

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN SENAM MATERI
LONCAT DENGAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS ATAS DI SD
ISLAMADINA KECAMATAN TEMBALANG KOTA SEMARANG TAHUN
AJARAN 2022/2023**

Miftachul A'la
Universitas Wahid Hasyim
miftachul@unwahas.ac.id

Page | 81

Abstract

According to the survey results, there are various issues that contribute to low learning outcomes and learning activities in grade IV students at SD Islamadina in the PJOK lesson, particularly the straddle jumping sub-material; this is evidenced by the score of learning outcomes that remains below the KKM. The purpose of this study is to see if innovative Crate Modification Learning can improve student learning activities and outcomes. The descriptive-qualitative research method was used in this study. The participants in this study were 25 students in class IV at SD Islamadina year 2022-2023. Total Sampling is the sampling technique employed. The qualitative data analysis from Miles and Huberman was employed in this study for data collecting, data reduction, data display, and drawing conclusions. The study's findings indicate that employing modified crates can improve activity in the learning process. This is demonstrated by the student's high level of enthusiasm, which minimizes anxiety and dread while increasing students' self-confidence in participating in straddle jumping. It also has an impact on improving student learning results. The comparison of the learning outcomes of straddle jumping practices from the pre-cycle, cycle I, and cycle II demonstrates this. 11 students (44% finished the pre-cycle), 17 students (68%) completed cycle I, and 22 students (88%) completed cycle II. This equates to a 29.41% increase from cycle I to cycle II. Based on the findings of the study, it is possible to conclude that innovative curriculum alterations can improve student learning activities and outcomes. There are suggestions for schools, teachers, and other researchers based on the findings of this study in order to develop and continue the research in order to achieve the best results.

Keywords: *Students, Interest, Crate Modification, Straddle Jump*

Received: 2023-6-09
Accepted: 2023-7-03
Published: 2023-7-05

Abstrak

Berdasarkan hasil survei ada beberapa masalah yang menyebabkan hasil belajar dan aktifitas belajar yang rendah pada siswa kelas IV di SD Islamadina pada mapel PJOK khususnya sub materi loncat kangkang, hal ini ditandai oleh nilai hasil belajar masih dibawah KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembelajaran inovatif Modifikasi Krat (*Crates Modification*) dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar siswa. metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV T.A 2022 / 2023 SD Islamadina berjumlah 25 siswa. Teknik sampling yang digunakan Total Sampling. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dari Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menggunakan modifikasi krat dapat meningkatkan aktifitas dalam proses pembelajaran. Hal ini ditunjukkan oleh semangat siswa yang tinggi, mengurangi rasa cemas, takut dan menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti loncat kangkang. Selain itu berpengaruh juga dalam menaikkan hasil belajar siswa. Hal tersebut terlihat dari perbandingan hasil belajar praktek loncat kangkang dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada Pra siklus siswa yang tuntas 11 anak (44%). Pada siklus I yang tuntas 17 anak (68%) dan siklus II ada 22 anak (88%) tuntas. Ini berarti ada kenaikan 29,41% dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran inovatif Modifikasi Krat (*Crates Modification*) dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar siswa. Dari hasil penelitian ini ada saran bagi pihak sekolah, guru dan peneliti yang lain untuk

bisa mengembangkan dan melanjutkan penelitian yang telah dilakukan sehingga memperoleh hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci: Siswa, Minat, Modifikasi Krat, loncat kangkang

A. Pendahuluan

Pada saat ini masih banyak guru yang mempunyai pengetahuan dan keahlian tetapi tidak dapat menyampaikan pengetahuan tersebut dalam proses belajar mengajar dengan metode yang tepat. Kebanyakan guru mengajar dengan metode ceramah dan sesuai dengan keinginan guru. Pendapat lain mengatakan tugas guru hanya memberi dan tugas siswa adalah menerima. Akibatnya kegiatan yang terjadi di kelas adalah kegiatan guru mengajar siswa dengan target kurikulum sebagai upaya mendapatkan nilai yang bagus, tanpa memperhatikan potensi dan emosi siswa.

