



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK KESEIMBANGAN
DENGAN PENDEKATAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS
IV AKSELERASI SD HJ ISRIATI BAITURRAHMAN 1
KECAMATAN SEMARANG TENGAH
KOTA SEMARANG TAHUN 2012.**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Mashudi Untung
6102910117

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

ABSTRAK

Mashudi Untung 2012

Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Dengan Pendekatan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolah ragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Soetardji, MS, Dra. Anirotul Qoriah, MPd

Kata Kunci : Belajar Gerak Keseimbangan

Latar belakang dari penelitian ini adalah 1. bahwa Gerak keseimbangan merupakan salah satu materi yang wajib diajarkan di sekolah dasar, 2. banyaknya siswa yang mempunyai berat badan tidak proposional atau kegemukan yang tentunya berpengaruh dan menyulitkan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Sehingga muncul permasalahan yaitu rendahnya hasil belajar gerak keseimbangan di kelas IV akselerasi di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang tahun 2012. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV akselerasi SD Hj. Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru yang terfokus pada masalah yang ada di kelas yang bertujuan memperbaiki mutu pembelajaran di kelas. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus yang terdiri dari empat tahapan yaitu tahap perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*Acting*), Observasi (*Observing*), serta evaluasi dan refleksi (*reflecting*)

Dari Hasil kegiatan Pembelajaran yang dilaksanakan selama dua siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi awal dengan prosentase 25%, pada siklus I meningkat menjadi 78%, dan pada siklus II menjadi 98%. Pada siklus II ini prosentase rata-rata kenaikan yang 98% (sangat tinggi) dengan hasil perubahan peningkatan (20%).

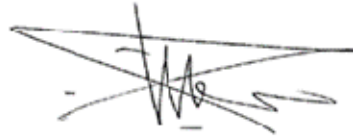
Dengan melihat hasil penelitian yang sudah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan menggunakan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang tahun 2012 pada pelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka disarankan bagi sekolah yang belum memiliki media audio visual dapat melengkapi alat tersebut sebagai sarana pembelajaran. Dan bagi guru penjas dengan melihat keberhasilan pada penelitian ini maka media audio visual disarankan dapat digunakan pada pembelajaran Penjasorkes dimateri yang lain.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini hasil karya sendiri. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang , 2012

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mashudi Untung', written over a horizontal line.

Mashudi Untung

6102910117

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Nama : Mashudi Untung

NIM : 6102910117

Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Dengan Pendekatan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas IV Akselerasi SD HJ Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah, Kota Semarang Tahun 2012.

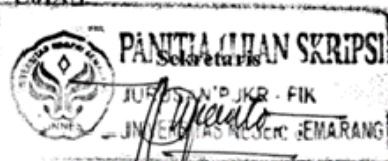
Pada Hari : Sabtu

Tanggal : 15 September 2012



Ketua
Drs. H Harry Pramono,MSi.
NIP. 195910191985031001

PANITIA UJIAN



Agus Pujlanto, S.Pd, MPd
NIP. 19732022006041001

DEWAN PENGUJI

1. Drs. Hermawan Pamot R,M.Pd
NIP. 196510201991031002
2. Drs. H Sutardji, M.Si
NIP. 194902101975031001
3. Dra. Anirotul Oorlah, MPD
NIP. 196508211999032001

(Ketua)
(Anggota)
(Anggota).....

PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :
**“Kemauan, ketekunan,
keuletandankejujuranadalahkuncimenujukesuksesan “**

PERSEMBAHAN :
**Skripsiinikupersembahkan
kepada :**
1. Istridananak – anakcutercinta.
**2. SD Hj. IsriatiBaiturrahman 1
Semarang.**
**3. Almamater FIK
UniversitasNegeri Semarang.**

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur Alhamdulillah, atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Soetarji, M.S. Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd Pembimbing II yang telah membantu membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
6. Drs. Yakub Kepala SD Hj. Isriati Baiturrahman 1 Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Bahtiar Iswadun S.Pd Guru Penjasorkes yang telah memberikan bantuan dan masukan kepada peneliti selama melakukan penelitian.
8. Keluarga besar SD Hj. Isriati Baiturrahman 1 Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

Penulis jugamenyadari bahwaskripsi ini hanyalah satu darisekian banyak peneliti antindak kelas yang telah dilakukan, maka kritik dan saran sangat penulis harapkan sehingga akan menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| PERNYATAAN..... | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1.LatarBelakangMasalah..... | 1 |
| 1.2.Permasalahan | 5 |
| 1.3.TujuanPenelitian | 6 |
| 1.4.ManfaatPenelitian | 6 |
| 1.5.SumberPemecahanMasalah..... | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS | 8 |
| 2.1 LANDASAN TEORI..... | 8 |
| 2.1.1 PengertianBelajarGerak | 8 |
| 2.1.2 BelajarGerakdalamPendidikanJasmanidanOlahraga | 9 |
| 2.1.3 Unsur-unsurPendukungGerakan yang Trampil | 11 |
| 2.1.4 Keseimbangan..... | 13 |
| 2.1.5 KelasAkselerasi..... | 22 |
| 2.1.6 Media Audio Visual..... | 23 |
| 2.1.7 KerangkaBerpikir..... | 27 |
| 2.2 HIPOTESIS..... | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 1.1 SubyekPenelitian..... | 30 |
| 1.2 ObyekPenelitian | 30 |
| 1.3 Tindakan / Perlakuan..... | 31 |
| 1.4 WaktuPenelitian | 41 |
| 1.5 LokasiPenelitian..... | 41 |
| 1.6 TehnikPengumpulan Data..... | 41 |
| 1.7 InstrumenPengumpulan Data..... | 41 |

| | |
|---|----|
| 1.8 Analisis Data | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| 4.1 HasilPenelitian | 48 |
| 4.2 Pembahasan..... | 49 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 57 |
| 1.1 Simpulan | 57 |
| 1.2 Saran..... | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| DAFTAR TABEL..... | |
| DAFTAR GAMBAR..... | |
| DAFTAR LAMPIRAN | |

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Hakikat belajar diartikan sebagai proses membangun pemahaman terhadap informasi dan pengalaman. Kegiatan belajar mengajar adalah suatu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang memadukan secara sistematis dan berkesinambungan terhadap kegiatan pendidikan yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah dalam wujud penyediaan beragam pengalaman belajar untuk semua siswa. Maka diversifikasi kurikulum tidak terbatas pada diversifikasi materi, tetapi juga ada diversifikasi pengalaman belajar, tempat dan waktu belajar, alat belajar, bentuk organisasi kelas, dan cara penilaian.

Pendidikan jasmani menurut *unesco* adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Peningkatan keseimbangan gerak di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai keseimbangan gerak yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik. Meskipun antara pendidikan jasmani dan olahraga keduanya sama-sama merupakan aktivitas fisik dan dapat berupa permainan. Namun tujuannya tidak sama, akan tetapi dalam bagian tertentu menunjukkan kaitan satu sama lain

Olahraga merupakan salah satu diantara mata pelajaran yang disukai oleh siswa kelas I sampai dengan kelas VI di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan

Semarang Tengah Kota Semarang bahkan mata pelajaran olahraga dalam pembelajarannya selalu ditunggu – tunggu oleh peserta didik. Diantara berbagai macam olahraga yang diajarkan satu diantaranya adalah keseimbangan. Mengingat pentingnya keseimbangan gerak bagi para pelajar yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri, membentuk disiplin diri dan dapat mengenal gerak dasar sejak dini, maka keseimbangan sangat perlu diajarkan pada anak – anak sekolah dasar. Namun keberhasilan pembelajaran keseimbangan tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Antara lain: Makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Sayogo, 1997:7). Melihat begitu pentingnya gerak keseimbangan bagi anak sekolah dasar, maka peneliti mencoba mengadakan penelitian meningkatkan hasil gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang tahun 2012, dengan latar belakang :

1. Gerak keseimbangan termasuk dalam materi pembelajaran senam dasar di Sekolah Dasar yang sesuai dengan kurikulum sekolah dasar
2. Melihat hasil penilaian yang sudah dilaksanakan di kelas IV Akselerasi belum memnuhi KKM disekolah.
3. Mengingat besarnya manfaat yang diperoleh bagi anak-anak.

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, adalah terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes karena kurang didukung oleh

tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran yang berlangsung selama ini model pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan, dapat membuat peserta didik kurang bersemangat dan kurang motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusiaanya. Bagi siswa kurang senangnya dan minat terhadap pembelajaran senam salah satunya juga motivasi, dengan demikian potensi peserta didik tidak berkembang secara optimal dalam mendukung dan memberi kontribusi bibit-bibit atlet potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga selanjutnya.

Padahal kenyataan di lapangan mengatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar saat ini masih banyak menemui kendala, baik yang disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang sering menghambat proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah sarana dan prasarana yang kurang mendukung. Sebab faktanya masih ada sekolah yang belum memiliki alat yang mendukung apabila mereka ingin melakukan olahraga

Adapun faktor internal yang sering menjadi penyebab kurang berhasil proses pembelajaran adalah kurangnya kreasi dan inovasi dalam mengelola proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang kurang kreatifitas, tidak menarik dan tidak menyenangkan, bahkan siswa merasa takut atau merasa bosan

sehingga dalam pembelajaran siswa hanya sekedar ikut serta. Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 pada siswa kelas IV Akselerasi Tingkat keseimbanganyang dimiliki sangat kurangnya dapat dilihat dari nilai rata-rata hanya 65 dari 14 siswa (data terlampir) yang di peroleh pada saat pelajaran keseimbangan, ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah kurangnya melakukan kegiatan atau aktivitas yang berhubungan dengan keseimbangan, banyak yang memiliki badan kurang proporsional atau ideal dimana siswa obesitas yang rata-rata mendominasi. Hal ini menyebabkan keseimbangan siswa kurang dalam melakukan kegiatan keseharian maupun dalam pembelajaran olahraga.

Cara meningkatkan hasil pembelajaran maka guru dituntut dalam pembuatan penelitian ilmiah dengan tujuan dan manfaat bagi pengembangan diri, sedangkan Tujuan PTK adalah : 1)Memperbaiki dan meningkatkan kualitas kegiatan belajar, 2)Meningkatkan mutu proses, dan hasil pembelajaran, pembelajaran, meningkatkan profesionalisme, dan budaya akademik.3) Mempertahankan mutu secara berkelanjutan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) memberikan manfaat besar, bagi guru. mengurai manfaat utama dari kegiatan penelitian tindakan kelas dengan apa yang dikenal dengan *SCOPE*, yaitu: *S-self-directed*, *C-c O-on-going*, *P-professional* dan *personal*, dan *E-effective*. *Self-directedness* adalah kemandirian guru yang berarti memahami masalahnya, berpikir tentang solusi dan berpikir tentang faktor-faktor penting lain yang dapat berpengaruh bagi peningkatan mutu pembelajarannya. Kemandirian ini tidak mungkin tampak pada guru umumnya, yang cenderung untuk mengikuti apa yang sudah menjadi kebijakan sekolah,

cenderung melaksanakan tugas apa adanya tanpa berpikir reflektif tentang mutu tugas yang dijalankan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan hasil belajar lewat PTK penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik sekolah sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Dengan melihat hasil gerak keseimbangan yang dilakukan oleh siswa – siswi maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan alasan :

1. Rendahnya gerak keseimbangan murid kelas IV Akselerasi di SD Hj. Isriati Baiturrahman1 kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012.
2. Keseimbangan sudah merupakan materi wajib sesuai dengan kurikulum SD
3. Sepengetahuan penulis belum ada yang mengadakan penelitian seperti ini.

