



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM DASAR
SISWA DENGAN MENGGUNAKAN METODE
DEMONTRASI DIKELAS 2 SEKOLAH DASAR NEGERI
16 BERMANI ILIR KABUPATEN KEPAHANG TAHUN
AJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

OLEH :

ILA ESMI

NPM : 1313912007

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam
Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

ABSTRAK

ILA ESMI, 2014 Meningkatkan Hasil Belajar Senam Dasar Siswa Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Dikelas II Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang Pada Mata Pelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan Materi Senam Dasar. Pembimbing Utama Drs.Syafrial.M.Kes dan Pembimbing Pendamping Drs.Syafrial.M.Kes. Drs Amrul Bahar.M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjaskes dengan menggunakan metode demonstrasi. Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dikelas II Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan Tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi. Instrumen yang digunakan terdiri dari lembar observasi guru dan siswa. Data tes dianalisis dengan menggunakan rata – rata nilai dan prosentase ketuntasan belajar secara klasikal. Dari analisis data menunjukan hasil observasi guru sebesar 19 kreteria kurang dan pada observasi siklus II sebesar 29 dengan kreteria baik. Data hasil penelitian tindakan kelas pada pra siklus nilai rata-rata 56,3 prosentase 26,6%, siklus satu nilai rata-rata siswa 65,8 prosentase secara klasikal 43,3 % dan pada siklus II nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 7,2 prosentase secara klasikal 90 % dari data diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode Demostrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dikelas II Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang.

Kata kunci : Senam Dasar, Metode Demonstrasi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : ILA ESMI

NPM : 1313912007

Program Studi : S-1 Penjaskes SKGJ Guru Dalam Jabatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan Universitas Bengkulu.

Bengkulu, Januari 2013

Yang membuat Pernyataan

ILA ESMI
NPM 1313912007

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Nilai-nilai membentuk suara hati kita, yang mempengaruhi perilaku kita. Perilaku kita menentukan kualitas hidup kita dan makna sumbangan pribadi kita terhadap sesama Manusia, terhadap kehidupan, dan terhadap sejarah kehidupan.
- ❖ Kebaikan dalam kata-kata menciptakan percaya diri, kebaikan dalam berpikir menciptakan kebajikan. Kebaikan dalam memberi menciptakan cinta”
- ❖ Nilai seseorang itu ditentukan dari keberanian memikul tanggung jawab, mencintai hidup dan pekerjaannya.

PERSEMBAHAN

- ❖ Ayahandaku dan ibundaku yang telah menyayangiku, membesarkanku dan selalu mendoakan demi keberhasilan dalam meraih cita-cita.
- ❖ Saudaraku yang telah membantu dan mengisi hari-hari dengan penuh warna
- ❖ Suamiku SAIRUL yang telah menemaniku baik suka maupun duka dan telah membantuku baik moril maupun materil.
- ❖ Ananda ANGGI YUNIARTI yang menjadikan inspirasi dalam memotivasi dalam meraih cita-cita
- ❖ Rekan – rekan seperjuangan di sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir kabupaten Kepahiang.
- ❖ Seluru Dosen SKGJ yang telah dengan sabar mendidik, membimbing dan memberi motivasi
- ❖ Almamater Universitas Bengkulu yang telah memberikan motivator kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia- Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul ” ***Meningkatkan Hasil Belajar Senam Dasar Siswa Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Kelas II Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahyang Tahun Ajaran 2013 /2014***” tepat pada waktunya. Laporan ini dbuat dengan tujuan untuk melengkapi salah satu persyaratan tugas akhir pada program SKGJ S1 Penjaskes guru dalam jabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof.Dr. RAMBAT NUR SANGSONGKO,M.Pd yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti program perkuliahan ini.
2. Dr.I.WAYAN DHARMAYANA,M.Psi, selaku Ketua Prodi SKGJ Guru dalam Jabatan.
3. Bapak Drs. AMRUL BAHAR M.Pd selaku Pembimbing 1 terima kasih atas masukan untuk perbaikan peroposal ini
4. Drs. SYAFRIAL.M.Kes pembimbing 2 proposal, yang sabar membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Dra. MARSENANI pengelola program S1 SKGJ Universitas Bengkulu yang telah membantu penulis dalam pengurusan perkuliahan selama ini.

6. Suamiku tercinta SAIRUL yang telah memberi motivasi dan mengiringi langkah ku dalam meraih cita-cita.
7. Ananada tersayang ANGGI YUNIARTI yang menjadi inspirasi dan motivasi dalam meraih cita- cita.
8. Kepala sekolah BUSRAN S.Pd selaku pimpinan yang telah memberi izin kepada penulis dalam mengikuti perkuliaan SKGJ- S1
9. Rekan – rekan program SKGJ-S1 Penjaskes

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih semoga proposal yang penulis buat ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis sendiri serta para pembaca pada umumnya dalam perkembangan pendidikan disekolah untuk kemajuan dimasa yang akan datang. Berhubung masih dalam keterbatasan penulis ini oleh karena itu penulis dengan senang hati kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan proposal ini, dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan Hidayah – Nya kepada kita semua. Amin Ya Robbal Alamin

