

Meningkatkan Prestasi Hasil Belajar Penjasorkes Materi Permainan Melatih Kelentukan dan Koordinasi Kecepatan Gerak Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester II Tahun Pelajaran 2015/2016

Anik Setyowati, S.Pd
NIP. 19691109 200801 2 017

Abstrak: Meningkatkan Prestasi Hasil Belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak Melalui penerapan metode demonstrasi Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester II Tahun Pelajaran 2015 /2016, .

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan guru dalam dunia pendidikan memiliki tugas yang sangat penting dalam mensukseskan keberhasilan proses belajar mengajar yang dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.. Maka dari itu dalam melaksanakan tugasnya, guru harus menentukan dan membuat perencanaan pengajaran secara seksama dalam meningkatkan kesempatan belajar bagi siswa dan memperbaiki strategi mengajar. Hal ini menuntut perubahan-perubahan dalam pengorganisasian kelas, penggunaan metode pengajaran, strategi belajar mengajar, maupun sikap dan perilaku guru dalam mengelola proses belajar mengajar. Guru berperan sebagai pengelola proses belajar mengajar di kelas, bertindak selaku fasilitator dan mediator harus berusaha menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif praktis dan efisien, sehingga memungkinkan proses belajar mengajar, mengembangkan bahan pelajaran dengan baik, dan meningkatkan kemampuan siswa untuk menerima pelajaran dan mampu menguasai tujuan-tujuan pendidikan yang harus dicapai.

Untuk memenuhi hal tersebut, maka guru dituntut mampu mengelola proses belajar mengajar yang memberikan respon motivasi kepada siswa, sehingga mau belajar, mau berfikir dan mau melaksanakan tugas,

karena siswa sebagai subjek utama dalam belajar. Terutama mata pelajaran Penjasorkes merupakan pelajaran yang banyak kegiatan seperti olahraga dengan bermain akan terpaculah perkembangan siswa secara menyeluruh misalnya: perkembangan perkembangan jasmani koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Dengan tumbuh dan berkembangnya anak secara keseluruhan melalui kegiatan kegiatan dalam permainan berolahraga ini, berarti siswa dipersiapkan untuk dapat mengikuti kegiatan kegiatan mata pelajaran penjasorkes yang lain, yang juga menuntut kekuatan dan kelincahan gerak jasmaniah, kemasakan mental dan pendekatan jarak sosial.

Dalam semua kegiatan bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakekatnya menggarap hal yang sama yaitu gerak siswa, melalui gerak siswa ini ingin dipengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa secara keseluruhan. Dalam kenyataannya dijumpai banyak siswa yang memiliki nilai penjasorkes yang kurang atau masih di bawah ketuntasan minimal. Hal ini disebabkan karena kurangnya motivasi minat belajar siswa pada mata pelajaran penjasorkes, dan banyak siswa yang belum menguasai gerak penguluran otot anggota badan, dan mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan

dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai nilai kerja keras, disiplin, kerjasama dan kejujuran.

Karena adanya hambatan tersebut, dalam melakukan kegiatan dan permainan pada umumnya memerlukan waktu yang cukup lama dan waktu yang diberikan kurang. Penjasorkes merupakan pelajaran yang mendasari perkembangan kemampuan, aktifitas dan kreatifitas siswa, juga mempunyai peran penting dalam berbagai disiplin dan memajukan daya pikir manusia. Perkembangan pesat di bidang teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini dilandasi oleh perkembangan sumberdaya manusia dari fisik, psikis dan intelektual dari didi manusia. Pada dasarnya pelajaran Penjasorkes bertujuan untuk melatih berpikir secara logis, analisis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama, disiplin, kejujuran dan sportifitas. Kompetensi tersebut diperlukan agar siswa memiliki kemampuan memperoleh, mengelola, dan memanfaatkan informasi untuk bertahan hidup pada keadaan yang selalu berubah tidak pasti dan kompetitif. Adapun fungsi dan tujuan pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar sebagaimana diamanatkan oleh KTSP pada intinya adalah untuk mengembangkan kemampuan bernalar melalui kegiatan berolahraga dan kesehatan, serta melatih cara berpikir yang sistematis, logis, kritis, kreatif, dan konsisten.

Dari latar belakang masalah di atas bahwa rendahnya prestasi belajar Penjasorkes pada akhir periode pembelajaran tidak terlepas dari kualitas guru dalam menggunakan media dan alat peraga serta metode dalam pembelajaran. Di samping itu juga minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes sangat kurang, sehingga pembelajaran kurang bermakna. Agar pembelajaran Penjasorkes dapat memberikan pengalaman yang lebih bermakna dan utuh serta mencapai hasil belajar yang maksimal sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka guru harus dapat memilih media yang

sesuai dengan materi, karakteristik media juga dapat dilihat menurut kemampuan. Berdasarkan dari sejumlah permasalahan yang ada di lapangan dan keinginan untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes, maka peneliti cenderung untuk melakukan penelitian: Upaya Meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak Melalui penerapan metode Demonstrasi pada siswa Kelas IV SDN 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester I Tahun pelajaran 2015 / 2016

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metode demonstrasi dalam pembelajaran Penjasorkes belum diterapkan di Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu secara optimal.
2. Perlunya metode demonstrasi dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.
3. Hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono masih rendah.

C. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berikut: Apakah meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dapat dilakukan Melalui penerapan metode Demonstrasi pada kelas IV SD Negeri 02 Sedayu. Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016 ?

