

---

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR SIKAP LILIN DALAM  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI BANTUAN TEMAN PADA  
PESERTA DIDIK SD NEGERI 9 PEKANBARU**

**Nurhuda**  
**Sekolah Dasar Negeri 9 Pekanbaru**  
**Email: nurhudapku017@gmail.com**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai pada peserta didik kelas VI A SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017. Peneliti menggunakan tes hasil belajar sikap lilin sebagai instrumen penelitian yang dinilai berdasarkan kriteria penilaian yang dilakukan pengamatan gerak dari sikap awalan, pelaksanaan sampai sikap akhir dengan menggunakan lembaran portofolio. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa telah bertambah 10% peserta didik yang mencapai ketuntasan dari siklus I ke siklus II. Akan tetapi, masih 15% peserta didik yang belum memperoleh ketuntasan belajar per-individu walaupun nilai yang diperoleh sudah meningkat dibandingkan pada siklus sebelumnya. Hal ini disebabkan beberapa faktor, diantaranya karena keadaan fisik peserta didik yang sedang sakit, gemuk atau peserta didik yang kemampuan psikomotoriknya lemah dibanding dengan temannya yang lain dan badan peserta didik terasa lelah. Karena 85% peserta didik sudah mencapai kriteria ketuntasan minimum, penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada siklus II.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Sikap Lilin, Senam Lantai

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is to investigate whether helping from friends can improve students' achievement in candle style in learning gymnastics at class VI A SDN 9 Pekanbaru academic year 2016-2017. Researcher uses test as the instrument of this research, it is based on assessment rubric in starting point, candle point, and ending point by using portfolio. From the research result, it is increasing 10% students reach minimum criteria from cycle I to cycle II. However, there is 15% students who do not reach minimum criteria individually yet while their score has increased from the previous cycle. It is because some factors, such as unhealthy physic, fat or low students' psychomotoric ability and students' fatigue. Because 85% students have achieved minimum criteria, this classroom action research is stopped at cycle II.*

**Keywords:** Achievement, Candle Style, Gymnastics

**PENDAHULUAN**

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan di atas matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di atas udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya (Mahendra, 2000). Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang

mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*alignment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut. Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti kegiatan senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Dalam kaitan inilah kegiatan senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh tenaga pendidik penjas kesrek dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para tenaga pendidik yang menghubungkan arti senam pada senam yang selalu dipertandingkan pada PON atau olimpiade. Jika itu yang dimengerti oleh tenaga pendidik, jelas senam memang sulit, karena senam demikian bukan untuk anak-anak sekolah.

Oleh karena itu, perlu disadari para tenaga pendidik bahwa di samping senam yang khusus dipertandingkan, ada pula senam yang disebut sebagai senam untuk semua orang, yang tidak perlu kompetitif. Meskipun materinya tetap sama, yang harus diajarkan tenaga pendidik adalah tetap memanfaatkan hakikat anak-anak yang sangat menyukai kegiatan mengenal serta menjelajah kemampuan tubuhnya dalam menghasilkan gerak. Oleh karena itu pula, para tenaga pendidik harus menyadari bahwa arti senam dalam penjas kesrek di sekolah tentu harus berbeda dengan senam olimpiade. Dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara menyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda.

Dalam arti itu, tenaga pendidik harus melihat senam dengan cara pandang yang sesuai dengan pengertian senam di atas. Dengan begitu, kegiatan senam tidak hanya berisi keterampilan-keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau pula kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh. Kegiatan-kegiatan non-senam tersebut merupakan pelengkap dan memainkan peranan yang sangat penting dalam menjadikan senam yang “menyenangkan” yang bisa dilakukan semua orang.

Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri 9 Pekanbaru, ternyata masih banyak peserta didik yang memperoleh nilai rendah. Dari 27 peserta didik kelas VIA, 17 peserta didik memiliki nilai dibawah KKM (78), sedangkan untuk mencapai ketuntasan klasikal dalam satu kelas jika 85% peserta didik telah mencapai KKM dari jumlah total peserta didik satu kelas.

