

---

---

## MEMAKSIMALKAN KOMPETENSI SENAM LANTAI MELALUI METODE *PRACTICE STYLE* DENGAN *CARD TASK* DI SMAN 1 BUNGO

Safrial, B

SMA N 1 Bungo

e-mail: [safrialboneh67@gmail.com](mailto:safrialboneh67@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk memaksimalkan capaian kompetensi senam lantai dengan metode *practice style* dengan *card task*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII MIPA 2 SMAN 1 Bungo. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase ketuntasan capaian kompetensi pada siklus I, aspek keterampilan 11,76% dengan skor rata-rata 51,18, aspek sikap 58,82% dengan skor rata-rata 73,53 dan 64,71% aspek pengetahuan dengan nilai rata-rata 76,18. Pada siklus II terjadi peningkatan menjadi, aspek keterampilan 70,59% dengan nilai rata-rata 71,91, aspek sikap 76,47% dengan nilai rata-rata 76,47 dan aspek pengetahuan 91,18% nilai 83,53. Capaian kompetensi pada siklus I yang memenuhi KKM sebanyak 17,65% dari total siswa dengan nilai rata-rata 65,44 dan pada siklus II meningkat menjadi 76,5% dari total siswa dengan nilai rata-rata 76,76. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui metode *practical style* dengan *task card* dapat memaksimalkan capaian kompetensi senam lantai pada siswa kelas XII MIPA 2 SMAN 1 Bungo.

**Kata kunci:** *Practical Style, Task Card, Kompetensi Senam Lantai*

### ABSTRACT

*This research is a classroom action research (CAR) which aims to maximize the achievement of floor gymnastic competence with the practice style method with card tasks. The subjects of this study were students of class XII MIPA 2 SMAN 1 Bungo. Based on the results of the study, the percentage of competency achievement completeness in the first cycle, the skill aspect was 11.76% with an average score of 51.18, the attitude aspect was 58.82% with an average score of 73.53 and 64.71% the knowledge aspect with a score an average of 76.18. In the second cycle there was an increase to, the skill aspect was 70.59% with an average value of 71.91, the attitude aspect was 76.47% with an average value of 76.47 and the knowledge aspect was 91.18% with a value of 83.53. The achievement of competence in the first cycle that meets the KKM is 17.65% of the total students with an average score of 65.44 and in the second cycle it increases to 76.5% of the total students with an average score of 76.76. Based on the results of the study, it can be concluded that learning through the practical style method with task cards can maximize the achievement of floor gymnastics competence in class XII MIPA 2 SMAN 1 Bungo.*

**Keywords:** *Practical Style, Task Card, Floor Gymnastics Competence*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari serangkaian pembangunan suatu bangsa dan negara. Pada negara-negara maju pendidikan digunakan sebagai salah satu parameter untuk melihat keberhasilan pembangunan (Hartoyo, 2006:13). Untuk mencapai tujuan pendidikan pemerintah menerbitkan (UU Sisdiknas) Nomor 20 Tahun 2003 tentang (Permendiknas) Nomor 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses untuk satuan pendidikan dasar dan menengah yang akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan era pendidikan yang tidak hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan pengetahuan.

Pada hakekatnya olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan tidak berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan zaman dan

perkembangan kehidupan manusia (Retno, 2009:9).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik (Suherman, 2000:1).

PJOK di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk melakukan pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan secara sistematis. Pembelajaran penjas diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih untuk

tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran penjas untuk sekolah menengah atas, diawali dengan rencana program penetapan kriteria ketuntasan minimal yang dirumuskan melalui beberapa unsur diantaranya kompleksitas, daya dukung (sarana dan pendidik), dan intake (potensi siswa sehingga akan ditetapkan batas ketuntasan menyeluruh dari kompetensi dasar yang diprogramkan. Berdasarkan hasil analisis penentuan KKM dan kesepakatan guru-guru mata pelajaran PJOK SMAN 1 Bungo, kriteria ketuntasan minimal (KKM) mapel PJOK adalah 75 (tujuh puluh lima).

