

*Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai*

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN SIKAP PESAWAT  
TERBANG SENAM LANTAI MELALUI METODE  
BERJALAN DI ATAS BALOK TITIAN  
SISWA KELAS V SDN 6 PALU**

**Gufran  
Jumain  
Marhadi**

Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo  
Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah

**ABSTRAK**

Permasalahan yang akan di cari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah melalui metode berjalan di atas balok titian, dapat meningkatkan kemampuan sikap pesawat terbang. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai melalui metode berjalan diatas balok titian siswa kelas V SDN 6 Palu. Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terhadap sekelompok siswa guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya masalah yang diajukan dengan menggunakan metode berjalan di atas balok titian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 6 Palu dengan jumlah 49 orang siswa. Indikator kinerja secara klasikal 80% dan secara individu 75%. Jika sudah mencapai indikator yang ditetapkan dianggap berhasil dan selesai, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan / observasi siswa, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada siklus. Kemudian data di analisis secara kuantitatif dan kualitatif.

Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan hasil kemampuan sikap pesawat terbang pada senam lantai melalui metode berjalan di atas balok titian pada siswa kelas V SDN 6 Palu, dari hasil observasi awal secara klasikal 18,37% pada siklus I menjadi 53,06% dan siklus II 85,71%. Peningkatan pada siklus II telah mencapai indikator ketuntasan klasikal sebesar 80%, sehingga tidak perlu lagi melanjutkan penelitian. Namun diharapkan penelitian lebih lanjut tentang meningkatkan pesawat terbang dengan metode lain sehingga dapat berkembang demi peningkatan kualitas pembelajaran khususnya hasil belajar kemampuan sikap terbang bagi siswa di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai

## **PENDAHULUAN**

Dalam pembelajaran senam, siswa belajar pada tingkatannya masing-masing untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Berbeda dengan pembinaan prestasi, pembelajaran senam tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan formal yang ada dalam salah satu disiplin senam. Semua keterampilan itu hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan anak pada tubuhnya sendiri. Dengan demikian, senam yang dilaksanakan di luar dari proses pembelajaran secara formal, berarti arahnya lebih pada pencapaian prestasi.

Salah satu alat peraga untuk keseimbangan adalah balok titian. Balok titian sangat berfungsi untuk melatih keseimbangan dalam berdiri, berjalan dan meniti, serta melatih keberanian. Dalam pembelajaran metode berjalan diatas balok titian keseimbangan merupakan komponen fisik yang harus dimiliki siswa agar dapat dengan mudah melakukan sikap pesawat terbang. Balok titian termasuk dalam kegiatan bermain aktif, kegiatan bermain aktif merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasan pada anak melalui aktivitas yang mereka lakukan sendiri, biasanya melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan tubuh selain itu permainan balok titian merupakan permainan untuk melatih keseimbangan anak dan sangat diperlukan dalam pembelajaran senam lantai khususnya sikap pesawat terbang. Sikap pesawat terbang dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam posisi badan yang dinamis (bergerak) dalam mempertahankan tubuh dalam waktu tertentu.

Salah satu permasalahan yang terdapat di SDN 6 Palu terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran Penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru Penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran. Guru Penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik, dan membosankan,

### **Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

apalagi dalam pembelajaran senam lantai. Sehingga siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran senam lantai khususnya sikap pesawat terbang. Selain itu di SDN 6 Palu masih banyak siswa yang tidak mampu melakukan sikap pesawat terbang dikarenakan kurangnya keseimbangan tubuh yang dimiliki siswa.

