

**JURNAL**

**ILARA**



Diterbitkan Oleh:

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

<b>JIL</b>	<b>Volume VII</b>	<b>No. 2</b>	<b>Halaman 1-107</b>	<b>Makassar Juli - Desember 2016</b>	<b>ISSN 2086-4124</b>
------------	-----------------------	--------------	----------------------	--	---------------------------

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 2, Juli – Desember 2016, hlm. 1-107

---

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari-Juni, Juli-Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil Penelitian, Pengabdian pada Masyarakat, hasil Seminar, Kajian Kepustakaan, di bidang Ilmu Keolahragaan. Nomor: ISSN 2086-4124.

### **Ketua Penyunting**

Rusli

### **Wakil Ketua Penyunting**

Abdul Rahman

### **Penyunting Pelaksana**

Sarifin G.

Mutmainnah

Andi Attsam Mappanyukki

Saharullah

Wahyudin

Arimbi

### **Pelaksana Tata Usaha**

Etno Setyagraha

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Bantabantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602 Fax. (0411) 872602 Kontak Person: 085230087060.  
e-mail : [ilmukeolahragaan\\_fikunm@rocketmail.com](mailto:ilmukeolahragaan_fikunm@rocketmail.com).

---

**JURNAL ILARA** diterbitkan sejak 24 Maret 2010 oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan (ILARA) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

---

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman belakang (“Petunjuk bagi Calon Penulis JIL”). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

---

**Dicetak di Percetakan FIK UNM Press. Isi di luar tanggung jawab Percetakan**

# JIL

# JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 2, Juli – Desember 2016, hlm. 1-107

---

## DAFTAR ISI

Profil Kadar Ansietas Pada Atlet Phinisi Basketball Club Makassar <i>Mutmainnah B. (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	1-8
Studi Awal Pengembangan Instrument Tes Push Up Berbasis It <i>Ians Aprilo (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>	9-14
Pengembangan Model Pembelajaran Uji Diri Di Smk Akademi Maritim Indonesia Makassar <i>Poppy Elisano Arfanda, Baharuddin (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>	15-22
Tingkat Daya Tahan Berdasarkan Golongan Darah Pada Atlet Hockey Sulawesi Selatan <i>Abdul Rahman (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	23-27
Model Pembinaan Olahraga Di Korea <i>Ramli (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	28-32
Hubungan Antara Kekuatan Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Siswa SMP Negeri 27 Samarinda <i>Hamdiana (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	33-40
Analisis Kelentukan Dan Kekuatan Tungkai Dengan Ketepatan Tendangan Bola Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 8 Samarinda <i>Jance Jacob Sapulette (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	41-52
Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> Mahasiswa FIK UNM Makassar <i>Masjumi Nur (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>	53-59
Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Daya Tahan Aerobik Atlet SSB Batik Jayapura <i>Yohanis M. Mandosir, Evi Sinaga (FIK Universitas Cenderawasih)</i>	60-64
Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Daya Ledak Lengan, Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Keterampilan <i>Smash</i> Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM <i>Andi Rizal (Program Studi Pendidikan Olahraga FIK UNM)</i>	65-71
Pengaruh Glukosa Darah Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Tim Futsal <i>Blue Eagle F.C.</i> <i>Wahyudin (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	72-81

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 2, Juli – Desember 2016, hlm. 1-107

---

Pemilihan Bakat dan Pembinaan usia Dini Menuju Prestasi Olahraga <i>La Kamadi (Program Studi Pendidikan Olahraga FIK UNM)</i>	82-89
Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Bolabasket UNMUL Samarinda <i>Nurjamal (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	90-97
Perbandingan Kadar Asam Laktat SSB Malino Dengan Somba Opu FC Setelah Latihan Submaksimal <i>Ichsani (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	98-107

# PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN UJI DIRI DI SMK AKADEMI MARITIM INDONESIA MAKASSAR

**Poppy Elisano Arfanda, Baharuddin,**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Makassar Jln. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602.