Pembelajaran PJOK sesuai kompetensi inti dan kompetensi dasar, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang diprogramkan sesuai kurikulum SMA pada kompetensi dasar pengetahuan nomor 3.6 yaitu Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai. Kompetensi dasar keterampilan nomor 4.6 Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai. Praktik keterampilan senam lantai tanpa alat untuk semester genap pada kelas XII antara lain; 1) guling depan, 2) guling belakang, 3) kayang, 4) sikap lilin, 5) meroda 6) senam lantai tipe *headstand*. Berdasarkan pengamatan di lapangan ditemukan diantara ragam gerakan senam yang lain diidentifikasi siswa putri khususnya dalam praktik senam lantai tipe *headstand* sebagian besar tidak

mampu mempraktikkan gerakan senam lantai tipe *headstand* dengan baik dan benar sehingga tidak mencapai batas ketuntasan minimal yang sudah diprogramkan. Kondisi tersebut teridentifikasi dalam daftar nilai, analisis dan remedial test praktik dan fakta tersebut sesuai tabel data yang dirangkum dari bagian kurikulum SMAN 1 Bungo, tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Nilai Kelas XII SMAN 1 Bungo

No	Nilai 0-65	Nilai 66-75	Nilai 76-85	Nilai 86-100
1	70%	22%	5%	3%

Dari kondisi riil di atas menurut pengamatan ada beberapa faktor yang menjadi penyebab mengapa nilai praktik senam senam lantai tipe *headstand* yang didapatkan siswa MIPA kurang memuaskan. Faktor yang menjadi penyebab diantaranya dari dalam siswa yang menjadi kendala untuk mengembangkan kemampuan motorik dalam melaksanakan pembelajaran senam, terbatasnya kemampuan kekuatan lengan yang mereka miliki dan kekuatan lengan merupakan komponen fisik pendukung dominan untuk praktik gerak keterampilan senam lantai tipe *headstand*. Kelas MIPA di SMAN 1 Bungo dalam bidang akademik memang lebih unggul dibandingkan kelas IPS, akan tetapi sangat rendah dalam bidang non akademik seperti dalam pembelajaran PJOK.

Dalam proses pembelajaran penetapan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa sangat penting. Guru akan mudah menentukan arah kemana suatu kegiatan akan dilakukan, tanggung jawab yang utama seorang guru.

PJOK adalah bagaimana membuat perencanaan, mengorganisasi, membagi tugas, menganalisis dan mengontrol selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, pemilihan metode pembelajaran dan mengetahui kondisi fisik awal siswa untuk pembelajaran senam lantai tipe *headstand* sangat penting sebagai suatu upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa dapat belajar efektif dan efisien sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Metode pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam menyampaikan informasi kepada siswa. Menurut Muska Mosston (2008) mengembangkan metode pembelajaran mata pelajaran PJOK menjadi beberapa macam, yaitu; 1) *command style*, 2) *practice style*, 3) *reciprocal style*, 4) *self check style*, 5) *inclusion style*, 6) *guided discovery style*, 7) *learner insiated style*, 8) *self teaching style* dan lain-lain.

Penelitian ini menerapkan metode pembelajaran latihan (*practice style*) melalui *task card* terhadap hasil belajar senam lantai tipe *headstand*. Dalam pembelajaran yang ada selama ini kurang variatif dalam penerapan metode pembelajaran sehingga para siswa bosan pada pembelajaran senam sehingga hasil belajar senam lantai tipe *headstand* siswa MIPA kurang memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penulisan artikel ini adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Bungo melalui penggunaan metode belajar *practical style*

dengan media *task card* pada mata pelajaran PJOK.

## METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian dilaksanakan di SMA 1 Bungo Jl. Prof. Dr. Sri Soedewi, SH Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Rimbo Tengah Kabupaten Bungo. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XII MIPA 2 semester genap tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah sebanyak 36 siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, dokumentasi dan tes tertulis. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dalam dua siklus dengan berbagai kemungkinan perubahan yang dianggap perlu. Pada masing-masing siklus terdiri atas 4 tahap yaitu 1) perencanaan 2) pelaksanaan tindakan 3) pengamatan tindakan 4) refleksi.

Pelaksanaan tahapan siklus Sebagai berikut:

### 1) Perencanaan

Tahapan perencanaan sebagai berikut:

1. Membuat skenario pembelajaran atau rencana pembelajaran sesuai dengan strategi yang akan dilakukan.
2. Membuat lembar observasi dalam pelaksanaan pembelajaran untuk siswa dan guru.
3. Menyiapkan materi yang diperlukan untuk melaksanakan latihan.

### 2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan yang dilakukan adalah melalui metode

*practical style* dengan media *task card* dan pendekatan permainan yang menyenangkan siswa agar siswa antusias dalam pembelajaran.

### 3) Pengamatan Tindakan

Pengamatan proses pembelajaran dilakukan secara bergradasi dengan dengan ketentuan :

4 = sangat tinggi, sangat aktif, sangat baik

3 = tinggi, aktif, baik

2 = rendah, tidak aktif, tidak baik

1 = sangat rendah, sangat tidak aktif, sangat tidak baik. (Arikunto, 2010:146).

### 4) Refleksi

Tahapan refleksi berdasarkan hasil observasi dan analisis yang telah dilakukan. Refleksi dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil senam lantai tipe *headstand* siswa. Refleksi hasil analisis data pada tahap ini digunakan sebagai acuan perencanaan tindakan pada siklus berikutnya.