Bermani Ilir, Januari 2014

Penulis

ILA ESMI

NPM.1313912007

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman Pengesahan skripsi	ii
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	iii
Abstrak	iv
Surat Pernyataan Keaslian skripsi	v
Motto Dan Persembahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Diagram.....	xiii
Daftar lampiran.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Acuan Teori Area Dan Fokus Yang Diteliti	10
1. Pengertian senam.....	10
2. Senam Dasar.....	11
B. Acuan Teori Rancangan.....	14

a. Pengertian Metode.....	14
b. Metode Demonstrasi.....	16
c. Langkah – langkah Pembelajaran senam Dasar Dengan Metode Demonstrasi.....	17
C. Bahasan Hasil Penelitian Yang Relevan	19
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Yang Relevan ...	20
 B III. METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Subjek Penelitian.....	24
C. Diskripsi persiklus.....	25
D. Teknik Analisis Data	30
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	33
1. Pra siklus	33
2. Siklus 1	34
3. Siklus 2	39
4. Deskripsi Teman Sejawat.....	44
B. Pembahasan.....	44
 BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	46
B. Saran....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian Pendidikan Jasmani.....	25
Tabel 4.1 Ketuntasan Hasil Belajar Senam dasar Pra Siklus.....	33
Tabel 4.2 Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	36
Tabel 4.3 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	37
Tabel 4.4 Hasil Tes Siklus I.....	38
Tabel 4.5 Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II.....	41
Tabel 4.6 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	42
Tabel 4.7 Hasil Tes Siklus II.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Gerakan Memutar Tubuh.....	11
Gambar II.2 Gerakan Mengayun Tangan Atas Bawah.....	12
Gambar II.3 Gerakan Mengayun Tangan Kesamping.....	13
Gambar II.4 Gerakan Jongkok Setengah.....	13
Gambar II.5 Gerakan Jongkok Penuh.....	14
Gambar II.6 Siklus PTK.....	21

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Nilai Rata-rata Siswa.....46

Diagram 4.2 Persentase Ketuntasan Belajar Secara Klasikal Persiklus.....46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Format Lembar Observasi Aktivitas Guru
Lampiran II	: Format Lembar Observasi Aktivitas Guru
Lampiran III	: Hasil Nilai Pra Siklus
Lampiran IV	: RPP I
Lampiran V	: Hasil observasi Aktivitas Guru siklus I
Lampiran VI	: Hasil observasi aktivitas Siswa siklus I
Lampiran VII	: Hasil Tes Siklus I
Lampiran VIII	: RPP II
Lampiran IX	: Hasil observasi Aktivitas Guru siklus II
Lampiran X	: Hasil observasi aktivitas Siswa siklus II
Lampiran XI	: Hasil Tes Siklus II
Lampiran XII	: Foto-foto
Lampiran XIII	: Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian
Lampiran XIV	: Riwayat Hidup penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional. Aset suatu bangsa tidak terletak pada sumber daya alam yang melimpah, tetapi terletak pada sumber daya manusia yang berkualitas. Didalam UU No.2/1989 pasal 3 dinyatakan bahwa pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam rangka mewujudkan tujuan nasional(Depdiknas:2006)

Peningkatan mutu pendidikan dasar berlaku menyeluruh termasuk didalamnya pendidikan jasmani. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani, salah satu faktor yang amat menentukan adalah guru, untuk meningkatkan pendidikan jasmani disekolah dasar meliputi aspek materi, metode / cara penyajian sarana dan prasarana, serta pengolahan proses belajar – mengajar disekolah dalam melaksanakan pendidikan jasmani.(Depdiknas:2006)

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai

pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-

sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan berbagai perspektif seperti itu upaya peningkatan kinerja pendidikan dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional melalui tiga pilar strategi pembangunan pendidikan yang mencakup: 1) pemerataan dan perluasan akses pendidikan, 2) meningkatkan mutu relevansi dan daya saing, 3) tata kelola akuntabilitas dan pencitraan publik ke semua pelaksanaan strategi tersebut ditunjang dengan dukungan program kegiatan dan anggaran yang rasional, realitas dan proporsional sesuai dengan kebijakan dan strategi tersebut. Berbagai program dan kegiatan pendidikan telah banyak diimplementasikan baik pada jalur pendidikan formal maupun pendidikan non formal. (Depdiknas 2006)

Proses belajar mestinya berjalan menyenangkan untuk anak-anak didik. ini adalah hal yang sesungguhnya sangat mendasar dari sebuah proses belajar. Pendekatan Metode Demonstrasi strategi belajar yang bisa digunakan oleh siapa saja selain siswa dan guru karena memberikan gambaran untuk mendalami apa saja dengan cara mantap dan berkesan. Caranya, seorang pembelajar harus mengetahui terlebih dahulu gaya belajar, gaya berpikir, dan situasi dirinya.

Perubahan pendidikan tidak cukup dengan perubahan kurikulum, baik struktur maupun prosedur perumusannya, pembaruan kurikulum akan lebih

bermakna bila diikuti oleh perubahan praktek pembelajaran didalam maupun diluar kelas. Indikator pembaruan kurikulum ditujukan dengan adanya perubahan pola kegiatan pembelajaran pemilihan media pendidikan, penentuan pola penilaian yang menentukan hasil pendidikan.