**Abstrak :** Tujuan penelitian yaitu dengan adanya alat bantu dalam pembelajaran Kayang dapat meningkatkan hasil belajar siswa SMK AMI Makassar. Pendekatan penelitian yaitu pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif dengan jenis PTK yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Sementara fokus penelitian adalah pengembangan model kayang dan hasil belajar siswa kelas XII AP SMK AMI Makassar. Subjek penelitian yaitu siswa kelas XII AP SMK AMI Makassar. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, tes dan dokumentasi. Teknik analisis data terdiri dari reduksi data, paparan data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan hasil belajar siswa pada siklus I dengan kategori cukup dan meningkat menjadi kategori baik di siklus II. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan model Kayang dengan alat bantu Gymball dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa SMK AMI Makassar.

**Kata kunci :** Model Pembelajaran Kayang dan Hasil Belajar.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk mencapai kualitas sumber daya manusia yang baik. Tugas utama dalam penyelenggaraan pembelajaran dalam pendidikan jasmani adalah membantu siswa dalam menjalani proses pertumbuhan baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas atau potensi fisik, sehingga dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui media gerak peserta didik. Hal inilah yang merubah paradigma tentang pendidikan jasmani di sekolah selama ini. Paradigma tersebut ditandai dari perubahan-perubahan pada kurikulum Penjasorkes KBK hingga KTSP dan sekarang telah disempurnakan menjadi Kurikulum 2013 lebih jelas tujuan dari pendidikan jasmani. Perkembangan kurikulum Penjasorkes tersebut di sekolah menyebabkan perbedaan pengertian Pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga merupakan mengajarkan teknik gerak pada cabang-cabang olahraga yang menjadi materi dalam pembelajaran olahraga di sekolah. Sedangkan Penjasorkes di sekolah merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang dalam hal ini menggunakan media gerak. Untuk itu dalam proses pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes guru

penjas dapat mengadopsi gerakan-gerakan salah satu cabang olahraga, misalnya bola basket, bola voli, sepakbola, uji diri, senam irama dll. Hasil proses pembelajaran diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan afektif, kognitif dan psikomotor serta kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian kali ini akan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Action Research*. Dalam bidang pendidikan, khususnya bidang pembelajaran, PTK berkembang sebagai suatu penelitian terapan. PTK sangat bermanfaat untuk guru guna meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran. Dengan melaksanakan tahap-tahap PTK, guru dapat menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif.

PTK juga merupakan suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Bertolak dari kedua hal tersebut diatas, maka peneliti akan mengambil materi penelitian PTK pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani khususnya pada materi Uji Diri.

Pembelajaran juga tidak terlepas dari media yang digunakan. Pengertian media

dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat (Arsyad, 2011 : 3)

Guru Penjasorkes tidaklah mengalami kesulitan dalam memberikan materi permainan, apalagi yang sifatnya membawa kegembiraan bagi peserta didik. Namun guru terkadang kurang kreatif dalam hal media pembelajaran terutama materi yang dianggap membosankan seperti uji diri. Berdasarkan hasil observasi sebagian besar guru masih memberikan materi uji diri dengan cara lama, sehingga terkadang membuat siswa takut untuk melakukan. Selain itu terbatasnya prasarana yang ada di sekolah sehingga guru hanya memberikan materi uji diri terutama kayang dengan model pembelajaran yang tradisional. Untuk itu diperlukan media dalam pembelajaran Kayang.

Kayang adalah sikap badan telentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut yang ditekuk (Depdikbud, 1992 : 31). Gerakan kayang akan lebih mudah dilakukan jika memiliki kekuatan otot punggung, kelenturan persendian bahu, kelenturan ruas2 tulang belakang, kelenturan persendian panggul dan memiliki kekuatan otot lengan dan bahu untuk menopang.



Gambar 1. Gerakan Kayang

Pembelajaran kayang yang biasa dilakukan adalah dengan bantuan teman atau tembok. Namun kali ini dicoba dengan menggunakan media *Gymball*. *Gymball* adalah bola alat bantu fitness yang biasa dijumpai di pusat latihan kebugaran dan penggunaannya sangat fleksibel. *Gymball* ini bentuknya bulat seperti bola besar dengan diameter antara 35 cm sampai 85 cm, dengan berat tidak sampai 1 kg. Terbuat dari bahan karet lateks, dan bola ini sanggup menahan beban sampai 120 kg.