Demikian juga yang terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani terlanjur dianggap sebagai mata pelajaran yang melelahkan, tidak menarik dan memforsir tenaga. Apalagi jika dalam penyampaian materi pendidikan jasmani tidak didukung oleh metode yang tepat sesuai kondisi yang ada. Akibatnya muncul kondisi dalam pembelajaran minat, perhatian dan aktivitas siswa menjadi rendah. Hal ini ditunjukkan oleh kurangnya interaksi antara siswa dengan temannya maupun gurunya. Siswa malas mengikuti proses pembelajaran, imbasnya hasil belajar siswa menjadi rendah karena siswa tidak memahami materi yang disampaikan guru.

Telah diuraikan bahwa belajar ditandai dengan adanya perubahan dalam diri seseorang akibat dari pengalaman dan latihan. Jadi hasil belajar atau bentuk perubahan tingkah laku dalam pendidikan agama diharapkan mengarah pada tiga aspek yaitu: pertama, aspek kognitif, aspek ini meliputi perubahan-perubahan dari segi penguasaan pengetahuan dan perkembangan keterampilan/kemampuan yang diperlukan untuk menggunakan pengetahuan tersebut, kedua, aspek afektif, pada aspek ini ditandai dengan perubahan-perubahan dari segi sikap mental, perasaan dan kesadaran serta ketiga, aspek psikomotorik, yaitu ditandai dengan adanya perubahan dalam bentuk tindakan motorik.¹

Oemar Hamalik mengemukakan bahwa hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan menjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tau menjadi tau, dan dari Penjabaran di atas memberikan suatu pengertian bahwa hasil belajar adalah adanya perubahan yang terjadi dalam diri individu yang belajar, baik perubahan pengetahuan dan tingkah laku, yang ditunjukkan melalui nilai tes.² Sesuai dengan tahap perkembangan, usia siswa di tingkat SD / MI (Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah) dituntut untuk mempunyai ketrampilan sosial yang meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi dan menerima kritik, sesuai norma dan aturan, ketrampilan bekerjasama dan sebagainya.

¹ Iskandar. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta :Penerbit Gaung Persada, 2013

² Omar Hamalik, *Media Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.2013

Masalah Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan. Dalam PJOK dikembangkan 3 (tiga) ranah yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Lingkup yang dipelajari dalam pendidikan jasmani yaitu aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas air, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas bela diri dan keselamatan diri, serta kesehatan.

Menurut Darmadi pembelajaran adalah interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam lingkungan sekolah.³ Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi di dalam kegiatan belajar yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik dengan tujuan untuk mentransfer ilmu dari pendidik kepada peserta didik. Selain itu pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidik akan menyampaikan berbagai materi yang sebelumnya dikuasainya sehingga peserta didik akan mendapatkan ilmu dan pengetahuan serta memahami dengan mudah mengenai materi yang diberikan oleh pendidik. Pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku sehat serta aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Hosnan mengatakan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi belajar mengajar dikelas antara guru, peserta didik, sumber belajar, metode dan evaluasi untuk menciptakan kondisi kelas yang kondusif serta mencapai tujuan pembelajaran⁴ Hamalik memberikan pengertian lain dari pembelajaran, yaitu suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran.⁵

Senam dalam Bahasa Indonesia adalah salah satu cabang olahraga yang diterjemahkan dari bahasa Inggris yaitu *Gymnastics*. Materi senam merupakan bagian dari kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik. Senam adalah olahraga yang tersusun atau 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. Senam adalah latihan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan dan mengembangkan komponen kesegaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya. Senam dibagi ke dalam 6 kelompok yaitu senam artistik (*artistic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam ritmik sportif (*rhythmic gymnastics*), senam trampolin (*trampolining*), senam erobic sport

³ Darmadi. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Sleman: Deepublish, 2017