Proses belajar mengajar pada materi ini juga tidak mendapatkan respon yang terlalu baik dari para peserta didik, para peserta didik tidak semangat dalam pelaksanaan latihan materi sikap lilin ini. Dalam pembelajaran materi sikap lilin, kemampuan peserta didik dalam melakukan materi sikap lilin masih rendah. Penyebab hal ini adalah kurang

aktifnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran materi sikap lilin. Peserta didik sukar menguasai gerakan-gerakan senam sehingga membuat para peserta didik bosan.

Proses pembelajaran materi sikap lilin dilakukan di lapangan SDN 9 Pekanbaru, sekolah memiliki 2 matras untuk pembelajaran, selama ini tenaga pendidik memberikan materi sikap lilin lebih dominan dengan cara ceramah dan serta dengan 1 variasi latihan yaitu dengan dibantu tenaga pendidik. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran materi sikap lilin menjadi monoton, karena tenaga pendidik lebih banyak berperan dalam pembelajaran sedangkan peserta didik lebih banyak mendengarkan. Peserta didik tidak ada yang berlatih sendiri, peserta didik melakukan gerakan senam ketika ada tenaga pendidik yang mengawasi atau tenaga pendidik yang menjaga, agar mereka tetap merasa aman dalam melakukan gerakan senam lantai sikap lilin ini. Karena peserta didik tidak memiliki keberanian untuk melakukannya tanpa ada pengawasan tenaga pendidik sehingga mereka merasa aman.

Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan peserta didik terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran sikap lilin. Pembelajaran dengan metode ini menyebabkan peserta didik tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya fikirnya.

Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan metode atau variasi yang cocok disetiap pembelajaran. Salah satunya dalam materi senam lantai sikap lilin dengan bantuan teman. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan sikap lilin karena peserta didik dapat lebih leluasa untuk melakukan gerakan dengan bantuan teman. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman, diharapkan akan dapat memberikan sesuatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan peserta didik untuk lebih mudah, cepat, bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi sikap lilin yang diberikan oleh tenaga pendidik.

Masalah lain yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada tahap gerakan menaikkan kaki. Peserta didik sering kehilangan keseimbangan dan kaki terbawa sampai ke belakang. Hal ini menyebabkan gerakan sikap lilin tidak dapat dilakukan dengan sempurna.

Kenyataan yang ada di lapangan diketahui bahwa peserta didik masih takut melakukan gerakan sikap lilin, untuk itu pendekatan bantuan teman ini peneliti terapkan supaya peserta didik tidak takut lagi melakukan gerakan sikap lilin. Teman yang menjadi pembantu akan membantu sampai tehnik daripada gerakan sikap lilin bisa dilakukan dengan baik. Sehingga peneliti mengambil judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Peserta didik Kelas VI A SDN 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017”

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian ini dilakukan untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan pembelajaran melalui bantuan teman dalam melakukan sikap lilin dengan perlakuan tindakan kelas, yaitu dengan adanya perubahan atau peningkatan terhadap hasil belajar yang dicapai peserta didik kelas VI A SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini dilaksanakan dari 15 Juli – 19 Agustus 2016. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017 yang beralamat di Jalan Paus Rumbai Pesisir. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini

adalah 14 orang peserta didik laki-laki dan 13 orang peserta didik perempuan kelas VIA SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017.