Pada awalnya *gymball* ini digunakan oleh para fisioterapis sebagai alat rehabilitasi untuk mengatasi gangguan kesehatan seperti cedera otot, persendian dan dapat juga meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Mengacu pada hal tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa dengan *gymball* dapat membantu pembelajaran kayang yang

memang membutuhkan fleksibilitas dan keseimbangan dari tubuh. Selain itu, penggunaan *gymball* juga membantu menjaga fungsi-fungsi otot dan sendi agar tetap baik, sehingga dapat memperkecil resiko cedera pada pembelajaran kayang.

Gambar 2. *Gymball*



Gambar 3. Latihan Kayang dengan *Gymbal*

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) istilah dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research (CAR)*. Dengan menggabungkan batasan pengertian dua kata inti, yaitu 1). Penelitian, 2). Tindakan, 3). Kelas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Arikunto, 2007 : 3).

Pertama, tindakan dalam PTK direncanakan berdasarkan hasil refleksi terhadap praktek terkait yang dipadukan dengan pengalaman-pengalaman orang lain (praktek-praktek terkait dan terbaik), berdasarkan nilai-nilai yang diyakini kebenarannya. Refleksi dapat dilakukan dengan baik jika didukung oleh keterbukaan dan kejujuran terhadap diri sendiri, khususnya kejujuran mengakui kelemahan / kekurangan diri. Kedua, tindakan tersebut dilakukan atas dasar komitmen kuat dan keyakinan bahwa situasi dapat diubah ke arah perbaikan (Madya, 2006 : 15).

PTK tidak hanya terbatas pada kelas yang sedang aktif melakukan pembelajaran dalam sebuah ruangan tertutup saja, tetapi dapat juga ketika anak sedang melakukan

kegiatan diluar kelas. Komponen-komponen dari sebuah kelas adalah : 1). Siswa, 2). Guru, 3). Materi pelajaran, 4). Peralatan, 5). Hasil pembelajaran, 6). Lingkungan pembelajaran, 7). Pengelolaan pengaturan yang dilakukan oleh pimpinan sekolah (Arikunto, 2007 : 24).

Dalam PTK kali ini yang diteliti adalah unsur peralatan dan hasil pembelajaran. Peralatan ini meliputi peralatan yang dimiliki oleh siswa maupun sekolah yang digunakan saat proses berlangsung. Sedangkan hasil belajar dijadikan titik tujuan yang harus dicapai siswa melalui pembelajaran. Dikarenakan hasil belajar merupakan produk yang harus ditingkatkan, dan yang pasti terkait dengan unsur lain.

Tujuan PTK adalah meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah, meningkatkan profesionalisme, dan menumbuhkan budaya akademik (Arikunto, 2007 : 61). Dalam hal ini yang akan dikembangkan adalah bagaimana siswa belajar Kayang dengan menggunakan peralatan yang aman dan apakah hasil pembelajaran Kayang akan meningkat.

## **METODE**

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Desain atau rancangan pada PTK dimulai dari 1). Penyusunan rencana, 2). Tindakan, 3). Observasi, 4). Refleksi.

Penelitian ini memfokuskan pada pengembangan model pembelajaran kayang. Adapun variabel yang diteliti adalah :

1. Pengembangan model pembelajaran kayang dengan menggunakan Gymball. Pada saat materi Kayang peneliti mencoba menggunakan alat bantu Gymball.
2. Hasil belajar Kayang dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), yakni nilai yang diperoleh siswa dalam pembelajaran Kayang setelah menggunakan Gymball.

Sample sebanyak 24 siswa, yang dipilih karena menyesuaikan dengan materi Kayang dalam pembelajaran penjasorkes.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan sesuai tahapan PTK yang dilaksanakan secara bersiklus. Menurut Arikunto (2014: 16) secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dialui

dalam PTK yaitu: “1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi”. Dengan uraian sebagai berikut:

### **1. Perencanaan Tindakan**

Perencanaan adalah mengembangkan rencana tindakan yang secara kritis untuk meningkatkan apa yang telah terjadi. Persiapan perencanaan tindakan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Peneliti bersama guru mata pelajaran penjasorkes mengatur jadwal pertemuan tindakan pada setiap siklus.
- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah model pembelajaran Kayang.
- c. Membuat soal-soal tes formatif atau soal hasil belajar, untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

### **2. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan adalah menerapkan apa yang telah direncanakan pada tahap satu, yaitu bertindak di kelas atau melaksanakan proses pembelajaran sesuai skenario tindakan yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya yaitu dengan menerapkan model pembelajaran kayang dengan alat bantu Gymball dimulai dengan ukuran yang paling besar. Pada tahap ini tindakan harus sesuai dengan rencana.