⁴ Hosnan. *Pendekatan Saintifik dan Konsektual dalam Pembelajaran Abad, 2016*

⁵ Omar, Hamalik, *Media Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumnus. 2013, hlm 57

(*sports aerobic*), dan senam umum (*general gymnastics*). Semua kelompok tersebut dapat dilaksanakan di dalam area sekolah, jika sarana dan prasarana memenuhi dan waktu yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran, namun biasanya guru hanya memberikan materi senam artistik dan senam ritmik saja karena keterbatasan alat dan waktu.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa atau semua anggota tubuh untuk bergerak secara fleksibel dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu senam adalah 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. Selain itu senam juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti koordinasi, daya tahan otot, kelincuhan, keseimbangan, kelincuhan, dan kekuatan. Hal itu seperti yang dikemukakan oleh Peter H. Werner dalam Mahendra yang menyatakan bahwa “senam adalah bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincuhan, koordinasi dan kontrol tubuh”⁶.

Senam lantai merupakan materi pokok dalam pembelajaran Penjas di sekolah, materi yang diambil sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar pelajaran berdasarkan Kurikulum 2013 (K13) dan juga sesuai dengan bahan ajar Modul Pengayaan K13 kelas IV Materi senam untuk kelas IV cukup banyak yaitu mencakup sikap lilin, guling belakang, guling depan, kayang, meroda, loncat harimau, lenting tangan (*hand stand*), loncat kangkang, loncat jongkok. Dalam pembelajaran senam lantai terdapat materi loncat kangkang. Loncat kangkang merupakan jenis loncatan yang menyebabkan peserta didik harus membuka tungkai dengan posisi kaki mengangkang pada saat melewati kuda pelana atau peti loncat. Loncat kangkang menjadi salah satu materi mata pelajaran pendidikan jasmani, oleh karena itu peserta didik diharapkan mampu menguasai materi loncat kangkang. Pembelajaran senam lantai (*loncat kangkang*) akan berjalan dengan baik dan lancar apabila didasari rasa percaya diri, kenyamanan dan perhatian yang tinggi dari peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Pembelajaran yang didasarkan pada kenyamanan dan perhatian yang tinggi akan mempermudah dalam pencapaian tujuan pembelajaran dan hasil belajar yang baik.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai mata pelajaran yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada siswa terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Pengalaman belajar tersebut akan diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis yang lebih baik, dan membentuk pola hidup sehat serta bugar sejalan dengan roh mempunyai ketrampilan sosial bagi siswa. Dalam upaya mencapai pengalaman belajar sesuai yang diharapkan, dalam kegiatan belajar-mengajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diharapkan semua siswa dapat memperoleh hasil belajar dan keaktifan belajar yang baik.

⁶ Mahendra, A, *Teori dan Metode Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa FPOK*. Bandung. UPI. 2013 hlm.9

Keberhasilan kegiatan belajar-mengajar ditentukan oleh banyak faktor, salah satu diantaranya adalah kemampuan guru dalam mengelola kegiatan pembelajarannya.

Guru diharapkan tidak hanya berperan sebagai informan saja, tetapi juga sebagai organisator, motifator, fasilitator, mediator, dan evaluator. Guru dituntut untuk inovatif, kreatif dalam menghadapi keadaan apapun yang berkaitan dengan proses belajar mengajar. Di dalam kegiatan mengajar, guru memerlukan penguasaan strategi dan pendekatan yang menarik untuk memudahkan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Dengan demikian diharapkan materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru dapat tersampaikan secara maksimal. Kenyamanan dan perhatian yang tinggi bisa berasal dari minat yang kuat sehingga peserta didik akan mempunyai semangat yang kuat pula agar segala yang diinginkan dapat terwujud. Minat itu berperan sebagai kekuatan yang akan mendorong peserta didik untuk belajar. Peserta didik yang berminat dalam belajar akan terus tekun belajar. Berbeda dengan peserta didik yang hanya menerima pelajaran, bergerak jika diminta/diperintah. Peserta didik yang hanya menerima pelajaran, tidak mempunyai minat untuk tekun belajar karena tidak adanya dorongan minat dalam dirinya. Loncat kangkang adalah salah satu materi dalam senam lantai dengan alat yang membutuhkan keberanian, kenyamanan dan minat.