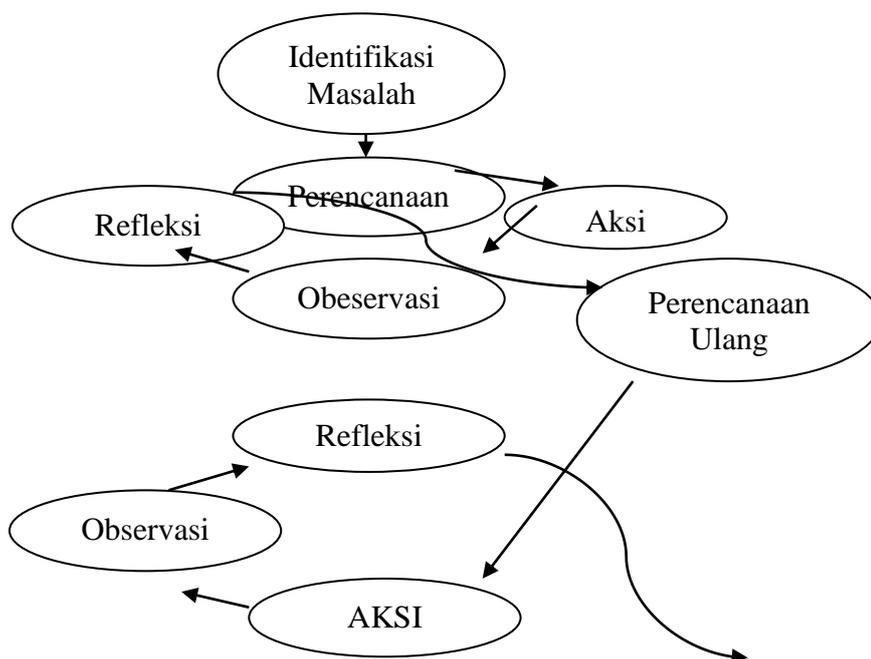
Dari permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka pengembangan model pembelajaran senam lantai sangat penting dilakukan di sekolah dasar khususnya SDN 6 Palu. Dengan demikian penulis mengangkat judul “Meningkatkan Kemampuan Sikap Pesawat Terbang Senam Lantai Melalui Metode Berjalan di atas Balok Titian pada Siswa Kelas V SDN 6 Palu”, sebagai wahana penciptaan metode pembelajaran senam lantai yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan dan murah meriah, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan anak didik.

Dari latar belakang tersebut di atas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah: apakah metode berjalan di atas balok titian dapat meningkatkan kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai pada siswa kelas V SDN 6 Palu?

Berdasarkan rumusan masalah dan pemecahan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil metode berjalan di atas balok titian dapat meningkatkan kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai pada siswa kelas V SDN 6 Palu.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Supadi (2008:104) menyatakan bahwa: penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (*kriteria keberhasilan*). Adapun model yang menjadi acuan diadopsi dari Hopkins, dalam Pelatihan Proyek PGSM (1999:7) sebagai berikut.



Gambar 3.1 Spiral Tindakan Kelas (Adaptasi dari Hopkins, 1999)

Penelitian ini dilakukan di SDN 6 Palu. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di SDN 6 Palu, karena kemampuan sikap pesawat terbang dalam pembelajarannya dapat tercapai dengan baik melalui metode berjalan di atas balok titian. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2014. dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*), Variabel terikat (*dependent*)

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dua siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi.

- a. Perencanaan (*Planning*) Rencana penelitian tindakan kelas merupakan tindakan yang tersusun dan lurus memiliki pandangan jauh ke depan, yakni untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil belajar anak.
- b. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*) Tindakan guru sebagai peneliti yang dilakukan secara sadar dan terkendali dan yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana untuk mengembangkan tindakan-tindakan selanjutnya.

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

- c. Pengamatan (*Observing*) Tahap ketiga yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat. Pada bagian pengamatan, dilakukan perekaman data yang meliputi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan. Pengamatan dilakukan pada waktu tindakan sedang berjalan, keduanya berlangsung dalam waktu bersamaan. Tujuan dilakukannya pengamatan adalah untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan yang sudah dilaksanakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan bagi pengamat dalam melakukan refleksi.
- d. Refleksi (*Reflekting*) Tahap terakhir dalam penelitian tindakan kelas ini adalah refleksi. Refleksi yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. Penelitian ini dirancang sebagai suatu penelitian tindakan kelas yang berkolaborasi dengan melibatkan guru kelas untuk bersama-sama melaksanakan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai pengajar, sedangkan guru bertindak sebagai pengamat.

Indikator keberhasilan adalah suatu kriteria yang digunakan untuk melihat keberhasilan dari kegiatan penelitian tindakan kelas dalam meningkatkan atau memperbaiki mutu proses dikelas. Ukuran keberhasilan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar siswa sekurang-kurangnya 80% siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75.