Keberhasilan implementasi kurikulum sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru yang akan menerapkan dan mengaktualisasikan kurikulum tersebut, terutama berkaitan dengan pengetahuan kemampuan serta tugas guru yang dibebankan kepadanya. Tidak jarang kegagalan implementasi kurikulum disebabkan oleh kurangnya pengetahuan keterampilan guru dalam memahami tugas-tugas yang harus dilaksanakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berfungsinya kurikulum terletak pada bagaimana pelaksanaan di sekolah, khususnya di kelas dalam kegiatan pembelajaran yang merupakan kunci keberhasilan tersebut.

Disetiap cabang olah raga sangat memerlukan keterampilan, keberanian, ketangkasan dan percaya diri dalam pembelajaran penjaskes khususnya senam dasar dikelas 2 sekolah dasar Negeri 16 Bermani Ilir Raya kabupaten kepahiang namun pada kenyataan tidak semua siswa mampu melakukan gerakan – gerakan senam dapat dilakukan dengan benar.

Dalam free test praktek khususnya olah raga senam dasar. Hasil belajar siswa menunjukan bahwa 60 % siswa belum mencapai kreteria ketuntasan Minimal (KKM) yang diharapkan, hal ini menunjukan bahwa senam ini mengalami suatu masalah yang harus dicari solusinya.

Dari permasalahan tersebut diatas peneliti mencoba menerapkan suatu metode pembelajaran yaitu metode demonstrasi yang mana metode ini agar siswa- siswi mampu melihat secara langsung apa yang di peragakan oleh guru dalam melakukan senam dasar, pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Raya kabupaten Kepahiang. Sebagaimana menurut Abu Ahmadi (2004:17) mengatakan bahwa metode pembelajaran yang digunakan turut mempengaruhi interaksi belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Dengan demikian kualitas proses pembelajaran dan prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan

Upaya memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan tidak pernah berhenti banyak agenda reformasi yang telah, sedang dan akan dilaksanakan beragam program inovatif ikut serta memeriahkan reformasi pendidikan. Reformasi pendidikan adalah restrukturisasi pendidikan yakni memperbaiki pola hubungan sekolah dengan lingkungannya dan dengan pemerintah. Pola pengembangan perencanaan serta pola pengembangan manajemen arlaya : pembelajaran guru dan restrukturisasi model-model pembelajaran. (Nasution, 2000 : 10)

Maka disusunlah model pembelajaran yang merupakan suatu pola atau rencana yang dilakukan untuk mengorganisir unsur-unsur (komponen-komponen) pembelajaran. Model pembelajaran dalam penerapannya, secara umum bercirikan lima hal : sintaksis, hubungan guru-murid (prinsip reaksi guru), system sosial, penunjang (sistem pendukung), dan dampak

instruksional (efek pengajaran / pengiring). Dengan begitu pembelajaran akan dengan cepat mendalami sesuatu . Banyak orang yang telah merasakan hasil pembelajaran dengan pendekatan metode demonstrasi segalanya akan lebih muda ,cepat dan mantap juga menyenangkan .

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Meningkatkan hasil belajar senam dasar siswa dengan metode Demonstrasi kelas 2 SD Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang tahun ajaran 2013 / 2014”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah pada peneliti ini penulis fokuskan pada meningkatkan hasil belajar senam dasar siswa dengan metode Demonstrasi kelas 2 SD Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang tahun ajaran 2013 / 2014” untuk mengadakan perbaikan pada kelas 2.

Pembatasan masalah ini didasarkan atas beberapa pertimbangan antara lain dalam upaya memecahkan masalah tentang rendahnya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam dasar, maka proses pembelajaran senam dasar dengan menggunakan metode demonstrasi dengan materi pelajaran Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan.

C. Batasan Masalah

Penelitian terfokus pada siswa di kelas 2 Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang dengan pertimbangan bahwa siswa merupakan awal dari kelas rendah untuk ketingkat yang lebih tinggi. Setelah

siswa di kelas 2 keatas, mereka telah dapat belajar mengerti dan memahami serta bekerja sama, juga telah dapat melakukan demonstrasi senam dasar yang telah didemonstrasikan oleh guru dengan melakukan gerakan senam dasar.

Untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan melatih keberanian dengan menggunakan metode demonstrasi antara lain :

1. Memutarkan tangan kesamping kanan dan kiri.
2. Gerakan tangan kebelakang dan kedepan.
3. Gerakan menekuk lutut untuk melatih kekuatan otot paha juga kekuatan otot kaki.
4. Gerakan setengah jongkok
5. Gerakan jongkok penuh.

Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada peningkatan hasil belajar senam dasar Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan sebagai media pembelajaran senam dasar, dengan menggunakan metode demonstrasi sehingga siswa dapat mudah memahami dan melihat secara langsung apa yang di peragakan oleh guru bidang studi olah raga sehingga kemauan siswa dapat meningkat dalam melakukan senam dasar.

Maka peneliti memilih metode demonstrasi sebagai media pembelajaran senam dasar dengan materi pola gerak non lokomotor dalam

bentuk permainan. Disamping itu juga menanamkan rasa percaya diri siswa, keberanian, ketelitian dan tanggung jawab.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Apakah dengan menggunakan metode demonstrasi dapat Meningkatkan hasil belajar senam dasar siswa kelas 2 SD Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang tahun ajaran 2013 / 2014”

E. Tujuan penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

Untuk meningkatkan hasil belajar senam dasar siswa dengan menggunakan metode demonstrasi pada mata pelajaran olah raga di kelas 2 Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten kepahiang .

F. Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan senam dasar Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. Secara Khusus penelitian ini akan bermanfaat sebagai berikut :

1. Untuk siswa

- a. Meningkatkan perhatian, minat dan rasa senang siswa terhadap olah raga senam dasar dengan menggunakan metode demonstrasi.
- b. Mempermudah siswa dalam memahami gerakan-gerakdasar senam.
- c. Meningkatkan kemampuan senam dasar dengan menerapkan metode demonstrasi.

- d. Meningkatkan percaya diri terhadap siswa pada cabang olah raga senam dasar.

2. Untuk Guru

- a. Sebagai pedoman bagi guru yang lain dalam mengajar cara latihan senam dasar dengan menggunakan metode Demonstrasi.
- b. Untuk meningkatkan kreatifitas guru dalam mengajarkan teknik senam dasar diterapkan pembelajaran metode demonstrasi.
- c. Untuk pedoman guru dalam memotivasi dan meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran penjas dalam materi senam dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Acuan Teori Area Dan Fokus Yang Diteliti

1. Pengertian Senam

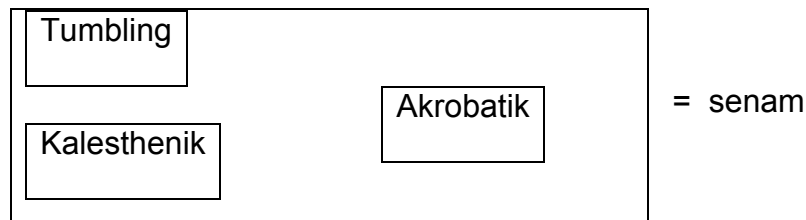
Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastik*. *Gymnastik* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang. Menurut Imam Hidayat (1986) kata *gymnastek* tersebut, dipakai untuk menunjukan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Bahasa Yunani sendiri *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya, berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476). Para filosof seperti Socrates, Plato dan Aristoteles mendukung program-program latihan fisik ini yang dimaksud untuk meningkatkan keindahan, kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak.

Imam Hidayat (1986) mencoba mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Peter h. Werner (1994) mengatakan senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta control tubuh. Jadi fokusnya terletak pada tubuh bukan alatnya.

Mengingat begitu luasnya cakupan arti senam serta berbagai karakteristik gerakannya, Imam Hidayat(1986) memberikan pedoman untuk memperjelas arti senam



2. Senam Dasar.

a. Gerakan Memutar

Gerakan memutar dapat dilakukan dengan berdiri atau dengan duduk



Gambar II.1 Gerakan Memutar Tubuh

Gerakan memutar bertujuan melatih keseimbangan tubuh, gerakan memutar dengan posisi berdiri. Posisi awal tubuh berdiri tegak, kedua kaki lurus, kedua tangan direntangkan ke samping, putar tubuh ke sebelah kanan.

Kemudian, putar ke sebelah kiri, Saat memutar tubuh, posisi kaki menghadap ke arah depan.

b. Gerakan Mengayun Lengan ke atas dan ke bawah

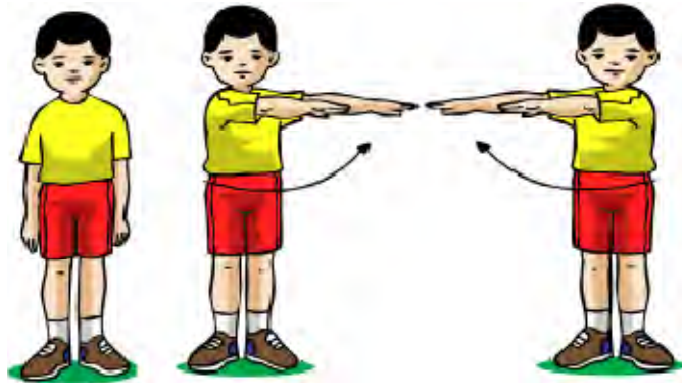


Gambar II.2 Gerakan Mengayun Lengan Ke Atas dan ke Bawah

Gerakan dilakukan dengan mengayun tangan, julurkan kedua tangan ke depan, luruskan kedua kaki, pandangan lurus ke depan, ayunkan kedua tangan ke atas dan ke bawah, seperti gerakan mengipas, masih ada gerakan mengayun lainnya.

c. Gerakan Mengayunkan Tangan ke Samping.

Berikut caranya berdirilah tegak lurus, kedua tangan berada di samping, telapak tangan mengarah ke arah belakang, kemudian, ayunkan kedua tangan ke samping, ayunkan ke kanan lalu ke kiri, ayunkan secara bersama-sama, gerakan mengayun tangan akan lebih menyenangkan, jika dilakukan bersama-sama teman.



Gambar II.3 Gerakan Mengayun Lengan ke Samping

d. Gerakan Dasar Menekuk Lutut

Gerak menekuk lutut bertujuan untuk melatih kekuatan otot paha, juga untuk kelenturan kaki.

Berikut beberapa gerak dasar menekuk lutut.

1) Gerakan setengah jongkok

Posisi awal berdiri tegak, kedua tangan dijulurkan ke depan, kedua kaki jinjit, kemudian badan diturunkan ke bawah hingga posisi setengah jongkok, tahan hingga lima hitungan, lakukan gerakan berulang kali.