### **Prosedur Penelitian**

Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini terdiri dari beberapa tahap yang berupa siklus sebagai berikut (Arikunto, 2012) :

#### **1. Siklus I**

##### **a. Tahap Perencanaan Tindakan I**

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada peserta didik dalam pembelajaran Penjaskesrek .
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran materi sikap lilin dengan bantuan teman.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian materi sikap lilin.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran yaitu matras.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

##### **b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I**

Setelah perencanaan disusun maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan yang dihadapi peserta didik, yaitu dengan memberikan perlakuan bantuan teman pada pembelajaran sikap lilin. Pelaksanaannya diterangkan seperti dibawah ini :

- 1) Mempersiapkan peserta didik dan lembar tugas pembelajaran di lapangan.
- 2) Mengarahkan peserta didik melakukan pemanasan.
- 3) Memberikan materi pelajaran sikap lilin.
- 4) Mendemonstrasikan latihan melalui bantuan teman.
  - a) Berlatih mengangkat kedua kaki dengan bantuan teman yang dipilihkan oleh tenaga pendidik, dalam keadaan rapat dan lurus, ke belakang hingga ujung jari kaki menyentuh matras di arah atas kepala, kedua tangan menopang punggung. Tahan sebentar dan kembali. Ulangi beberapa kali.
  - b) Melakukan gerakan (4.1), bengkokan kedua lutut ketika kaki berada di atas muka. Ulangi beberapa kali.
  - c) Melakukan gerakan (4.1), angkat kedua kaki lurus ke atas dengan bantuan teman dan gerakan gunting berkali-kali. Ulangi beberapa kali.
  - d) Melakuakan gerakan (4.1), angkat kedua kaki lurus ke atas dengan bantuan teman, tahan beberapa detik.
- 5) Memberikan kesempatan peserta didik untuk berlatih mandiri sikap lilin dengan bantuan teman.
- 6) Melaksanakan tes hasil belajar I.

##### **c. Tahap Pengamatan dan Evaluasi I**

Pada tahap pengamatan ini peneliti berperan sebagai pengamat proses belajar mengajar antara lain :

- 1) Mengamati pelaksanaan penelitian ini, apakah penelitian ini berjalan sesuai dengan rencana pelaksanaan yang telah direncanakan.

- 2) Mengamati kekurangan-kekurangan yang terjadi apakah kondisi belajar mengajar terlaksana sesuai dengan program pengajaran.
- 3) Mengamati hasil sikap lilin dengan pembelajaran bantuan teman.
- 4) Mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

d. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan berdasarkan hasil analisis dan data observasi di lapangan tentang aktivitas pembelajaran. Tahap refleksi ini berfungsi untuk :

- 1) Mencari perbaikan-perbaikan tindakan-tindakan selanjutnya.
- 2) Menganalisa dan memberikan makna terhadap data yang diperoleh.
- 3) Mengambil kesimpulan dari tindakan yang telah dilakukan.
- 4) Hasil refleksi ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk perencanaan pada siklus selanjutnya.

## 2. Siklus II

Setelah dilaksanakan siklus I dan hasilnya belum sesuai dengan tingkat penguasaan dan perlakuan sikap lilin sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, maka perlu dilaksanakan siklus II. Pada siklus II peserta didik diberikan izin untuk memilih sendiri teman dalam melakukan sikap lilin, hal ini tentunya akan memberikan keleluasaan dan kenyamanan terhadap peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar khususnya dalam melakukan sikap lilin.

a. Tahap Perencanaan Tindakan II

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada peserta didik dalam pembelajaran penjas kesrek .
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran materi sikap lilin dengan bantuan teman yang dipilih sendiri oleh peserta didik.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian materi sikap lilin.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran yaitu matras.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan II

Setelah perencanaan disusun maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan yang dihadapi peserta didik, yaitu dengan memberikan perlakuan bantuan teman pada pembelajaran sikap lilin. Pelaksanaannya diterangkan seperti dibawah ini :

- 1) Mempersiapkan peserta didik dan lembar tugas pembelajaran di lapangan.
- 2) Mengarahkan peserta didik melakukan pemanasan.
- 3) Memberikan materi pelajaran sikap lilin.
- 4) Mendemonstrasikan latihan melalui bantuan teman.
  - a) Berlatih mengangkat kedua kaki dengan bantuan teman yang dipilih sendiri oleh peserta didik, dalam keadaan rapat dan lurus, ke belakang hingga ujung jari kaki menyentuh matras di arah atas kepala, kedua tangan menopang punggung. Tahan sebentar dan kembali. Ulangi beberapa kali.
  - b) Melakukan gerakan (4.1), bungkukan kedua lutut ketika kaki berada di atas muka. Ulangi beberapa kali.