Loncat kangkang adalah gerakan dimana seseorang berlari menuju peti loncat, telapak tangan menekan peti loncat kemudian melayang di atas peti loncat dengan gerakan kaki dibuka lebar agar dapat melewati peti loncat, terakhir mendarat di atas matras. Loncat kangkang ini diajarkan dalam mata pelajaran PJOK kelas IV di SD Islamadina. Menurut Mahendra dalam Handayani, Loncat kangkang adalah jenis lompatan yang menyebabkan pesenam harus membuka kakinya (kangkang) pada saat melewati kuda.⁷ Berdasarkan hasil wawancara di SD Islamadina diperoleh informasi bahwa murid kelas IV ada pembelajaran senam materi loncat kangkang. Murid kelas IV T.P 2022/2023 terdapat 25 siswa, 17 siswa putra dan 8 siswa. Berdasarkan data penilaian dari guru PJOK materi loncat kangkang ada 14 siswa kelas IV yang nilainya masih rendah.

Kenyataan tersebut bisa dikatakan ada kemungkinan materi loncat kangkang belum dikuasai dengan baik oleh siswa. Selain itu kemungkinan lain kurang adanya sarana dan prasarana olah raga di sekolah yang kurang memadai. Adanya guru kelas yang merangkap sebagai guru mata pelajaran PJOK menyebabkan keadaan yang kurang maksimal dalam proses belajar mengajar di bidang mata pelajaran PJOK dengan kata lain belum adanya guru PJOK yang berkompeten. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK bahwa karakteristik anak yang kurang tertarik dalam pelaksanaan praktek loncat kangkang yaitu kurang adanya rasa percaya diri yang dimiliki siswa baik percaya diri, kurang nyaman, rasa takut akan ketinggian ataupun kelebihan bobot badan dan sebagainya. Selain alasan di atas, kurang adanya inovasi-inovasi untuk model pembelajaran yang bisa menaikkan motivasi anak dalam praktek loncat kangkang perlu

⁷ Mahendra, A. *Teori dan Metode Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa FPOK*. Bandung. UPI.2013, hlm 9

dilakukan diantaranya dengan mencoba menerapkan model pembelajaran Modifikasi Alat (Krat) dalam materi loncat kangkang.

Berdasarkan hal tersebut perlu ditelusuri lebih lanjut, tentang hal-hal yang menyebabkan nilai hasil belajar siswa masih ada yang rendah dan aktifitas anak berkurang. Penelitian ini menggungkapkan penyebab siswa kelas IV SD Islamadina T.P 2022/2023 dalam melakukan loncat kangkang, mendapat nilai rendah dan aktifitas anak berkurang.

B. Metode Penelitian

Subyek penelitian ini adalah peserta didik SD Islamadina Sendang Mulyo Tembalang Semarang Jawa Tengah kelas IV sebanyak 25 peserta didik. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti.⁸ Untuk mendapatkan informasi yang diperlukan peneliti harus menentukan subjek penelitian terlebih dahulu. Seorang peneliti harus benar-benar paham mengenai bagaimana cara memilih dan menentukan subjek yang tepat dan harus paham mengenai permasalahan yang akan diteliti dengan banyak pertimbangan sebelumnya. Peran subyek dalam penelitian ini sangat penting untuk membantu peneliti dalam mencapai keberhasilan, karena dengan demikian peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan mengenai variabel penelitian yang dilakukan olehnya. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik putri di SD Islamadina yang kurang berminat saat melakukan pembelajaran loncat kangkang. Subjek merupakan peranan penting dalam melakukan sebuah penelitian, karena dengan adanya subjek dapat mempermudah keberhasilan dalam pengambilan data.

Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik putri SD Islamadina sebanyak 25 peserta didik. Sampel diambil secara purposive sampling yaitu peserta didik kelas IV SD Islamadina yang nilai loncat kangkangnya di bawah KKM sebanyak 14 peserta didik. Jadi dari 25 peserta didik, yang memiliki nilai dibawah KKM ada 14 peserta didik, maka terdapat 14 subjek. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Islamadina yang nilai loncat kangkangnya di bawah KKM sebanyak 14 orang. Sumber data yang lain dalam penelitian adalah seorang guru PJOK SD Islamadina dan teman dekat peserta didik putri tersebut. Subyek tersebut diperlukan untuk memvalidasi data dari sumber utama. Dari ketiga sumber data tersebut, peneliti akan mendapatkan data berbentuk kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berbentuk bilangan berupa nilai hasil belajar dan data kualitatif berbentuk kategori berupa hasil pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran. Metode penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.

Jenis data meliputi nilai hasil belajar siswa, data wawancara (siswa dan guru

⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.2019, hlm 219.

PJOK) dan lembar observasi serta hasil diskusi. Seluruh data hasil penelitian ditabulasikan dalam bentuk grafik dan tabel kemudian dianalisis secara deskriptif. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan pembelajaran loncat kangkang pada siswa kelas IV SD Islamadina. Setiap Tindakan upaya untuk mencapai tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Dalam penelitian ini peneliti melakukan tindakan sebanyak dua kali dalam dua siklus. Pada siklus pertama diberikan tindakan berupa penggunaan metode pembelajaran inovatif modifikasi krat botol modifikasi tinggi/ditata lebih tinggi, dengan ditata 2 krat di bawah posisi horizontal/menyamping dan 2 krat di atas dengan posisi vertikal/ke atas. Adapun pada siklus kedua tindakan yang diberikan berupa penggunaan metode pembelajaran modifikasi krat modifikasi rendah 2 krat di bawah dan 1 krat di atas dengan posisi ketiganya horizontal/menyamping. Langkah berikutnya yang peneliti lakukan adalah tahapan pada setiap siklus. Dalam setiap terdapat empat tahapan yang harus dilakukan yaitu perencanaan (*planing*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan reflesi hasil tindakan (*reflecting*).

C. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, dilakukan 3 kali pertemuan terdiri dari 1 kali pertemuan pada studi awal; 2 kali pertemuan masing - masing pada siklus 1 dan Sikus II. Penerapan model pembelajaran pada tes praktek siklus 1 dan 1 kali pertemuan untuk siklus 2. Proses penelitian ini terdiri dari dua proses yaitu 1) studi awal 2) pengembangan model pembelajaran yang terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus proses pembelajaran terdiri dari 4 tahap, yaitu: 1) perencanaan tindakan; 2) pelaksanaan tindakan; 3) pengamatan/ observasi; 4) refleksi. Pada pra siklus guru menggunakan metode konvensional yaitu ceramah dan praktek menggunakan alat dari kardus yang disusun vertical dengan ketinggian yang ditentukan untuk loncat kangkang. Berdasarkan hasil pengambilan data awal siswa, diperoleh data bahwa hasil belajar siswa mendapatkan nilai rata-rata 72,68 dan diperoleh rata - rata tingkat ketuntasan sebesar 44%.

Pada siklus I ini guru mencoba menggunakan pembelajaran inovatif *modifikasi krat modifikasi tinggi*. Secara rinci, tahapan-tahapan yang dilakukan oleh peneliti pada siklus I ini adalah perencanaan, tindakan, refleksi. Kekurangan-kekurangan yang ada di proses Siklus I diadakan refleksi.. Proses ini dilakukan guru bersama dengan kolaborator untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan dan keterampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Guru kurang jelas dalam memberikan instruksi metode *modifikasi krat modifikasi tinggi*
2. Guru kurang memotivasi siswa untuk belajar aktif dalam pembelajaran.
3. Guru kurang dapat mengelola kelas dengan baik.

