan menggantung, kita berayun ke depan dan ke belakang sebanyak..... ayunan.
- a. Satu
c. Tiga
b. Dua
d. Empat

KUNCI JAWABAN

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. B |
| 2. C | 12. D |
| 3. C | 13. B |
| 4. A | 14. D |
| 5. B | 15. C |
| 6. A | 16. A |
| 7. B | 17. C |
| 8. C | 18. D |
| 9. C | 19. C |
| 10. C | 20. D |

LAMPIRAN 7

DATA KELOMPOK

Nama-nama Kelompok	Penjelasannya
Kelompok 1 Abdul Auliza Hafika Nabil Syakira	Gerak bertumpu adalah gerak yang berfokuskan pada satu titik seperti tumpuan tubuh pada tangan ataupun kepala.
Kelompok 2 Aufa Azhar Intan Syahrini Restu	Gerak keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada titik tumpu tertentu agar tidak mudah jatuh.
Kelompok 3 Alif Elsya Laila Fiki Syahrina	Berikut ini cara melakukan gerakan sikap kapal terbang: <ol style="list-style-type: none">a. Posisi badan berdiri tegak dan rentangkan kedua tangan kesamping;b. Angkat salah satu kaki lalu julurkan ke belakang, badan dibungkukkan ke arah depan sampai posisinya lurus dengan kaki.c. Arahkan pandangan ke depan; usahakan tahan posisi tersebut selama beberapa hitungan.d. Kemudian kembali ke sikap semula; dan

	<p>lakukan gerakan ini secara bergantian, baik kaki kanan maupun kiri sebagai tumpuan.</p>
<p>Kelompok 4</p> <p>Annisa</p> <p>Haikal</p> <p>Latifa</p> <p>Nursahla</p> <p>Riani</p> <p>Shezy</p>	<p>Berikut ini cara melakukan gerakan berdiri menirukan burung bangau:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan kesamping b. Tekuk kaki kanan dan tahan sampai beberapa hitungan. c. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian dengan kaki yang berbeda.

LAMPIRAN 8

Lembar Observasi Guru

No.	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Pra Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Mempersiapkan perlengkapan pembelajaran atau alat bantu yang digunakan selama proses pembelajaran• Memeriksa kesiapan siswa		
2.	Kegiatan Pembuka	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan apersepsi• Menyampaikan tujuan pembelajaran		
3.	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan penjelasan topik yang akan didemonstrasikan• Menyampaikan materi pembelajaran menggunakan media video diiringi tanya jawab dengan siswa• Membagi siswa dalam kelompok• Meminta kelompok mempersentasikan hasil kerja yang diperoleh• Mengevaluasi kelompok dengan memberikan pertanyaan kepada masing-masing siswa dan memberikan penghargaan		
4.	Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Menyimpulkan materi pembelajaran• Melakukan refleksi• Menutup pembelajaran		

LAMPIRAN 9

Lembar Observasi Siswa

No.	Aspek yang Diamati	Indikator	Ya	Tidak
1.	Keaktifan siswa	<ul style="list-style-type: none">• Siswa aktif mencatat materi pelajaran• Siswa aktif bertanya• Siswa aktif dalam kelompok belajar		
2.	Perhatian siswa	<ul style="list-style-type: none">• Antusias pada saat pembelajaran berlangsung• Memperhatikan penjelasan guru• Kondusif		
3.	Keterlibatan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none">• Bersedia menjadi anggota• Menerima keberadaan kelompok• Bekerjasama dengan kelompok		
4.	Memahami tugas	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan tugas kelompok• Membagi tugas sesuai kesepakatan• Menanggapi penjelasan guru		

LAMPIRAN 10

SURAT VALIDASI

Menerangkan bahwa saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Indra Mahdi Ritonga, M.Pd

Pekerjaan : Dosen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Telah memberikan pengamatan dan masukan terhadap tes penguasaan konsep untuk kelengkapan penelitian yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Metode Demonstrasi Pada Materi Senam Lantai Di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2”**.

Yang disusun oleh:

Nama : Annisa Mutiara Pasaribu

Nim : 1720500021

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Adapun masukan yang telah saya berikan sebagai berikut:

1.

2.

Dengan harapan masukan dan penilaian yang diberikan dapat digunakan untuk menyempurnakan dalam memperoleh kualitas tes hasil belajar yang baik.