- c) Melakukan gerakan (4.1), angkat kedua kaki lurus ke atas dengan bantuan teman dan gerakan gunting berkali-kali. Ulangi beberapa kali.
  - d) Melakuakan gerakan (4.1), angkat kedua kaki lurus ke atas dengan bantuan teman, tahan beberapa detik.
- 5) Memberikan kesempatan peserta didik untuk berlatih mandiri sikap lilin dengan bantuan teman.
- 6) Melaksanakan tes hasil belajar II.
- c. Tahap Pengamatan dan Evaluasi II
- Pada tahap pengamatan ini peneliti berperan sebagai pengamat proses belajar mengajar antara lain :
- 1) Mengamati pelaksanaan penelitian ini, apakah penelitian ini berjalan sesuai dengan rencana pelaksanaan yang telah direncanakan.
  - 2) Mengamati kekurangan-kekurangan yang terjadi apakah kondisi belajar mengajar terlaksana sesuai dengan program pengajaran.
  - 3) Mengamati hasil sikap lilin dengan pembelajaran bantuan teman.
  - 4) Mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.
- d. Tahap Refleksi
- Refleksi dilakukan berdasarkan hasil analisis dan data observasi di lapangan tentang aktivitas pembelajaran. Tahap refleksi ini berfungsi untuk :
- 1) Mencari perbaikan-perbaikan tindakan-tindakan selanjutnya.
  - 2) Menganalisa dan memberikan makna terhadap data yang diperoleh.
  - 3) Mengambil kesimpulan dari tindakan yang telah dilakukan.
- Hasil refleksi ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk perencanaan pada siklus selanjutnya. Pada siklus II, terlihat peserta didik lebih nyaman dalam mengikuti pembelajaran, hal ini jg tercermin pada perolehan nilai peserta didik. Pada siklus I rata-rata nilai yang diperoleh adalah 65 sedangkan pada siklus II adalah 86. Hal ini berarti dengan membiarkan peserta didik memilih teman sendiri untuk memberikan bantuan dalam melakukan sikap lilin dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

### Teknik Pengumpulan Data

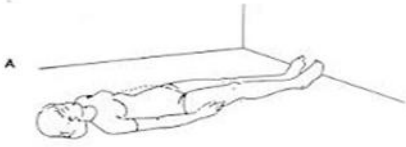


Adapun alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes hasil belajar sikap lilin yang dinilai berdasarkan kriteria penilaian yang dilakukan pengamatan gerak dari sikap awalan, pelaksanaan sampai sikap akhir dengan menggunakan lembaran portofolio. Adapun tujuan dari tes hasil belajar sikap lilin ini untuk mengetahui dan mengukur peserta didik.

Tabel 1. Rubrik Sikap Lilin (Sumanto dan Sukiyo, 2000)

Nama : .....

Kelas : .....

Indikator	Deskriptor	Ilustrasi	Skor	Jumlah

1. Tahap Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidur telentang</li> <li>2. Kaki lurus</li> <li>3. Badan lurus</li> <li>4. Kedua tangan disamping badan</li> </ol>			
2. Tahap Gerakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kedua kaki diangkat lurus ke atas, dan rapat .</li> <li>2. Kedua tangan menopang bagian belakang pinggul.</li> <li>3. Jari tangan yang banyak menopang pinggang</li> <li>4. Penempatan siku-siku tangan, tidak boleh keluar garis lebar badan, ujung kaki sejajar dengan bahu.</li> </ol>			
3. Akhir Gerakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menekuk kaki</li> <li>2. Melepaskan tangan dari belakang pinggul.</li> <li>3. Turunkan kembali kedua kaki ke matras secara perlahan</li> <li>4. Badan lurus.</li> </ol>			
TOTAL				