### **3. Observasi (Pengamatan)**

Observasi adalah alat untuk mengontrol seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran. Pada tahap ini dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat meliputi kehadiran siswa, siswa yang aktif pada saat pembelajaran dan materi yang kayang yang dilakukan sesuai dengan kisi-kisi yang telah dibuat, sehingga semua kegiatan yang dilakukan sesuai skenario yang telah ditetapkan.

### **4. Refleksi**

Refleksi adalah kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang telah dilakukan. Refleksi juga sering disebut “memantul”. Dalam hal ini peneliti seolah memantulkan pengalamannya ke cermin, sehingga tampak jelas penglihatannya, baik kelemahan dan kekurangannya. Pada tahap ini

calon peneliti yang mengajar merefleksikan diri berdasarkan masukan-masukan dari guru mata pelajaran penjasorkes yang menjadi observer. Melalui refleksi tersebut, peneliti sebagai pengajar dapat menemukan kelemahan dan kekurangan yang muncul saat mengembangkan model pembelajaran ini.

### Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini dilihat dari dua hal, yakni proses dan hasil dalam pengembangan model pembelajaran Kayang dengan alat bantu.

Pembelajaran dinyatakan berhasil jika  $\geq 61\%$  dari jumlah siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan oleh dewan guru yaitu 70 untuk mata pelajaran Penjasorkes.

Untuk mengukur keberhasilan pada aspek guru dan siswa digunakan kriteria penilaian yang diungkapkan oleh Arikunto dan Safruddin (2007) sebagai berikut:

Tabel . Kualifikasi Keberhasilan Proses Pembelajaran.

Persentase Tingkat Keberhasilan	Kualifikasi
(81 - 100) %	Sangat Baik (SB)
(61 - 80) %	Baik (B)
(41 - 60) %	Cukup (C)
(21 - 40) %	Kurang (K)
< 21 %	Sangat Kurang (SK)

Sumber : Arikunto dan Safruddin ( 2007: 35)

Analisis data yang diperoleh dari pengolahan data Kayang akan diolah secara statistik dengan menggunakan SPSS. Namun dalam pendekatannya peneliti menggunakan penelitian kualitatif, sehingga PTK ini dapat berjalan dengan baik.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x45 menit untuk satu kali pertemuan. Tindakan setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Masing-masing kegiatan diuraikan sebagai berikut:

## Paparan Data Tindakan Siklus I

### a. Perencanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan disusun dan dikembangkan oleh peneliti dan guru yang merupakan upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Pembelajaran yang akan dilaksanakan pada tindakan siklus I yang memfokuskan gerakan pada saat melakukan kayang dengan bantuan Gymball.

Perencanaan yang dilakukan pada siklus I yaitu: Peneliti bersama guru mata pelajaran penjasorkes mengatur jadwal pertemuan tindakan pada setiap siklus I menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah model pembelajaran kayang dengan Gymball yang akan diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes, membuat daftar penilaian psikomotor, kognitif dan afektif.

### b. Pelaksanaan Siklus I

#### a) Pertemuan I

Pelaksanaan pertemuan I dilaksanakan pada hari Jumat, 4 November 2016 pukul 09.00 – 10.30 WITA yang dihadiri oleh 24 orang siswa. Pembelajaran yang dilaksanakan pada tindakan siklus I, menggunakan Gymball dengan diameter 85 cm (ukuran extra large) hal ini dilakukan dengan pertimbangan keamanan bagi siswa yang benar-benar belum mampu melakukan kayang. Siswa dibagi dalam 3 kelompok (menyesuaikan dengan jumlah Gymball yang ada), masing-masing kelompok dipandu oleh 1 guru penjas dan peneliti. Namun sebelumnya diadakan persamaan persepsi tentang materi yang akan dipelajari, yakni (gerakan awalan pada saat kayang, gerakan pada saat kayang, dan gerakan akhir pada kayang).