Instrumen evaluasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

#### 1. Aspek keterampilan

Pada aspek keterampilan menggunakan tes yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai tipe *headstand*. Tes dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil hasil yang terbaik.

#### 2. Aspek Sikap

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah *check list*. Check list adalah suatu daftar yang berisi nama-nama subjek dan faktor-faktor yang hendak di selidiki

#### 3. Aspek Pengetahuan

Aspek pengetahuan siswa dinilai dengan menggunakan ujian tertulis dengan soal pilihan ganda

yang berjumlah 10 soal. Untuk memperoleh nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

Nilai akhir = nilai sikap + nilai keterampilan + nilai pengetahuan

Indikator keberhasilan tindakan yaitu:

1. Adanya peningkatan hasil belajar senam lantai tipe *headstand* melalui metode *practical style* dengan media *task card*.
2. Persentase ketuntasan minimal 75 % dari siswa kelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Siklus 1

Dalam pelaksanaan pembelajaran dengan metode *practical style* melalui media *task card* pada siklus 1 sudah berjalan dengan baik, minat belajar siswa sudah terlihat saat melakukan gerakan, namun hasil belajar masih belum maksimal disebabkan pembelajaran yang diajarkan belum berjalan dengan baik karena sebagian siswa kesulitan dengan materi yang diberikan. Faktor lapangan juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, dikarenakan lapangan yang kurang rata.

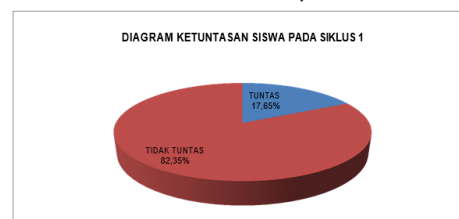
Presentase ketuntasan siswa :

Siswa yang tuntas

$$= \frac{6}{34} \times 100\% = 17,65 \%$$

Siswa yang belum tuntas

$$= \frac{28}{34} \times 100\% = 82,35 \%$$



Gambar 1. Diagram Ketuntasan Siswa pada Siklus 1

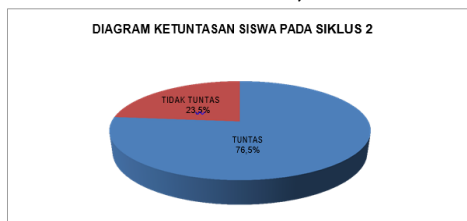
b. Siklus 2

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (siklus 2) diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses belajar berlangsung.
3. Kekurangan pada siklus 1 sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
4. Hasil belajar siswa pada siklus 2 mengalami peningkatan.

Presentase ketuntasan siswa :

Siswa yang tuntas  
 $= \frac{26}{34} \times 100\% = 23,5 \%$



Gambar 2. Diagram Ketuntasan Siswa pada Siklus 2

2. Pembahasan

Penilaian rata-rata siswa pada siklus 1 dan siklus 2 dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu keterampilan, sikap dan pengetahuan dalam pembelajaran siklus 1 dan siklus 2.

Peningkatan hasil pembelajaran melalui metode *practical style* dengan media *task card* yang dilakukan oleh 36 (tidak

masuk 2) siswa kelas XII MIPA ada tiga aspek yang dinilai yaitu aspek keterampilan, aspek sikap dan aspek pengetahuan. Dari ketiga aspek tersebut dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Perbandingan Hasil Belajar Sikus 1 dan Siklus 2

No	Jenis Penilaian	Rata-Rata Skor			
		Siklus 1	Bobot	Siklus 2	Bobot
1	Keterampilan	51,18	4	71,91	4
2	Sikap	73,53	3	76,47	3
3	Pengetahuan	76,18	3	83,53	3
	Jumlah Rata-Rata	65,4	10	76,8	10

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus 1 terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum memenuhi KKM pada aspek keterampilan dan sikap. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

1. Siswa masih kesulitan dalam melakukan latihan yang diberikan sehingga pembelajaran belum bisa berjalan dengan lancar sehingga menyebabkan antusiasme siswa dalam pembelajaran berkurang. Kesulitan-kesulitan tersebut diantaranya: siswa belum paham mengenai senam lantai tipe *headstand* sehingga posisi saat melakukan senam lantai tipe *headstand* kurang sempurna, kebanyakan siswa putri takut melakukan latihan senam lantai tipe *headstand* dengan bantuan tembok ataupun bantuan teman sehingga mengakibatkan siswa putri jarang yang bisa melakukan gerakan senam

lantai tipe *headstand* dengan sempurna, kebanyakan siswa putra sering bercanda dalam melakukan latihan gerakan senam lantai tipe *headstand* sehingga hanya sedikit siswa yang bisa melakukan gerakan senam lantai tipe *headstand*.