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya :

#### 1. Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan peserta didik dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

#### 2. Paparan Data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar peserta didik dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui persentase kemampuan peserta didik digunakan rumus :

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

PPH :Persentase Penilaian Hasil

B : Skor yang diperoleh

N : Skor total maksimal

Dengan kriteria :  $0\% \leq PPH < 70\%$  = Peserta didik belum tuntas belajar  
 $70\% \leq PPH \leq$  = Peserta didik sudah tuntas

(Nurkencana, 1986:80)

Dari uraian di atas dapat diketahui peserta didik yang belum tuntas dalam belajar dan peserta didik yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal tercapai, dilihat dari persentase peserta didik yang sudah tuntas dalam belajar dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$PKK = \frac{\text{Banyak peserta didik yang tuntas belajar}}{\text{Banyak peserta didik keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase Ketuntasan Belajar peserta didik

Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai penilaian hasil, maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai (Suryosubroto, 1997:129).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Siklus 1

Adapun hasil pengamatan peneliti pada saat pelaksanaan proses pembelajaran 1 di siklus I (Jumat, 15 Juli 2016), yaitu penggunaan bantuan teman berikut :

Pertama tenaga pendidik mengumpulkan seluruh peserta didik dan mempersiapkan media pembelajaran di lapangan SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017. Tenaga pendidik menyampaikan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan dilakukan peserta didik dan mengarahkan peserta didik melakukan pemanasan. Pada saat tenaga pendidik memimpin gerakan pemanasan peserta didik mengikutinya dengan baik dan benar serta kondusif.

Pada proses pembelajaran saat tenaga pendidik penjaskesrek memberikan materi sikap lilin dengan bantuan teman yang dipilhkan tenaga pendidik secara acak, peserta didik antusias mengikuti pelajaran, namun ada juga peserta didik yang tidak memperhatikan saat tenaga pendidik menjelaskan.

Pengamatan yang dilakukan pada saat pelaksanaan proses pembelajaran sikap lilin dengan bantuan teman yang dipilih oleh tenaga pendidik secara acak pada pertemuan 2 di siklus I (Jumat, 22 Juli 2016), seperti pertemuan sebelumnya, tenaga pendidik mengumpulkan peserta didik dan mempersiapkan media pembelajaran di lapangan. Kemudian tenaga pendidik mengarahkan dan memimpin pemanasan, lalu tenaga pendidik mendemonstrasikan teknik sikap lilin dengan bantuan teman seperti berlatih mengangkat kedua kaki dengan bantuan teman, dalam keadaan rapat dan lurus, ke belakang hingga ujung jari kaki menyentuh matras di arah atas kepala, kedua tangan menopang punggung, tahan sebentar dan kembali diulangi beberapa kali. Kemudian melakukan gerakan sebelumnya dengan membengkokkan kedua lutut ketika kaki berada di atas muka, ulangi beberapa kali. Mengangkat kedua kaki lurus ke atas dengan bantuan teman dan lakukan gerakan gunting berkali-kali, ulangi beberapa kali. Lalu mengangkat kedua kaki lurus ke atas dengan bantuan teman, tahan beberapa detik. Pada pertemuan ke dua ini peserta didik sudah merasa lebih tenang dan tidak canggung lagi karena mereka sudah melewati kegiatan sebelumnya.



Setelah pertemuan di Siklus I selesai dilaksanakan, kemudian peneliti/ tenaga pendidik melakukan tes hasil belajar pada hari Jumat, 29 Juli 2016. Penilaian dilakukan melihat 12 indikator dalam 3 tahap gerakan.

