

UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR MATERI SENAM LANTAI GERAKAN ROLL DEPAN MELALUI PENGGUNAAN METODE LATIHAN CIRCUIT TRAINING DALAM PEMBELAJARAN PENJAS SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SO'A

Vinsensia Lista Kosta ¹⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo ²⁾, Yanuarius Ricardus Natal ³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾listakosta@gmail.com, ²⁾ yohanesbayoolatapo@gmail.com, ³⁾ yanuariusrichardus@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa pada materi senam lantai dalam pembelajaran penjas melalui penerapan model latihan sirkuit training pada siswa kelas XI SMAN I SOA. Jenis penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dan subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Soa Tahun Ajaran 2020/2011 yang berjumlah 27 orang, yang terdiri dari 15 siswa dan 13 siswi. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 2 siklus, dengan empat tahapan yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data tentang aktivitas belajar siswa dikumpulkan dengan melakukan observasi dan data tentang hasil belajar siswa dikumpulkan dengan teknik tes. Instrumen pengumpulan data aktivitas belajar menggunakan lembar observasi sedangkan hasil belajar menggunakan tes objektif. Data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian meunjukkan bahwa: 1) Aktivitas belajar senam lantai gerak roll depan meningkat melalui metode latihan circuit training. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata aktivitas belajar siswa dari observasi awal hingga pada pelaksanaan siklus I mengalami peningkatan sebesar 0,9 yaitu dari 36,6 (kategori cukup aktif) menjadi 37,5 (kategori cukup aktif). Rata-rata aktivitas belajar siswa dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 8,7 yakni dari 37,5 (kategori cukup aktif) menjadi 46,2 (kategori aktif). Rata-rata aktivitas belajar siswa dari observasi awal hingga siklus II mengalami peningkatan sebesar 9,6 yakni dari 36,6 (kategori cukup aktif) menjadi 46,2 (kategori aktif). 2) Hasil belajar senam lantai gerak roll depan meningkat melalui metode latihan circuit training. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil belajar siswa dari observasi awal ke siklus I mengalami peningkatan sebesar 3,6 yakni dari 64,9 (kategori cukup) menjadi 68,5 (kategori baik). Rata-rata hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 6,5 yakni dari 68,5 (kategori baik) menjadi 75,0 (kategori sangat baik). Rata-rata hasil belajar siswa dari observasi awal ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 10,2 yakni dari 64,9 (kategori cukup) menjadi 75,0 (kategori sangat baik). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan circuit training dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar materi senam lantai gerakan roll depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Soa

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Circuit tarining; Senam Lantai; Roll Depan, Aktivitas; Hasil Belajar.

Abstract

This study aims to determine the increase in activity and student learning outcomes on floor exercise material in physical education learning through the application of the circuit training model to class XI students of SMAN 1 SOA. The type of this research is CAR (Classroom Action Research) and the subjects of this research are class XI students of SMA Negeri 1 Soa in the academic year 2020/2011, totaling 27 people, consisting of 15 students and 13 female students. This classroom action research was carried out in 2 cycles, with four stages, namely: planning, implementation, observation, and reflection. Data about student learning activities were collected by making observations and data about student learning outcomes were collected by using a test technique. The learning activity data collection instrument uses an observation sheet while the learning outcomes use an objective test. The data obtained in the study were analyzed using quantitative descriptive data analysis methods. The results of the study showed that: 1) Learning activities for the front roll floor exercise increased through the circuit training method. This can be seen from the average student learning activities from initial observation to the implementation of the first cycle, which increased by 0.9, namely from 36.6 (moderately active category) to 37.5 (moderately active category). The average learning activity students from cycle I to cycle II experienced an increase of 8.7 from 37.5 (moderately active category) to 46.2 (active category). The average student learning activity from initial observation to cycle II increased by 9.6, from 36.6 (moderately active category) to 46.2 (active category). training. This can be seen from the average student learning outcomes from the initial observation to the first cycle, which increased by 3.6, namely from 64.9 (enough category) to 68.5 (good category). The average student learning outcomes from cycle I to cycle II increased by 6.5, namely from 68.5 (good category) to 75.0 (very good category). The average student learning outcomes from initial observation to cycle II increased by 10.2, from 64.9 (enough category) to 75.0 (very good category). Thus, it can be concluded that the application of the circuit training method can increase the activity and learning outcomes of the front roll movement floor exercise material in class XI students of SMA Negeri 1 Soa.