2. Belum adanya *reward* atau penghargaan bagi siswa yang bisa melakukan gerakan senam lantai tipe *headstand* dengan sempurna sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan gerakan senam lantai tipe *headstand* dengan sebaik mungkin.
3. Siswa yang belum memenuhi nilai KKM dikarenakan banyak siswa mendapatkan nilai keterampilan di bawah standar kelulusan yaitu 75, yaitu hanya 6 siswa yang mendapat nilai di atas KKM dan lainnya di bawah standar KKM, ini dikarenakan ada 10 siswa mendapatkan nilai buruk pada aspek tolakan kaki ke atas, 19 siswa mendapat nilai buruk pada aspek posisi tubuh saat senam lantai tipe *headstand*, 21 siswa mendapat nilai buruk pada aspek waktu saat senam lantai tipe *headstand*, 23 siswa mendapat nilai buruk pada sikap akhir. Kemudian 2 siswa mendapat nilai sedang pada aspek sikap awalan senam lantai tipe *headstand*, 12 siswa mendapat nilai sedang pada aspek tolakan kaki ke atas, 10 siswa mendapat nilai sedang pada aspek posisi tubuh saat senam lantai tipe *headstand*, 9 siswa mendapat nilai sedang pada aspek waktu saat senam lantai

tipe *headstand*, 9 siswa mendapat nilai sedang pada aspek sikap akhir. Hanya 19 siswa yang mendapat nilai sikap di atas standar KKM dan 15 siswa di bawah standar KKM, hal ini dikarenakan ada 12 siswa yang tidak menunjukkan sikap bekerja sama dengan teman 1 tim, 9 siswa menunjukkan sikap tidak sportif, 17 siswa tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, 3 siswa tidak menunjukkan sikap menghargai teman, 4 siswa tidak disiplin dalam proses pembelajaran. Dan 22 siswa mendapat nilai pengetahuan di atas standar KKM sedangkan 12 siswa di bawah standar KKM.

Dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus 1, dilakukan perbaikan dalam pembelajaran siklus 2, diantaranya sebagai berikut:

1. Memperlihatkan gambar tahapan gerakan senam lantai tipe *headstand* di dalam *task card* yang lebih memudahkan siswa dalam melakukannya.
2. Membuat tali keseimbangan, supaya siswa paham akan titik keseimbangan dalam gerakan senam lantai tipe *headstand*.
3. Memberikan arahan kepada siswa supaya melakukan gerakan senam lantai tipe *headstand* secara bertahap seperti yang ada di dalam *task card*.
4. Mencari lapangan yang lebih rata daripada lapangan yang digunakan saat siklus 1.
5. Memberikan *reward* atau penghargaan kepada siswa

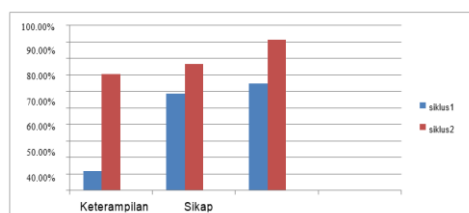
yang berhasil melakukan gerakan senam lantai tipe *headstand* dengan baik.

6. Memberikan motivasi kepada siswa supaya tidak takut dan melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus 2, didapatkan hasil pembelajaran yang jauh meningkat dari siklus 1. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan sangat antusias dengan latihan-latihan yang diberikan dan bahkan ingin melakukan terus latihan yang diberikan. Pada siklus II siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai tipe *headstand* melalui media *task card* mengalami peningkatan baik penilaian keterampilan, sikap, maupun pengetahuan.

Tabel 3. Persentase Hasil Belajar Siklus 1 dan Siklus 2

Siklus	Aspek keterampilan	Aspek sikap	Aspek pengetahuan
1	11,76%	58,82%	64,71%
2	70,59%	76,47%	91,18%



Gambar 3. Diagram Batang Perbandingan Persentase Hasil Siklus 1 dan 2

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan,

diperoleh simpulan bahwa metode *practical style* dengan media *task card* dapat memaksimalkan capaian kompetensi senam lantai siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Bungo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung. Alfabet
- IGAK Wardhani, dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Max Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: CV IKIP Semarang Press
- Endang Sri Retno. 2009. *Sejarah Olahraga*. Semarang. UNNES Nadisah. 1992. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: direktorat jenderal pendidikan tinggi
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Gerak Motorik*. Universitas Terbuka
- <https://onopirododo.wordpress.com/2012/12/14/10-gaya-mengajar-menurut-moska-mosston/>. Akses tanggal 15 Desember 2019.