Gambar II.4 Gerakan Setengah Jongkok

2) Gerakan jongkok penuh

Posisi awal berdiri tegak, kedua tangan lurus ke depan, kedua kaki jinjit badan diturunkan kebawah hingga posisi jongkok, tahan hingga lima hitungan, lakukan berulang kali.



Gambar II.5 Gerakan Jongkok Penuh

B. Acuan Teori Rancangan

1. Pengertian Metode

Metode berasal dari bahasa Yunani. Secara etimologi kata metode berasal dari dua suku kata yaitu Meta dan Hodos. Meta berarti melalui atau melewati, dan hodos yang berarti suatu jalan yang dilalui untuk mencapai tujuan. (Arman Arif, 2002:20)

Metode mengajar adalah cara yang digunakan guru untuk menyampaikan pelajaran kepada anak didik, karena penyampaian itu berlangsung dalam interaksi edukatif. Metode mengajar dapat diartikan sebagai cara yang digunakan oleh guru dalam mengadakan hubungan dengan pelajar pada saat berlangsungnya pelajaran. Interaksi edukatif adalah

hubungan dua arah antara guru dan anak didik dengan sejumlah norma sebagai mediumnya untuk mencapai tujuan pendidikan. (Dep.RI, 2002:12)

Sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia, metode adalah cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan segala aktivitas guna mencapai tujuan yang maksimal. (Qonita Alya, 2009:468)

Menurut terminology (istilah) para ahli memberikan definisi tentang metode terlebih jika metode itu sudah disandingkan dengan kata pendidikan atau pengajaran, diantaranya :

- a. Winarno Surakhmad mendefinisikan bahwa metode adalah cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan.
- b. Abu Ahmadi 2005:52 mendefinisikan bahwa metode dalam suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang digunakan oleh guru atau instruktur.
- c. Rama Yulius 2009:3 mendefinisikan bahwa metode mengajar adalah cara yang digunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan peserta didik pada saat berlangsungnya proses pembelajaran. Dengan demikian metode mengajar merupakan alat untuk menciptakan proses pembelajaran.
- d. Omar Muhammad 1979:55 mendefinisikan bahwa metode mengajar bermakna segala kegiatan yang terarah yang dikerjakan oleh guru dalam rangka kepastian dalam mutu pelajaran yang diajarkan, ciri-ciri perkembangan murid dan suasana alam sekitarnya dan tujuan menolong

murid-muridnya untuk mencapai proses belajar yang diinginkan dan perubahan yang dikehendaki pada tingkat laku mereka.

- e. Nasution dan Budisastra 2000:204 metode adalah prosedur atau proses yang teratur dengan keseluruhan teknik yang mendukung dan dapat dipertanggung jawabkan .
- f. Sumanteri dan Permana 2002:4 mengemukakan bahwa metode belajar adalah cara-cara yang diempuh guru untuk menciptakan situasi pengajaran yang benar benar menyenangkan dan mendukung bagi kelancaran proses pembelajaran dan tercapainya prestasi belajar yang memuaskan
- g. Azhar 1995:95 metode pembelajaran dalam pelaksanaan dikelas dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu:1) murid dengan tingkat kematanganya 2) Tujuan dengan berbagai jenis dan fungsinya, 3)Situasi dengan jenis dan keadanya , 4) fasilitas dengan berbagai jenis dan keadannya, 5) Guru dengan pribadi dan kemampuan proposionalnya yang berbeda.

2. Metode Demonstrasi

Zain dan Djamara (2002:102) menemukan bahwa metode merupakan situasi penyajian bahan pelajaran dengan memeragakan atau mempertunjukan kepada siswa tentang situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya maupun tiruan yang sering disertakan dengan penjelasan lisan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah metode yang dalam pelajarannya dengan cara memperagakan baik itu oleh siswa maupun guru.

Menurut Soetomo beberapa kelebihan metode demonstrasi yaitu :

- a. Siswa akan memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai proses sesuatu yang telah didemonstrasikan.
- b. Perhatian siswa akan lebih mudah dipusatkan pada hal-hal yang penting yang sedang dibahas, sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar anak yang optimal.
- c. Dapat mengurangi kesalahan pengertian anak dengan guru bila dibandingkan dengan metode ceramah dan Tanya jawab, karena dengan demonstrasi siswa akan dapat mengamati sendiri proses dari sesuatu pelajaran.
- d. Akan dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendiskusikan apa yang telah didemonstrasikan atau dapat juga melatih penguasaan atau keterampilan tertentu sebagai tindak lanjut dari demonstrasi.

3. Langkah-langkah Pembelajaran Senam Dasar dengan Metode Demonstrasi

a. Mengamati

Anak mula-mula mengamati apa yang dicontohkan oleh guru. Ada anak yang cukup satu kali saja ada juga yang harus mengamati berulang-ulang .