Pada pertemuan 1 di siklus I yaitu pengaturan waktu menunjukkan kriteria kurang baik, pada penelitian ini yang terpenting adalah pengaturan waktu dan pengelolaan kelas karena agar peserta didik dapat bergantian atau saling membantu dalam mempelajari tehnik sikap lilin. Sebagian peserta didik terlihat kurang nyaman dengan pasangan mereka dalam melakukan sikap lilin, jadi tenaga pendidik memberikan bantuan satu persatu kepada peserta didik.

Pada saat pertemuan 1 di siklus I yaitu peserta didik sudah mengikuti pelajaran namun mereka masih kurang kondusif dinyatakan pada kolom lembar pengamatan peserta didik yang terlampir dibagian lampiran peserta didik pada indikator kesungguhan peserta didik hanya mendapat cukup.

Pada saat pertemuan 2 di siklus I yaitu pengelolaan tenaga pendidik sudah lebih baik. Dimana berdasarkan deskriptor penilaian, tenaga pendidik penjaskesrek mendapatkan delapan kriteria penilaian ‘Baik’ dari sembilan aspek penilaian.

Sedangkan pada saat pertemuan 2 di siklus I materi sikap lilin dengan bantuan teman dari lima aspek yang dinilai dan berdasarkan deskriptor penilaian, peserta didik mendapatkan kriteria penilaian ‘Baik’.

Dari hasil analisis data pada siklus I dapat disimpulkan bahwa bantuan teman memiliki kelebihan seperti :

- a. Memberikan suasana baru yang menyenangkan bagi peserta didik dalam proses pembelajaran.
- b. Dapat menunjang peningkatan penguasaan gerak dan hasil belajar sikap lilin peserta didik.
- c. Tahapan – tahapan dalam proses pembelajaran sikap lilin lebih mudah tercapai.
- d. Peserta didik tidak cepat merasa bosan karena proses pembelajaran lebih santai dikarenakan dapat berkomunikasi dengan teman.

Selain kelebihan yang disebutkan di atas, penggunaan bantuan teman tersebut juga memiliki kelemahan, seperti :

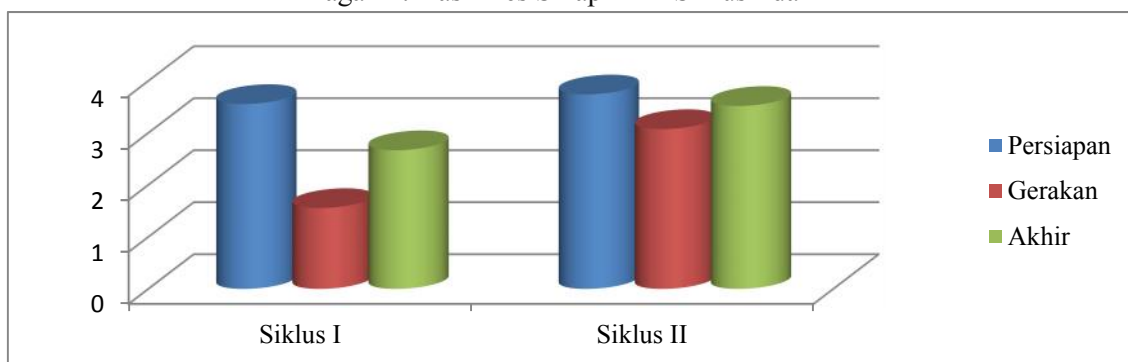
- a. Resiko kecelakaan lebih tinggi maka pengawasan tenaga pendidik lebih ditingkatkan.
- b. Karena teman untuk melakukan sikap lilin dipilhkan oleh tenaga pendidik secara acak, sebagian besar siswa terlihat kurang nyaman.