Menurut Depdiknas (2004: 20) untuk ketuntasan belajar siswa dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\text{Nilai Belajar Individu} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

Untuk Mendapatkan Ketuntasan secara klasikal dipergunakan rumus:

$$\text{Ketuntasan Klasikal} = \frac{\text{Jumlah Siswa yang Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\%$$

## **PEMBAHASAN**

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti perlu mengetahui prasyarat siswa terhadap kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai. Oleh karena itu peneliti melaksanakan tes awal yang diikuti oleh 49 siswa kelas V SDN 6 PALU,

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

yang terdiri dari 24 orang siswa laki-laki dan 25 orang siswa perempuan, dan hasil nilai tes awal dapat diketahui setelah melihat observasi sebelumnya., hal ini terlihat dari rendahnya hasil belajar siswa yang diperoleh siswa kelas V SDN 6 Palu, pada metode berjalan di atas balok titian hanya 18,37% nilai secara klasikal, dengan nilai rata-rata individu sebesar 58,08.

Adapun hasil belajar siswa yang dilakukan pada observasi awal dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Tes Awal

<b>HASIL ANALISIS TES AWAL</b>						
<b>No</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Kualitas Gerak</b>			<b>Jumlah Skor</b>	<b>% Daya Serap</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		
1	Ahmad Sihabudin	3	3	3	9	75
2	Aji Akbar	3	3	3	9	75
3	Aldino Raison	3	3	2	8	66,66
4	Arhun Gumilang	2	2	2	6	50
5	Endru	2	2	2	6	50
6	Faqihul Hayat	2	2	1	5	41,66
7	Khafizul Quran	2	2	1	5	41,66
8	Hasan Azyumardi	2	2	2	6	50
9	Hasan G. Ismail	3	2	2	7	58,33
10	Muh. Andre	3	2	2	7	58,33
11	Muh. Fajril	4	4	2	10	83,33
12	Muh. Khafi. L	3	3	3	9	75
13	Muh. Risyam	3	3	2	8	66,66
14	Moh. Aldy Akbar	3	3	2	8	66,66
15	Moh. Bilhaq Amiruz	3	3	2	8	66,66
16	Moh. Diandra	3	3	2	8	66,66
17	Moh. Febrian Sunusi	3	3	3	9	75
18	Moh. Fiqi	3	2	2	7	58,33
19	Moh. Ghifari	3	2	2	7	58,33
20	Moh. Rayhan	2	2	1	5	41,66
21	Moh. Rayyhan	4	4	2	10	83,33
22	Moh. Said Agil	3	3	3	9	75
23	Nazhif	2	2	2	6	50
24	Riad Moko	2	2	2	6	50
25	Ade Irmawati	2	2	1	5	41,66

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

26	Adilah Larasati	3	3	2	8	66,66
27	Andi Umairah	2	2	2	6	50
28	Andi Rachel	2	2	1	5	41,66
29	Andini Nur	2	2	1	5	41,66
30	Amanda Puspa	2	2	1	5	41,66
31	Arika Khusna Chasia	2	2	2	6	50
32	Fitra	2	2	2	6	50
33	Geyska Salwa	2	2	1	5	41,66
34	Ghina Layla	2	2	1	5	41,66
35	Indri Vivi Rares	2	2	1	5	41,66
36	Irnanda	3	2	2	7	58,33
37	Karima	3	2	2	7	58,33
38	Lutfiah	4	2	2	8	66,66
39	Marifa Riska	4	2	2	8	66,66
40	Miftahul Inayah	4	3	2	9	75
41	Nilu Putu Dea	4	3	2	9	75
42	Putri Perdana	3	3	2	8	66,66
43	Raditya	3	2	2	7	58,33
44	Raihanah	3	3	2	8	66,66
45	Rifka Fii Sabiling	3	3	2	8	66,66
46	Sabrina Wulandari	2	2	1	5	41,66
47	Siti Anisa	3	2	2	7	58,33
48	Sukmawati	3	2	2	7	58,33
49	Tiara Ramkayani	2	2	1	5	41,66
<b>Jumlah skor</b>		<b>133</b>	<b>118</b>	<b>91</b>	<b>342</b>	
<b>Skor maksimal</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
<b>Rata – rata</b>		<b>2.71</b>	<b>2.40</b>	<b>1.85</b>	<b>6.97</b>	

Sumber : Data Penelitian (2015)

Pada tahap tes awal pelaksanaan melalui metode berjalan di atas balok titian yang belum dilakukan, dari data evaluasi awal siswa terhadap materi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif dalam melakukan sikap pesawat terbang dalam senam lantai masih terdapat sebagian besar siswa yang masih kurang memahami dengan benar teknik keseimbangan dalam membentuk sikap pesawat terbang dengan baik dan benar sehingga indikator yang harusnya dikuasai belum maksimal. Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah di atas

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

maka hasil evaluasi kemampuan awal siswa dalam pengalaman peneliti, diambil tindakan sebagai berikut.