1) Gerakannya

- a) Guru mendemonstrasikan cara –cara senam dasar kepada siswa kelas II agar siswa dapat mencontoh gerakan yang diberikan guru kepada siswa tersebut
- b) Tangan direntangkan lurus
- c) Tangan masih dalam posisi yang sama selanjutnya diputar ,posisi badan sedang berdiri kesamping kanan dan kiri.
- d) Gerakan dasar selanjutnya kedua tangan kedepan, luruskan kedua kaki pandangan lurus kedepan ayunkan tangan keatas dan kebawah seperti gerakan mengipas.
- e) Berikutnya berdiri tegak lurus kedua tangan disamping, telapak tangan mengarah belakang kemudian diayunkan kesamping kanan dan kiri gerakan tangan ini dilakukan secara bersama - sama

2) Sikap terakhir

- a) Kembali kepada posisi semula
- b) Guru setelah mendemonstrasikan menyuruh siswa untuk melakukan tahapan – tahapan yang telah dilaksanakan oleh guru.

b. Mencoba

setelah mengamati apa yang telah didemonstrasikan oleh guru kemudian siswa mencoba apa yang telah diperagakannya.

c. Dikoreksi secara klasikal

Setelah seluruh anak mencoba melakukan senam dasa, guru menghentikan latihan untuk memberikan koreksi. Kesalahan-kesalahan di tujukan secara umum saja memperjelas contoh yang telah didemostrasikan. Bila perlu diberikan demostrasikan senam lagi.

d. Mengulang – ulang

Pengulangan – pengulangan terhadap latihan harus terus menerus berjalan meskipun koreksi terus dilakukan, anak-anak tidak boleh terganggu konsentrasinya.

e. Koreksi secara individual

Koreksi secara individual / perorangan kesalahan-kesalahan terhadap perorangan perlu ditujukan dan diperbaiki.

f. Otomatisasi

Apabila kesalahan tidak terjadi lagi, dapat diharapkan bentuk latihan / gerak akan menjadi otomatis. Artinya gerakan dapat dilakukan tanpa berpikir lagi, gerak sudah menjadi satu dengan dirinya.

C. Bahasan Hasil Penelitian Yang Relevan

Sehubungan dengan penelitian ini belum ada yang meneliti di Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kepahiang maka peneliti belum dapat mempersentasikannya.

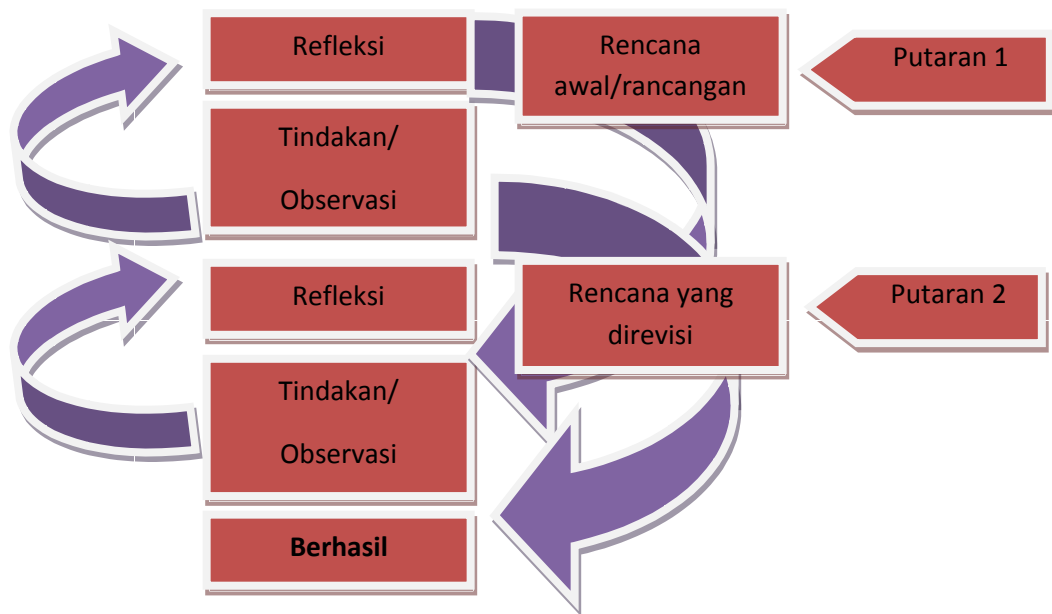
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan Yang Relevan.

Jenis Penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menggunakan media, metode, strategi ataupun cara tertentu lainnya.

Menurut Wardani, dkk (2009:1.4) “Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai peneliti, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.”

Penelitian ini peneliti laksanakan dalam dua siklus, yang mana dari siklus pertama ditemukan kelebihan dan kekurangan dari perbaikan yang telah dilaksanakan. Dari kekurangan yang ditemukan dari siklus pertama, maka penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya atau siklus ke dua.

Hal ini sesuai dengan pendapat Wardani, dkk (2009: 2.3) bahwa “ PTK dilaksanakan melalui proses pengkajian berdaur, yang terdiri dari 4 tahap, yaitu merencanakan, melakukan tindakan, mengamati, dan melakukan refleksi, seperti pada diagram di bawah ini.



Gambar II.6 Siklus PTK

(Sumber Wardani, dkk (2009: 2.3)

Penjelasan alur di atas adalah:

1. Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrumen penelitian dan perangkat pembelajaran.
2. Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya meningkatkan kemampuan senam dasar siswa serta pengamatan yang dilakukan teman sejawat dan kepala sekolah untuk melihat aktifitas guru dan siswa selama penelitian berlangsung, selain itu juga guru mengamati hasil atau dampak penggunaan metode Demonstrasi terhadap kemampua Senam dasar siswa.