Article History

Submitted	:
Reviewed	:
Accepted	:
Published	:

Key Words

Circuit dancing;Floor
Gymnastics;Front Roll;
Activities and Learning .

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dengan kata lain pendidikan merupakan upaya memanusiakan manusia baru melalui aktifitas membina dan mendidik yang mengacu pada tiga ranah yakni kognitif, afektif dan psikomotor, (Natal,2017). Program pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah menengah, meliputi berbagai aktivitas keterampilan gerak termasuk aktivitas senam. Senam merupakan suatu cabang performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Menurut Sutrisno dan Khafadi (2010:60), senam adalah setiap bentuk latihan fisik yang disusun sistematis dengan melibatkan gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendidikan jasmani sendiri diharapkan untuk dapat meningkatkan pemahaman, penguasaan materi dan mempraktikkan apa yang dipelajari, terutama pada materi aktivitas senam lantai, siswa seharusnya menjadi aktif dan dapat memahami melakukan keterampilan senam tersebut dengan baik. Namun pada kenyataannya, proses pembelajaran yang diterapkan tidak sesuai dengan harapan. Sebagai data awal peneliti, selama proses pembelajaran siswa dalam kelompok belajar kurang diberikan kesempatan untuk sukses yang sama sehingga anak-anak dalam kelompok tersebut kurang bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan serta pemberian penghargaan atau reward tidak memperhatikan tingkat skor poin kemajuan belajar terhadap materi yang diperoleh setiap siswa dalam kelompok.

Berdasarkan data observasi hasil belajar senam lantai gerakan roll depan yang tergolong dari tiga penilaian aspek kognitif (20), aspek afektif (30) dan aspek psikomotor (50), yang dilihat dari sikap awal, sikap pelaksana dan sikap akhir yang diperoleh data yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) = 75 yang berlaku di kelas XI SMA Negeri 1 Soa khususnya pada materi senam lantai gerakan roll depan, dimana dari jumlah siswa sebanyak 27 orang, skor rata-rata hasil belajar penjas materi gerakan roll depan pada senam lantai adalah 54,1 atau 54,1% maka rata-rata aktivitas dan hasil belajar gerakan roll depan pada materi senam lantai berada pada kategori kurang baik. Berdasarkan data aktivitas dan hasil belajar yang didapat, diketahui bahwa ketuntasan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Soa pada mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi senam lantai berada pada kategori tidak tuntas. Salah satu alternatif yang digunakan adalah dengan menerapkan model latihan circuit training dalam pembelajaran penjas. Model ini tepat digunakan dalam mengatasi permasalahan diatas karena model circuit training ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar sambil beraktivitas. Dalam pembelajaran senam lantai materi aktivitas pendidikan jasmani diperlukan suatu Metode pembelajaran yang inovatif dan kreatif yang dimana untuk meningkatkan aktivitas dan hasil