1. Membuat skenario pembelajaran sikap pesawat terbang dalam senam lantai dengan 3 indikator yaitu posisi berdiri, posisi badan, gerakan lanjutan atau gerakan merubah posisi.
2. Peneliti menyusun rencana perbaikan dengan menentukan aspek-aspek yang akan dilaksanakan sesuai materi pembelajaran.
3. Peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat proses pelaksanaan pembelajaran metode berjalan di atas balok titian.

Dengan hasil observasi awal yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapatkan gambaran tentang kemampuan siswa dalam sikap pesawat terbang. Diharapkan setelah penggunaan metode berjalan di atas balok titian maka kemampuan siswa dalam kemampuan sikap pesawat terbang dalam sikap lantai ini akan lebih meningkat dan akhirnya meningkatkan tes keterampilan siswa sampai mencapai hasil ketuntasan 80%.

**Siklus I**

Adapun hasil Penilaian Kemampuan Sikap Pesawat Terbang dalam Senam Lantai SDN 6 Palu Kelas V sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Evaluasi Siklus I

<b>HASIL ANALISIS EVALUASI SIKLUS</b>							
<b>No</b>	<b>Nama Mahasiswa</b>	<b>Kualitas Gerak</b>			<b>JML Skor</b>	<b>% Daya Serap</b>	<b>Ketuntasan Individu</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			
1	Ahmad Sihabudin	4	3	3	10	83,33	T
2	Aji Akbar	4	3	3	10	83,33	T
3	Aldino Raison	3	3	3	9	75	T
4	Arhun Gumilang	3	2	2	7	58,33	TT
5	Endru	3	2	2	7	58,33	TT
6	Faqihul Hayat	2	2	2	6	50	TT
7	Khafizul Quran	2	2	2	6	50	TT
8	Hasan Azyumardi	3	2	2	7	58,33	TT
9	Hasan G. Ismail	2	2	2	6	50	TT

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

10	Muh. Andre	3	2	2	7	58,33	TT
11	Muh. Fajril	4	4	3	11	91,66	T
12	Muh. Khafi. L	4	3	3	10	83,33	T
13	Muh. Risyam	3	3	3	9	75	T
14	Moh. Aldy Akbar	3	3	2	8	66,66	TT
15	Moh. Bilhaq Amiruz	3	3	3	9	75	T
16	Moh. Diandra	3	3	3	9	75	T
17	Moh. Febrian Sunusi	4	4	2	10	83,33	T
18	Moh. Fiqi	3	2	2	7	58,33	TT
19	Moh. Ghifari	3	3	2	8	66,66	TT
20	Moh. Rayhan	3	2	2	7	58,33	TT
21	Moh. Rayyhan	4	4	3	11	91,66	T
22	Moh. Said Agil	4	4	2	10	83,33	T
23	Nazhif	3	2	2	7	58,33	TT
24	Riad Moko	3	2	2	7	58,33	TT
25	Ade Irmawati	3	3	3	9	75	T
26	Adilah Larasati	4	4	2	10	83,33	T
27	Andi Umairah	2	2	2	6	50	TT
28	Andi Rachel	3	2	2	7	58,33	TT
29	Andini Nur	3	2	2	7	58,33	TT
30	Amanda Puspa	3	2	2	7	58,33	TT
31	Arika Khusna Chasia	3	3	3	9	75	T
32	Fitra	3	3	3	9	75	T
33	Geyska Salwa	3	2	2	7	58,33	TT
34	Ghina Layla	3	3	2	8	66,66	TT
35	Indri Vivi Rares	3	2	1	6	50	TT
36	Irnanda	3	3	3	9	75	T
37	Karima	3	3	2	8	66,66	TT
38	Lutfiah	4	4	2	10	83,33	T
39	Marifa Riska	4	3	3	10	83,33	T
40	Miftahul Inayah	4	4	3	11	91,66	T
41	Nilu Putu Dea	4	4	2	10	83,33	T
42	Putri Perdana	3	3	3	9	75	T
43	Raditya	4	4	2	10	83,33	T
44	Raihanah	4	4	3	11	91,66	T
45	Rifka Fii Sabiling	4	4	3	11	91,66	T
46	Sabrina Wulandari	3	3	2	8	66,66	TT

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

47	Siti Anisa	3	3	3	9	75	T
48	Sukmawati	4	3	2	9	75	T
49	Tiara Ramkayani	3	2	2	7	58,33	TT
<b>Jumlah skor</b>		<b>159</b>	<b>140</b>	<b>116</b>	<b>415</b>		
<b>Skor maksimal</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
<b>Rata – rata</b>		<b>3.24</b>	<b>2.85</b>	<b>2.36</b>	<b>8.46</b>		

Sumber : Data Penelitian (2015)

Dengan melihat hasil yang telah di peroleh pada siklus I, maka perlu di lakukan tindakan dengan merefleksi terlebih dahulu, tindakan yang diberikan harus berdasar pada kemampuan siswa.dengan hasil data tersebut, maka pemberian tindakan akan dilanjutkanbelum tercapai melalui pelaksanaan siklus I. Adapun indikator kinerjanya adalah jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan kemampuan lompat jauh dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75. Sedangkan siklus I yang telah dipaparkan, maka peneliti telah mendapat gambaran tentang kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai siswa kelas V SDN 6 Palu, hasil belajar individu yang tuntas 23 siswa, 26 yang tidak tuntas, dan ketuntasan klasifikal 46,93%.

### **Siklus II**

Adapun hasil Penilaian Kemampuan Sikap Pesawat Terbang dalam Senam Lantai SDN 6 Palu Kelas V sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Evaluasi Siklus II

<b>HASIL ANALISIS EVALUASI SIKLUS II</b>							
<b>No</b>	<b>Nama Mahasiswa</b>	<b>Kualitas Gerak</b>			<b>JML Skor</b>	<b>% Daya Serap</b>	<b>Ketuntasan Individu</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			
1	A hmad Sihabudin	4	3	3	10	83,33	T
2	Aji Akbar	4	3	3	10	83,33	T
3	Aldino Raison	4	3	2	9	75	T
4	Arhun Gumilang	4	3	2	9	75	T
5	Endru	4	3	2	9	75	T
6	Faqihul Hayat	4	4	3	11	91,66	T
7	Khafizul Quran	4	3	3	10	83,33	T

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

8	Hasan Azyumardi	4	4	2	10	83,33	T
9	Hasan G. Ismail	3	3	3	9	75	T
10	Muh. Andre	3	3	3	9	75	T
11	Muh. Fajril	4	4	3	11	91,66	T
12	Muh. Khafi. L	4	3	3	10	83,33	T
13	Muh. Risyam	4	3	2	9	75	T
14	Moh. Aldy Akbar	3	3	3	9	75	T
15	Moh. Bilhaq Amiruz	4	3	2	9	75	T
16	Moh. Diandra	4	3	2	9	75	T
17	Moh. Febrian Sunusi	4	4	2	10	83,33	T
18	Moh. Fiqi	3	3	2	8	66,66	TT
19	Moh. Ghifari	3	3	2	8	66,66	TT
20	Moh. Rayhan	4	4	3	11	91,66	T
21	Moh. Rayyhan	4	4	3	11	91,66	T
22	Moh. Said Agil	4	3	3	10	83,33	T
23	Nazhif	3	2	2	7	58,33	TT
24	Riad Moko	3	3	3	9	75	T
25	Ade Irmawati	4	3	2	9	75	T
26	Adilah Larasati	4	3	3	10	83,33	T
27	Andi Umairah	3	3	2	8	66,66	TT
28	Andi Rachel	3	2	2	7	58,33	TT
29	Andini Nur	4	3	3	10	83,33	T
30	Amanda Puspa	4	3	3	10	83,33	T
31	Arika Khusna Chasia	4	3	2	9	75	T
32	Fitra	4	2	3	9	75	T
33	Geyska Salwa	3	3	3	9	75	T
34	Ghina Layla	3	3	2	8	66,66	TT
35	Indri Vivi Rares	3	3	3	9	75	T