3. Refleksi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat sehingga bisa diketahui kelebihan dan kekurangan dari kegiatan yang telah peneliti lakukan.
4. Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat dapat diketahui kekurangan yang harus diperbaiki, karena itu peneliti membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom action Research*). Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk perbaikan dan peningkatan praktek pengajaran dan melakukan refleksi kemudian mencobakan dan mempraktekkan secara sistematis mengenai berbagai permasalahan di dalam kelas (Arikunto, 2007:16)

Penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas. “Menurut Kurt Lewin Penelitian tindakan kelas adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi” (Kunandar, 2008:42).

Jadi penelitian tindakan kelas adalah rangkaian langkah yang terdiri atas penelitian tindakan yang dilakukan guru sekaligus sebagai peneliti atau bersama-sama dengan orang lain dengan merancang, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui suatu tindakan tertentu dalam siklus. Tujuan utama dari PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas dan meningkatkan kegiatan nyata guru dalam kegiatan pengembangan profesinya. Upaya mencapai hasil pembelajaran yang optimal dibutuhkan guru yang kreatif dan inovatif yang selalu mempunyai keinginan terus menerus untuk memperbaiki dan

meningkatkan mutu proses belajar mengajar di kelas. Salah satu upaya tersebut adalah dengan melaksanakan penelitian tindakan kelas, dengan penelitian tindakan kelas kekurangan atau kelemahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar dapat teridentifikasi dan terdeteksi, untuk selanjutnya dicari solusi yang tepat dalam memecahkan permasalahannya.

B. Subjek Penelitian

1. Subjek

Subjek penelitian ini adalah Siswa kelas 2 Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. Berjumlah 30 orang siswa dengan rincian 16 orang laki-laki dan 14 orang perempuan.

Sedangkan kemampuan siswa penerimaan materi pelajaran tidaklah sama dalam penerimaan pembelajaran, jika guru-guru tidak tanggap dalam mengajar dalam menentukan strategi dalam penyampaian materi pelajaran maka siswa yang kurang tanggap akan ketinggalan pelajaran dari teman-temannya yang lain.

2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2013, semester I (satu). Dilaksanakan secara kolaborasi antara guru yang mengajar dikelas dengan teman sejawat.

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian pendidikan jasmani

No	Hari /tanggal	Mata pelajaran	Keterangan
1	Selasa 3 des 2013	PENJAS	Pra siklus
2	Selasa 10 des 2013	PENJAS	Siklus I
3	Selasa 17 des 2013	PENJAS	Siklus II

3. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang .

4. Karakteristik siswa

Adapun kelas yang dipilih oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas adalah di kelas 2 Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang.

Kelas ini dipilih karena berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kelas ini merupakan kelas yang mengalami permasalahan dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada mata pendidikan jasmani ini pada senam dasar siswa belum optimal dalam melakukan gerakan-gerakan senam.

C. Deskripsi Persiklus

Rencana perbaikan dalam penelitian ini disusun berdasarkan pada pembelajaran per siklus.

1. Siklus I

a. Perencanaan

Tahap ini diawali dengan kegiatan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah sehingga diperoleh permasalahan. Adapun perencanaan yang disusun pada kegiatan ini meliputi:

- 1) Menyusun rencana perbaikan pembelajaran (RPP) pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Menyusun lembar pengamatan guru dan siswa.
- 3) Menyiapkan media yang akan digunakan dalam perbaikan pembelajaran
- 4) Membuat alat evaluasi berupa tes dan kunci jawabannya

b. Pelaksanan

1) Langkah–langkah Pembelajaran senam dasar dengan metode Demonstrasi

a) Sikap pertama mengamati

Anak mula-mula mengamati apa yang dicontohkan oleh guru. Ada anak yang cukup satu kali saja ada juga yang harus mengamati berulang-ulang .

(1) Gerakannya

(a) Guru mendemonstrasikan cara –cara senam dasar kepada siswa kelas II agar siswa dapat mencontoh gerakan yang diberikan guru kepada siswa tersebut

(b) Tangan direntangkan lurus.

- (c) Tangan masih dalam posisi yang sama selanjutnya diputar ,posisi badan sedang berdiri kesamping kanan dan kiri.
- (d) Gerakan dasar selanjutnya kedua tangan kedepan, luruskan kedua kaki pandangan lurus kedepan ayunkan tangan keatas dan kebawah seperti gerakan mengipas.
- (e) Berikutnya berdiri tegak lurus kedua tangan disamping, telapak tangan mengarah belakang kemudian diayunkan kesamping kanan dan kiri gerakan tangan ini dilakukan secara bersama - sama

(2) Sikap terakhir

- (a) Kembali kepada posisi semula.
- (b) Guru setelah mendemonstrasikan menyuruh siswa untuk melakukan tahapan – tahapan yang telah dilaksanakan oleh guru.

2) Mencoba

setelah mengamati apa yang telah didemonstrasikan oleh guru kemudian siswa mencoba apa yang telah diperagakannya.

3) Dikoreksi secara klasikal

Setelah seluru anak mencoba melakukan senam dasa, guru menghentikan latihan untuk memberikan koreksi. Kesalahan- kesalahan di tujukan secara umum saja memperjelas contoh yang telah di demostrasikan. Bila perlu diberikan demostrasikan senam lagi.