#### b) Pertemuan II

Pelaksanaan pertemuan II dilaksanakan pada hari Jumat, 11 November 2016 pukul 09.00-10.30 WITA, masing-masing tetap bergabung dengan kelompok dan mengingat kembali materi minggu lalu. Kemudian siswa diarahkan untuk melakukan kayang tanpa Gymball. Setelah itu diadakan kuis untuk kegiatan psikomotor, penilaian disesuaikan dengan kisi-kisi yang telah ditentukan.

### c. Hasil Observasi Siklus I

Observasi yang dilakukan pengamat di kelas SMK AMI Makassar pada Siklus I, menyangkut pelaksanaan kegiatan pembelajaran berlangsung sesuai rencana yang telah disusun namun belum maksimal. Adapun aspek yang diamati adalah aktivitas guru dan



siswa dalam proses pembelajaran dengan berfokus pada materi kayang dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tindakan siklus I telah dilaksanakan dan adapun hasil tes evaluasi siklus I terdapat pada tabel berikut:

Tabel. Hasil Belajar Siswa Siklus I

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	85	1	4,2 %
2	82	1	4,2 %
3	77	5	20,8 %
4	75	4	16,6 %
5	69	4	16,6 %
6	68	1	4,2 %
7	67	1	4,2 %
8	66	2	8,3 %
9	64	3	12,5 %
10	63	1	4,2 %
11	61	1	4,2 %
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas hasil yang diperoleh ada 11 nilai yang diperoleh dari 24 siswa, 1 siswa mendapatkan nilai 85 (4,2%), 1 siswa mendapatkan nilai 82 (4,2%), 5 siswa mendapatkan nilai 77 (20,8%), 4 siswa mendapatkan nilai 75 (16,6%), 4 siswa mendapatkan nilai 69 (16,6%), 1 siswa mendapatkan nilai 68 (4,2%), 2 siswa mendapatkan nilai 66 (8,3%), 3 siswa mendapatkan nilai 64 (12,5%), 1 siswa mendapatkan nilai 63 (4,2%) dan 1 siswa mendapatkan nilai 60 (4,2%).

Jika hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa pada siklus I dianalisis dengan presentase ketuntasan belajar siswa, maka dapat dilihat pada Tabel Berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Ketuntasan Belajar Siklus I :

Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	11	45,83 %
Tidak Tuntas	13	54,17 %
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan presentase ketuntasan hasil belajar Siklus I yaitu sebesar 45,83 % atau 11 siswa berada kategori Tuntas dan 54,17% atau 13 siswa berada pada kategori Tidak Tuntas dengan kualifikasi cukup.

**c. Refleksi Siklus I**

Hasil proses pembelajaran dalam siklus I menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum mampu melakukan gerakan kayang dengan baik, begitupun dengan observasi kegiatan guru dan siswa masih dalam kualifikasi cukup. Namun pencapaian hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjasorkes mengalami peningkatan dibandingkan nilai pada saat prapenelitian dimana persentase ketuntasan hanya 25,00%. Sedangkan hasil evaluasi siswa pada siklus I terdapat peningkatan dengan persentase yaitu 45,83%.

**Paparan Data Tindakan Siklus II**

**a. Perencanaan Tindakan Siklus II**

Pembelajaran yang akan dilaksanakan pada tindakan siklus II yang memfokuskan gerakan Kayang dengan alat bantu Gymball dengan ukuran Large dengan diameter 75 cm.

Perencanaan yang dilakukan pada siklus II yaitu: Peneliti bersama guru mata pelajaran penjasorkes mengatur jadwal pertemuan tindakan pada setiap siklus II menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw yang akan diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes, membuat daftar penilaian psikomotor, kognitif dan afektif.

**b. Pelaksanaan Siklus II**

1. Pertemuan I

Pelaksanaan pertemuan I dilaksanakan pada hari Jumat, 18 November 2016 pukul 09.00 – 10.30 WITA yang dihadiri oleh 24 orang siswa. Pembelajaran yang dilaksanakan pada tindakan siklus I yaitu siswa dibagi dalam 3 kelompok diberikan materi tentang pokok bahasan kayang dengan sub materi yang akan dipelajari, yakni gerakan awalan pada saat kayang, gerakan pada saat kayang, dan gerakan akhir pada kayang.