Padangsidempuan, Desember 2022

Validator

Indra Mahdi Ritonga, M.Pd

NIP. 19860711 201402 1 003

	➤ Kejelasan rumusan indikator				
	➤ Kesesuaian antara banyaknya indikator dengan waktu yang disediakan				
2.	Materi (Isi) Yang Disajikan				
	➤ Kesesuaian konsep dengan kompetensi dasar dan indikator				
	➤ Kesesuaian materi dengan tingkat perkembangan intelektual siswa				
3.	Bahasa				
	➤ Penggunaan bahasa yang ditinjau dari kaidah bahasa Indonesia yang baku				
4.	Waktu				
	➤ Kejelasan alokasi waktu setiap kegiatan pembelajaran				
	➤ Rasionalitas alokasi waktu untuk setiap kegiatan pembelajaran				
5.	Metode Sajian				
	➤ Dukungan strategi dan kegiatan pembelajaran terhadap pencapaian indikator				
6.	Sarana dan Alat Bantu Pembelajaran				
	➤ Kesesuaian alat bantu dengan materi pembelajaran				
7.	Penilaian (Validasi) Umum				
	➤ Penilaian umum terhadap tes penguasaan konsep				
JUMLAH					
TOTAL SKOR SELURUHNYA					

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan: 1 = 80-100

2 = 70-79

3= 60-69

4 = 50-59

- Keterangan:
- 1 = Dapat digunakan tanpa revisi
 - 2 = Dapat digunakan dengan revisi kecil
 - 3 = Dapat digunakan dengan revisi besar
 - 4 = belum dapat digunakan

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..

Padangsidempuan, Desember 2022
Validator

Indra Mahdi Ritonga, M.Pd
NIP. 19860711 20142 1 003

DOKUMENTASI



Gambar 1

Lokasi Penelitian



Gambar 2

Gedung Sekolah SD



Gambar 3
Ruang Guru



Gambar 4
Wawancara Dengan Ibu Kepala Sekolah



Gambar 5

Siswa Menyimak Penjelasan Guru



Gambar 6

Siswa Mengerjakan Tes Soal Dengan kelompok Diskusi



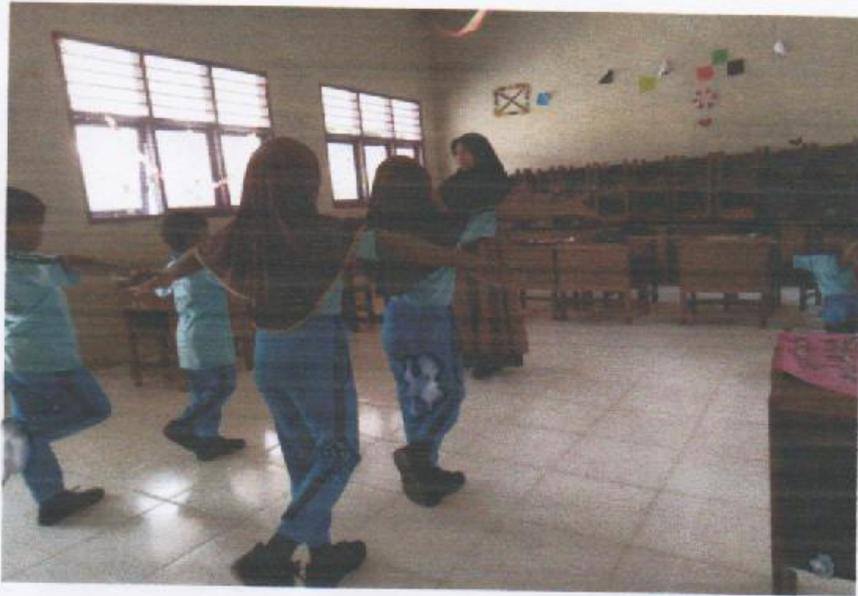
Gambar 7

Praktek Menirukan Sikap Kapal Terbang



Gambar 8

Praktek Menirukan Gaya Burung Bangau



Gambar 9

Praktek



**PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 156311 SORKAM KANAN 2**

Alamat : Desa Sorkam Kanan Kec. Sorkam Barat Kab. Tapanuli Tengah
Kode Pos : 22561

SURAT KETERANGAN PELAKSANAAN PENELITIAN

Nomor : 421.2 / 05/SD/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Nilam Syari Limbong, S.Pd**
NIP : 198003112005022002
Jabatan : Kepala Sekolah SD NEGERI 156311 Sorkam Kanan 2

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Annisa Mutiara Pasaribu
NIM : 1720500021
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 156311 Sorkam Kanan 2 Kecamatan Sorkam Barat Kabupaten Tapanuli Tengah untuk keperluan skripsi dengan judul: **"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar P.JOK melalui Metode Demonstrasi pada Materi Senam Lantai di Kelas III SDN 156311 Sorkam Kanan 2"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sorkam Kanan, 28 Februari 2023

Kepala SDN 156311 Sorkam Kanan 2



NILAM SYARI LIMBONG, S. Pd
19800311 200502 2002