Bagaimana tingkat kemampuan dan keterampilan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Siswa kurang memahami materi yang diberikan
2. Siswa takut melakukan praktek karena takut jatuh, takut ketinggian, dan ada yang merasa kelebihan berat badan
3. Kurang motivasi untuk berani aktif dalam pembelajaran

Selanjutnya peneliti melakukan refleksi dengan mengevaluasi kegiatan yang ada di siklus I, mencari solusi terhadap permasalahan yang ditemukan di kelas dengan melakukan tindakan perbaikan. Tindakan perbaikan yang direncanakan adalah sebagai berikut:

1. Guru menyetting kembali alat *modifikasi krat modifikasi tinggi* menjadi *modifikasi krat modifikasi rendah* dengan mengurangi ketinggian
2. Mengubah bentuk modifikasi krat botol menjadi lebih rendah dengan tetap standar ukuran loncat kangkang
3. Selain menggunakan bantuan metode ceramah dan tanya jawab, guru menggunakan metode bernyanyi untuk menstimulus atau merangsang keaktifan siswa serta mengurangi rasa ketakutan untuk praktek
4. Guru menerangkan materi lebih detail dan diarahkan contoh-contoh riil
5. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok untuk saling menguatkan
6. Guru lebih banyak mengelilingi siswa untuk memberikan pengarahan
7. Guru memberikan reward/penghargaan bagi siswa yang semangat dan jawabannya benar.

Berdasarkan refleksi yang dilakukan perbaikan pada siklus II sebagai upaya meningkatkan kekurangan di siklus I. Sesuai dengan refleksi pada siklus I, maka pada siklus II ini guru memperbaiki pelaksanaan metode *modifikasi krat modifikasi rendah*. Secara rinci, tahapan - tahapan yang dilakukan oleh peneliti pada siklus II ini adalah perencanaan, tindakan, refleksi, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil observasi siklus I dan II dalam pembelajaran diperoleh data bahwa siswa mengalami perubahan yang baik dalam menerima pembelajaran PJOK materi Senam sub Senam ketangkasan menggunakan alat salah satunya loncat kangkang menggunakan metode pembelajaran inovatif *modifikasi krat*. Setelah diamati dan dicatat oleh rekan kolaborator tentang bagaimana tingkat kemampuan dan keterampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Guru sudah dapat memberikan motivasi pada siswa.
2. Guru sudah dapat menjelaskan skenario pembelajaran loncat kangkang menggunakan metode pembelajaran inovatif *modifikasi krat*.
3. Guru menerangkan materi dengan baik.
4. Guru membina kekompakan kelompok dengan membimbing dan memotivasi .
5. Guru telah dapat merangsang keaktifan siswa dengan mengajak bernyanyi bersama dan saling bekerjasama untuk saling menguatkan antar siswa
6. Guru sudah dapat mengelola kelas dengan baik.

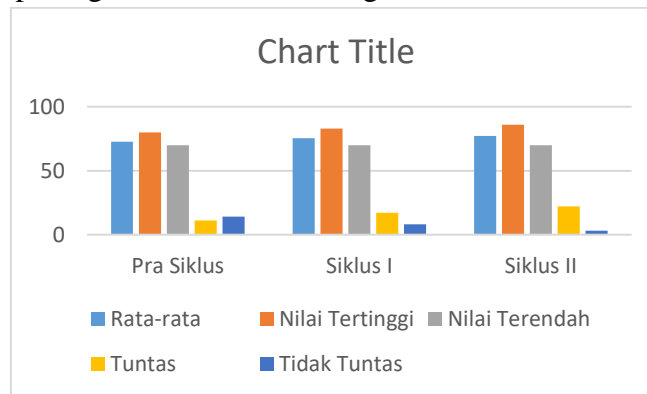
Dari penjelasan di atas menunjukkan metode *pembelajaran inovatif modifikasi krat* bisa meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi Senam sub Senam ketangkasan menggunakan alat salah satunya loncat kangkang kelas IV SD Islamadina Kota Semarang dan mencapai indikator yang ditentukan yaitu rata-rata nilai KKM sebesar 75. Adapun tingkat keberhasilan klasikal yang dicapai pada siklus II adalah 88 %. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus II sudah mencapai indikator yang diharapkan, yaitu tingkat keberhasilan klasikal minimal 75%. Selanjutnya guru

menganggap peningkatan sudah baik dan hanya menyisakan sedikit siswa yang nilainya tidak tuntas, maka penelitian ini dihentikan. Perbandingan hasil belajar siswa pada tahap Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Perbandingan hasil belajar siswa pada tahap Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