D. Tujuan Perbaikan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan prestasi hasil belajar

penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dapat dilakukan Melalui penerapan metode demonstrasi pada kelas IV SD Negeri 02 Sedayu.Kecamatan Jumantho Kabupaten Karanganyar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016

E. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian tindakan kelas ini adalah mencakup secara teoritis dan praktis, adapun manfaat tersebut adalah:

1. Secara Teoritis

Dapat digunakan untuk memperbaiki proses pembelajaran penjasorkes khususnya Melalui penerapan metode demonstrasi dapat melatih kemampuan dan kecakapan siswa dalam materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi siswa

1. Untuk memberikan motivasi atau dorongan dan semangat dalam meningkatkan hasil belajar mata pelajaran penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak .

2. Memberikan kesempatan dan kebebasan siswa untuk menerapkan metode Demonstrasi atau pembelajaran langsung sehingga hasil belajar permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak meningkat.

3. Mengefektifkan dan mendalami konsep Penjasorkes melalui pembelajaran sehingga hasil belajar siswa meningkat.

b. Bagi Guru

1. Membantu guru untuk menerapkan metode demonstrasi dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak.

2. Memberikan masukan kepada guru untuk meningkatkan kreatifitas , mendorong dan bersemangat dalam meningkatkan kinerja guru.

3. Menambah kemampuan guru untuk melaksanakan pembelajaran yang PAKEM.

c. Bagi Sekolah

1. Dapat meningkatkan kualitas proses belajar mengajar di Sekolah dan guru memiliki komitmen yang kuat dalam meningkatkan kemampuan profesional dalam melaksanakan tugas.

2. Dengan menerapkan metode demonstrasi dalam menyampaikan materi pelajaran penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak antara guru dan siswa saling berinteraksi dan aktif serta menyenangkan sehingga dalam pembelajaran dapat meningkatkan prestasi.

3. Mengaplikasikan teori yang telah diperoleh untuk meningkatkan semangat kerja warga sekolah yang semakin tinggi, efektif dan efisien sesuai dengan jabatan profesi untuk meningkatkan sumber daya manusia.

KAJIAN TEORI

A. Kajian tentang Metode Demonstrasi

1. Pengertian Metode Demonstrasi

Dengan metode demonstrasi dimaksudkan bahwa guru atau siswa sengaja diminta memperlihatkan kepada seluruh kelas suatu atau cara membuat sesuatu. Pada waktu menggunakan metode ini penulis sebaiknya mengusahakan agar siswa sebanyak mungkin ikut aktif, misalnya dengan membantu penulis menyediakan alat-alat, mengadakan observasi dan mencatat hasilnya. Biasanya demonstrasi ini diakhiri dengan diskusi. Pada waktu akan mengajar dengan mempergunakan metode demonstrasi penulis harus sudah menentukan tentang sesuatu yang akan diperlihatkan kepada siswa mengenai proses atau cara pembuatannya.

Dalam menggunakan metode demonstrasi agar bisa berjalan efektif, maka penulis harus memperlihatkan beberapa hal sebagai berikut:

a. Alat-alat harus sudah ada dimeja demonstrasi sebelum siswa masuk ruangan.

b. Percobaan materi baru hendaknya dicoba terlebih dahulu sebelum penyajian.

c. Bila ada beberapa percobaan yang harus didemonstrasikan, alat-alat harus disusun

menurut urutannya.

- d. Usahakan melibatkan siswa secara bergantian ketika melakukan percobaan.
- e. Usaha agar semua siswa dapat mengamati percobaan dengan baik, bila perlu mencatat hasilnya.
- f. Mencatat kesimpulan hasil percobaan.
- g. Bila percobaan gagal, hendaknya dicari penyebab kegagalan itu atau percobaan diulangi pada waktu lain.

Hal-hal yang perlu diperhatikan, sebelum, selama dan sesudah demonstrasi dilaksanakan adalah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum demonstrasi diselenggarakan. Periksa dengan teliti apakah alat-alat yang telah tersedia sudah lengkap dan dapat berfungsi sebagaimana mestinya.
- b. Pelajarilah dengan seksama, apakah letak dan sistem penempatan alat-alat yang akan didemonstrasikan dapat dilihat oleh seluruh kelas.
- c. Perhatikan juga kondisi-kondisi lain yang dapat mempengaruhi jalannya demonstrasi seperti: faktor tempat atau ruangan, banyaknya cahaya yang masuk dan lain-lain.
- d. Tulislah langkah-langkah demonstrasi dalam garis besarnya dipapan tulis, agar anak-anak lebih mudah mengikuti jalannya demonstrasi.
- e. Tujuan demonstrasi hendaknya pada anak-anak, sehingga perhatian mereka dapat dipusatkan kepada hal-hal yang dipandang penting.
- f. Selama demonstrasi berlangsung hendaknya guru memperhatikan hal-hal sebagai berikut:
 1. Apakah demonstrasi dapat dilihat dan diikuti oleh setiap anak.
 2. Apakah demonstrasi berpegang pada garis-garis yang telah ditetapkan (tidak menyimpang)
 3. Apakah tiap-tiap langkah yang telah ditempuh sudah dipahami oleh siswa.
 4. Apakah keterangan-keterangan guru dapat didengar dan dipahami siswa.

5. Apakah anak-anak mendapat kesempatan untuk bertanya.

6. Apakah kepada anak-anak telah diberikan petunjuk mengenai hal-hal yang perlu dicatat.

7. Apakah waktu yang tersedia dapat dipergunakan secara efektif dan efisien.

g. Jika demonstrasi telah selesai hendaknya diikuti dengan tindak lanjut. Tindak lanjut dapat berupa diskusi atau anak-anak melatih atau melakukan sendiri kegiatan-kegiatan sebagaimana yang diperlihatkan dalam demonstrasi. Jika demonstrasi akan dilaksanakan murid, guru menyiapkan lembar tugas dan lembar pengamatan.

h. Biasakan anak-anak membuat kesimpulan dari demonstrasi yang telah dilakukan.

Metode ini merupakan metode yang saat ini masih banyak dipakai oleh guru. Di dalam dunia pendidikan, seorang guru sangatlah berperan untuk menyajikan materi-materi pelajaran.

B. Kajian tentang hasil Belajar

1. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar berupa perubahan perilaku pada individu di sekolah, perubahan itu terjadi setelah individu yang bersangkutan mengalami proses belajar mengajar tertentu. Menurut Poerwodarminto "hasil adalah sesuatu yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan" (2008: 48). Menurut Ngalim Purwanto hasil belajar adalah "perubahan dalam pribadinya yang menyatakan diri sebagai pola baru daripada reaksi diri yang berupa kecakapan, sikap, atau kebiasaan, kepandaian atau suatu pengabdian" (2008: 54).

2. Kriteria Cara Menentukan Hasil Belajar

Dalam rangka untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kriteria cara menentukan hasil belajar siswa dalam rangka mencapai standar mutu pendidikan Nasional perlu diatur pelaksanaan penilaian. Penilaian dalam konteks belajar mengajar menjadi tanggungjawab lembaga pendidikan merupakan kegiatan yang perlu direncanakan

dan diatur sejalan dengan kurikulum yang berlaku maka perlu disusun petunjuk pelaksanaan penilaian guna memandu guru dalam menyelenggarakan kurikulum secara utuh. Pelaksanaan kriteria cara menentukan hasil belajar meliputi teknik pemberian angka, pengolahan dan analisis hasil penilaian serta penyusunan soal. Pengertian penilaian terlebih dahulu nilai merupakan harga atau harga sesuatu sebagai alat ukur. Sesuatu dikatakan memiliki nilai jika sesuatu itu berguna, benar, baik, indah dan religius. Nilai dapat dibagi menjadi tiga yaitu nilai material, vital dan kerohanian. Penilaian adalah merupakan kegiatan untuk memberikan harga sesuatu dengan cara menghubungkan dengan sesuatu yang lain. Dalam proses pembelajaran penilaian merupakan suatu usaha untuk memperoleh informasi tentang perolehan belajar siswa secara menyeluruh baik pengetahuan atau konsep, sikap dan nilai angka

3. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi itu berupa perubahan perilaku pada individu di sekolah, perubahan itu terjadi setelah individu yang bersangkutan mengalami proses belajar mengajar tertentu. Menurut Poerwodarminto prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan (1998:76). Menurut Ngalim Purwanto belajar adalah perubahan dalam pribadinya yang menyatakan diri sebagai pola baru daripada reaksi diri yang berupa kecakapan, sikap, atau kebiasaan, kepandaian atau suatu pengabdian (1998: 86). Dari kedua pengertian di atas dapatlah diambil kesimpulan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa dari suatu proses belajar mengajar yang dilakukan sehingga menimbulkan reaksi berupa kecakapan, sikap, kepandaian, kebiasaan, atau suatu pengabdian. Prestasi belajar secara konkret dilihat dari hasil nilainya. Namun dalam cakupan yang lebih luas, prestasi dilihat dari perubahan yang terjadi pada diri siswa. Misalnya : siswa yang

sebelumnya tidak bisa membaca dengan lancar dapat membaca lancar, siswa yang biasanya mendapatkan nilai cukup setelah belajar giat nilainya menjadi baik, siswa yang memiliki kebiasaan membolos berubah menjadi anak yang rajin. Contoh-contoh tersebut dikatakan sebagai prestasi karena terjadi perubahan dalam diri siswa. Prestasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh dua faktor sebagai berikut:

a. Faktor individual, merupakan faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri seperti keadaan panca indera, minat, motivasi, kecerdasan.

b. Faktor sosial, merupakan faktor yang ada di luar individu tersebut seperti lingkungan sekolah sebagai sistem sosial dan lembaga pendidikan formal, dan lingkungan keluarga, lingkungan alam dan masyarakat (Ngalim Purwanto, 2003:102).

Perlakuan pada kegiatan dalam pembelajaran Penjasorkes diharapkan lebih banyak mengadakan praktik atau penelitian melalui penggunaan untuk kerja. Keterlibatan anak-anak secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar sangat diperlukan, agar belajar menjadi efektif dan dapat mencapai hasil yang diinginkan (Uzer Usman, 2002:22).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar

Prestasi belajar bukan saja dipengaruhi oleh kemampuan intelektual yang bersifat kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor non kognitif, seperti emosi, motivasi, kepribadian serta pengaruh lingkungan (Conni Semiawan, 2001).

Belajar sebagai proses diisyaratkan oleh banyak sekali hal-hal atau faktor-faktor tersebut menurut Sumadi Susryabrata (2003 : 233) adalah 1) Faktor-faktor dari luar diri belajar, yang digolongkan menjadi 2 golongan yaitu: (a) Faktor-faktor non sosial, dan (b) faktor-faktor sosial. 2) Faktor-faktor dari dalam diri pelajar yang digolongkan menjadi dua golongan yaitu: (a) Faktor-faktor fisiologis, dan (b) Faktor-faktor psikologis.

C. Kajian tentang Kegiatan Belajar Mengajar

1. Pengertian Kegiatan Belajar Mengajar

Setiap proses belajar mengajar selalu melibatkan pendidik dan murid. Dilihat dari guru sebagai strategi proses belajar mengajar menggunakan cara belajar siswa aktif, karena dapat menyebabkan murid melakukan aktivitas belajar. Aktivitas belajar tersebut melibatkan kemampuan pilih, mental dan sosial sebagai akibat dari cara guru mengajar. Dilihat dari murid cara belajar siswa aktif merupakan suatu proses kegiatan belajar mengajar yang melibatkan murid baik secara fisik, mental maupun sosial. Dengan demikian konsep kegiatan belajar mengajar murid harus dilibatkan secara aktif dalam menetapkan masalah mencari informasi dan menentukan cara pemecahan masalah.

Cara belajar mengajar yang tidak berdasarkan cara belajar siswa aktif pada dasarnya pemusatan aktivitasnya pada guru. Gurulah yang banyak mengambil inisiatif dalam menetapkan melakukan aktivitas dan menentukan cara memecahkan masalah. Segala sesuatu diinformasikan secara cermat sehingga anak didik tinggal menerimanya. Strategi mengajar semacam ini memang mengasyikkan guru tetapi membosankan dan melelahkan siswa. Bahkan cara belajar mengajar semacam ini akan dapat menghasilkan manusia-manusia yang konsumtif, kurang kreatif dan kurang berkemampuan untuk menghadapi tantangan hidup di masa yang akan datang. Murid dianggap sebagai suatu benda yang kosong yang tepat diisi dengan segala macam informasi. Guru tidak menyadari bahwa seorang murid yang masuk sekolah pada dasarnya telah memiliki kemampuan-kemampuan yang diperoleh dari lingkungan alam dan budayanya yang dapat berkembang menjadi kemampuan-kemampuan yang lebih tinggi dan lebih kompleks.

Dengan demikian dalam proses belajar mengajar yang baik harus mengkaitkan antara guru dengan murid harus saling berinteraksi, guru memberikan arahan dan

rangsangan, murid harus kreatif dan mampu menerima dan mengembangkan arahan dari guru. Dengan demikian dalam proses belajar mengajar ada dua keterlibatan tingkah laku yang selalu tampak yang bersifat mental, sosial maupun fisik.

- a. Keterlibatan murid dalam proses belajar mengajar
- b. Keterlibatan guru dalam proses belajar mengajar
- c. Beberapa keterampilan guru yang diperlukan di dalam pengelolaan kelas dan PBM
- d. Beberapa macam kegiatan yang efektif

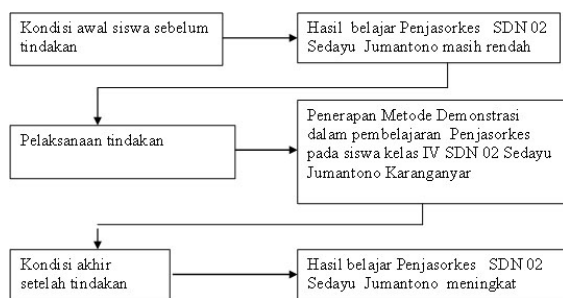
2. Kajian Tentang Pendidikan Jasmani

Pengertian pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya mengolah gerak manusia, melalui perkembangan manusia keseluruhan seperti gerak koordinasi, kejiwaan dan sosial. Jadi dalam mengembangkan kemampuan manusia secara keseluruhan ini tugas semua kegiatan yang ada dalam bidang studi pendidikan jasmani saling kait mengkait dan tidak dapat dipisahkan dan berjalan secara harmonis dan integral. Apa yang dihasilkan oleh pemain dalam hubungannya dengan pertumbuhan dan perkembangan manusia, tidak berdiri sendiri lepas daripada yang dihasilkan oleh kegiatan kegiatan lain dalam bidang studi pendidikan jasmani seperti atletik, senam bela diri, dan renang.

D. Kerangka berpikir

Melalui penerapan metode Demonstrasi dalam pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak hasil belajar siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester II tahun pelajaran 2015 /2016 dilakukan melalui tiga siklus. Kerangka berpikir ini dapat digambarkan sebagai berikut :



E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan pada kajian teori, serta sejumlah asumsi dasar sebagaimana dikemukakan di atas, maka hipotesis tindakan penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut; Meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dapat dilakukan Melalui penerapan metode Demonstrasi pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester 1I Tahun pelajaran 2015 /2016

METODE PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016 Alasan pemilihan sekolah ini sebagai lokasi penelitian adalah karena peneliti sudah memiliki hubungan yang baik dengan kepala sekolah di sekolah tersebut. Sekolah ini juga belum pernah digunakan sebagai objek penelitian sejenis, sehingga terhindar dari kemungkinan penelitian ulang. Selain itu, penelitian ini dilakukan karena hasil belajar Penjasorkes masih tergolong rendah. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 16 siswa.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari tahap persiapan sampai pelaporan hasil penelitian dilakukan selama 3 bulan, yaitu mulai bulan Februari 2015 sampai dengan bulan April 2015. Adapun rincian jadwal sebagai berikut:

Jadwal penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan

No	Jenis kegiatan	Februari	Maret	April
1	Mengurus izin penelitian	x		
3	Menyusun proposal penelitian	x		
4	Perencanaan penelitian	x		
5	Pelaksanaan penelitian			
	Siklus I		x	
	Siklus II		x	
	Siklus III		x	
6	Analisis data		x	x
7	Penyusunan hasil laporan			x

B. Metode Penelitian

1. Pengertian Metode Penelitian

Metode penelitian adalah “ilmu pengetahuan yang membicarakan tentang cara dan tindakan akibat adanya hasrat ingin tahu dari manusia dalam taraf keilmuan yang disalurkan dengan pemikiran yang tinggi disertai dengan keyakinan bahwa ada sebab bagi akibat dan bahwa setiap gejala yang nampak dapat dicari penjelasannya secara ilmiah” Koentjoroningrat (1993: 7). Sedangkan yang dimaksud penelitian adalah sebagai suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah dengan menggunakan cara-cara dan metode-metode yang bersifat ilmiah. Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan metode penelitian adalah “suatu ilmu yang mempelajari tentang cara-cara atau system system untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi seseorang dalam mengadakan suatu penelitian ilmiah”. Winarno Surahmad (1993: 96).

2. Macam-macam metode penelitian

Macam-macam metode penelitian ada 3 jenis yaitu :

a. Metode Deskripsi

Metode deskripsi adalah metode yang menyelidikannya tertuju pada pemecahan masalah yang pada masa sekarang.

b. Metode Eksperimen

Metode eksperimen adalah metode penyelidikan dengan mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil

c. Metode Histori.

Metode histori adalah metode penelitian yang mengklasifikasikan metode pemecahan yang ilmiah dan prospektif histories suatu masalah (Winarno surahmad,1993: 131).

3. Metode penelitian yang digunakan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini digunakan metode deskriptif,yaitu agar tujuan dalam penelitian ini dapat tercapai dengan tepat dan memuaskan. Menurut H.J. Waluyo (1992: 24) menjelaskan metode deskriptif yaitu suatu metode penelitian status sosial atau kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem penilaian, atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.

C. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data yang dikumpulkan dan dikaji dalam penelitian ini adalah data kualitatif, sedangkan sumber data tersebut yaitu meliputi:

1. Sumber data primer atau informan yaitu siswa dan guru
2. Metode demonstrasi yang dilaksanakan dalam pembelajaran Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono
3. Sumber data sekunder atau dokumen yaitu: Kurikulum, Silabus, Program semester, RPP, program harian, hasil tes, buku penilaian.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Tes

Tes adalah kumpulan pertanyaan

dan latihan atau alat yang digunakan untuk mengukur ketrampilan intelektual, kemampuan bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui hasil belajar Penjasorkes siswa Melalui penerapan metode demonstrasi dengan tes tertulis.

2. Observasi

Teknik ini digunakan untuk mengamati peningkatan hasil belajar penjasorkes dengan menggunakan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru dan siswa. Pengamatan yang dilakukan pada saat pelaksanaan tindakan proses belajar mengajar Penjasorkes dengan menggunakan metode demonstrasi siklus I sampai dengan siklus berikutnya hingga mencapai hasil di atas rata-rata KKM 75. Observasi proses pembelajaran dilakukan oleh peneliti untuk data kegiatan guru dan siswa dalam pembelajaran serta memperoleh kebaikan dan kelemahan dalam pembelajaran sehingga dapat digunakan untuk refleksi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang daftar nama siswa, silabus Penjasorkes. Dokumentasi ini digunakan untuk mengetahui nama siswa, nilai hasil belajar siswa sebelumnya, RPP, Silabus dan Kurikulum yang digunakan serta perangkat lainnya.

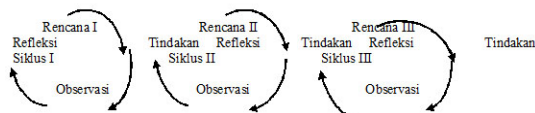
E. Validitas Data

Untuk mendapatkan data secara valid, maka peneliti menggunakan triangulasi. Moleong (2002;178) mengatakan bahwa " triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu". Data penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Peneliti menggunakan triangulasi metode demonstrasi. Adapun triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi metode yang diperoleh dari dokumen, teknik tes dan observasi.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur yang akan dilakukan dalam

penelitian ini mencakup empat tahap yang meliputi kegiatan sebagai berikut ; perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui 3 siklus yang rincian kegiatannya setiap siklus akan dijabarkan pada bab IV. Berikut ini adalah bagan prosedur penelitian tindakan kelas sebagai berikut.



Gambar : tindakan penelitian Model Kemmis dan M.C Taggart (Zaenal Aqib, 2006: 31)

Tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian ini mencakup empat tahap yang meliputi beberapa kegiatan. Prosedur penelitian ini akan dilaksanakan sebagai berikut :

1. Perencanaan tindakan

Berdasarkan hasil pengidentifikasian dan penetapan masalah, peneliti kemudian mengajukan suatu solusi alternatif yang berupa penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa kelas IV SDN 02 Sedayu Guru selama ini dalam mengajarkan penjasorkes pada siswa cenderung menggunakan metode konvensional seperti metode ceramah. Pada awal kegiatan belajar mengajar, siswa lebih banyak mendengarkan penjelasan guru tentang materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak. Kemudian, peneliti menyusun pedoman observasi untuk mengamati siswa selama kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Peneliti menyusun rencana atau skenario pembelajaran Melalui penerapan metode demonstrasi

2. Pelaksanaan tindakan

Keseluruhan tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian ini bertujuan untuk

mengadakan perbaikan terhadap kegiatan penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa yang sebelumnya dirasakan kurang efektif karena bersifat konvensional di perbaiki dengan metode demonstrasi di kelas IV SDN 02 Sedayu Kecamatan Jumanthono Kabupaten Karanganyar tahun pelajaran 2015/2016 Pelaksanaan perbaikan ini dilaksanakan 3 siklus dan setiap siklus atau tindakan diikuti dengan kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun pelaksanaan tindakan dimulai dari siklus I sampai siklus berikutnya hingga mencapai hasil rata-rata KKM 75.

3. Pengamatan atau observasi

Kegiatan pemantauan yang dilakukan untuk memonitor tindakan yang terjadi di dalam kelas. Dalam tahap ini, peneliti sekaligus sebagai guru mengadakan observasi atau mengamati jalannya proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas sambil mencatat segala sesuatu yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung dengan metode demonstrasi. Setelah itu, peneliti mengadakan wawancara dengan guru yang bersangkutan mengenai hasil pengamatan peneliti dan diungkapkan kelemahan dan kelebihan pemberian metode demonstrasi dengan memfokuskan pada respon siswa terhadap stimulan dari guru.

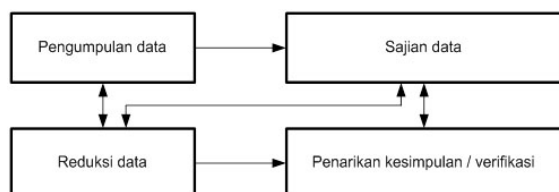
4. Refleksi tindakan

Hasil evaluasi kemudian dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan apa yang bisa ditempuh, sehingga didapatkan suatu solusi untuk semua permasalahan yang dialami oleh guru dan siswa dalam proses Pada tahap ini, peneliti menganalisis atau mengolah data yang telah dikumpulkan, kemudian menyajikannya dalam pertemuan selanjutnya. Setelah itu diambil suatu kesimpulan yang berupa hasil dari pelaksanaan penelitian. Dari hasil

penarikan kesimpulan ini, dapat diketahui apakah penelitian melalui model metode demonstrasi ini berhasil atau tidak, sehingga dapat ditentukan langkah selanjutnya.

G. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperlukan terkumpul segera diolah untuk diadakan analisis. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul peneliti menggunakan analisis non statistik. Teknik ini meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Teknik analisis yang dimaksud untuk diambil kesimpulan terakhir dalam melaksanakan penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas ini dimaksudkan untuk meningkatkan hasil belajar Penasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak Melalui penerapan metode demonstrasi pada siswa kelas IV berdasarkan pengalaman secara langsung di kelas. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis non statistik untuk memperoleh kesimpulan akhir dalam melaksanakan penelitian. Tahapan-tahapan yang dilaksanakan adalah sebagai upaya meningkatkan hasil belajar Penjasorkes Melalui penerapan metode demonstrasi pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester 2 Tahun pelajaran 2015/ 2016 adalah dengan membandingkan nilai dan sesudah tindakan. Teknik analisis data menggunakan analisis alir seperti di bawah ini.



H. Indikator Pencapaian

Untuk mengetahui keberhasilan tindakan meningkatkan hasil belajar penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dalam pembelajaran Melalui penerapan metode demonstrasi, peneliti perlu merumuskan indikator pencapaian yaitu siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu mempunyai minat dan motivasi pencapaian pada mata pelajaran penjasorkes dengan hasil belajar sekurang-kurangnya 75% siswa dapat mencapai nilai 75 atau lebih sesuai dengan (KKM) 75.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pra Tindakan

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu terletak di desa Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak Melalui penerapan metode demonstrasi. Hasil belajar Penjasorkes siswa Kelas IV SD Negeri 02 Sedayu, Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar sebelum tindakan masih di bawah KKM. Keadaan hasil tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1 Frekwensi Nilai Penjasorkes Sebelum siklus

No.	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	40	1	1 / 16x 100% = 6 %
2	50	1	1 / 16x 100% = 6 %
3.	60	7	7 / 16x 100% = 44%
4	70	5	5 / 16x 100% = 32%
5	80	2	2/ 16x 100% = 12%
Rata-rata =		16	100%
		64	

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa Kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono

masih diperlukan tindakan pembelajaran selanjutnya dengan metode demonstrasi

2. Deskripsi Per Siklus

1. Siklus I

a. Rencana siklus I

- 1) Adanya kesepakatan dengan guru kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumanthono Kabupaten Karanganyar untuk pelaksanaan penelitian.
- 2) Materi pokok yang dipilih adalah permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak
- 3) Menyusun Rencana Perbaikan Pembelajaran (RPP) dan lembar pengamatan (terlampir).
- 4) Membuat surat pernyataan kesediaan pengamat atau guru peneliti untuk membantu dalam pelaksanaan penelitian (terlampir).
- 5) Menyiapkan hasil evaluasi.

b. Pelaksanaan siklus I

- 1) Penelitian dengan metode demonstrasi pada siswa dalam pembelajaran masih klasikal
- 2) Penggunaan media pembelajaran berupa materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak.
- 3) Multi interaksi telah terwujud ketika proses pembelajaran materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak berlangsung.

c. Pengamatan siklus I

Pengamatan proses pembelajaran dilakukan oleh, teman sejawat peneliti atau guru sebagai peneliti. Hasil pengamatan pada lampiran.

d. Refleksi siklus I

Pembelajaran Penjasorkes yang sesuai dengan materi materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak hasilnya belum maksimal, maka perlu diubah menjadi pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi dengan memakai media atau alat permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak yang sesuai agar hasilnya maksimal.

Keberhasilan dan kegagalan

1) Keberhasilan

Keberhasilan telah ditunjukkan adanya nilai hasil prestasi yang diperoleh siswa

2) Kegagalan

Kegagalan tampak pada keterlibatan siswa ketika proses pembelajaran berlangsung yaitu tidak menerapkan metode demonstrasi dan media alat peraga dalam permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak secara klasikal sebagai berikut:

Tabel 3 Frekwensi Nilai Penjasorkes siklus I

No.	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	40	1	$1 / 16 \times 100\% = 6\%$
2	50	1	$1 / 16 \times 100\% = 6\%$
3.	60	3	$3 / 16 \times 100\% = 19\%$
4	70	6	$6 / 16 \times 100\% = 37\%$
5	80	5	$5 / 16 \times 100\% = 32\%$
Rata-rata =		16	100%
		68	

Dari data di atas dapat diketahui hasil nilai rata-rata 68 Hasil ini diperoleh untuk dasar mengetahui adanya efektivitas penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran Penjasorkes permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siklus II.