belajar, yakni menggunakan metode latihan circuit training. Salah satu strategi yang efektif untuk mengaktifkan keterampilan senam lantai, siswa dalam proses pembelajaran ialah dengan menerapkan Metode tersebut. Fernanda, dkk (2015: vol.5) keunggulan dari Metodelatihan circuit trainingini adalah membantu siswa untuk memperoleh peningkatanaktivitas hasil belajar pada siswa. Circuit training adalah latihan fisik yang dilakukan secara berurutan menggabungkan latihan kekuatan dengan latihan aerobik. Latihan ketahanan, latihan kekuatan, dan latihan kelenturan dilakukan secara berurutan dalam satu tempat. Latihan harus dilakukan dengan cepat dan peserta harus menyelesaikan satu pos latihan sebelum ke latihan yang lainnya. Menurut Sarwono (2007: 11), latihan Circuit training adalah bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan berurutan dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan ketrampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan cirkuit training adalah program latihan yang terdiri dari beberapa pos yang disusun untuk satu putaran latihan dimana tiap pos mempunyai gerakan atau jenis latihan sendiri. Tujuan dan fungsi latihan cirkuit training adalah mengkombinasikan latihan kardio dan latihan kekuatan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan tujuan (Mukholid, 2007). Penekanan dari metode latihan circuit training ini adalah penerapan terhadapindividual, dan kesempatan yang sama untuk sukses. Lebih jelasnya bahwa di dalam berdiskusi, bukan hanya pemahaman konsep saja dibangun, namun memperbaiki dan melengkapi kekurangan keterampilan terutama pada materi senam lantai.Oleh sebab itu, untuk meminimalisir permasalahan di atas, maka dengan penerapan metode latihan circuit trainingini merupakan suatu sarana yang tepat untuk mengkontribusi kinerja tim dan hasil dalam belajar pada peningkatan penguasaan keterampilan senam dan apabila diatur secara baik, siswa-siswa dalam kelompok akan belajar satu sama lain untuk memastikan bahwa tiap orang dalam kelompok tersebut telah menguasai kecakapan motoriknya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran dikelas secara profesional (kanca, 2006: 94). Menurut Ojan SN (dalam Kanca, 2006: 100) mengatakan bahwa ada empat bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu (1) guru sebagai peneliti atau peneliti sebagai guru, (2) penelitian tindakan kolaboratif, (3) simultan terintegrasi dan (4) administrasi sosial eksperimental. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang akan digunakan adalah peneliti sebagai guru. Peneliti berperan sebagai guru terlibat secara penuh dalam proses perencanaan, aksi (tindakan) observasi atau evaluasi dan refleksi. Penelitian tindakan kelas pada dasarnya merupakan salah satu cara untuk menjadikan pembelajaran menjadi lebih efektif yang akan dilihat dari kemajuan yang telah dicapai siswa.

Penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri 1 Soa. Waktu penelitian 20 Oktober s/d 20 November. Penelitian ini dilaksanakan pada masa Pandemi Covid 19, dimana proses belajar mengajar dilakukan dalam bentuk kelompok dan dalam 1 kelompok terdiri dari 5 atau 6 orang siswa. Pada satu kali pertemuan hanya bisa diikuti oleh 1 kelompok siswa. Subyek dari penelitian adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Soa tahun pelajaran 2020/2021

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati secara langsung (observasi) aktivitas yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan dilakukan penilaian pada lembar observasi penilaian aktivitas belajar siswa untuk mengetahui tingkatan aktivitas belajar siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Observasi aktivitas belajar siswa dilakukan oleh dua orang observer, yaitu dua orang guru PJOK SMAsejawat kecamatan Soa. Data selanjutnya dikumpulkan dari hasil belajar siswa akan dilaksanakan pada pertemuan kedua setiap siklus. Data hasil belajar siswa akan dikumpulkan dari hasil assessment dengan menggunakan lembar evaluasi penelian keterampilan teknik dasar Senam Lantai gerakan roll depan, yang dilakukan oleh 3 orang evaluator yaitu dua orang guru penjas SMA sejawat kecamatan Soa dan 1 orang Dosen PJKR STKIP Citra Bakti Ngada. Dalam kegiatan evaluasi siswa diberikan kesempatan untuk melakukan teknik dasar senam lantai dari pos 1 ke pos 6 sebanyak 2 kali pengulangan dan nilai yang dimasukan ke dalam format penilaian adalah nilai terbaik dari hasil evaluasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN***Deskripsi Data Aktivitas Belajar Siswa Siklus I*****Tabel 1. Skor aktivitas belajar siswa siklus**

41	39	31	27	39
51	28	30	32	42
47	37	29	52	39
45	28	41	51	29
39	39	31	46	37
41	30			

Berdasarkan perolehan skor aktivitas belajar di atas, maka selanjutnya akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dengan langkah-langkah berikut ini.