3.1. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual dapat meningkatkan rendahnya gerak keseimbangan pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1?

3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efek media audio visual untuk meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012..

3.3. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Siswa

- a) Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Keseimbangan dalam pembelajaran penjasorkes khususnya Senam Dasar
- b) Meningkatkan aktifitas gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes khususnya Senam Dasar.
- c) Melatih siswa untuk dapat menerapkan aturan – aturan yang ada dalam pembelajaran penjasorkes khususnya Senam Dasar.

1.4.2 Manfaat Bagi guru

- a) Dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengevaluasi terhadap pembelajaran yang sudah berlangsung.
- b) Mengembangkan kurikulum ditingkat kelas, serta untuk mengembangkan dan melakukan inovasi pembelajaran.
- c) Membantu guru untuk menyelesaikan masalah-masalah pembelajaran.
- d) Membuat guru lebih kreatif dalam pelaksanaan program pembelajaran.

1.4.3 Manfaat Bagi sekolah

- a. Digunakan sebagai pertimbangan dalam memotivasi guru untuk melaksanakan proses pembelajaran yang efektif dan efisien

- b. Menumbuhkan kerja sama antar guru yang berdampak positif pada
- c. kualitas pembelajaran di sekolah. \Menjadi acuan bagi guru penjasorkes yang lainnya atau pelatih.
- d. Membuat lebih kreatif dalam pelaksanaan program pembelajaran.

3.4. Sumber Pemecahan Masalah

Untuk memecahkan masalah yang terdapat dalam penelitian, sumber pemecahan masalahnya adalah : Hasil penelitian yang diperoleh dari hasil Proses Belajar Mengajar (PBM) gerak keseimbangan dengan pendekatan media vidio visual yang dirancang dan diterapkan pada Siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang tahun 2012

\

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1. Pengertian Belajar Gerak

Pembahasan mengenai hakikat belajar gerak akan diawali dengan membahas tentang pengertian "belajar", karena pengertian "belajar gerak" tidak akan terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai penekanan pada sesuatu yang spesifik, yaitu untuk tujuan peningkatan kualitas gerak tubuh. Setelah dibahas tentang pengertian belajar gerak, belajar gerak merupakan bagian penting di dalam pendidikan jasmani dan olahraga, karena itu selanjutnya dibahas mengenai kedudukan belajar gerak di dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

Pengertian tentang belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar di depan sudah disinggung bahwa belajar, aktivitas emosi dan perasaan, serta aktivitas gerak fisik. Belajar yang menekankan pada aktivitas berfikir bisa disebut belajar kognitif. Belajar yang menekankan pada aktivitas emosi dan perasaan bisa disebut belajar afektif. Sedangkan belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh disebut belajar gerak psikomotor. Setiap macam belajar tersebut memiliki keunikannya masing-masing. Keunikannya bisa dilihat dalam hal-hal: materi yang dipelajari, proses belajarnya, kondisi belajarnya, intensitas keterlibatan setiap unsur domain kemampuannya, serta hasil belajarnya.

Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olah raga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali, untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi, dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Domain kognitif dan domain afektif tetap terlibat, namun tidak merupakan unsur sentral di dalamnya. Sedangkan mengenai hasil belajar di dalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Domain fisik dan domain psikomotor merupakan titik sentral di dalam belajar gerak. Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh secara sebagian-sebagian atau secara keseluruhan.

2.2. Belajar Gerak dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Istilah "Pendidikan Jasmani" dimaksudkan sebagai terjemahan dari istilah "*Physical Education*" di dalam literatur-literatur yang berbahasa Inggris. Sedangkan istilah "Olahraga" seperti yang berkembang di Indonesia dewasa ini dianggap sebagai terjemahan dari istilah "*Sport*". Namun dalam bahasa sehari-hari kedua istilah tersebut yaitu Pendidikan Jasmani dan Olah raga, masih sering digunakan

secara berganti-ganti. Hal ini bisa dimengerti karena olah raga juga mengandung pengertian

Belajar gerak merupakan inti dari penjasorkes di Sekolah Dasar, utamanya adalah pengembangan dan kemudian penghalusan keterampilan gerak dasar untuk kemudian menjadi dasar pelaksanaan olahraga atau kegiatan rekreasi. Konsentrasi pelaksanaan tugas gerak adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak anak. Apalagi jika pembelajaran ditekankan pula kegiatan yang menuntut system kerja jantung dan paru(*cardio-vaskuler system*), sistem kerja otak. Dengan demikian perkembangan fisik anak lebih seimbang serta akan semakin terampil.

Ada beberapa istilah yang sering muncul dan sangat sering dipergunakan dalam belajar gerak (motorik), misalnya: keterampilan (*skill*), kemampuan (*ability*), pola gerak (*movement patern*), belajar motorik (*motor learning*), perkembangan motorik (*motor development*), persepsi, atensi, pemrosesan informasi (*information processing*), practiced dan lain sebagainya (yanuar Kiram, 1992:11).

2.1.2.1 Keterampilan(*skill*)

Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk yang benar (Yanuar Kiram, 1992:11).

2.1.2.2 Kemampuan (*Ability*)

Menurut Edwin Fleisman dalam Yanuar Kiram (1992:11) menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan lebih tepatnya dikatakan sebagai

"a general capacity of the individual that related to the performance of variety of skill or task".

2.1.2.3 Pola Gerak (*Movement Patern*)

Godfrey dan Kaphart dalam Yanuar Kiram (1992:12) mendefinisikan pola gerak ialah serangkaian tindakan motorik ekstensif yang dibentuk dengan tingkatan yang lebih rendah dibandingkan dengan tindakan yang dikategorikan sebagai keterampilan (*skill*), tetapi ditujukan untuk mencapai tujuan eksternal. Gerakan yang digolongkan sebagai pola gerak adalah melempar bola over hand (*over hand throw*).

2.1.3 Belajar Motorik (*motor skill*)

Belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (*motor*) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan ini semua merupakan hasil dari suatu latihan (Yanuar Kiram, 1992:12).

2.1.4 Perkembangan Motorik (*motor development*)

Perkembangan motorik terutama untuk mempelajari perilaku yang ditinjau dari pandangannya. Adapun perilaku yang diperhatikan dalam konteks ini adalah perilaku dalam bentuk motorik (Yanuar Kiram, 1992:12)

2.3. Unsur-unsur Pendukung Gerakan yang Terampil

Seseorang yang memiliki gerakan terampil adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Misalnya orang yang terampil bermain sepakbola, maka ia mampu antara lain menyepak, menggiring, atau menghentikan bola dengan gerakan yang benar dan melakukannya secara efisien. Melakukan secara efisien berarti menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk menyelesaikan tugas gerak dengan sebaik-baiknya.

Agar seseorang bisa memiliki keterampilan gerak yang baik, diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu yang relatif lama. Untuk menjadi benar-benar terampil tidak bisa dicapai hanya dalam waktu beberapa bulan, tetapi bisa sampai beberapa tahun. Hal ini disebabkan karena untuk mencapai keterampilan yang tinggi diperlukan keterlibatan berbagai unsur kemampuan yang ada pada diri seseorang secara menyeluruh yang harus bisa berfungsi bersama-sama. Keterlibatan secara bersama tersebut bisa menghasilkan gerakan yang efisien. Untuk mencapai efisiensi gerakan diperlukan dukungan dari beberapa unsur kemampuan yang ada pada diri pelakunya. Yang perlu mendukung agar gerakan menjadi terampil atau menjadi efisien bukan hanya kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan mental dan kemampuan emosional. Antara ketiga kemampuan tersebut saling berkaitan di dalam membentuk efisiensi gerak. Perlu diketahui bahwa fungsi-fungsi fisik, mental, dan emosional saling berpengaruh di dalam bekerjanya. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kondisi mental dan emosional. Kondisi mental berpengaruh terhadap kondisi fisik dan emosional. Demikian juga kondisi emosional berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental.

Saling pengaruh antara fisik, mental, dan emosional, bisa dilihat dalam kehidupan kita sehari-hari. Orang yang sedang sakit atau mengalami kelelahan fisik, kecepatan reaksi dan ketajaman berfikirnya bisa menjadi menurun; dan selain itu juga bisa mudah tersinggung dan mudah marah. Sedangkan pada orang yang sedang memikirkan bahaya maut yang akan menimpa dirinya, orang itu bisa menjadi gemetar tubuhnya, dan perasaannya menjadi ngeri. Demikian juga orang mengalami gangguan emosi misalnya sedang sangat marah, fisiknya bisa menjadi

tegang atau bergetar dan mukanya menjadi merah, dan bisa kehilangan kontrol pikiran sehatnya. Contoh tersebut di atas merupakan penggambaran adanya saling pengaruh antara fungsi-fungsi fisik, mental, dan emosional. Sejalan dengan contoh yang digambarkan di atas, bisa difahami bahwa agar gerakan bisa dilakukan dengan efisien diperlukan dukungan kemampuan fisik, mental, dan emosional yang memadai. mengenai berbagai unsur kemampuan atau kondisi yang diperlukan untuk mendukung gerakan efisien, yang ada di dalam fungsi-fungsi fisik, mental, dan emosional. bisa dijelaskan sebagai berikut. 1) Unsur kemampuan fisik, 2) Unsur kemampuan mental, 3) Unsur kemampuan emosional.

2.4. Keseimbangan

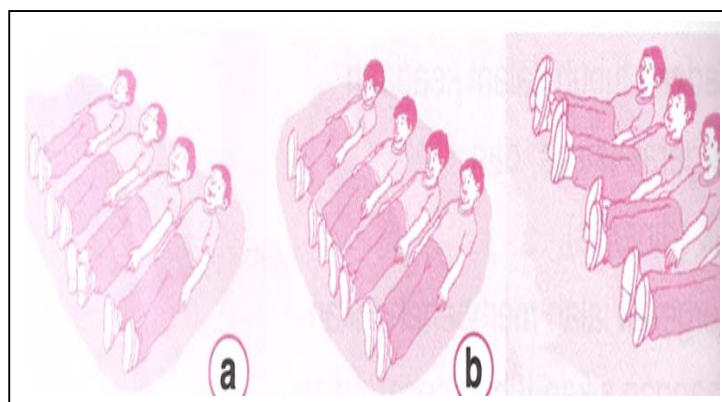
Keseimbangan ialah upaya memelihara dan mempertahankan posisi tubuh atau keadaan tubuh dalam keadaan tidak bergerak (*statis*) dan bergerak (*dinamis*). Tidak bergerak ialah mempertahankan keseimbangan sikap tubuh secara diam dalam posisi duduk, berbaring, dan berdiri. Adapun bergerak dalam keseimbangan ialah mempertahankan tubuh sambil bergerak dalam satu gerakan. Misalnya, berjalan menelusuri tali, naik sepeda, berjalan di pematang sawah, lari di pematang sawah, dan sebagainya. Untuk memiliki keseimbangan diperoleh dari latihan keseimbangan, dan latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan cara berbaring, duduk, berdiri, dan berjalan.

Secara terpisah terpisah latihan keseimbangan dapat dengan latihan statis dan dinamis.