4) Mengulang – ulang

Pengulangan – pengulangan terhadap latihan harus terus menerus berjalan meskipun koreksi terus dilakukan, anak-anak tidak boleh terganggu konsentrasinya.

5) Koreksi secara individual

Koreksi secara individual / perorangan kesalahan kesalahan terhadap perorangan perlu ditujukan dan diperbaiki.

6) Otomatisasi

Apabila kesalahan tidak terjadi lagi, dapat diharapkan bentuk latihan / gerak akan menjadi otomatis. Artinya gerakan dapat dilakukan tanpa berpikir lagi, gerak sudah menjadi satu dengan dirinya.

C. Observasi

Saat mengadakan observasi peneliti menemukan beberapa masalah antara lain:

1. Masih
2. banyak siswa melakukan kesalahan dalam gerakan senam dasar.
3. Masih ada siswa kurang memperhatikan saat guru menjelaskan
4. Kurangnya percaya diri siswa untuk melakukan gerakan senam dasar.

D. Refleksi

Setelah pembelajaran disiklus 1 (satu) selanjutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini dilakukan terhadap seluruh hasil penilaian baik yang menyangkut penilaian proses maupun hasil. Hasil penilaian tersebut

digunakan sebagai bahan yang melakukan refleksi. Hasil refleksi akan digunakan untuk perbaikan selanjutnya.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus 2 (dua) ini sama pada siklus 1 (satu) guru menyiapkan rencana pembelajaran dengan menyusun skenario pembelajaran dengan memberi pengarahan secara umum kepada semua siswa untuk lebih aktif lagi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran.

Tahap ini juga masih menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran yaitu menyusun skenario pembelajaran, membuat rencana pelaksanaan perbaikan, membuat lembar observasi, membuat alat evaluasi, menyiapkan media dan alat yang dibutuhkan dalam pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pada siklus dua ini merupakan tindak lanjut dari siklus satu, memperbaiki hal-hal yang dirasa masih kurang dan belum dapat terealisasi dengan benar dalam melakukan senam dasar maka dalam pelaksanaan siklus dua ini hal tersebut dilakukan secara maksimal.

c. Observasi dan Evaluasi

Pada pelaksanaan siklus II dilaksanakan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan perbaikan pembelajaran II dilakukan oleh pengamatan

yaitu supervisor II. Pada akhir pelaksanaan siklus II diadakan evaluasi yang berupa tes. Observasi dilakukan dalam rangka upaya pengumpulan data.

Data yang dikumpulkan adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif di kumpulkan melalui pelaksanaan evaluasi. Alat bantu observasi yang digunakan adalah lembar observasi. Evaluasi akan dilakukan dalam upaya mengumpulkan data kuantitatif akan dilakukan pada akhir pembelajaran untuk setiap siklusnya secara tertulis.

d. Tahap analisis dan Refleksi

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus II selajutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap seluruh hasil penilaian baik yang menyangkut penilaian proses maupun hasil. Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap hasil observasi dan evaluasi.

e. Pelaksanan perbaikan

Pelaksanan perbaikan ini telah dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu : 1. Perencanaan (*planning*) 2. Pelaksanaan tindakan (*action*) 3 Observasi (*Observation*) 4. Penilaian (*reflection*) (Arikunto.2007).

D. Teknik Analisis Data

1. Data Tes

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rata-rata. Perhitungan rata-rata digunakan untuk mengetahui :

a. Kualitas Proses Pembelajaran

Menurut Sudjana (2006 : 109) untuk menghitung kualitas pembelajaran dengan menggunakan rumus rata-rata adalah :

$$x = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

x = nilai rata-rata

N = jumlah siswa (aspek penilaian)

$\sum x$ = jumlah nilai

b. Prestasi Belajar Siswa

Depdiknas (Asri 2009:32) Persentase digunakan untuk menghitung prestasi belajar siswa berdasarkan ketuntasan belajar klasikal.

Rumus Persentase :

$$\text{Persentase ketuntasan belajar klasikal} = \frac{NS}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

NS = jumlah siswa yang mendapatkan nilai lebih besar

N = jumlah siswa

c. Daya serap klasikal

$$DS = \frac{NS}{S.NI} \times 100\%$$

Keterangan :

DS = daya serap

S = jumlah siswa

NI = jumlah skor ideal

NS = jumlah nilai seluruh

Teknik analisis data observasi guru dan siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi yang dilakukan oleh peneliti, untuk lembar observasi aktivitas Guru dan Siswa telah dipersiapkan oleh peneliti (*Format terlampir*), lembar pengamatan ini di isi oleh teman sejawat dan dievaluasi oleh kepala sekolah selama proses pembelajaran apakah dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan kualitas belajar materi senam dasar siswa kelas II di sekolah dasar Negeri 16 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang.

Sedangkan untuk mengetahui hasil belajar senam dasar siswa dilakukan dengan tes praktek yang telah guru susun sesuai dengan metode pembelajaran dengan materi senam dasar tujuan dari melakukan tes tersebut untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam melakukan senam dasar dan apakah metode demonstrasi cocok digunakan untuk anak kelas II Sekolah Dasar Negeri 16 Bermani Ilir.