- a. Menghitung rentang skor = skor tertinggi – skor terendah
 $= 52 - 27$
 $= 25$

- b. Menentukan banyaknya kelas interval

Jumlah Kelas Interval = $1 + 3,3 \log N$, (dengan $N = 27$)

$$= 1 + 3,3 \log 27$$

$$= 1 + 3,3 \times 1,43$$

$$= 5,72 \text{ dibulatkan menjadi } 6$$

- c. Menentukan panjang kelas interval

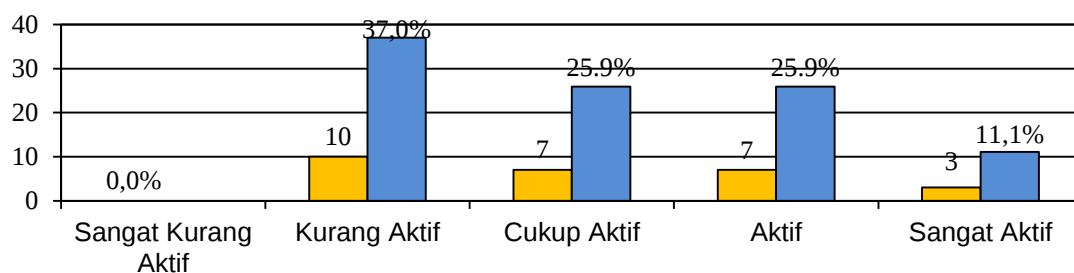
$$= 25/6$$

$$= 4,37 \text{ dibulatkan menjadi } 5$$

Tabel 2. Data Aktivitas Belajar Siswa Siklus I

No	Kriteria	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Rata-Rata
1	$\bar{X} \geq 24$	Sangat Aktif	3	11,1	37,5
2	$20 \leq \bar{X} < 24$	Aktif	7	25,9	
3	$16 \leq \bar{X} < 20$	Cukup Aktif	7	25,9	
4	$12 \leq \bar{X} < 16$	Kurang Aktif	10	37,0	
5	$\bar{X} < 12$	Sangat Kurang Aktif	0	0,0	
JUMLAH				100%	

Berdasarkan data pada tabel 2 maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram seperti berikut.



Gambar 1. Grafik histogram aktivitas belajar siswa siklus I

Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa Siklus I

Tabel 3 Skor hasil belajar siswa siklus I

51	65	74	60	55
75	68	59	57	56
70	74	60	74	76
79	56	85	63	62
80	74	55	82	79
83	77			

Berdasarkan perolehan skor aktivitas belajar di atas, maka selanjutnya akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dengan langkah-langkah berikut ini.

- a. Menghitung rentang skor = skor tertinggi – skor terendah

$$= 85 - 51$$

$$= 34$$

- b. Menentukan banyaknya kelas interval

$$\text{Jumlah Kelas Interval} = 1 + 3,3 \log N, (\text{dengan } N = 27)$$

$$= 1 + 3,3 \log 27$$

$$= 1 + 3,3 \times 1,43$$

$$= 5,72 \text{ dibulatkan menjadi } 6$$

- c. Menentukan panjang kelas interval

$$= \frac{\text{RentangSkor}}{\text{JumlahKelasInterval}}$$

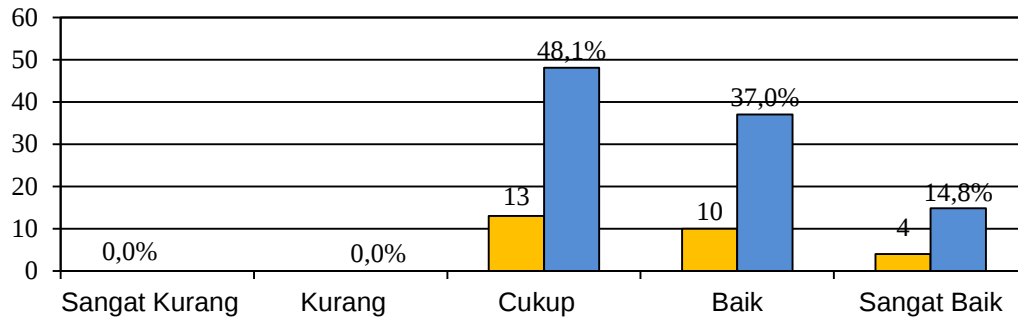
$$= 34/6$$

$$= 5,6 \text{ dibulatkan menjadi } 6.$$

Tabel 4. Distribusi frekuensi data bergolong hasil belajar siswa siklus I

Kelas Interval	X (nilai tengah)	Batas kelas	f. absolut	f. relatif (%)	f. kumulatif	fx
51 – 56	53,5	56,5	5	18,5	5	267,5
57 – 62	59,5	62,5	5	18,5	10	297,5
63 – 68	65,5	68,5	3	11,1	13	196,5
69 – 74	71,5	74,5	5	18,5	18	357,5
75 – 80	77,5	80,5	6	22,2	24	465,0
81 – 86	86,0	86,0	3	11,1	27	258,0
Jumlah			N=27	100%		$\sum fx = 1842,0$

Grafik histogram hasil belajar siswa siklus I



Gambar 2. Grafik histogram hasil belajar siswa siklus I

Ket:



: Jumlah Siswa



: Persentase

Deskripsi Data Siklus II

Deskripsi Data Aktivitas Belajar Siswa Siklus II

Tabel 5 Skor aktivitas belajar siswa siklus II

44	46	50	48	42
53	38	38	48	42
52	48	50	52	40
53	41	45	51	32
52	47	49	50	40
46	55			

Berdasarkan perolehan skor aktivitas belajar di atas, maka selanjutnya akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dengan langkah-langkah berikut ini.

- a. Menghitung rentang skor = skor tertinggi-skor terendah
 $= 55 - 32$
 $= 23$

- b. Menentukan banyaknya kelas interval

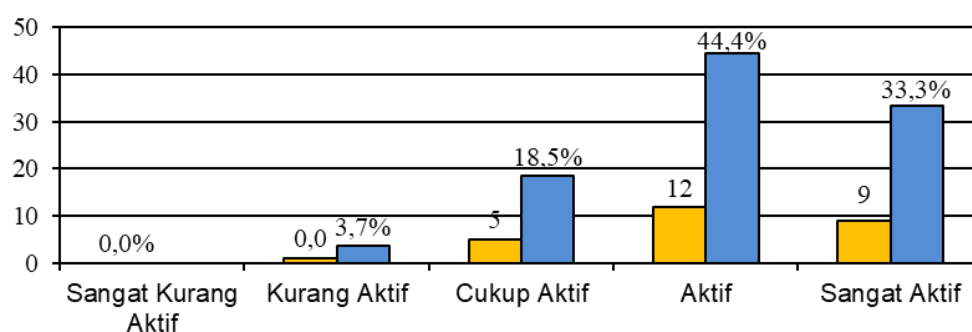
$$\begin{aligned} \text{Jumlah Kelas Interval} &= 1 + 3,3 \log N, (\text{dengan } N = 27) \\ &= 1 + 3,3 \log 27 \\ &= 1 + 3,3 \times 1,43 \\ &= 5,72 \text{ dibulatkan menjadi } 6 \end{aligned}$$

- c. Menentukan panjang kelas interval

$$\begin{aligned} &= \frac{\text{RentangSKor}}{\text{JumlahKelasInterval}} \\ &= 23/6 \\ &= 5,6 \text{ dibulatkan menjadi } 6. \end{aligned}$$

Tabel 6 Data aktivitas belajar siswa siklus II

No	Kriteria	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase	Rata-Rata
1	$\bar{X} \geq 24$	Sangat Aktif	9	33,3	46,2
2	$20 \leq \bar{X} < 24$	Aktif	12	44,4	
3	$16 \leq \bar{X} < 20$	Cukup Aktif	5	18,5	
4	$12 \leq \bar{X} < 16$	Kurang Aktif	1	3,7	
5	$\bar{X} < 12$	Sangat Kurang Aktif	0	0,0	
JUMLAH				100%	

**Gambar 3: Grafik histogram aktivitas belajar siswa siklus II**

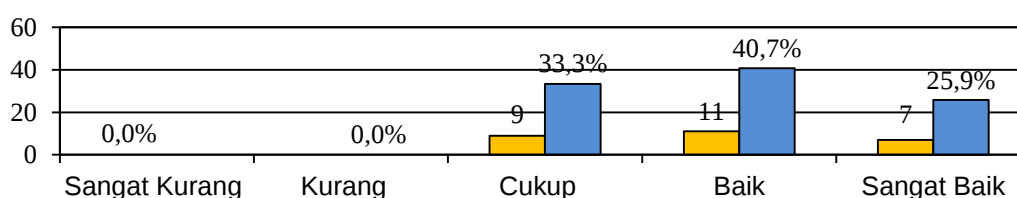
Ket:

■ : Jumlah Siswa

■ : Persentase

Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa Siklus II**Tabel 7 Data hasil belajar siswa siklus II**

No	Tingkat Penguasaan	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase	Rata-Rata	Ketuntasan	Target Ketuntasan $\geq 65\%$
1	90 – 100%	Sangat Baik	7	25,9	75,0	18 orang = 66,6%	Ketuntasan siklus II telah mencapai target: 66,6%
2	80 – 89%	Baik	11	40,7			
3	70 – 79%	Cukup	9	33,3			
4	60 – 69%	Kurang	0	0,0			
5	< 59 %	Sangat Kurang	0	0,0			
JUMLAH			27	100%			

Grafik histogram hasil belajar siswa siklus II

Gambar 4 Grafik histogram aktivitas belajar siswa siklus II

Ket:



: Jumlah Siswa



: Persentase

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan (observasi awal) proses pembelajaran senam lantai materi roll depan siswa kelas XI SMAN 1 Soa tahun 2020/2021 ditemukan bahwa; secara klasikal dari total jumlah siswa sebanyak 27 orang, hanya terdapat 9 orang (33,3%) yang aktif selama pembelajaran dengan rata-rata aktivitas belajar 36,6 (berada pada kategori cukup aktif) dan belum memenuhi standar keaktifan dari kriteria penggolongan aktivitas belajar secara klasikal. Sedangkan hasil belajar siswa ditemukan bahwa jumlah siswa yang tuntas hanya sebanyak 4 orang (22,2%) dengan rata-rata hasil belajar secara klasikal adalah 64,9 (berada pada kategori cukup) sehingga belum memenuhi standar ketuntasan dari kriteria penggolongan hasil belajar secara klasikal.

Kondisi rendahnya aktivitas dan hasil belajar siswa pada saat observasi awal, memotivasi peneliti untuk melakukan refleksi terhadap permasalahan-permasalahan yang mungkin menjadi faktor penyebab masalah rendahnya aktivitas dan hasil belajar yang dialami oleh siswa. Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan, ditemukan beberapa persoalan dari segi aktivitas belajar siswa yakni; (1) porsi guru dalam memberikan penjelasan dan demonstrasi materi masih terlalu besar, (2) siswa minim kesempatan untuk mencoba mengembangkan informasi tentang materi berdasarkan pemahamannya sendiri, (3) siswa belum mendapat peran yang cukup besar, sehingga berimplikasi pada rendahnya peran siswa dalam proses belajar, (4) model pembelajaran yang kurang bervariasi menyebabkan siswa mudah merasa jenuh, (5) pendekatan mengajar dengan pola teacher center (pembelajaran terpusat pada guru) menyebabkan siswa tidak terlalu pro-aktif dalam tiap tahap pembelajaran. Dengan melihat kondisi ini maka peneliti melakukan tindakan dengan menerapkan pola pembelajaran dengan pendekatan circuit training untuk materi roll depan sehingga memungkinkan siswa untuk lebih banyak memiliki ruang dan waktu untuk terlibat aktif dalam tiap sesi pembelajaran, siswa memiliki banyak kesempatan untuk secara berulang-ulang melakukan gerakan roll depan.

Hasil evaluasi pelaksanaan siklus I ditemukan bahwa, jumlah siswa yang aktif dalam pembelajaran senam materi roll depan siswa kelas XI SMAN 1 Soa berjumlah 10 orang (37,0%) dengan rata-rata aktivitas belajar secara klasikal adalah 37,5 (berada pada kategori cukup aktif). Sedangkan hasil belajar siswa ditemukan bahwa jumlah siswa yang tuntas sebanyak 14 orang (51,9%) dengan rata-rata hasil belajar secara klasikal adalah 68,5 (berada pada kategori cukup). Setelah memperhatikan hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan siklus I maka dilakukan refleksi untuk melihat berbagai kemungkinan permasalahan yang mengakibatkan peningkatan rata-rata perolehan skor aktivitas dan hasil belajar pada siklus I yang belum maksimal atau belum mencapai target ketuntasan yang ditetapkan.

Hasil refleksi yang dilakukan menemukan bahwa; 1) siswa belum secara baik mengikuti pola pembelajaran yang diberikan dengan pendekatan circuit training, 2) siswa belum benar-benar antusias dan proaktif dalam mengikuti tiap alur pembelajaran dengan pendekatan circuit training, 3) siswa belum serius menjalankan sesi latihan yang diberikan secara berkelompok, 4) siswa belum serius memanfaatkan kesempatan yang diberikan untuk melakukan praktek roll depan dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan pada siklus I maka dilanjutkan ke siklus II dengan tujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pada materi roll depan.

Hasil pelaksanaan siklus II pembelajaran materi roll depan pada siswa kelas XI SMAN 1 Soa ditemukan bahwa; jumlah siswa yang aktif sebanyak 21 orang siswa (77,8%) dengan rata-rata aktivitas belajar secara klasikal mencapai 46,2 (berada pada kategori aktif) sehingga telah memenuhi standar keaktifan dari kriteria penggolongan aktivitas belajar secara klasikal. Hasil analisis data rata-rata aktivitas belajar secara klasikal jika dilihat mulai dari observasi hingga siklus II mengalami peningkatan yakni; dari observasi awal ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 9,6 yakni dari 36,6 (berada pada kategori cukup aktif) menjadi 46,2 (berada pada kategori aktif), sedangkan analisis data rata-rata hasil belajar siswa ditemukan bahwa jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 orang siswa (66,7%) dengan rata-rata ketuntasan secara klasikal mencapai 75,0 (berada pada kategori baik) dan telah memenuhi standar ketuntasan dari kriteria penggolongan hasil belajar secara klasikal. Berdasarkan hasil analisis data rata-rata ketuntasan belajar siswa pada materi roll depan dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai hasil belajar siswa mulai dari observasi awal hingga siklus II yakni mengalami peningkatan sebesar 10,2 yakni dari skor 64,9 (berada pada kategori cukup) menjadi 75,0 (berada pada kategori sangat baik). Dengan melihat persentase ketuntasan yang mencapai angka 66,7% maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan rata-rata nilai hasil belajar siswa pada materi roll depan dinyatakan telah memenuhi target minimal yakni 65% ketuntasan secara klasikal.

Pelaksanaan proses pembelajaran senam lantai gerakan dasar Roll depan dilakukan dengan menggunakan metode latihan Circuit training, dimana pelaksanaan pembelajaran di buat dalam bentuk pos, dan setiap pos siswa diminta untuk melakukan gerakan yang sudah ditentukan. Satu Circuit dikatakan telah selesai, bila seorang siswa telah menyelesaikan melakukan gerakan disemua pos sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Circuit training dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa karena dalam circuit training menggunakan pos yang dapat memotivasi siswa. Sehingga siswa dapat dengan mudah mendemonstrasikan gerakan dasar dalam materi senam lantai gerakan roll depan.

Berdasarkan pembahasan hasil temuan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode circuit training untuk pembelajaran senam lantai materi roll depan dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa secara klasikal siswa kelas XI SMAN 1 Soa. Adapun peningkatan terjadi dengan cukup signifikan baik rata-rata nilai aktivitas belajar maupun hasil belajar secara klasikal. Peningkatan yang terjadi tersebut berkaitan erat dengan

manfaat penggunaan metode latihan circuit training dalam pembelajaran senam lantai materi roll depan yang mana memberikan siswa kesempatan yang memadai baik secara individu maupun kelompok untuk melakukan latihan teknik roll depan dengan baik dan benar secara berulang-ulang hingga mencapai keterampilan gerak yang baik. Selain itu, penggunaan metode latihan circuit memungkinkan setiap siswa untuk selalu terlibat aktif dalam tiap fase pembelajaran mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Siswa dilibatkan secara penuh sehingga setiap siswa benar-benar berperan aktif dalam setiap tahap-tahap pembelajaran sesuai arahan yang diberikan. Selain itu, peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa juga disebabkan karena dengan penerapan metode circuit training, siswa mampu belajar dan beraktivitas sendiri untuk memperoleh pengalaman, pengetahuan, pemahaman dan keterampilan lainnya, mampu bekerjasama dengan temannya, mengembangkan keterampilan yang dimiliki serta aktif dan antusias selama proses pembelajaran sehingga dapat memahami materi pelajaran dengan sangat baik.

Hasil penelitian yang diuraikan membuktikan bahwa penerapan metode latihan circuit training dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar materi senam lantai gerakan roll depan dalam pembelajaran penjas pada kelas XI SMAN 1 Soa tahun pelajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini maka peneliti menyarankan kepada tiap elemen yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran penjas di sekolah dalam hal ini terlebih khusus guru penjasorkes agar dapat menggunakan metode circuit training dalam pembelajaran senam lantai materi roll depan agar dapat meningkatkan aktivitas serta hasil belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa;

1. Aktivitas belajar senam lantai gerak roll depan meningkat melalui metode latihan circuit training. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata aktivitas belajar siswa dari observasi awal hingga pada pelaksanaan siklus I mengalami peningkatan sebesar 0,9 yaitu dari 36,6 (kategori cukup aktif) menjadi 37,5 (kategori cukup aktif). Rata-rata aktivitas belajarsiswadari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 8,7 yakni dari 37,5 (kategori cukup aktif) menjadi 46,2 (kategori aktif). Rata-rata aktivitas belajar siswa dari observasi awal hingga siklus II mengalami peningkatan sebesar 9,6 yakni dari 36,6 (kategori cukup aktif) menjadi 46,2 (kategori aktif).
2. Hasil belajarsenamlantaigerakroll depan meningkat melalui metode latihan circuit training. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil belajar siswa dari observasi awal ke siklus I mengalami peningkatan sebesar 3,6 yakni dari 64,9 (kategori cukup) menjadi 68,5 (kategori baik). Rata-rata hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 6,5 yakni dari 68,5 (kategori baik) menjadi 75,0 (kategori sangat baik). Rata-rata hasil belajar siswa dari observasi awal ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 10,2 yakni dari 64,9 (kategori cukup) menjadi 75,0 (kategori sangat baik).

Berdasarkan simpulan diatas, maka saran peneliti sebagai berikut.

1. Guru perlu melatih kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar-mengajar agar siswa termotivasi dalam pembelajaran senam lantai materi roll depan.
2. Dalam proses pembelajaranhendaknya guru harus mampu memilih pembelajaran sesuai dengan metode pembelajaran yang inovatif seperti metode latihan circuit training, sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar senam lantai pada materi roll depan.
3. Siswa disarankan untuk aktif dan terlibat langsung dalam pembelajaran seperti menyampaikan pendapat, aktif berkomunikasi agar dapatmengikuti proses pembelajaran dengan baik, khususnya pembelajaran senam lantai materi roll depan.
4. Bagi calon peneliti lain yang berminat untuk meneliti lebih lanjut dengan menggunakan metode circuit training hendaknya mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi proses dan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Timur: Yusdistira.
- Ardika Y., Kanca N., Sudarmada N. (2015). Pengaruh circuit training terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Singaraja: E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Natal, Y.R. (2017). Manusia vz pendidikan. *Proceeding* jurnal ilmiah pendidikan citra bakti. Ngada: P2M STKIP Citra Bakti
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sarwono. 2007. Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2016) Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Budi.,Khafadi.,& Muhammad Bazin. (2010). Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan 2. Surakarta: CV. Putra Nugraha

