



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kelincahan Melalui Latihan Senam Aerobik Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta 2 Taman Ilmu Kedaisianam Batubara Tahun Pelajaran 2021/2022

Bella Vista Sihombing¹

¹Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Feb 15, 2021

Revised Feb 28, 2021

Accepted Mar 17, 2021

Keywords:

Senam Aerobik

Kelincahan

Proses Belajar

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar kelincahan pada materi kebugaran jasmani . Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar kelincahan melalui penerapan senam aerobik pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lari masih rendah. Dari 42 (empat puluh dua) orang siswa terdapat 29 (dua puluh sembilan) orang (69,1%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 13 (tiga belas) orang (30,9%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 72,2. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 42 (empat puluh dua) orang siswa terdapat 37 (tiga puluh tujuh) orang (88,1%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 5 (lima) orang (11,9%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 82,1. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui latihan senam aerobik dapat meningkatkan hasil belajar kelincahan pada siswa XI SMK Swasta 2 Taman Ilmu Kedaisianam Batubara Tahun Pelajaran 2021/2022.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Corresponding Author:

Bella Vista Sihombing,

Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI),

Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214

Email: sihombingbella012@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas

emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Sekolah adalah sebagai lembaga formal dalam sistem pendidikan tidak terlepas dari usaha-usaha peningkatan prestasi belajar anak didik. Kegiatan proses pembelajaran merupakan kegiatan pokok dalam keseluruhan kegiatan pendidikan disekolah. Hal ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan dalam bentuk terjadinya perubahan tingkah laku, pengetahuan, maupun keterampilan siswa tergantung pada bagaimana proses pembelajaran yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, dan tidak tetap. Kelincahan atau *agility* menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang keterampilan fisik, khususnya dalam dunia olahraga seperti sepak bola, bulutangkis, voli, basket, dll. Kelincahan terbagi menjadi 2 (dua) jenis, yakni yakni kelincahan umum (*general agility*) dan khusus (*spesial agility*).

Senam aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus di mana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan menempuh waktu. Dalam senam aerobik, tubuh akan melakukan banyak gerakan. Oleh karena itu, sebelum memulai aktivitas senam aerobik hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Uraian diatas, membuat penulis ingin melakukan penelitian mengenai "Upaya meningkatkan hasil belajar kelincahan melalui latihan senam aerobik pada siswa kelas XI SMK Swasta 2 Taman Ilmu Kedai Sianam Batubara Tahun Pelajaran 2021/2022".

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Kristiyanto (2010) PTK dalam pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga merupakan bentuk pembelajaran reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan, dan memperbaiki kondisi. dimana dilakukan praktek - praktek pembelajaran pendidikan jasmani/pembinaan olahraga, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan untuk setiap siklusnya. Menurut Arikunto (2010) secara umum dalam setiap siklus terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (planning), tindakan (acting). Populasi dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa XI SMK Swasta 2 Taman Ilmu Kedaisianam Batubara Tahun Pelajaran 2021/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok ini adalah menjelaskan bagian data, capaian tes dan capaian pengamatannya memakai lembar pengamatan selama siklus I yang dimananya untuk akan awal mula perencanaan dalam ketepatan perombakan tindakan dan akan diselenggarakan pada siklus II.

Tabel 1.
Hasil Belajar Siklus I

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor \leq 70	13	30,9%	Tidak Tuntas
2	Skor \geq 70	29	69,1%	Tuntas

Tabel 2.
Deskripsi Hasil Belajar Siklus II

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor \leq 70	5	11,9%	Tidak Tuntas
2	Skor \geq 70	37	88,1%	Tuntas

Tabel 3.
Perbandingan Hasil Belajar Tes Awal, Siklus I dan Siklus II

Siklus	Tidak tuntas	Persentase	Tuntas	Persentase	Nilai rata-rata
Tes Awal	24	57,1%	18	42,8%	57,1
Siklus I	13	30,9%	29	69,1%	72,2
Siklus II	5	11,9%	37	88,1%	82,1

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar kelincahan melalui penerapan senam aerobik pada siklus I setelah hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lari masih rendah. Dari 42 (empat puluh dua) orang siswa terdapat 29 (dua puluh sembilan) orang (69,1%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 13 (tiga belas) orang (30,9%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 72,2. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 42 (empat puluh dua) orang siswa terdapat 37 (tiga puluh tujuh) orang (88,1%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 5 (lima) orang (11,9%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 82,1. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui latihan senam aerobik dapat meningkatkan hasil belajar kelincahan pada siswa XI SMK Swasta 2 Taman Ilmu Kedaisianam Batubara Tahun Pelajaran 2021/2022.

Referensi

- Agus Suprijono. 2010. Cooperative Learning. Teori Dan Aplikasi PAIKEM. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsini. 2003. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsini. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful B. (2002). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta : Rineka Cipta
- Hamalik, Oemar (2007). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta : Bumi Aksara
- Husdarta dan Yhuda M. Syaputra (2000). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Erlangga.
- Mappa, S. Dan Basleman, A. 2006. Teori Belajar Orang Dewasa. Jakarta : Departemen P dan K.
- Miarso, Yusufhadi. 2007. Menyemai Benih Teknologi Pendidikan. Jakarta : Kencana.
- Rusman (2011). Model -Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sagala, Syaiful (2005). Kosep dan Makna Pembelajaran. Bandung : Alfabeta
- Sajoto, Mochamad (2000) Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan .
- Sanjaya, Wina. 2006. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta : Kencana.
- Slameto (2003). Belajar dan Faktor-Faktorf Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanta, Wasty. 2003. Psikologi Pendidikan. Jakarta : Rineka Cipta
- Sudjana .(2002). Metode Statistik. Bandung : Tarsito
- Suherman, Adang (2009). Dasar-Dasar Penjaskes. Derpaemen pendidikan dan kebudayaan
- Sukintaka .(2002). Teori Bermaian Untuk D2 PGSD Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Supandi .(2002). Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. DEPDIKBUD. Jakarta.
- Suryosubroto. B. (2007). Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syah, Muhibbin. (2003). Psikologi Belajar. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin (2007). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Penerbit Erlangga. Bandung
- Uno, Hamzah B. 2011. Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif. Jakarta : PT. Bumi Aksara.