## **Siklus II**

Pada pertemuan 1 di siklus II pengaturan waktu sudah menunjukkan kriteria baik, pada penelitian ini yang terpenting adalah pengaturan waktu dan pengelolaan kelas karena agar peserta didik dapat bergantian atau saling membantu dalam mempelajari tehnik sikap lilin. Pada siklus II tenaga pendidik meminta peserta didik untuk memilih sendiri teman dalam melakukan sikap lilin.

Pada saat pertemuan 1 di siklus II peserta didik sudah mengikuti pelajaran. Pada saat pertemuan 2 di siklus II, pengelolaan tenaga pendidik sudah lebih baik. Berdasarkan deskriptor penilaian, tenaga pendidik penjaskesrek mendapatkan sembilan kriteria penilaian ‘Sangat Baik’ dari sembilan aspek penilaian.

Bagan 1. Hasil Tes Sikap Lilin Siklus I dan II



Berdasarkan bagan di atas, dapat dilihat bahwa pada Tahap Persiapan siklus , nilai rata-rata yang diperoleh peserta didik adalah 3,6 dari 4,0 artinya hampir semua langkah dilakukan oleh peserta didik, pada Tahap Gerakan nilai rata-ratanya adalah 1,6 dari 4,0. Hal ini berarti peserta didik tidak melakukan setiap langkah pada Tahap Gerakan, pada lembar observasi juga ditemukan bahwa peserta didik tidak mengikuti kegiatan pemanasan dengan baik, tidak fokus, lebih banyak tertawa dan bercerita dengan temannya. Pada Tahap Akhir Siklus I, nilai rata-rata yang diperoleh adalah 2,7 dari 4,0 artinya pada tahap ini peserta didik hampir melaksanakan seluruh langkah dengan baik. Namun harus diadakan perbaikan.

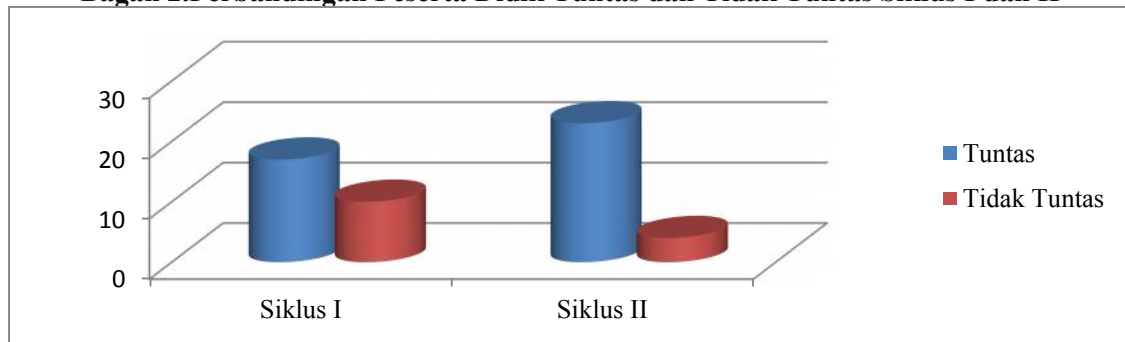
Pada Siklus II Tahap Persiapan, peserta didik tidak mengalami kenaikan yang signifikan yaitu 1%. Pada Tahap Gerakan Siklus II mengalami kenaikan 15% dan Akhir 8%. Hal ini juga terlihat pada lembar observasi, hanya ada 1 peserta didik yang datang terlambat dan sisanya sudah mengikuti kegiatan pemanasan dengan baik, hanya 1 peserta didik yang tidak serius mengikuti gerakan sikap lilin. Hal ini juga dikarenakan tenaga pendidik memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memilih teman mereka sendiri dalam melakukan setiap tahapan sikap lilin. Hal ini berarti dengan membiarkan peserta didik memilih teman sendiri untuk memberikan bantuan dalam melakukan sikap lilin dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

**Tabel 2. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II**

Siklus	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase	Nilai Rata-rata
<b>Siklus I</b>	10	42%	14	58%	65
<b>Siklus II</b>	21	87,5%	3	12,5%	86