Masing-masing kelompok mempelajari kayang dengan alat bantu Gymbal ukuran Large.

2. Pertemuan II

Pelaksanaan pertemuan II dilaksanakan pada hari Jumat, 25 November 2016 pukul 09.00 – 10.30 WITA pemberian kuis, setiap siswa diberi kesempatan untuk memperlihatkan keterampilannya pada saat kayang dan akan diamati oleh peneliti.

**a. Hasil Observasi Siklus II**

Observasi yang dilakukan pengamat di kelas XII AP SMK AMI Makassar pada Siklus

II, menyangkut pelaksanaan kegiatan pembelajaran berlangsung sesuai rencana yang telah disusun namun belum maksimal.

Tindakan siklus II telah dilaksanakan dan adapun hasil tes evaluasi siklus II terdapat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	90	1	4,2 %
2	85	6	25 %
3	84	5	20,8 %
4	81	3	12,5 %
5	79	2	8,3 %
6	75	2	8,3 %
7	69	3	12,5 %
8	68	1	4,2 %
9	66	1	4,2 %
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas hasil yang diperoleh dari hasil belajar siswa ada 9 nilai yang diperoleh dari 24 siswa, 1 siwa mendapatkan nilai 90 (4,2%), 6 siswa mendapatkan nilai 85 (25%), 5 siswa mendapatkan nilai 84 (20,8%), 3 siswa mendapatkan nilai 81 (12,5%), 2 siswa mendapatkan nilai 79 (8,3%), 2 siswa mendapatkan nilai 75 (8,3%), 3 siswa mendapatkan nilai 69 (12,5%), 1 siswa mendapatkan nilai 68 (4,2%) dan 1 siswa mendapatkan nilai 66 (4,2%).

Jika hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa pada siklus II dianalisis dengan presentase ketuntasan belajar siswa, maka dapat dilihat pada Tabel Berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Ketuntasan Belajar Siklus II :

Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
Tuntas	19	79,17 %
Tidak Tuntas	5	20,83 %
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan presentase ketuntasan hasil belajar Siklus II yaitu sebesar 79,17 % atau 19 siswa berada kategori Tuntas dan 20,83% atau 5 siswa berada pada kategori Tidak Tuntas dengan kualifikasi baik.

### a. Refleksi Siklus II

Pada siklus II proses pembelajaran kayang dengan alat bantu Gymball Large berlangsung dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa dalam kayang sudah mengalami peningkatan. Begitupun dalam mengerjakan soal yang diberikan oleh guru. Selain itu hasil belajar siswa telah mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari aspek guru dan aspek siswa selama proses belajar mengajar berlangsung dalam kualifikasi baik. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut berikut.

Tabel Perkembangan Hasil Belajar Siswa

Siklus	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
<b>Ketuntasan</b>	25,00 %	45,83 %	79,17 %
<b>Ketidaktuntasan</b>	75,00 %	54,17 %	20,83 %
<b>Kualifikasi</b>	Kurang	Cukup	Baik

Ketuntasan belajar siswa sebelum tindakan/pra siklus sebanyak 25,00% dan ketidaktuntasan 75,00%, pada siklus I diperoleh ketuntasan 45,83% dan ketidaktuntasan 54,17%, sedangkan pada siklus II ketuntasan sebanyak 79,17% dan ketidaktuntasan 20,83%. Hal ini menunjukkan bahwa dari sebelum ada tindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II hasil belajar siswa meningkat.

Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus yang terdiri dari 2 pertemuan setiap siklus atau dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, dimana dua pertemuan dilakukan selama 2 jam pelajaran (2 x 45 menit).

Berdasarkan paparan data yang dikemukakan sebelumnya, maka fokus pembahasan dalam penelitian ini adalah pembelajaran kayang dengan menggunakan alat bantu Gymball terhadap siswa kelas XII AP 1 meningkat. Pada siklus I pembelajaran mengenai proses gerakan kayang masih banyak siswa yang tidak tahu cara melakukan kayang dengan benar masih banyak gerakannya salah baik pada awalan, gerakan dan akhiran.