2. Siklus II

a. Rencana siklus II

- 1) Adanya kesepakatan dengan guru kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumanthono Kabupaten Karanganyar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016 untuk pelaksanaan penelitian.
- 2) Materi pokok yang dipilih adalah permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dengan menerapkan metode demonstrasi melalui percobaan.
- 3) Menyusun Rencana Perbaikan Pembelajaran (RPP) dan lembar pengamatan (terlampir).
- 4) Membuat surat pernyataan kesediaan pengamat atau peneliti untuk membantu dalam pelaksanaan penelitian (terlampir).
- 5) Menyiapkan alat evaluasi

b. Pelaksanaan siklus II

- 1) Penelitian dengan penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran Penjasorkes

materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono.

2) Penggunaan media pembelajaran berupa permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak.

3) Multi interaksi pembelajaran berlangsung.

c. Pengamatan siklus II

Pengamatan proses pembelajaran dilakukan oleh pengamat teman sejawat peneliti setelah menandatangani surat pernyataan. Hasil pengamatan sebagai berikut pada lampiran

d. Refleksi siklus II

Pembelajaran tanpa menggunakan metode demonstrasi dan materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak hasilnya belum maksimal, maka perlu diubah menjadi pembelajaran dengan metode demonstrasi dengan menggunakan media atau alat permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak yang sesuai agar hasilnya maksimal.

1) Keberhasilan

Keberhasilan telah ditunjukkan adanya nilai hasil prestasi yang diperoleh siswa.

2) Kegagalan

Kegagalan hampir tidak ada karena tercapainya hasil prestasi belajar permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak yang maksimal. Data nilai yang diperoleh siswa sebagai berikut seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 5 Frekwensi Nilai Penjasorkes siklus II

No.	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	50	0	0
2	60	2	$2 / 16 \times 100\% = 13\%$
3	70	8	$5 / 16 \times 100\% = 31\%$
4	80	5	$5 / 16 \times 100\% = 31\%$
5	90	1	$4 / 16 \times 100\% = 25\%$
Rata-rata =		16	100%
73			

Dari data di atas dapat diketahui hasil nilai rata-rata 68 Hasil ini diperoleh untuk dasar

mengetahui adanya efektivitas penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran Penjasorkes permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siklus II.

2. Siklus II

a. Rencana siklus II

1) Adanya kesepakatan dengan guru kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016 untuk pelaksanaan penelitian.

2) Materi pokok yang dipilih adalah permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dengan menerapkan metode demonstrasi melalui percobaan.

3) Menyusun Rencana Perbaikan Pembelajaran (RPP) dan lembar pengamatan (terlampir).

4) Membuat surat pernyataan kesediaan pengamat atau peneliti untuk membantu dalam pelaksanaan penelitian(terlampir).

5) Menyiapkan alat evaluasi

b. Pelaksanaan siklus II

1) Penelitian dengan penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantono.

2) Penggunaan media pembelajaran berupa permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak.

3) Multi interaksi pembelajaran berlangsung.

c. Pengamatan siklus II

Pengamatan proses pembelajaran dilakukan oleh pengamat teman sejawat peneliti setelah menandatangani surat pernyataan. Hasil pengamatan sebagai berikut pada lampiran

d. Refleksi siklus II

Pembelajaran tanpa menggunakan metode demonstrasi dan materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak hasilnya belum maksimal, maka perlu diubah menjadi pembelajaran dengan metode demonstrasi dengan menggunakan media atau alat permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak yang sesuai agar

hasilnya maksimal.

1) Keberhasilan

Keberhasilan telah ditunjukkan adanya nilai hasil prestasi yang diperoleh siswa.

2) Kegagalan

Kegagalan hampir tidak ada karena tercapainya hasil prestasi belajar permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak yang maksimal. Data nilai yang diperoleh siswa sebagai berikut seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 5 Frekuensi Nilai Penjasorkes siklus II

No.	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	50	0	0
2	60	2	$2 / 16 \times 100\% = 13\%$
3.	70	8	$5 / 16 \times 100\% = 31\%$
4	80	5	$5 / 16 \times 100\% = 31\%$
5	90	1	$4 / 16 \times 100\% = 25\%$
Rata-rata =		16	100%
73			

Hasil pembelajaran pada siklus I, siklus II, dan siklus III untuk mengetahui adanya perubahan prestasi dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6 Nilai Penjasorkes sebelum dan sesudah Tindakan

No	Nilai	Sebelum tindakan	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	40	1	0	-	-
2	50	4	2	0	-
3	60	5	4	2	-
4	70	3	5	8	3
5	80	3	5	5	7
6	90	-	-	1	6
Jumlah		16	16	16	16
Rata-rata nilai		64	68	73	82

B. Deskripsi Temuan dan Refleksi

Dari data di atas dapat diketahui peningkatan nilai dan rata-rata Siklus I 68, dan siklus II menjadi 73, dan siklus III menjadi 82, akhirnya ketiga siklus dirata-rata

menjadi 74 Hasil ini maka Melalui penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan prestasi hasil belajar siswa pada materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada materi .

C. Pembahasan dari setiap siklus

Hasil pengolahan data nilai hasil belajar Penjasorkes kelas IV materi pokok materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak melalui penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan prestasi belajar pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Kecamatan Jumentono.Kabupaten Karanganyar Semester 2 Tahun pelajaran 2015 / 2016

Tabel:10 Rentang Nilai Siklus I, II, III

No	Rentang nilai	Siklus I		Siklus II		Siklus III	
		Jumlah	Persen	Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
1	80 - 100	5	31%	6	38%	13	81%
2	60 - 79	9	56%	10	62%	3	19%
3	40 - 59	2	13%	0	0%	0	0%

Dari data tabel di atas menunjukkan peningkatan prestasi dan keberhasilan yang signifikan dalam pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi dengan media alat peraga permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak.

Simpulan

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dengan tiga siklus, dengan Melalui penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumentono Kabupaten Karanganyar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016 dapat diketahui bahwa: Pembelajaran Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dengan menggunakan

metode demonstrasi dapat meningkatkan prestasi belajar. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil penelitian tindakan kelas sebelum tindakan rata rata 64. pada siklus I sudah menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar rata-rata yang diperoleh baru 68, siklus II diperoleh rata rata 73 dan siklus III diperoleh rata rata 82 dan semua siswa sudah mencapai nilai 70 ke atas. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak dapat dilakukan Melalui penerapan metode demonstrasi pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Sedayu Kecamatan Jumantho Kabupaten Karangayar Semester 2 tahun pelajaran 2015 / 2016 berhasil secara signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini, maka ada beberapa saran untuk dipertimbangkan dan sekaligus untuk meningkatkan prestasi belajar siswa serta sekaligus sebagai penutup dalam skripsi ini, meliputi bagi sekolah, bagi guru, bagi siswa, dan bagi orang tua.

1. Kepada Sekolah

Hendaknya sekolah mengupayakan pengadaan berbagai media dan alat Penjasorkes khususnya permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak untuk kelas IV, baik droping maupun swadaya sekolah, sehingga lebih menunjang dalam

penanaman konsep-konsep Penjasorkes secara lebih nyata sekaligus meningkatkan aktivitas belajar siswa dan memperdayakan penggunaan metode yang tepat.

2. Kepada Guru

Hendaknya, bekerja secara profesional dan mempersiapkan secara cermat dan tepat perangkat pendukung pembelajaran Penjasorkes dan fasilitas belajar khususnya media permainan melatih kelentukan dan koordinasi kecepatan gerak sangat berpengaruh pada proses dan prestasi belajar siswa.

3. Kepada Siswa

Siswa hendaknya ikut serta berperan aktif dalam proses pembelajaran dan selalu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru serta meningkatkan usaha belajarnya, sehingga akan memperoleh hasil atau prestasi yang optimal.

4. Kepada Orang Tua

Peran serta dan perhatian orang tua sangat menentukan keberhasilan pendidikan siswa, sebab waktu yang paling banyak adalah di rumah. Oleh karenanya pengawasan siswa di rumah lebih banyak daripada di sekolah. Pendidikan akan berhasil apabila ada kerjasama antara orang tua dan guru. Bimbingan orang tua di rumah sangat berarti dalam kemajuan belajar siswa, tanpa bantuan orang tua, pendidikan anak tidak optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdul Majid, 2007. Perencanaan pembelajaran mengembangkan standar kompetensi guru. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- [2] Arikunto Suharsimi, 2002. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- [3] Bahri Jamarah, 2002. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta : Rineka Cipta.
- [4] BSNP, 2006. Kurikulum Sekolah Dasar, Jakarta : Balai Pustaka.
- [5] Cain dan Evans, 1993. http://makalahkumakalahmu.wordpress.com/2008/10/27/keterampilan_proses_dasar_pada_pembelajaran_Penjasorkes, diakses 12 februari 2009.
- [6] Ernawati, 2005. Penggunaan Alat peraga Permainan dalam Pembelajaran Penjasorkes. UMS
- [6] Hamalik, 2003. Proses Belajar Mengajar. Jakarta : Bumi Aksara

- [7] Iskandar, Sri M. 2001. Pendidikan Penjasorkes. Bandung: Maulana.
- [8] Istiana, 2006. Peneitian Tindakan Kelas, Surakarta: UNS.
- [9] Kemmis dan Taggart, 2006. Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: Sinar Baru.
- [10] Mulyati, 2005. Psikologi Belajar. Yogyakarta : Andi.
- [11] Nasution Nohi, dkk. 2007. Pendidikan Penjasorkes di SD. Jakarta: Universitas Terbuka.
- [12] Ngalm Purwanto. 2008. http://id.wordpress.com/tag/prestasi_belajar/, diakses 16 Desember 2008.
- [13] Puwodarminto, 1998. Kamus Bahasa Indonesia, Jakarta : Balai Pustaka.
- [14] Sadiman, 1998, Media Pembelajaran, Bandung: Sinar Baru.
- [15] Sudirman, 2007. Cerdas Aktif Pembelajaran Penjasorkes. Jakarta : Ganecea
- [16] Sudjana, 2005. Media Pembelajaran. Bandung : Sinar Baru.
- [17] Sulistyorini, Sri. 2002. Science Education Quality Imprifement Project (Proyek Peningkatan Mutu Pelajaran Penjasorkes: Sosialisasi Struktur Jam Pelajaran Penjasorkes melalui Belajar Penemuan). Disajikan dalam Seminar Program PGSD pada FIP UNNES, 6 Januari 2002. Semarang: UNNES.
- [18] Sumantri, 2003. Metode Pembelajaran. Rineka Cipta: Jakarta.
- [19] Sutopo, 1996 ; Prosedur Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta : Bumi Aksara.
- [20] Uzer Usman, 2003. Media dan Alat peraga, Jakarta : Bumi Aksara.
- [21] Wardani, 2004. Metode dan Strategi Pembelajaran, Jakarta : Rineka Cipta.
- [22] [Warsini, 2005. Penelitia Tindakan Kelas, Surakarta : UNS.