Untuk melihat perbandingan hasil belajar siklus I dan siklus II dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

**Bagan 2. Perbandingan Peserta Didik Tuntas dan Tidak Tuntas Siklus I dan II**



Dari bagan di atas telah menunjukkan bahwa telah bertambah 10% peserta didik yang mencapai ketuntasan dari siklus I ke siklus II. Akan tetapi, masih 15% peserta didik yang belum memperoleh ketuntasan belajar perindividu walaupun nilai yang diperoleh sudah meningkat dibandingkan pada siklus sebelumnya. Hal ini disebabkan beberapa faktor, diantaranya karena keadaan fisik peserta didik yang sedang sakit, gemuk atau peserta didik yang kemampuan psikomotoriknya lemah dibanding dengan temannya yang lain dan badan peserta didik terasa lelah. Karena 85% peserta didik sudah mencapai kriteria ketuntasan minimum, penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada siklus II.

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan bantuan teman dapat memberikan dampak positif bagi proses kegiatan belajar peserta didik dan meningkatkan hasil belajar sikap lilin kelas VI A. Karena melalui bantuan teman ini selain menimbulkan suasana baru bagi peserta didik, dalam proses pembelajaran para peserta didik tidak mengalami suasana pembelajaran yang menegangkan karena berlatih sambil berinteraksi dengan teman sebaya.

Pada pembelajaran di siklus I dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktivitas peserta didik. Dari tes analisis yang dilakukan, disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan peserta didik. Peningkatan ini terjadi karena dilakukannya pengulangan melalui bantuan teman yang dilaksanakan dalam siklus II.

Pada penelitian ini penilaian dilakukan pada hasil perlakuan teknik sikap lilin. Peserta didik mendapat nilai 70 maka peserta didik dikatakan tuntas atau lulus dalam belajar sikap lilin.

Pada siklus I belum mencapai ketuntasan, tenaga pendidik menemukan kesulitan yang dialami peserta didik dalam proses pembelajaran dengan bantuan teman diantaranya adanya rasa ragu dan rasa takut pada diri peserta didik untuk melakukan kegiatan pada pelaksanaan sikap lilin dengan bantuan teman. Kurangnya keberanian peserta didik dalam bertanya kepada tenaga pendidik penjas kesrek tentang kegiatan atau hal yang belum dipahami peserta didik, terjadinya interaksi/komunikasi berlebihan dari peserta didik.

Pada tabel di atas jelas terlihat peningkatan hasil belajar peserta didik, dimana pada siklus I hanya 10 orang peserta didik yang tuntas dalam belajar dan 14 orang peserta didik yang lain belum tuntas. Sedangkan pada siklus II peserta didik yang tuntas dalam belajar menjadi 21 orang peserta didik dan 3 orang peserta didik yang belum tuntas dalam belajar. Peserta didik yang tidak tuntas dikarenakan keadaan fisik yang kurang sehat dan kemampuan psikomotoriknya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai pada peserta didik kelas VI A SD Negeri 9 Pekanbaru. Saran yang diberikan setelah selesainya penelitian ini adalah :

1. Disarankan bagi tenaga pendidik dalam pelajaran Penjaskesrek di kelas VI pada materi senam lantai sikap lilin untuk menggunakan bantuan teman dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dengan bantuan teman ini melibatkan peserta didik secara keseluruhan sehingga membuat peserta didik lebih aktif dalam belajar senam lantai sikap lilin.
2. Tenaga pendidik harus mengetahui kondisi dan kemampuan awal peserta didik dan perkembangan sosial pada anak umur 13-15 tahun.
3. Penelitian ini bisa dijadikan bahan rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengangkat judul mengenai senam lantai terkhusus sikap lilin.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Tenaga pendidik SLTP Setara D.III

Sumanto & Sukiyo. 1992. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.