Tabel Instrumen Penilaian Keterampilan Dasar Kayang

No.	Tahap	Kriteria Penilaian	Nilai		
			1	2	3
1.	Persiapan	Berdiri membelakangi arah gerakan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu Kedua lengan di samping badan Pandangan ke depan			
2.	Gerakan	Ayunkan kedua lengan ke belakang bawah secara perlahan diikuti oleh gerakan pinggang, leher, & pandangan Mata Setelah kedua telapak tangan mendarat ke atas matras, pinggang melenting seperti busur Kedua lengan & kaki lurus serta pandangan ke belakang Tahan beberapa saat Bangun kembali dengan sikap berdiri			
3.	Sikap Akhir	Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu Kedua lengan lurus keatas disamping Telinga Pandangan ke depan atas Posisi akhir berdiri tegak			

Pelaksanaan siklus I belum memperoleh hasil yang memuaskan. Setelah diadakan refleksi pada setiap pertemuan, maka hasil belajar siswa pada siklus II menunjukkan bahwa siswa memperoleh peningkatan terhadap hasil pembelajaran Kayang . Hal ini ditunjukkan pada hasil tes evaluasi siklus II dengan persentase ketuntasan belajar mencapai 79,17 % dengan kualifikasi baik dan persentase ketidaktuntasan hanya mencapai 20,83 %, dengan kata lain dari 24 orang siswa, 19 orang dinyatakan tuntas dan 5 orang siswa dinyatakan tidak tuntas. Dari data tersebut maka hasil belajar siswa telah meningkat dari siklus I dengan kualifikasi cukup dengan persentase ketuntasan 45,83 % dan ketidaktuntasan 54,17 % atau 11 siswa dinyatakan tuntas dan 13 siswa dinyatakan tidak tuntas dengan kualifikasi cukup.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa pembelajaran Kayang dengan menggunakan alat bantu Gymball dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa di kelas XII AP SMK AMI Makassar.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan rumusan masalah, hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pengembangan model pembelajan Kayang dengan alat bantu Gymball dapat meningkatkan proses dan hasil belajar Pendidikan Jasamani

Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa kelas XII Adminstrasi Perkantoran (AP) SMK AMI Makassar. Hal ini terbukti adanya peningkatan proses belajar siswa dapat dilihat dari keterlibatan siswa secara aktif dan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran yang dapat dilihat dari hasil rekapitulasi proses pembelajaran siklus I hasil belajar siswa yaitu dapat dilihat dari hasil tes formatif siklus I dengan persentase ketuntasan 45,83 % kualifikasiCukup (C) menjadi 79,17 % kualifikasiBaik (B) pada siklus II.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arifin, Zainal. 2011. *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Arikunto, Suharsimi, dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Perkasa.

Asnaldi, Arie. 2008.*Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT Revika Aditama

Djumingin, Sulastriningsih. 2011. *Strategi dan Aplikasi Model Pembelajaran Inovatif Bahasa dan Sastra.Makassar*: Badan Penerbit UNM.

Hamalik, Oemar. 2008. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

- Hidayat, Yusuf; Bumi, Cindar; Sindhu, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Huda, Miftahul. 2011. *Cooperatif Learning: Metode, Teknik, Struktur, dan Model Terapan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Imron, Ali. 2012. *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Isjoni. 2011. *Cooperative Learning Efektifitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung: Jakarta: Bumi Aksara.
- Madya, Suwarsih. 2006. *Teori dan Praktek Penelitian Tindakan*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nur, Asma. 2006. *Model Pembelajaran Kooperatif*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan
- Rusman. 2011. *Model-model Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya, Wina. 2005. *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana.
- Shoimin, Aris. 2014. *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-ruzmedia.
- Sholeh, K. Mahmudi, 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT RinekaCipta
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suherman, Adam. 2011. *Tujuan Pendidikan Jasmani*.
- Suprijono, Agus. 2009. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi PAIKEM*.
- Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Taniredja, Tukiran, dkk. 2012. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Trianto. 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Surabaya: Kencana.
- Wena, Made. 2009. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer: Suatu Tinjauan Konseptual Operasional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yamin, Martinis. 2008. *Teknik Mengembangkan Kemampuan Individual Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar