

Menggapai Hasil Belajar Senam Terbaik Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Kelas II Sdn 19 Tanah Garam Kota Solok

Jasnizar

Abstrak

Berdasarkan pengalaman yang dilakukan, disadari bahwa hasil belajar peserta didik masih rendah karena; rencana pelaksanaan pembelajaran kurang mempergunakan metode pembelajaran, Pelaksanaan Pembelajaran kurang mempergunakan metode demonstrasi pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penilaian hasil belajar Senam dasar dengan metode demonstrasi di kelas II Sekolah Dasar Negeri 19 Tanah Garam Kota Solok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran, guru, dan peserta didik kelas II yang berjumlah 24 orang. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 3, 10, dan 17 Desember 2013. Hasil penelitian: Terdapat peningkatan hasil belajar siswa dari Siklus I ke Siklus II sangat signifikan. Hal ini terbukti dengan peningkatan rata-rata hasil belajar dari 60 % menjadi 80%, dan ada peningkatan sebesar 20%. Hal ini membuktikan bahwa rencana pelaksanaan pembelajaran dan pelaksanaan pembelajaran mempergunakan metode demonstrasi yang terdiri dari 6 langkah sebagai berikut; 1) mengamati, 2) mencoba, 3) dikoreksi klasikal, 4) mengulang-ulang, 5) dikoreksi individual, dan 6) optimalisasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Saran dari penelitian ini terhadap guru, hendaknya senantiasa lebih meningkatkan kemampuan dalam mempergunakan metode pembelajaran, terutama metode demonstrasi untuk dapat memfasilitasi kebutuhan perkembangan murid dalam mengajar.

Kata Kunci: Demonstrasi, Hasil belajar senam dasar, penjasorkes

I. PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional. Aset suatu bangsa tidak terletak pada sumber daya alam yang melimpah, tetapi terletak pada sumber daya manusia yang berkualitas. Didalam UU No.2/1989 pasal 3 dinyatakan bahwa pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam rangka mewujudkan tujuan nasional(Depdiknas:2006).

Peningkatan mutu pendidikan dasar berlaku menyeluruh termasuk didalamnya pendidikan jasmani. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani, salah satu faktor yang amat menentukan adalah guru, untuk meningkatkan pendidikan jasmani disekolah dasar meliputi aspek materi, metode / cara penyajian sarana dan prasarana, serta pengolahan proses belajar – mengajar disekolah dalam melaksanakan pendidikan jasmani.(Depdiknas:2006).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan

psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill.

Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Berdasarkan berbagai perspektif seperti itu upaya peningkatan kinerja pendidikan dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional melalui tiga pilar strategi pembangunan pendidikan yang mencakup: 1) pemerataan dan perluasan akses pendidikan, 2) meningkatkan mutu relevansi dan daya saing, 3) tata kelola akuntabilitas dan pencitraan publik ke semua pelaksanaan strategi tersebut ditunjang dengan dukungan program kegiatan dan anggaran yang rasional, realitas dan proporsional sesuai dengan kebijakan dan strategi tersebut. Berbagai program dan kegiatan pendidikan telah banyak diimplementasikan baik pada jalur pendidikan formal maupun pendidikan non formal. (Depdiknas 2006).

Dengan demikian kualitas proses pembelajaran dan prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan Upaya memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan tidak pernah berhenti banyak agenda reformasi yang telah, sedang dan akan dilaksanakan beragam program inovatif ikut serta memeriahkan reformasi pendidikan. Reformasi pendidikan adalah restrukturisasi pendidikan yakni memperbaiki pola hubungan sekolah dengan lingkungannya dan dengan pemerintah. Pola pengembangan perencanaan serta pola pengembangan manajer arlaya : pembelajaran guru dan restrukturisasi model-model pembelajaran. (Nasution, 2000 : 10) Maka disusunlah model pembelajaran yang merupakan suatu pola atau rencana yang dilakukan untuk mengorganisir unsur-unsur (komponen- komponen) pembelajaran. Model pembelajaran dalam penerapannya, secara umum bercirikan lima hal: sintaksis, hubungan guru-murid (prinsip reaksi guru), system sosial, penunjang (sistem pendukung), dan dampak

Seseorang dikatakan belajar karena adanya indikasi melakukan proses tersebut secara sadar dan menghasilkan perubahan tingkah laku peserta didik yang diperoleh berdasarkan interaksi dengan gambar. Jadi Hasil Belajar adalah adanya peningkatan kemampuan peserta didik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Perubahan tersebut sebagai perubahan yang disadari, relatif bersifat permanen, kontinu, dan fungsional. Sedangkan hasil belajar menurut Sri Anitah W, dkk (2007: 2.19) adalah kulminasi dari suatu proses yang telah dilakukan dalam belajar. Kulminasi akan selalu diiringi dengan kegiatan tindak lanjut. Hasil belajar harus menunjukkan suatu perubahan tingkah laku atau perolehan perilaku yang baru dari siswa yang bersifat menetap, fungsional, positif, dan disadari. Sedangkan Penilaian hasil belajar peserta didik

mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi mata pelajaran/kompetensi muatan/kompetensi program, dan proses". (Lampiran Permandikbud No 54; tahun 2013)

Istilah demonstrasi dalam pengajaran dipakai untuk menggambarkan suatu cara mengajar yang pada umumnya penjelasan verbal dengan suatu kerja fisik atau pengoperasian peralatan barang atau benda. Kerja fisik itu telah dilakukan atau peralatan itu telah dicoba lebih dahulu sebelum didemonstrasikan. Menurut Wina Sanjaya (2006:150) metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Sejalan dengan pendapat di atas, Sri Anitah W, dkk (2007: 5.25), mengatakan bahwa metode demonstrasi merupakan metode mengajar yang menyajikan bahan pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objek atau cara melakukan sesuatu sehingga dapat mempelajarinya secara proses.

Berdasarkan pendapat di atas Langkah-langkah metode demonstrasi menurut Soli Abimanyu (2009: 6.12), adalah sebagai berikut: a. Mulailah melakukan demonstrasi sesuai yang telah direncanakan dan dipersiapkan oleh guru, b.Pusatkan perhatian siswa kepada hal-hal penting yang harus dikuasai dari demonstrasi yang dilakukan oleh guru sehingga semua siswa mengikuti jalannya demonstrasi dengan sebaik-baiknya, c. Ciptakan suasana kondusif dan hindari suasana yang menegangkan, d. Berikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dan kritis mengikuti proses demonstrasi termasuk memberi kesempatan bertanya dan komentar-komentar.

Proses belajar mestinya berjalan menyenangkan untuk anak-anak didik ini adalah hal yang sesungguhnya sangat mendasar dari sebuah proses belajar. Pendekatan Metode Demonstrasi strategi belajar yang bisa digunakan oleh siapa saja selain siswa dan guru karena memberikan gambaran untuk mendalami apa saja dengan cara mantap dan berkesan. Caranya, seorang pembelajar harus mengetahui terlebih dahulu gaya belajar, gaya berpikir, dan situasi dirinya. Perubahan pendidikan tidak cukup dengan perubahan kurikulum, baik struktur maupun prosedur perumusannya, pembaruan kurikulum akan lebih bermakna bila diikuti oleh perubahan praktek pembelajaran didalam maupun diluar kelas. Indikator pembaruan kurikulum ditujukan dengan adanya perubahan pola kegiatan pembelajaran, pemilihan media pendidikan, penentuan pola penilaian yang menentukan hasil pendidikan. Keberhasilan implementasi kurikulum sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru yang akan menerapkan dan mengaktualisasikan kurikulum tersebut, terutama berkaitan dengan pengetahuan kemampuan serta tugas guru yang dibebankan kepadanya. Tidak jarang kegagalan implementasi kurikulum disebabkan oleh kurangnya pengetahuan keterampilan guru dalam memahami tugas-tugas yang harus dilaksanakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berfungsinya kurikulum terletak pada bagaimana pelaksanaan di sekolah, khususnya di kelas dalam kegiatan pembelajaran yang merupakan kunci keberhasilan tersebut. Disetiap cabang olah raga sangat memerlukan keterampilan, keberanian, ketangkasan dan percaya diri dalam pembelajaran penjasorkes khususnya senam dasar dikelas 2 sekolah dasar Negeri 19 Tanah Garam namun pada kenyataan tidak semua siswa mampu melakukan gerakan – gerakan senam dapat dilakukan dengan benar. Dalam free test praktek khususnya olah raga senam dasar. Hasil belajar siswa menunjukan bahwa 60 % siswa belum mencapai

kreteria ketuntasan Minimal (KKM) yang diharapkan, hal ini menunjukan bahwa senam ini mengalami suatu masalah yang harus dicari solusinya.

Dari permasalahan tersebut diatas peneliti mencoba menerapkan suatu metode pembelajaran yaitu metode demonstrasi agar siswa- siswi mampu melihat secara langsung apa yang di peragakan oleh guru dalam melakukan senam dasar, pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 19 Tanah Garam. Sebagaimana menurut Abu Ahmadi (2004:17) mengatakan bahwa “metode pembelajaran yang digunakan turut mempengaruhi interaksi belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan”. Dengan demikian kualitas proses pembelajaran dan prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan Upaya memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan tidak pernah berhenti banyak agenda reformasi yang telah, sedang dan akan dilaksanakan beragam program inovatif ikut serta memeriahkan reformasi pendidikan. Reformasi pendidikan adalah restrukturisasi pendidikan yakni memperbaiki pola hubungan sekolah dengan lingkungannya dan dengan pemerintah. Pola pengembangan perencanaan serta pola pengembangan manajer arlaya : pembelajaran guru dan restrukturisasi model-model pembelajaran. (Nasution, 2000 : 10) Maka disusunlah model pembelajaran yang merupakan suatu pola atau rencana yang dilakukan untuk mengorganisir unsur-unsur (komponen- komponen) pembelajaran. Model pembelajaran dalam penerapannya, secara umum bercirikan lima hal: sintaksis, hubungan guru-murid (prinsip reaksi guru), system sosial, penunjang (sistem pendukung), dan dampak

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom action Research*). Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk perbaikan dan peningkatan praktek pengajaran dan melakukan refleksi kemudian mencobakan dan memperaktekkan secara sistematis mengenai berbagai permasalahan di dalam kelas (Arikunto, 2007:16). “Menurut Kurt Lewin Penelitian tindakan kelas adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi” (Kunandar, 2008:42). Jadi penelitian tindakan kelas adalah rangkaian langkah yang terdiri atas penelitian tindakan yang dilakukan guru sekaligus sebagai peneliti atau bersama-sama dengan orang lain dengan merancang, melaksanakan dan mereflesikan tindakan secara kolaboratif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui suatu tindakan..

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi/pengamatan langsung dan tes yaitu observasi langsung dengan menggunakan lembar observasi IPKG I dan IPKG II, dan teknik tes. Analisis data adalah analisa data secara deskriptif kualitatif, yang terdiri atas 3 alur kegiatan secara bersamaan sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2009: 246) yaitu; reduksi data, sajian data dan penyimpulan atau verifikasi data. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan grafik sejenisnya

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, hasil penelitian terbukti bahwa, hipotesis tindakan dapat diterima yakni penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar Senam dasar pada siswa kelas 2 SD Negeri 19 Tanah Garam Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok. Hal tersebut ditandai dari ketercapaian indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas (PTK) dan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar senam dasar pada mata pelajaran penjasorkes dari siklus I sebesar 60% dan 80% pada siklus II peningkatan yang dicapai yaitu sebesar 20%.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian tindakan kelas terdiri empat tahap yaitu : 1. Perencanaan (*planning*) 2. Pelaksanaan tindakan (*action*) 3 Observasi (*Observation*) 4. Penilaian (*reflection*) (Arikunto.2007). Maka penyajian pembahasan peneliti tampilkan sebagai berikut:

Siklus I

a. Perencanaan

Tahap ini diawali dengan kegiatan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah sehingga diperoleh permasalahan. Adapun perencanaan yang disusun pada kegiatan ini meliputi: (1) Menyusun RPP pada mata pelajaran pendidikan jasmani. (2) Menyusun lembar pengamatan guru dan siswa. (3) Menyiapkan media yang akan digunakan dalam perbaikan pembelajaran. (4) Membuat alat evaluasi berupa tes dan kunci jawabannya

b. Pelaksanaan Tindakan: (1) Sikap pertama mengamati

Siswa mula-mula mengamati apa yang dicontohkan oleh guru. Ada siswa yang cukup satu kali saja ada juga yang harus mengamati berulang-ulang .

(2) Gerakannya: (a) Guru mendemonstrasikan cara –cara senam dasar kepada siswa kelas II agar siswa dapat mencontoh gerakan yang diberikan guru kepada siswa tersebut. (b) Tangan direntangkan lurus.(c) Tangan masih dalam posisi yang sama selanjutnya diputar ,posisi badan sedang berdiri kesamping kanan dan kiri. (d) Gerakan dasar selanjutnya kedua tangan kedepan, luruskan kedua kaki pandangan lurus kedepan ayunkan tangan keatas dan kebawah seperti gerakan mengipas. (e) Berikutnya berdiri tegak lurus kedua tangan disamping, telapak tangan mengarah belakang kemudian diayunkan kesamping kanan dan kiri gerakan tangan ini dilakukan secara bersama - sama

(3) Sikap terakhir: (a) Kembali kepada posisi semula. (b) Guru setelah mendemonstrasikan menyuruh siswa untuk melakukan tahapan – tahapan yang telah dilaksanakan oleh guru.

b) Mencoba: setelah mengamati apa yang telah didemonstrasikan oleh guru kemudian siswa mencoba apa yang telah diperagakannya.

c) Dikoreksi secara klasikal: Setelah seluruh anak mencoba melakukan senam dasar, guru menghentikan latihan untuk memberikan koreksi. Kesalahan- kesalahan di tujukan secara umum saja memperjelas contoh yang telah di demostrasikan. Bila perlu diberikan demostrasikan senam lagi.

4) Mengulang – ulang: Pengulangan – pengulangan terhadap latihan harus terus

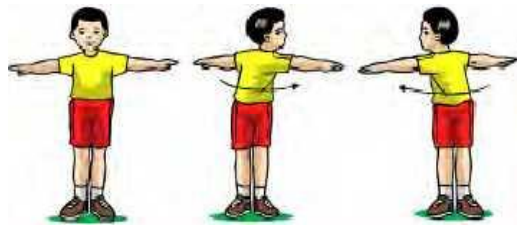
menerus berjalan meskipun koreksi terus dilakukan, anak-anak tidak boleh terganggu konsentrasinya.

5) Koreksi secara individual: Koreksi secara individual / perorangan kesalahan kesalahan terhadap perorangan perlu ditunjukkan dan diperbaiki.

6) Otomatisasi: Apabila kesalahan tidak terjadi lagi, dapat diharapkan bentuk latihan / gerak akan menjadi otomatis. Artinya gerakan dapat dilakukan tanpa berpikir lagi, gerak sudah menjadi satu dengan dirinya.

C. Observasi

Gerakan senam yang dibelajarkan adalah sebagai berikut; a). Gerakan Memutar Gerakan memutar dapat dilakukan dengan berdiri atau dengan duduk



Gambar II.1 Gerakan Memutar Tubuh Gerakan memutar bertujuan melatih keseimbangan tubuh, gerakan memutar dengan posisi berdiri. Posisi awal tubuh berdiri tegak, kedua kaki lurus, kedua tangan direntangkan ke samping, putar tubuh ke sebelah kanan. Kemudian, putar ke sebelah kiri, Saat memutar tubuh, posisi kaki menghadap ke arah depan. b). Gerakan Mengayun Lengan ke atas dan ke bawah.

Gambar II.2 Gerakan Mengayun Lengan Ke Atas dan ke Bawah Gerakan dilakukan dengan mengayun tangan, julurkan kedua tangan ke depan, luruskan kedua kaki, pandangan lurus ke depan, ayunkan kedua tangan ke atas dan ke bawah, seperti gerakan mengipas, masih ada gerakan mengayun lainnya. c). Gerakan Mengayunkan Tangan ke Samping. Berikut caranya berdirilah tegak lurus, kedua tangan berada di samping, telapak tangan mengarah ke arah belakang, kemudian, ayunkan kedua tangan ke samping, ayunkan ke kanan lalu ke kiri, ayunkan secara bersama-sama, gerakan mengayun tangan akan lebih menyenangkan, jika dilakukan bersama-sama teman.



Gambar II.3 Gerakan Mengayun Lengan ke Samping d). Gerakan Dasar Menekuk Lutut Gerak menekuk lutut bertujuan untuk melatih kekuatan otot paha, juga untuk kelenturan kaki. Berikut beberapa gerak dasar menekuk lutut.

1). Gerakan setengah jongkok Posisi awal berdiri tegak, kedua tangan dijulurkan ke depan, kedua kaki jinjit, kemudian badan diturunkan ke bawah hingga posisi setengah jongkok, tahan hingga lima hitungan, lakukan gerakan berulang kali.



Gambar II.4 Gerakan Setengah

2) Gerakan jongkok penuh Posisi awal berdiri tegak, kedua tangan lurus ke depan, kedua kaki jinjit badan diturunkan ke bawah hingga posisi jongkok, tahan hingga lima hitungan, lakukan berulang kali.



Gambar II.5 Gerakan Jongkok Penuh

Observer peneliti menemukan beberapa masalah antara lain: 1. Masih banyak siswa melakukan kesalahan dalam gerakan senam dasar. 2. Masih ada siswa kurang memperhatikan saat guru menjelaskan 3. Kurangnya percaya diri siswa untuk melakukan gerakan senam dasar.

D. Refleksi

Setelah pembelajaran disiklus 1 (satu) selanjutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini dilakukan diskusi mendalam antara peneliti dengan observer terhadap rencana pelaksanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan hasil belajar. Hasil penilaian tersebut digunakan sebagai bahan perbaikan di siklus selanjutnya.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus 2 (dua) ini sama pada siklus 1 (satu) guru menyiapkan rencana pembelajaran dengan menyusun skenario pembelajaran dengan memberi pengarahan secara umum kepada semua siswa untuk lebih aktif lagi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Tahap ini juga masih menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran yaitu menyusun skenario pembelajaran, membuat rencana pelaksanaan

perbaikan, membuat lembar observasi, membuat alat evaluasi, menyiapkan media dan alat yang dibutuhkan dalam pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pada siklus dua ini merupakan tindak lanjut dari siklus satu, memperbaiki hal-hal yang dirasa masih kurang dan belum dapat terealisasi dengan benar dalam melakukan senam dasar maka dalam pelaksanaan siklus dua ini hal tersebut dilakukan secara maksimal.

c. Observasi dan Evaluasi

Pelaksanaan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan perbaikan pembelajaran. Pengamatan dilakukan oleh supervisor. Pada akhir pelaksanaan siklus 2 diadakan evaluasi yang berupa tes.

Observasi dilakukan dalam rangka upaya pengumpulan data. Data yang dikumpulkan adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif di kumpulkan melalui pelaksanaan evaluasi. Alat bantu observasi yang digunakan adalah lembar observasi. Evaluasi akan dilakukan dalam upaya mengumpulkan data kuantitatif akan dilakukan pada akhir pembelajaran untuk setiap siklusnya secara tertulis.

d. Tahap analisis dan Refleksi

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus 2 selanjutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap rencana pelaksanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran senam, dan hasil belajar.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Pada penerapan metode demonstrasi berlangsung dengan baik dan dapat diterima. Dengan adanya metode ini akan meningkatkan motivasi belajar yang tinggi sehingga berpengaruh pada hasil belajar siswa terjadinya peningkatan hasil belajar.
2. Aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran juga terlihat semakin meningkat dari yang kurang baik menjadi baik. Demikian juga aktifitas guru semakin meningkat mengelola proses pembelajaran Penjasorkes. Ditambah lagi siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes. Setelah diterapkannya metode demonstrasi, hasil belajar senam dasar meningkat dari siklus pertama yaitu 60% dan 80% pada siklus kedua.

B. Saran

1. Para guru Penjasorkes Sekolah Dasar, hendaknya lebih memiliki komitmen yang tinggi dalam menjalankan tugasnya dengan melaksanakan tugas pokok secara profesional, mengkaji dan menerapkan berbagai inovasi pembelajaran secara variatif sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes.
2. Para Kepala Sekolah dan Pengawas Sekolah, hendaknya lebih mengintensifkan perannya sebagai supervisor agar guru sekolah dasar memiliki motivasi dalam menerapkan pendekatan-pendekatan yang bervariasi, seperti pendekatan konstruktivisme. Selain itu, pemberian kesempatan untuk mengikuti penataran, seminar, sosialisasi dan sejenisnya kepada guru, karena guru perlu mendapatkan perhatian.

3. Pendekatan konstruktivisme perlu diterapkan dan dikembangkan pada materi yang lain agar siswa lebih memahami materi pelajaran yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 1997. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2004. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asrori. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- _____. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Hakim. 2009. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Lubna. 2009. *Ilmu Pengetahuan Sosial 1*. Surabaya: Amanah Pustaka.
- Nurhadi. 2008. *Pembelajaran Kontekstual (Contextual Teaching and Learning/CTL) dan Penerapannya dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Riyana. 2009. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Sadirman. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sandjaya. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Insan Cendekia.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soli Abimanyu, dkk (2009). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Sudjana. 1990. *Metode Statistika*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- _____. 2004. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sumiati. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV. Wahana Prima.
- Suranto. 2010. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Sri Anitah W. dkk, (2007). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Trianto. 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.