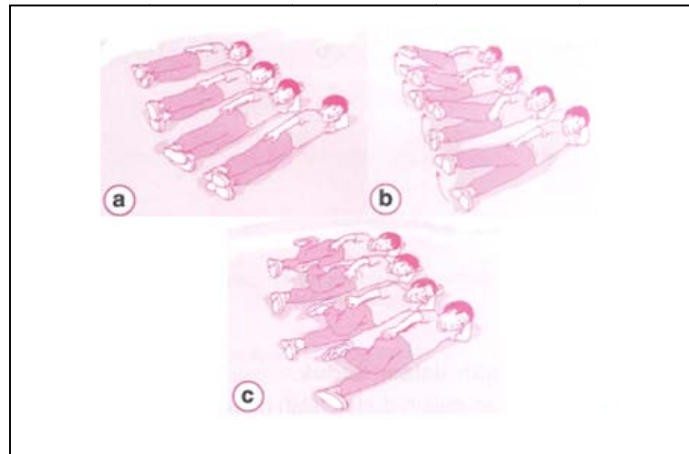
2.4.1 Latihan Keseimbangan Statis

2.4.1.1 Keseimbangan dalam berbaring

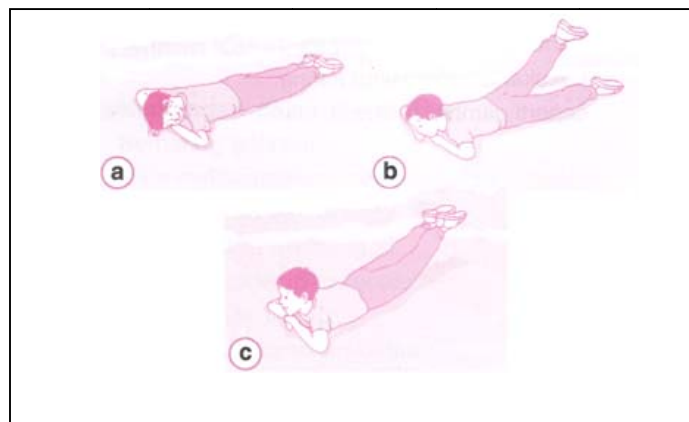
Berbaring telentang dengan cara melakukannya adalah sebagai berikut: Mula-mula tidurlah di lantai dengan sikap telentang. Punggung, kaki, dan kepala dirapatkan ke lantai. Pandangan diarahkan ke atas. Kedua lengan berada di samping badan. 2) Berbaring miring dengan cara melakukannya adalah sebagai berikut: Mula-mula, tidurlah di lantai dengan sikap miring. Pinggang, kaki kiri, kepala, dan lengan kiri menempel di lantai. Telinga dirapatkan ke lengan kiri dan lengan kanan diluruskan ke bawah di samping badan. Pandangan lurus ke depan. Lakukanlah sikap tidur miring. 3) Berbaring telungkup dengan cara melakukannya adalah sebagai berikut: Mula-mula, tidurlah di lantai dengan sikap telungkup. Dada, kaki, dagu, dan perut rapat ke lantai. Pandangan ke depan. Kedua lengan berada di samping telinga dan dirapatkan ke lantai. Lakukanlah sikap tidur telungkup.



Gambar 1
Berbaring telentang
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)



Gambar 2
Berbaring telungkup
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)



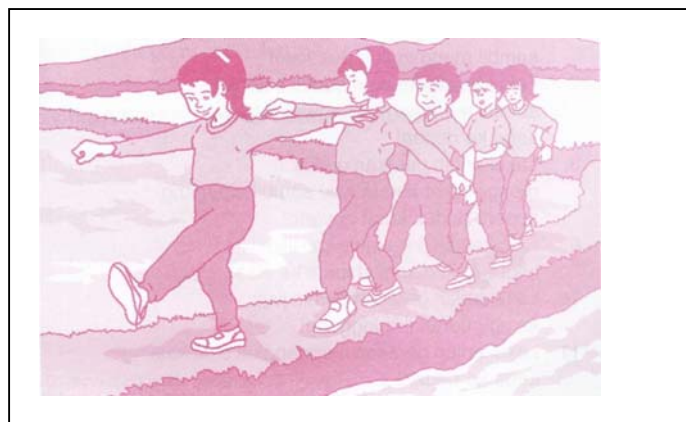
Gambar 3
Berbaring telungkup
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.4.1.2 Keseimbangan dalam duduk

Keseimbangan dalam duduk ialah mempertahankan sikap tubuh sambil duduk dalam berbagai gerakan di tempat (*statis*). Gerakannya bisa sambil meluruskan kaki ke atas, ke samping, mengangkat, melipat, dan masih banyak gerakan dalam latihan keseimbangan duduk.

2.4.2 Latihan Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dalam berjalan Keseimbangan berjalan ialah upaya memelihara atau mempertahankan sikap tubuh dengan bergerak (*dinamis*). Latihan gerakannya antara lain, berjalan meniti balok titian, berjalan menelusuri pematang sawah, berjalan di atas tembok, dan sebagainya.

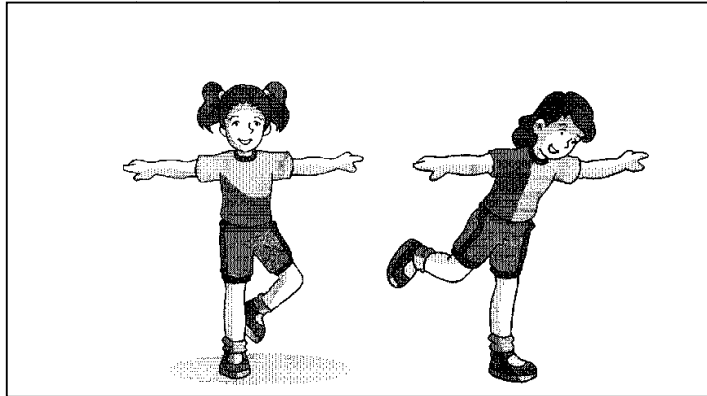


Gambar 4
Latihan Keseimbangan Dinami
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5. Keseimbangan Pada Anak Sekolah Dasar

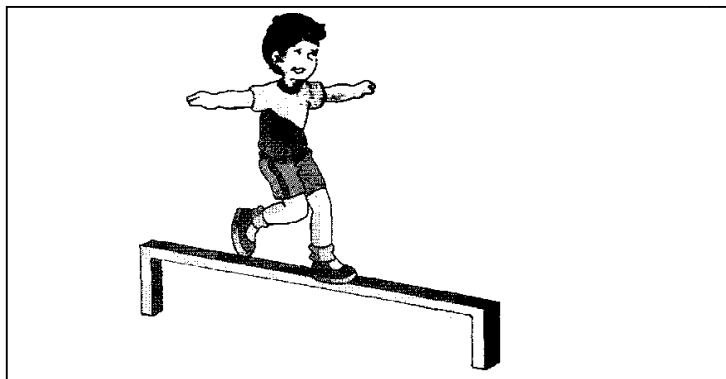
Dalam senam dasar terdapat pula keseimbangan. Keseimbangan yang akan dipelajari di sekolah dasar adalah keseimbangan yang sederhana, yaitu gerak-gerak yang dilakukan sangat mudah untuk dipraktikkan diantaranya adalah :

2.5.1 Sikap Kapal Terbang



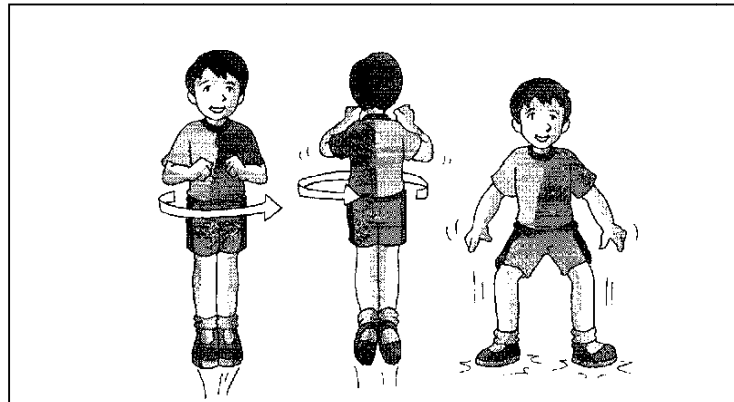
Gambar 5
Sikap Kapal Terbang
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.2 Meniti



Gambar 6
Meniti
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.3 Lompat Sambil Berputar

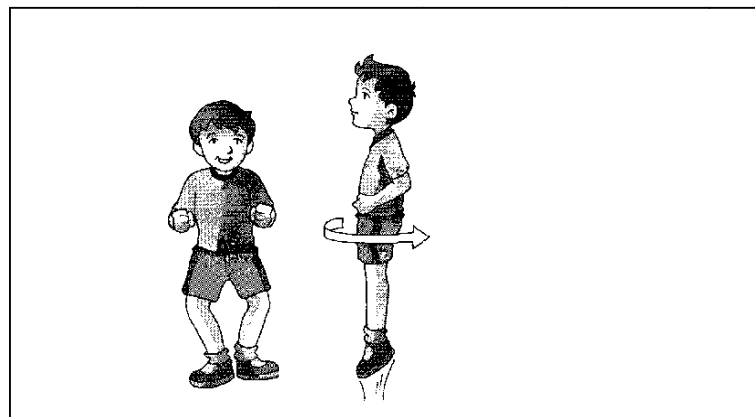


Gambar 7

Lompat sambil Berputar

(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.4 Lompat Ditempat

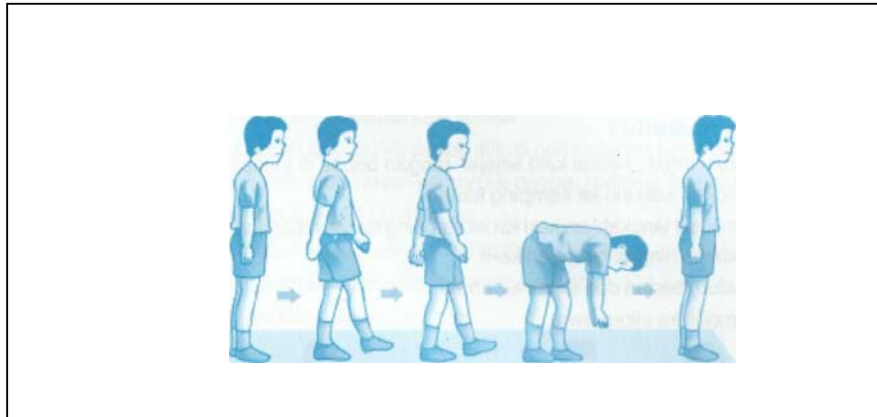


Gambar 8

Lompat Ditempat

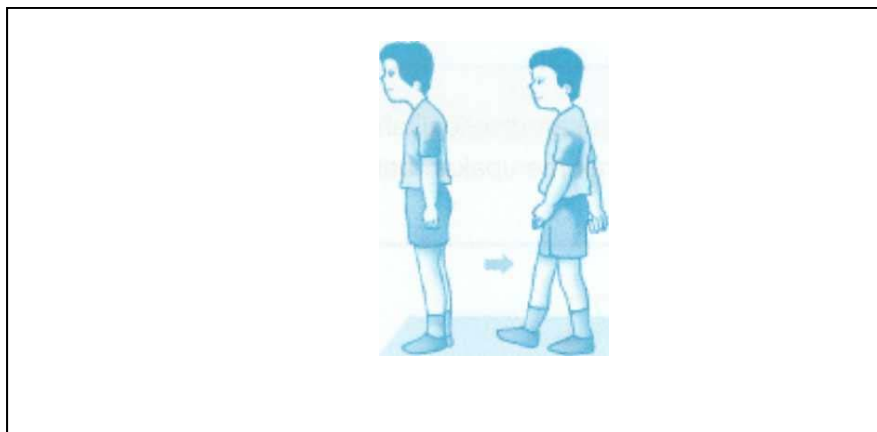
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.5 Berjalan dan Membungkuk



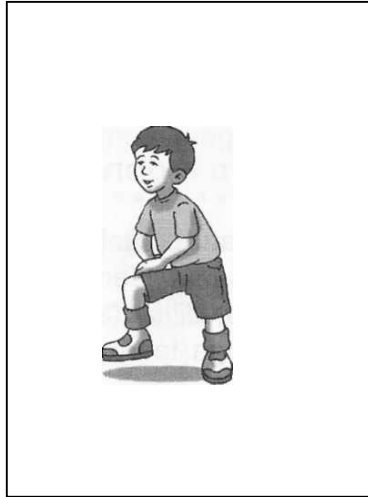
Gambar 9
Berjalan dan Membungkuk
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.6 Berjalan Lurus



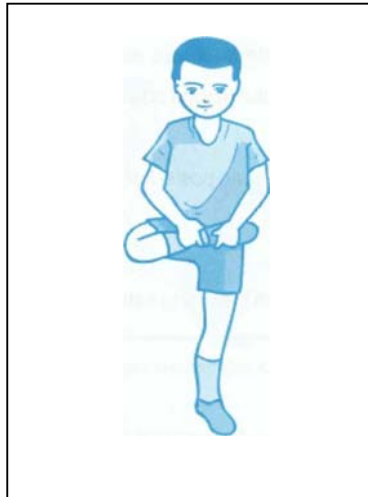
Gambar 10
Sikap Berjalan Lurus
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.7 Mengangkat satu Kaki Bergantian



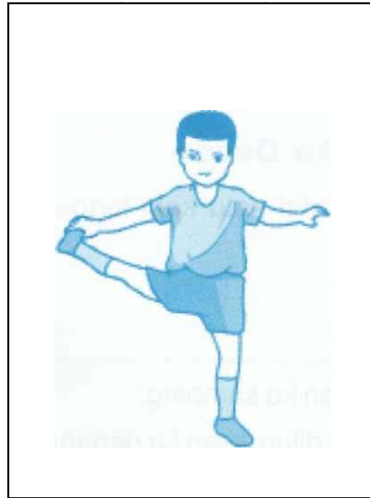
Gambar 11
Sikap Mengangkat satu Kaki Bergantian
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.8 Menekuk Lutut



Gambar 12
Sikap Menekuk Lutut
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

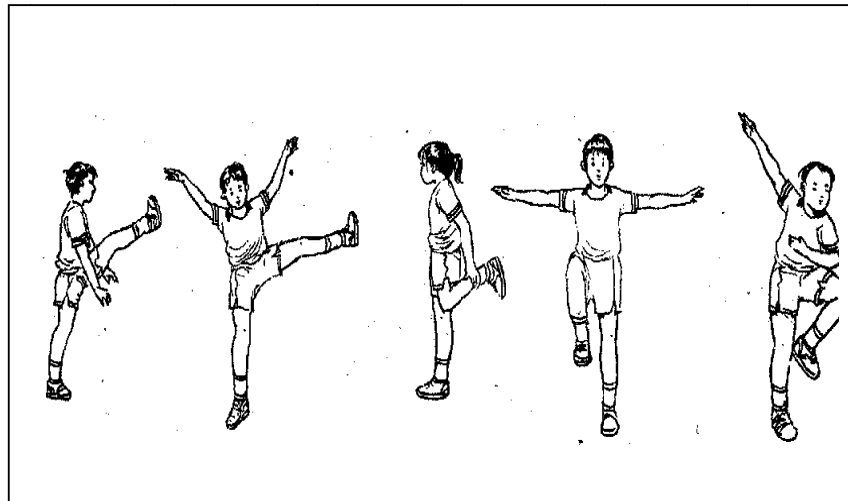
2.5.9 Berdiri Satu Kaki Lurus Kesamping



Gambar 13
Berdiri Satu Kaki Lurus Kesamping

(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.5.10 Gerakan kombinasi kaki dan Tangan



Gambar 14
Gerakan kombinasi kaki dan Tangan
(Sumber :Sportif Kelas V 2011:19)

2.6.Kelas Akselerasi

Penyelenggaraan pendidikan khusus bagi peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan / bakat istimewa (selanjutnya disingkat menjadi pendidikan khusus bagi peserta didik CI/BI) . Pengertian cerdas Istimewa dalam program percepatan belajar ini dibatasi hanya pada kemampuan intelektual umum saja. Ada dua acuan yang bisa digunakan untuk mengukur kemampuan intelektual umum yaitu acuan unidimensional, yang lebih dikenal sebagai batasan yang diberikan oleh Lewis Terman dan acuan dikemukakan Renzulli pada buku pedoman layanan pendidikan khusus peserta didik cerdas istimewa DPSLB(2010:4), Komitmen pada tugas adalah rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, mendorong seseorang untuk tekun dan ulet, meskipun mengalami macam-macamrintangan dan hambatan, melakukan dan menyelesaikan tugas yang telah menjadi tanggungjawabnya, karena ia telah mengikatkan diri terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri.Ditingkat sekolah dasar banyak sekali anak – anak yang memiliki kecerdasan dan kemampuan yang istimewa yang belum terlayani sesuai dengan kemampuannya, sehingga Pemerintah melalui Dinas Pendidikan memberikan kesempatan kepada sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta untuk mengadakan pendidikan layanan khusus bagi anak-anak yang istimewa ini.

Demikian pula di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang yang ditunjuk oleh Dinas Pendidikan Nasional sebagai penyelenggara kelas Akselerasi, memberikan layanan bagi anak – anak yang memiliki tingkat kecerdasan diatas rata-rata diberi layanan khusus agar mereka mampu berkembang sesuai dengan

kelebihan yang dimilikinya, pada kenyataan yang sudah terlaksana mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan penuh tanggungjawab, mandiri, ulet, sehingga dapat meraih nilai yang memuaskan.

Namun demikian, dalam pembelajaran olahraga khususnya keseimbangan, siswa kelas IV Akselerasi di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata ini seharusnya dapat dengan mudah mampu mengikuti dan melaksanakan serta menguasai materi pelajaran olahraga dengan mudah, namun pada kenyataannya pada pembelajaran gerak keseimbangan mereka kurang dapat menguasai bahkan bisa dikatakan sangat rendah. Sehingga nilai rata-rata untuk keseimbangan masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal. dan inilah yang menjadi pertanyaan peneliti mengapa nilai keseimbangan dapat rendah sedangkan Siswa kelas IV Akselerasi memiliki tingkat kecerdasan di atas rata-rata siswa yang lain. Sehingga peneliti mencoba mengadakan penelitian tindakan di kelas IV Akselerasi dengan judul “ Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Dengan Pendekatan Media Audio Visual Pada Sisw kelas IV Akselerasi di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012”

2.7. Media Audio Visual

2.7.1 Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara' atau 'pengantar'. Dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang

membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Batasan lain telah pula dikemukakan oleh para ahli yang sebagian di antaranya akan diberikan berikut ini.

Heinich, dan kawan-kawan (1982) mengemukakan istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Jadi, televisi, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan, dan sejenisnya adalah media komunikasi. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut media pembelajaran. Sejalan dengan batasan ini, Hamidjojo dalam Latuheru (1993) memberi batasan media sebagai semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju.

Sementara itu, Gagne' dan Briggs (1975) secara implisit mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri dari antara lain buku, tape recorder, kaset, video camera, video recorder, film, *slide* (gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer. Dengan kata lain, media adalah

komponensumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

2.7.2 Ciri Umum dari media

Berdasarkan uraian beberapa batasan tentang media di atas, berikut dikemukakan ciri-ciri umum yang terkandung pada setiap batasan itu.

- a) Media pendidikan memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai *hardware* (perangkat ke-ras), yaitu sesuatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba dengan pancaindera.
- b) Media pendidikan memiliki pengertian nonfisik yang dikenal sebagai *software*(perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa.
- c) Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio.
- d) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.
- e) Media Pendidikan digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
- f) Sikap, perbuatan, organisasi, strategi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan suatu ilmu.

2.7.3 Pengaruh media audio visual

Dalam dunia pendidikan di Indonesia alasan yang sering digunakan sebagai penyebab kurang berhasilnya proses belajar mengajar adalah kurangnya sarana prasarana. Memang betul sarana dan prasarana merupakan faktor

pendukung dalam keberhasilan proses pembelajaran, namun perlu diketahui faktor yang paling berperan dalam keberhasilan proses pembelajaran adalah seorang guru, sebab guru memegang peran yang sangat menentukan pada proses pembelajaran, walaupun dengan sarana yang sangat kurang, apabila seorang guru mempunyai kreatifitas yang tinggi pasti akan mampu menyelesaikan kendala sarana dengan inovasi dengan memanfaatkan lingkungan disekitar sekolah. Sebaliknya banyak sekali sekolah – sekolah yang saat ini sudah memiliki fasilitas sarana dan prasarana memadai namun karena kurang kreatifnya seorang guru memanfaatkan sarana yang ada menjadikan proses belajar mengajar menjadi kurang menarik.

Demikian pula dalam pembelajaran olahraga khususnya materi gerak keseimbangan rata-rata setiap sekolah sudah memiliki balok titian walaupun sederhana, alat ini dapat digunakan sebagai sarana untuk melatih keseimbangan. Sarana yang sudah ada ini sebenarnya dapat digunakan dengan berbagai macam inovasi dalam proses pembelajaran, namun pada kenyataannya dalam proses pembelajaran guru kurang kreatif dalam penggunaan alat dan hanya mampu menyampaikan materi dengan monoton, sehingga dalam proses belajar ini anak akan merasa bosan, jenuh, tidak menarik, yang pada akhirnya anak tidak akan tertarik atau malas mengikuti pelajaran.

Bagi guru yang mempunyai kreatifitas dalam proses pembelajaran selalu memanfaatkan sarana yang ada, sarana yang sudah ada selalu dikembangkan dan dikreasikan serta dimanfaatkan, salah satu sarana yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran gerak keseimbangan adalah media audio

visual. Dengan kemampuan dan ketrampilan guru dalam penyampaian materi pelajaran keseimbangan kurang menguasai dan kurang dapat memberikan gambaran yang nyata tentang gerak keseimbangan maka pemanfaatan media audio visual dipandang sangat tepat sebagai salah satu alat untuk membantu mempermudah penyampaian materi pelajaran.

Melihat uraian diatas maka dalam penelitian yang mengambil judul Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Dengan Pendekatan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas IV SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang ini, menggunakan Media Audio visual sebagai alat yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan menampilkan video atau gambar pada layar. Dengan melihat video atau gambar dilayar pengaruh yang ditimbulkan dengan penggunaan media audio visual ini adalah:

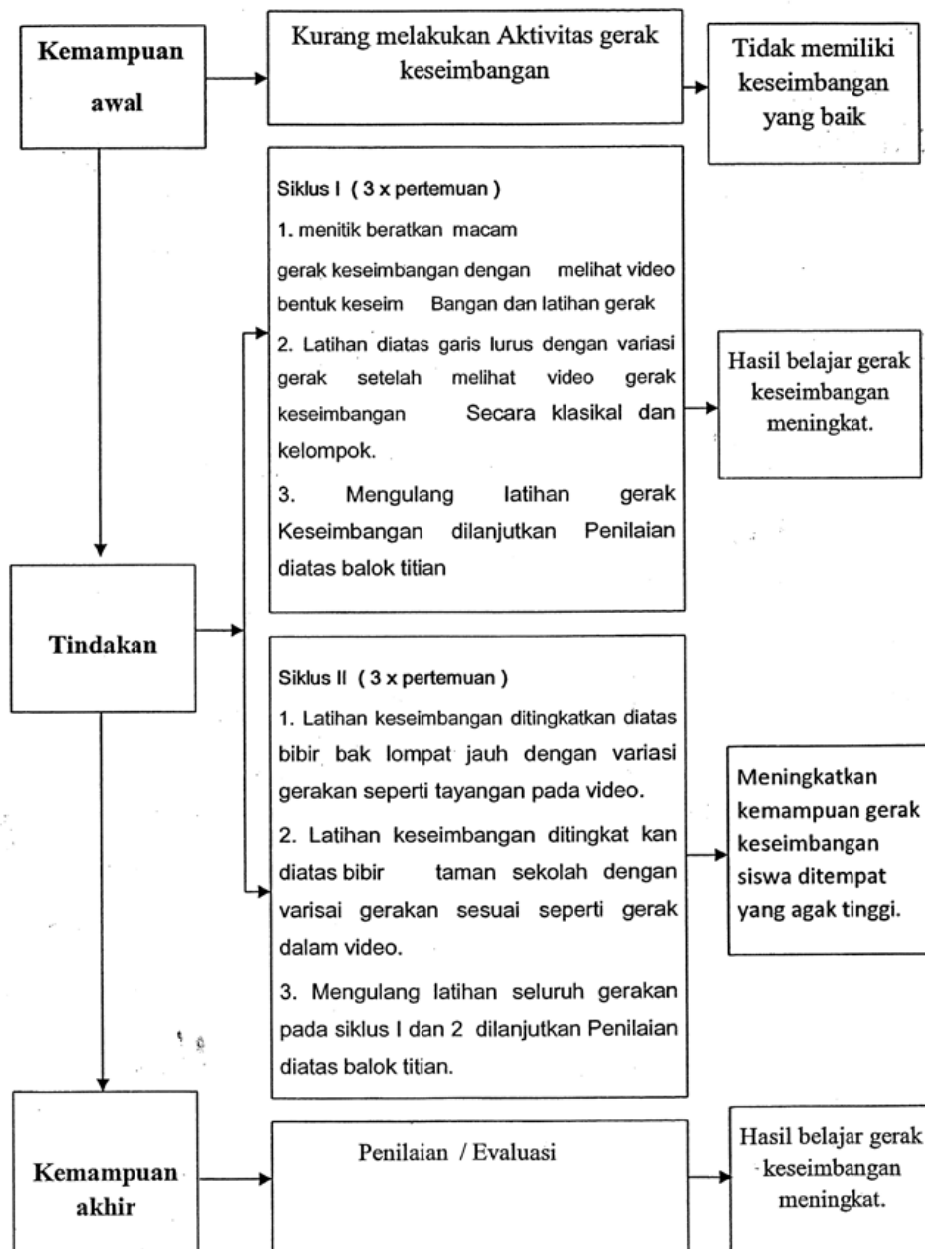
1. dapat merangsang siswa senang untuk belajar senam
2. siswa dapat memperoleh pengetahuan melalui gambar seperti aslinya.
3. siswa dapat memperoleh tehnik keterampilan yang benar.
4. memudahkan bagi guru dalam penyampaian materi kepada siswa
5. efisiensi waktu dalam pembelajaran

18 Kerangka Berpikir

Dalam penelitian dengan judul Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Dengan Pendekatan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas

IV SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang menggunakan pola kerangka berfikir sebagai berikut :

IV SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang menggunakan pola kerangka berfikir sebagai berikut :



2.8.HIPOTESIS

Berdasarkan kajian teoridan uraian tentang pembelajaran, gerak keseimbangan,dan audio visual , maka dapat dikemukakan rumusan hipotesis sebagai berikut :

Media Audio Visual yang diterapkan dalam pembelajaran keseimbangan dapat meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan pada siswa kelas IV SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang tahun 2012

BAB III

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012 maka peneliti ingin melakukan penelitian model pembelajaran keseimbangan yang diterapkan pada Siswa Kelas IV Akselerasi. Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang dilakukan oleh peneliti yang berfokus pada materi gerak keseimbangan yang diterapkan di kelas akselerasi ini mempunyai tujuan memperbaiki mutu pembelajaran keseimbangan di kelas akselerasi. Hasil penelitian tidak hanya berupa pengetahuan tetapi juga perubahan atau peningkatan mutu semua komponen yang diteliti.

3.1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang akan digunakan dalam uji coba penelitian tindakan kelas adalah Siswa kelas IV tahun pelajaran 2011 / 2012 yang berjumlah 14 Siswa yakni Kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang.

3.2. Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah Pembelajaran gerak keseimbangan dalam mata pelajaran Penjasorkes.

3.3. Tindakan / Perlakuan

Dalam Penelitian ini, tindakan atau perlakuan yang dilakukan adalah dengan pemberian latihan keseimbangan melalui beberapa siklus yaitu Siklus I dilaksanakan dengan 3 materi dan Siklus II dilaksanakan 3 materi.

3.3.1. Pra siklus

3.3.1.1 Perencanaan

Dalam tahap perencanaan ini peneliti membuat perencanaan sebagai berikut:

1. Menelaah materi pembelajaran Senam dasar kelas IV semester 2 yang akan dilakukan tindakan penelitian dengan menelaah indikator-indikator pelajaran.
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai indikator yang telah ditetapkan.
3. Menyiapkan peralatan yang digunakan dalam penelitian.
4. Menyiapkan Administrasi kelas (Presensi, lembar penilaian, lembar observasi)

3.3.1.2 Pelaksanaan

- 1 Pendahuluan(15 menit)
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Berdoa
 - Presensi siswa
 - Penjelasan materi pelajaran dan Tanya jawab
- 2 Pemanasan (20 menit)

- Melakukan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti dipimpin langsung oleh peneliti atau guru penjasorkes. Disini yang berperan aktif adalah guru atau peneliti sedangkan siswa menirukan gerakan pemanasan yang diberikan oleh guru atau peneliti.

3 Kegiatan inti (60 menit)

- Materi yang diberikan adalah senam dasar dengan materi inti adalah latihan gerak keseimbangan yang dipimpin oleh guru/peneliti dengan contoh dan siswa meniru gerakan dari gurunya.

4 Evaluasi dan Penenangan (15 menit)

- Dalam pelaksanaan evaluasi atau penilaian adalah siswa melakukan gerak keseimbangan diatas balok titian dengan dengan berbagai variasi gerakan keseimbangan.

3.3.1.3 Observasi

- Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan pengamat untuk mengamati tingkah laku siswa dan sikap ketika mengikuti pembelajaran senam dasar yang langsung disampaikan oleh guru. Observasi juga dilakukan terhadap guru dalam menyampaikan materi pelajaran.

3.3.1.4 Refleksi

- Setelah mengkaji hasil pembelajaran gerak keseimbangan pada tindakan pra siklus dengan hasil yang diperoleh siswa sebagai berikut : 1. Hampir semua siswa tidak memiliki gerak keseimbangan yang baik, 2. Siswa masih banyak yang ragu-ragu saat berada diatas balok titian, 3. Masih banyak siswa yang terjatuh pada saat melaksanakan gerak keseimbangan diatas balok titian. sedangkan pada kinerja guru diperoleh data sebagai berikut : 1. Guru dalam memberikan materi masih monoton, 2. kurang menarik, 3. Kurang bervariasi. Dengan melihat ketercapaian indikator kinerja yang belum mencapai KKM atau masih dibawah KKM maka peneliti akan melakukan perbaikan pada siklus I agar hasil pembelajaran lebih baik.

3.3.2 SIKLUS I

| NO | Materi 1 | Materi 2 | Materi 3 |
|----|--|---|--|
| 1 | Melakukan latihan gerak keseimbangan statis dengan bersama-sama (klasikal), berkelompok dan perorangan dengan berbagai variasi gerak keseimbangan. | Melakukan latihan gerak keseimbangan dinamis dengan bersama-sama (klasikal), kelompok dan perorangan dengan berbagai variasi gerak keseimbangan | Melakukan latihan gerak keseimbangan statis dan dinamis pada pertemuan I dan II pada garis lurus di lantai aula dengan |

| | | | |
|--|--|--------------------------------|--|
| | | berjalan diatas garis lurus | panjang 3 m. dilanjutkan evaluasi gerak keseimbangan diatas balok titian. |
|--|--|--------------------------------|--|

3.3.2.1 Perencanaan

- Perencanaan siklus I akan dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2012
- Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi gerak keseimbangan untuk materi 1 sampai 3.
- Menyiapkan sumber dan media pembelajaran berupa audio-visual
- Menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian tentang latihan gerak keseimbangan.
- Menyiapkan administrasi kelas (lembarpresensi, lembar evaluasi) .

3.3.2.2 Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus ini peneliti menggunakan konsep belajar secara kelompok melalui pendekatan pembelajaran berupa audio-visual Pelaksanaannya dilakukan selama satu pertemuan. Prosedur pelaksanaannya adalah :

- Melakukan kompetensi yang akan dicapai yaitu siswa kelas IV dapat melakukan latihan gerak keseimbangan.

- Melaksanakan Pre test pembelajaran gerak keseimbangan secara perorangan .
- Guru (peneliti) menyampaikan permasalahan yang harus dijawab oleh siswa, yaitu :
 1. Bagaimana cara melakukan latihan gerak keseimbangan yang benar?
 2. Menyebutkan yang termasuk senam dasar
 3. Menyebutkan yang termasuk latihan gerak keseimbangan?
 4. Bagaimana cara melakukan latihan gerak keseimbangan dengan berbagai posisi?
- Peneliti mempertunjukkan video latihan gerak dasar keseimbangan yang benar dengan berbagai macam gerakan melalui audio visual.
- Siswa mengamati video, bentuk latihan gerak keseimbangan yang benar dengan berbagai macam gerakan melalui media audio visual.
- Siswa dibentuk kelompok untuk melakukan latihan gerak keseimbangan
- Tiap kelompok melakukan latihan gerak keseimbangan dengan berbagai macam gerak keseimbangan.
- Tiap kelompok membimbing siswa dalam kegiatan latihan gerak keseimbangan
- Siswa mendemonstrasikan hasil latihan keseimbangan.

- Melaksanakan post test

3.3.2.3 Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan oleh pengamat untuk mengamati tingkah laku siswa dan sikap ketikamengikuti pembelajaran gerak keseimbangan yang disampaikan melalui media audio visual. Observasi juga dilakukan terhadapguru dalam mengelola kelas dan pada saat membimbing siswa melakukan latihan yang sesuai dengan video yang ditayangkan.