NO.	URAIAN	PRA SIKLUS	SIKLUS I	SIKLUS II
1	Nilai Rata – rata	72,68	75,36	77,2
2	Nilai Tertinggi	80	83	86
3	Nilai Terendah	70	70	70
4	Jumlah Siswa	25	25	25
5	Jumlah Siswa Tuntas	11	17	22
6	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	14	8	3
7	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	44	68	88
8	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	56	32	12

Dari data di atas dapat digambarkan dalam diagram di bawah ini:



Gambar 1 Grafik hasil rata – rata nilai, nilai tertinggi, nilai terendah, tuntas dan belum tuntas pada Pra Siklus, Siklus I, Siklus II

Dari data di atas diperoleh kesimpulan bahwa terjadi peningkatan dari pra siklus, siklus I dan siklus II. keberhasilan yang dicapai pada saat pra siklus adalah 44%, siklus I adalah 68%, sedangkan pada siklus II adalah 88%. Sehingga peningkatan yang dicapai pada siklus II sebesar 29,41 %.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari proses pembelajaran sampai pada hasil belajar praktek loncat kangkang maka peneliti menyimpulkan berdasarkan realitas hasil belajar praktek loncat kangkang dengan metode pembelajaran inovatif modifikasi krat botol, siswa Kelas IV SD Islamadina Kota Semarang mengalami peningkatan dalam hasil belajar. Dimulai dari kegiatan siklus pertama dari jumlah siswa 25 yang tuntas belajar sebanyak 16 siswa atau 68 %, yang belum tuntas belajar 8 siswa atau 32 %. Pada siklus kedua dari jumlah siswa 25, siswa yang tuntas belajar sebanyak 22 atau 88 % sedangkan siswa yang belum tuntas belajar sebanyak 3 atau 12 %. Dilihat dari peningkatan nilai setiap proses hasil kegiatan belajar di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran inovatif modifikasi krat botol dapat meningkatkan hasil belajar dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK materi Senam sub Senam ketangkasan menggunakan alat salah satunya loncat kangkang kelas IV SD Islamadina Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Jakarta Rineka Cipta, 2013
- Darmadi. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Sleman: Deepublish, 2017
- Djaali. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015
- Hamalik, Omar, *Media Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni, 2013
- Hosnan, *Pendekatan Sainifik dan Konsektual dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2016
- [Http://digilib.iainkendari.ac.id/849/3/BAB%20II.pdf](http://digilib.iainkendari.ac.id/849/3/BAB%20II.pdf) 11.20. 22 Mei 2023
- Iskandar, *Penelitian Tindakan Kelas.*, Jakarta: Penerbit Gaung Persada, 2013.
- Koesoma, Doni, *Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2015
- Mahendra, A. *Teori dan Metode Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa FPOK*. Bandung. UPI, 2013
- Oscos Parmonangan Sijabat dkk, *Perkembangan Siswa Tingkat Dasar Dan Menengah*. Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2021.
- Pahrudin dkk, *Pendekatan Sainifik dalam Implementasi Kurikulum 2013 dan Dampaknya Terhadap Kualitas Proses dan Hasil Pembelajaran*, 2019.
- Samsudin, *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta. Penerbit Universitas Terbuka, 2013
- Sardiman A, M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV, 2019
- Sutirman & Suliman, *Model Pembelajaran KIP (Kreatif, Inovatif, dan Produktif) untuk Mengatasi Rendahnya Partisipasi Belajar Peserta didik*, 2022