3.3.2.4 Refleksi

Setelah mengkaji hasil pembelajaran gerak keseimbangan pada tindakan siklus I diperoleh hasil adanya peningkatan sebagai berikut :

- 1 Siswa sudah mulai menguasai gerak keseimbangan, tetapi masih belum maksimal dan masih perlu ditingkatkan,
- 2 Siswa masih kurangmemiliki rasa percaya diri.

Pada kinerja gurudiperoleh hasil sebagai berikut :

- 1.Guru dalam memberikan materi sudah memanfaatkan media, dan alat-alat yang lainnya.
2. Pemberian materi sudah bervariasi.

Dengan melihat ketercapaian indikator kinerja yang mengalami peningkatan walaupun masih ada siswa yang

dibawah KKM,maka peneliti akan melakukan perbaikan siklus I pada siklus 2 agar hasil pembelajaran lebih meningkat.

3.3.3 Siklus Kedua

| NO | Materi 1 | Materi 2 | Materi 3 |
|----|--|---|---|
| 1 | Siswa dapat melakukan latihan gerak keseimbangan dinamis dengan langkah maju, mundur dan jongkok ditempat yang ada batas tempat pijakan kaki yaitu mengikuti bibir lapangan lompat jauh dengan berbagai variasi gerak keseimbangan yang telah diajarkan. | Siswa dapat melakukan latihan gerak keseimbangan dengan langkah maju, mundur dan jongkok ditempat yang agak tinggi (40 Cm) yaitu mengikuti bibir taman dengan berbagai variasi gerak keseimbangan yang telah diajarkan. | Siswa melakukan latihan gerak keseimbangan pada pertemuan 1 dan 2 dengan langkah maju, mundur dan jongkok diatas dibalok titian dengan berbagai variasi gerak. Dilanjutkan dengan penilaian gerak keseimbangan di atas balok titian sepanjang 3 meter dengan gerak variasi yang sudah dilakukan pada siklus II di |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>pertemuan 1 dan 2.</p> <p>Dilanjutkan dengan penilaian / evaluasi</p> |
|--|--|--|--|

3.3.3.1 Perencanaan

- Perencanaan siklus II akan dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2012
- Menyusun rencana perbaikan dengan materi latihan gerak keseimbangan yang dilakukan diatas bibir bak lompat jauh dan diatas bibir taman, dalam bentuk RPP.
- Memadukan gerak siklus I agar siklus II lebih efektif
- Menyiapkan lembar observasi.
- Menyiapkan lembar Penilaian.

3.3.3.2 Pelaksanaan Tindakan

- Menjelaskan kompetensi akhir yang dicapai yaitu siswa kelas IV dapat latihan gerak keseimbangan diatas balok titian.
- Melaksanakan Pre test (tanya jawab lisan) mengenai materi latihan gerak keseimbangan yang dipelajari pada siklus I.
- Guru (peneliti) memberi motivasi kepada siswa.
- Guru (peneliti) menyampaikan permasalahan yang harus dibahas, yaitu
 - 1 Apakah siswa dapat melakukan latihan gerak keseimbangan dengan berbagai posisi?

2 Bagaimanakah melakukan latihan gerak keseimbangan dengan benar?

- Guru memutar kembali media audio visual tentang gerak keseimbangan dan siswa mengamati secara bersama-sama.
- Siswa menuju kelapangan dan dibentuk kelompok untuk melakukan latihan gerak keseimbangan. Satu kelas dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok berjumlah 4 anak dan 2 kelompok berjumlah 3 anak.
- Guru menjelaskan cara melakukan percobaan latihan gerak keseimbangan yang sesuai dengan materi di audio visual, Tiap kelompok melakukan percobaan latihan gerak keseimbangan diatas bibir lapangan lompat jauh, diatas bibir taman sekolah, dan diatas balok titian.
- Guru membimbing siswa dalam kegiatan percobaan latihan gerak keseimbangan .
- Siswa melakukan hasil latihan gerak keseimbangan.
- Melaksanakan post test

3.3.3.3 Observasi

- Mengamati aktivitas siswa saat pembelajaran latihan gerak keseimbangan (dilakukan observer)
- Memantau kerja sama antar siswa
- Mengamati aktivitas guru dalam pembelajaran (oleh observer)

3.3.3.4 Refleksi

Setelah dilakukan perbaikan pada siklus 2 hasil pembelajaran gerak keseimbangan yang diperoleh siswa sebagai berikut :

1. hampir semua siswa sudah memiliki gerak keseimbangan dengan baik,
2. siswa sudah tidak ragu – ragu dan sudah berani berdiri diatas balok titian dan tidak terjatuh.
3. Siswa sudah senang dan tidak merasatakut,

Sedangkan pada kinerja gurudiperoleh data sebagai berikut : 1.

Guru dalam memberikan materi sangat bervariasi,

2. Pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan audio visual sangat menarik perhatian siswa.
3. Guru dapat membuat Siswa sangat senang dan sangat antusias ini dapat dilihat dari keinginan siswa yang ingin mencoba berulang - ulang.

Dengan melihat ketercapaian indikator kinerja yang sudah mencapai KKM maka dalam penelitian ini penggunaan media audio visual dalam penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012.

3.3.4. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 1 minggu yaitu pada tanggal 4 dan 9 juni 2012.

3.3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Jl. Pandanaran 126 Semarang.

3.3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu:

- 1 Dokumentasi, yaitu untuk memperoleh data nama siswa Siswa Kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun 2012
- 2 Observasi (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data keterampilan proses siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan proses siswa yang meliputi aspek psikomotor.

3.3.6 Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah postes dan Instrumen yang digunakan untuk tiap item dalam penelitian ini adalah :

3.3.6.1. Instrumen Penilaian Sikap Awal

| NO | Interval Nilai | Materi Yang Harus Dilakukan | Kriteria |
|----|----------------|---|---------------|
| 1 | 86 – 100 | 1. Dapat berdiri tegap sempurna 2. Tubuh tidak goyang 3. Bertahan 3 detik 4. Kedua kaki rapat 5. Memberi salam dengan mengangkat 1 atau 2 tangan. | Baik Sekali |
| 2 | 75 – 85 | 1. Dapat berdiri tegap sempurna 2. Tubuh tidak goyang 3. Bertahan 3 detik 4. Memberi salam dengan mengangkat 1 atau 2 tangan. | Baik |
| 3 | 65 – 74 | 1. Dapat berdiri tegap sempurna 2. Tubuh goyang 3. Memberi salam dengan mengangkat 1 atau 2 tangan. | Sedang |
| 4 | 55 - 64 | 1. Dapat berdiri tegap sempurna 2. Tubuh goyang 3. Bertahan 3 detik | Kurang |
| 5 | 10 - 50 | 1. Dapat berdiri tegap sempurna 2. Tubuh goyang 3. Tidak bertahan 3 detik 4. Kedua kaki membuka 5. Tidak Memberi salam dengan mengangkat 1 atau 2 tangan. | Kurang Sekali |

3.3.6.2 Instrumen Penilaian Gerak Keseimbangan

| NO | Interval Nilai | Materi Yang Harus Dilakukan | Kriteria |
|----|----------------|---|-------------|
| 1 | 86 – 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian. 2. Dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang. diatas balok titian. 3. Dapat mengangkat kaki ke samping. diatas balok titian. 4. Dapat jongkok dan berdiri diatas balok titian. 5. Dapat berbalik arah diatas balok titian. | Baik Sekali |
| 2 | 75 – 85 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian. 2. Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang diatas balok titian. 3. Tidak dapat mengangkat kaki ke samping diatas balok titian. 4. Dapat jongkok dan berdiri diatas balok titian. 5. Dapat berbalik arah diatas balok titian. | Baik Sekali |
| 3 | 65 – 74 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian. 2. Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang. 3. Tidak dapat mengangkat kaki ke samping. 4. Tidak dapat jongkok dan berdiri 5. Dapat berbalik arah | Sedang |

| | | | |
|---|---------|--|---------------|
| 4 | 55 - 64 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian. 2.Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang. 3. Tidak dapat mengangkat kaki ke samping. 4. Tidak dapat jongkok dan berdiri 5. Tidak dapat berbalik arah | Kurang |
| 5 | 10 -50 | <ol style="list-style-type: none"> 1 Tidak dapat berdiri tegap sempurna 2 Tubuh goyang 3 Tidak bertahan 3 detik 4 Kedua kaki membuka 5 Tidak Memberi salam dengan mengangkat 1 atau 2 tangan. | Kurang Sekali |

3.3.6.3 Instrumen Penilaian KoordinasiGerakKeseimbangan

| NO | Interval Nilai | Materi Yang Harus Dilakukan | Kriteria |
|----|----------------|---|-------------|
| 1 | 86 - 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat berjalan diatas balok titian berhenti ditengah. 2.Dapat melakukan gerakan mengangkat 1 kaki kedepan diatas balok titian 3. Dapat melakukan gerakan mengangkat 1 kaki ke belakang diatas balok titian 4. Dapat melakukan gerakan | Baik Sekali |

| | | | |
|---|---------|--|--------|
| | | <p>Mengangkat 1 kaki kesamping diatas balok titian</p> <p>5. Dapat melakukan jongkok dan berdiri diatas balok titian.</p> <p>5. Dapat melakukan gerak Berbalik arah diatas balok nelitian.</p> | |
| 2 | 75 – 85 | <p>1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian.</p> <p>2. Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang diatas balok titian.</p> <p>3. Dapat mengangkat kaki ke samping diatas balok titian.</p> <p>4. Tidak dapat jongkok dan berdiri diatas balok titian.</p> <p>5. Dapat berbalik arah diatas balok titian.</p> | Baik |
| 3 | 65 – 74 | <p>1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian.</p> <p>2. Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang diatas balok titian.</p> <p>3. Tidak dapat mengangkat kaki ke samping diatas balok titian.</p> <p>4. Dapat jongkok dan berdiri diatas balok titian.</p> <p>5. Dapat berbalik arah diatas balok titian.</p> | Sedang |

| | | | |
|---|---------|--|---------------|
| 4 | 55 – 64 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian. 2.Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang diatas balok titian. 3. Tidak dapat mengangkat kaki ke samping diatas balok titian. 4. Tidak dapat jongkok dan berdiri diatas balok titian. 5. Dapat berbalik arah diatas balok titian. | Kurang |
| 5 | 10 – 54 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak dapat Mengangkat 1 Kaki kedepan(kedua tangan direntangkan) diatas balok titian. 2.Tidak dapat Mengangkat 1 kaki kebelakang diatas balok titian. 3. Tidak dapat mengangkat kaki ke samping diatas balok titian. 4. Tidak dapat jongkok dan berdiri diatas balok titian. 5. Tidak dapat berbalik arah diatas balok titian. | Kurang Sekali |

Instrumen penilaian ini adalah pengembangan sendiri dengan mengacu pada metode atau prosedur yang sudah ditentukan. Prosedur yang dilakukan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan yang diperlukan.

3.3.7 Analisis Data

Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil baserate dan postrate menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008:53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{\textit{Posrate} - \textit{Baserate}}{\textit{Baserate}} \times 100\% = \textit{Percentage Change}$$

Keterangan:

Pos rate = Tingkat keseimbangan gerak siklus II

Base rate = Tingkat keseimbangan gerak siklus I

100 % = konstanta

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

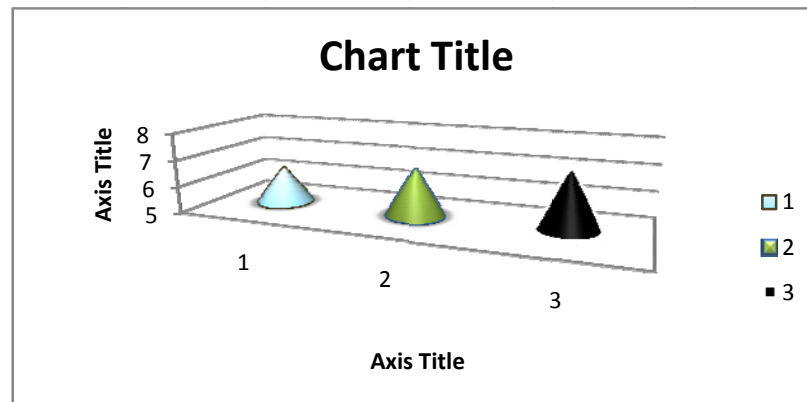
4.1 HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan tes akhir keseimbangan di atas balok titian maka hasil yang diperoleh sebagai berikut :

REKAPITULASI NILAIGERAK KESEIMBANGAN

| NO | NAMA SISWA | Nilai Awal | Siklus 1 | Siklus 2 | Keterangan |
|-------------|------------|------------|----------|----------|------------------|
| 1 | | 64 | 67 | 72 | Sesuai KKM |
| 2 | | 64 | 69 | 74 | Sesuai KKM |
| 3 | | 63 | 68 | 73 | Sesuai KKM |
| 4 | | 64 | 65 | 71 | Sesuai KKM |
| 5 | | 66 | 67 | 73 | Sesuai KKM |
| 6 | | 64 | 65 | 72 | Sesuai KKM |
| 7 | | 64 | 69 | 76 | Sesuai KKM |
| 8 | | 65 | 69 | 74 | Sesuai KKM |
| 9 | | 63 | 68 | 69 | Belum Sesuai KKM |
| 10 | | 62 | 70 | 75 | Sesuai KKM |
| 11 | | 66 | 70 | 73 | Sesuai KKM |
| 12 | | 71 | 71 | 73 | Sesuai KKM |
| 13 | | 63 | 69 | 72 | Sesuai KKM |
| 14 | | 64 | 69 | 75 | Sesuai KKM |
| Rata - rata | | 64.5 | 68 | 73 | |

Grafik 1
Hasil Belajar Gerak Keseimbangan
Kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1



4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Pembahasan Siklus I

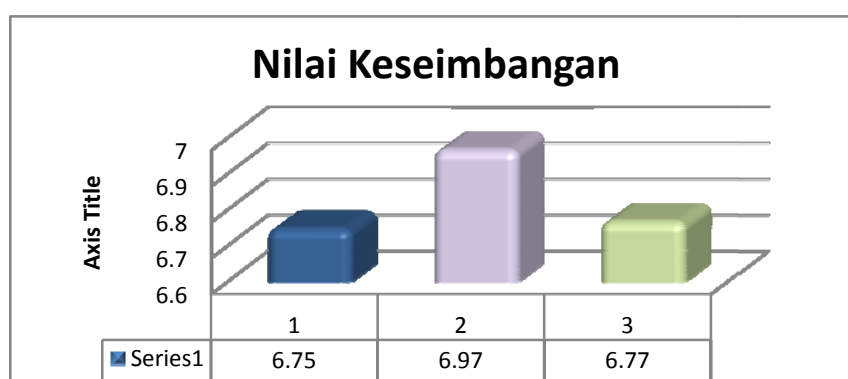
Setelah dilakukan pembelajaran meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang pada siklus I maka hasil sebagai berikut.

- 1) Sikap awal siswa dalam melakukan pembelajaran belajar gerak keseimbangan dari peserta didik 14 anak dari rata-rata tes penilaian ada 11 anak yang kurang dalam melakukan kegiatan pembelajaran tersebut atau kurang berhasil dalam pembelajaran belajar gerak keseimbangan.
- 2) Pada saat pembelajaran inti yaitu belajar gerak keseimbangan siswa hanya 6 anak yang mampu melaksanakan pembelajaran belajar gerak keseimbangan dengan baik.
- 3) Peningkatan koordinasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran dalam belajar gerak keseimbangan dengan keberhasilan 28.57% dan kurang dari KKM.
- 4) Tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tes evaluasi meniti pembelajaran belajar gerak keseimbangan dengan berbagai macam gerak keseimbangan baik statis maupun dinamis dalam melakukan meniti kurang dari KKM yang telah ditentukan yaitu 70.

Pengolahan data nilai hasil tes keseimbangan pada siklus I yang berbentuk tabel tersebut, selanjutnya dikaji kembali bersama teman sejawat untuk kemudian diolah secara komparatif dalam bentuk diagram batang

dengan tujuan untuk lebih memperjelas hasil belajar gerak keseimbangan sebelum perbaikan pembelajaran. Data nilai hasil tes belajar gerak keseimbangan dalam penjasorkes yang berbentuk diagram batang disajikan dalam grafik 2 berikut ini:

Grafik2
Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Pada
Siklus I Siswa Kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1



Keterangan :

- Biru : Nilai Sikap Awal
- Ungu : Nilai Keseimbangan
- Hijau : Nilai Koordinasi Gerak Keseimbangan

Nilai Tes Gerak Keseimbangan

| NO | NAMA SISWA | Sikap Awal | Keseimbangan | Koordinasi |
|----|------------|------------|--------------|------------|
| 1 | | 6.6 | 6.8 | 6.7 |
| 2 | | 6.7 | 6.5 | 7.5 |
| 3 | | 6.4 | 7.7 | 6.5 |
| 4 | | 6.3 | 6.5 | 6.7 |
| 5 | | 6.2 | 6.6 | 7.5 |
| 6 | | 6.4 | 6.6 | 6.5 |
| 7 | | 6.6 | 7.2 | 6.6 |
| 8 | | 6.6 | 7.5 | 6.7 |
| 9 | | 7.7 | 6.5 | 6.4 |
| 10 | | 7.5 | 7.4 | 6.3 |
| 11 | | 6.7 | 7.7 | 6.7 |
| 12 | | 7.5 | 6.5 | 7.5 |
| 13 | | 6.7 | 6.6 | 6.5 |
| 14 | | 6.6 | 7.5 | 6.7 |

Tabel 2
Rentang Nilai keseimbangan

| No | Rentang Nilai | Banyak Siswa | | |
|-----------------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| | | Sikap Awal | Keseimbangan | Koordinasi |
| 1. | 40 – 49 | | | |
| 2. | 50 – 59 | | | |
| 3. | 60 – 69 | 11 | 8 | 10 |
| 4. | 70 – 79 | 3 | 6 | 4 |
| 5. | 80 – 89 | | | |
| 6. | 90 – 99 | | | |
| 7. | 100 | | | |
| Jumlah Siswa | | 14 siswa | 14 siswa | 14 siswa |
| Rata-Rata Kelas | | 6.75 | 6.97 | 6.77 |
| Nilai Tertinggi | | 77 | 77 | 75 |
| Nilai Terendah | | 62 | 65 | 63 |
| Persentase Ketuntasan | | 21.42% | 42.85% | 28.57% |

4.2.1.1 Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I diketahui bahwa hasil yang diperoleh belum memenuhi keinginan peneliti dalam hal pembelajaran meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang. Meskipun dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes ada kemajuan hasil belajar gerak keseimbangan dalam melakukan kegiatan tersebut di bandingkan dengan pelaksanaan pembelajaran sebelum ada penelitian namun dalam hal motivasi ada beberapa siswa yang masih belum dapat menguasai

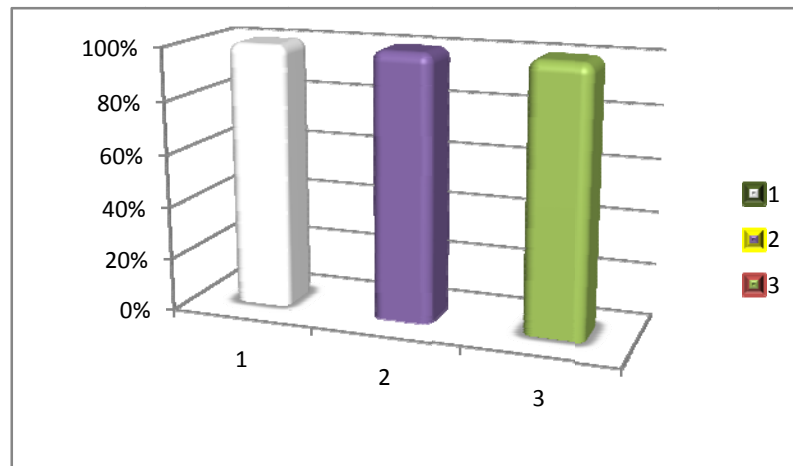
keseimbangan dengan baik dalam mengikuti pembelajaran gerak Keseimbangan. Melihat hasil kinerja pada siklus I yang kurang memenuhi maka diperlukan perbaikan pada tindakan siklus II. Kelemahan dan kekurangan yang terjadi selama siklus I maka akan dicarikan solusi dan akan dilakukan perbaikan-perbaikan dalam melakukan siklus II.

4.2.2 Pembahasan Siklus II

Berdasarkan data nilai hasil evaluasi tes siklus I pada perbaikan pembelajaran siklus II diatas maka diketahui bahwa nilai Tuntas Tingkat Klasikal perbaikan pembelajaran telah dicapai, aspek Psikomotor dari sikap awal mencapai 98.85%, tes keseimbangan 85.71% dan nilai koordinasi 85.71% dari sejumlah 14 siswa, dan nilai yang belum tuntas masih diperoleh 15 % dari sejumlah 14siswa. Sedangkan nilai tertinggi adalah 78 dan nilai terendah 64.

Pengolahan data nilai hasil tes keseimbangan pada siklus II yang berbentuk tabel tersebut, selanjutnya dikaji kembali bersama teman sejawat untuk kemudian diolah secara komparatif dalam bentuk diagram batang dengan tujuan untuk lebih memperjelas hasil belajar gerak keseimbangansebelum perbaikan pembelajaran. Data nilai hasil tes belajar gerak keseimbangandalam penjasorkes yang berbentuk diagram batang disajikan dalam grafik 3 berikut ini:

Grafik 3
Nilai Hasil Belajar Gerak Keseimbangan pada
Siklus II siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1



Tabel 3
Nilai Tes Psikomotor Keseimbangan

| NO | NAMA SISWA | Sikap Awal | Keseimbangan | Koordinasi |
|----|------------|------------|--------------|------------|
| 1 | | 74 | 72 | 70 |
| 2 | | 73 | 74 | 77 |
| 3 | | 72 | 75 | 75 |
| 4 | | 74 | 64 | 76 |
| 5 | | 70 | 76 | 75 |
| 6 | | 67 | 77 | 74 |
| 7 | | 75 | 78 | 75 |
| 8 | | 76 | 73 | 74 |
| 9 | | 70 | 65 | 72 |
| 10 | | 77 | 77 | 73 |
| 11 | | 70 | 76 | 74 |
| 12 | | 75 | 73 | 68 |
| 13 | | 78 | 75 | 65 |
| 14 | | 74 | 76 | 77 |

Tabel 4

| Rentang Nilai Gerak Keseimbangan | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|------------|
| No | Rentang Nilai | Banyak Siswa | | |
| | | Sikap Awal | Keseimbangan | koordinasi |
| 1. | 40 – 49 | | | |
| 2. | 50 – 59 | | | |
| 3. | 60 – 69 | 1 | 2 | 2 |
| 4. | 70 – 79 | 13 | 12 | 12 |
| 5. | 80 – 89 | | | |
| 6. | 90 – 99 | | | |
| 7. | 100 | | | |
| Jumlah Siswa | | 14 siswa | 14 siswa | 14 siswa |
| Rata-Rata Kelas | | 73.21 | 73.64 | 73.21 |
| Nilai Tertinggi | | 77 | 78 | 77 |
| Nilai Terendah | | 67 | 64 | 65 |
| Persentase Ketuntasan | | 98.85% | 85.71% | 85.71% |

Berdasarkan data nilai hasil evaluasi siklus II diatas maka diketahui bahwa nilai Tuntas Tingkat Klasikal perbaikan pembelajaran telah dicapai, dari sikap awal mencapai 98.85%, tes keseimbangan 85.71% dan nilai koordinasi 85.71% dari sejumlah 14 siswa, dan nilai yang belum tuntas masih diperoleh 15 % dari sejumlah 14 siswa. Sedangkan nilai tertinggi adalah 78 dan nilai terendah 64. Nilai hasil tes belajar gerak keseimbangan pada penilaian meniti pada perbaikan pembelajaran siklus I tersebut masih menjadi perhatian bagi guru karena masih terdapat 1 siswa yang belum tuntas belajar karena belum dapat mencapai nilai KKM untuk pelajaran penjas yaitu 70.

Pada perbaikan pembelajaran siklus II ini, peneliti berupaya agar terjadi peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran peningkatan

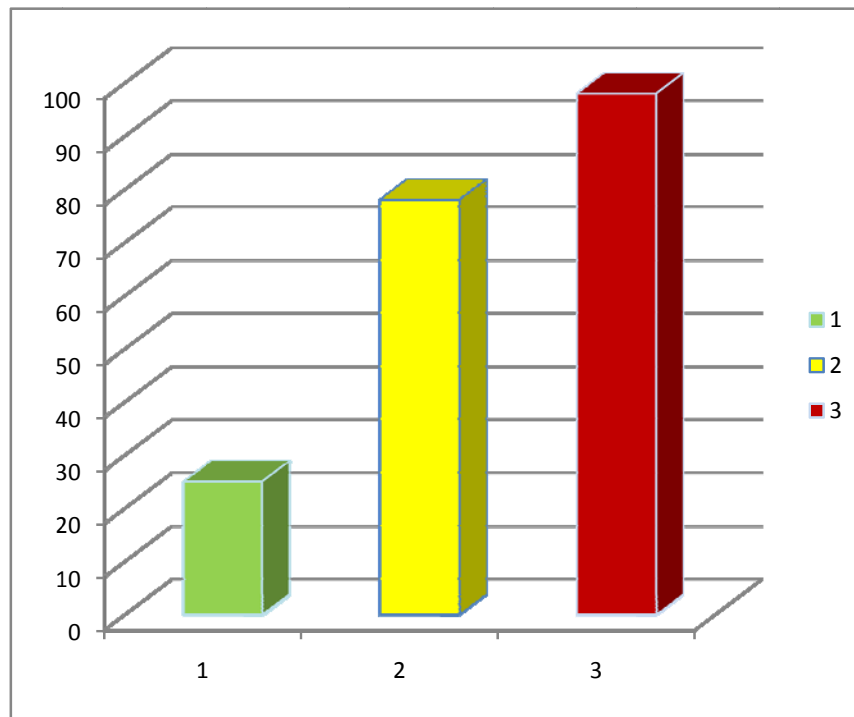
hasil gerak keseimbangan dengan mengacu pada kegiatan siklus I. Sehingga penerapan meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang perlu dioptimalkan dalam proses belajar mengajar. Dalam proses perbaikan pembelajaran siklus I dan siklus II, peneliti menerapkan metode demonstrasi yang melibatkan secara aktif peran siswa dengan mengurangi dominasi guru sehingga akan menghasilkan pengalaman belajar siswa yang lebih bermakna dalam kegiatan belajarnya, dilengkapi dengan penggunaan pembelajaran yang menyenangkan agar tidak terjadi pembelajaran yang abstrak dengan mengaktifkan pengetahuan yang telah dimiliki oleh siswa melalui meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang. Diharapkan melalui kegiatan perbaikan pembelajaran pada siklus I dan siklus II ini akan menjembatani keberhasilan atas peningkatan hasil belajar siswa pada kegiatan akhir siswa juga mendemonstrasikan belajar gerak keseimbangan dengan tes evaluasi meniti dengan sarana dan prasarana memanfaatkan wahana yang ada di sekolah.

4.2.2.2 Refleksi

Setelah dilakukan perbaikan pada tingkatan siklus II berdasarkan refleksi pada siklus I diperoleh hasil yang sudah memenuhi indikator kinerja dari setiap aspek penilaian belajar gerak keseimbangan. Dari hasil

ranah psikomotor mayoritas siswa dapat melakukan dan mempraktekan pembelajaran belajar gerak keseimbangan sesuai dengan instruksi guru. Siswa yang tadinya belum dapat menguasai gerak keseimbangan dalam pembelajaran gerak keseimbangan, dalam kegiatan siklus II ini, semua siswa mampu memenuhi indikator kinerja yang telah ditetapkan.

Grafik4
Perbandingan Nilai Hasil Belajar Gerak Keseimbangan Pada Siklus I dan Siklus II Siswa Kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman I



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Dengan melihat hasil penelitian yang sudah dilaksanakan maka simpulan penelitian dalam meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan dengan pendekatan media audio visual pada siswa kelas IV Akselerasi SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Tahun Ajaran 2011/2012 pada pelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan audio visual mampu meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan prosentase psikomotor selama siklus I dan siklus II. Pada pra siklus dengan kegiatan hasil belajar gerak keseimbangan dengan tes evaluasi meniti prosentase 25% setelah melalui perbaikan pada siklus I meningkat menjadi 78% dan pada siklus II meningkat menjadi 98% pada teknik hasil belajar gerak keseimbangan. Prosentase rata-ratanya meningkat menjadi 98% (Sangat tinggi) dengan hasil perubahan mencapai 20%. Dimana siswa mengalami hal yang baru dan menyenangkan, serta siswa merasa antusias dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

5.2.Saran

1. Dengan melihat hasil penelitian yang menggunakan pendekatan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar gerak keseimbangan maka disarankan bagi sekolah yang belum memiliki media audio visual sebaiknya dapat melengkapi alat tersebut sebagai sarana untuk pembelajaran.

2. Dengan telah diujicobakan pembelajaran melalui pendekatan media audio visual pada materi aktivitas ritmik dapat meningkatkan hasil gerak keseimbangan maka disarankan media audio visual ini untuk dapat diterapkan pada materi yang lain.

Daftar Pustaka

- Deni Kurniadi 2010 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas 2
Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Dra. Liliyany Pitarto 2011 *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)* Semarang: Kalangan
Sendiri
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa 2010 *Pedoman Penyelenggaraan
Pendidikan Khusus BI Olahraga*
- Departemen Pendidikan Nasional 2007 *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan
Untuk Peserta Didik Berkecerdasan Istimewa* Jakarta: Departemen
Pendidikan Nasional.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa 2010 *Pedoman Psikologis Layanan
Khusus Peserta didik Cerdas Istimewa.*
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa 2009 *Bimbingan Teknis Penyusunan
Kurikulum Mata Pelajaran MIPA Siswa Cerdas Istimewa*
- Departemen Pendidikan Nasional 2009 *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan
Untuk Peserta Didik Berkecerdasan Istimewa* Jakarta: Departemen
Pendidikan Nasional.
- Dr, Nana Sudjana 2009 *Media Pengajaran* Bandung: Sinar Baru Algensindo
- M. Muhyi Farug. S.Pd. ,M.Pd 2008 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd
kelas VI Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Prof. Dr. Azhar Arsyad, M.A. 2011 *Media Pembelajaran* Jakarta: PT Raja Grafindo
Persada
- Sukarni, dkk 2002 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas IV Surakarta:
Sportif
- Sukarni, dkk 2002 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas V Surakarta:
Sportif
- Sukarni, dkk 2002 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas VI Surakarta:
Sportif
- Sapto Madijono 2008 *Bergembira Dengan Senam* Semarang: Aneka Ilmu

Tim Abdi Guru 2007 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas VI
Jakarta: Erlangga.

Tim Abdi Guru 2007 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas VI
Jakarta: Erlangga.

Tim Abdi Guru 2007 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas VI
Jakarta: Erlangga.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Apersepsi



Peneliti melakukan Tanya jawab



Pemanasan Menuju Inti





Kegiatan Inti



Memberikan Materi Senam Keseimbangan Lewat LCD



Melakukan senam Keseimbangan dengan Kelompok



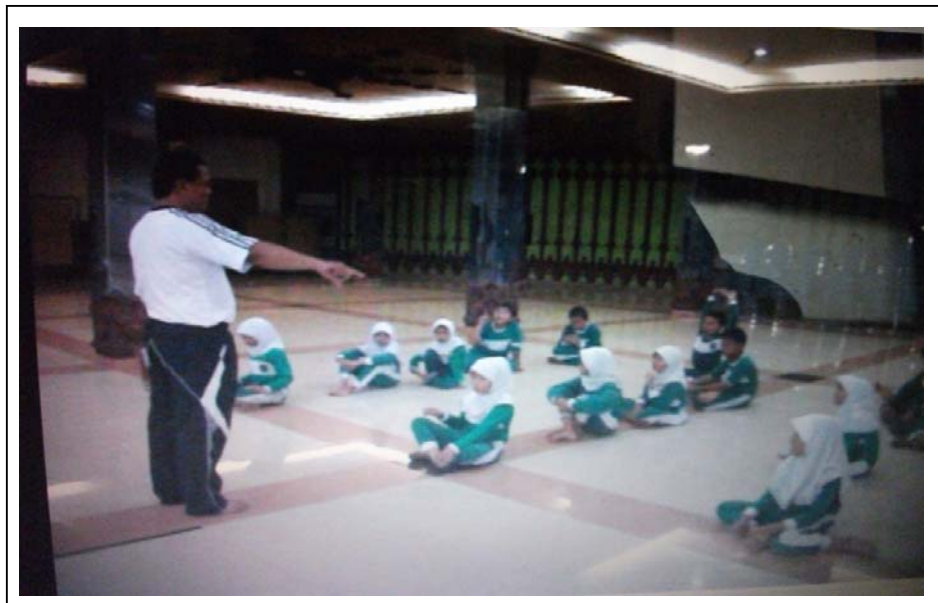
Melakukan senam Keseimbangan Statis



Siswa Melakukan senam Keseimbangan dengan Kelompoknya



Peneliti Melakukan Apersepsi Terhadap Murid



Melakukan senam Keseimbangan Hasil Diskusi



Melakukan senam Keseimbangan di Bibir Lapangan Lompat Jauh



Melakukan senam Keseimbangan di Bibir Taman



Mendiskusikan dengan Teman Sejawat



Melaksanakan Latihan Keseimbangan Dibibir Taman



Peneliti Melakukan Tes Evaluasi Akhir di Balok Titian