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

36	Irnanda	4	3	2	9	75	T
37	Karima	3	3	3	9	75	T
38	Lutfiah	4	3	3	10	83,33	T
39	Marifa Riska	4	3	3	10	83,33	T
40	Miftahul Inayah	4	4	3	11	91,66	T
41	Nilu Putu Dea	4	3	3	10	83,33	T
42	Putri Perdana	4	2	3	9	75	T
43	Raditya	4	4	2	10	83,33	T
44	Raihanah	4	4	3	11	91,66	T
45	Rifka Fii Sabiling	4	4	3	11	91,66	T
46	Sabrina Wulandari	3	2	2	7	58,33	TT
47	Siti Anisa	4	2	3	9	75	T
48	Sukmawati	3	3	3	9	75	T
49	Tiara Ramkayani	3	3	3	9	75	T
<b>Jumlah skor</b>		<b>180</b>	<b>151</b>	<b>128</b>	<b>459</b>		
<b>Skor maksimal</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
<b>Rata – rata</b>		<b>3.67</b>	<b>3.08</b>	<b>2.61</b>	<b>9.36</b>		

Sumber : Data Penelitian (2015)

Dari hasil analisis data diketahui bahwa peningkatan kembali terjadi pada kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai, hal ini ditandai dengan hasil belajar secara individu yang tuntas sebanyak 42 siswa dan 7 siswa yang tidak tuntas, sesuai dengan hasil perolehan secara klasikal 85,71% indikator kinerja pada siklus II, maka penelitian ini tidak dilanjutkan lagi. Dan hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima jadi melalui metode berjalan di atas balok titian dapat meningkatkan kemampuan sikap pesawat terbang pada siswa kelas V SDN 6 Palu. Metode berjalan diatas balok titian sangat disenangi sebab siswa akan lebih bebas melakukan kegiatan yang menyenangkan, apalagi kegiatan tersebut dilakukan secara sistematis dan bermanfaat.

Memperhatikan hasil belajar siswa pada obsevasi awal supaya dapat melaksanakan siklus I,dari perolehan hasil siklus I menunjukkan bahwa rata-rata

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

hasil belajar siswa yang diperoleh melalui tes kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai melalui metode berjalan di atas balok titian pada akhir siklus I, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh nilai 72,85 % dan ketuntasan klasikal 55,10 %, dimana ketuntasan hasil belajar secara klasikal yang telah ditetapkan yaitu 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75%

Dari hasil perolehan siklus II ada peningkatan terjadi pada kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai, hal ini ditandai dengan hasil belajar secara individu yang tuntas sebanyak 42 siswa dan 7 siswa yang tidak tuntas, sesuai dengan hasil perolehan secara klasikal 85,71% indikator kinerja pada siklus II, maka penelitian ini tidak dilanjutkan lagi. Dan hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima jadi melalui metode berjalan di atas balok titian dapat meningkatkan kemampuan sikap pesawat terbang pada siswa kelas V SDN 6 Palu. Metode berjalan diatas balok titian sangat disenangi sebab siswa akan lebih bebas melakukan kegiatan yang menyenangkan, apalagi kegiatan tersebut dilakukan secara sistematis dan bermanfaat.

**PENUTUP**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Penelitian Tindakan Kelas, terjadi peningkatan pada kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai melalui metode latihan berjalan di atas balok titian, yang ditandai dengan hasil perolehan observasi awal, hasil belajar secara klasikal sebesar 18,37 % dan hasil belajar secara klasikal 46,93 % pada siklus I. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan berdasarkan indikator ketuntasan klasikal 80%. Siklus II terjadi peningkatan kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai pada siswa kelas V SDN 6 Palu, dimana hasil belajar secara klasikal sebesar 85,71 %. Jadi dalam penelitian ini hanya sampai pada siklus II, dimana sudah tercapai ketuntasan hasil belajar secara individu 75 % dan ketuntasan hasil belajar secara klasikal 80 %. Walaupun masih ada kemampuan secara individu belum tuntas pada siklus II sebanyak 7 siswa.

**Gufran, Kemampuan Sikap Pesawat Terbang, Senam Lantai**

Saran dalam penelitian ini diantaranya : 1) Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II, hal itu dikarenakan siswa merasa senang metode latihan berjalan di atas balok titian, 2) Kiranya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan di dalam usaha lebih meningkatkan kualitas pembelajaran berjalan di atas balok titian, 3) Peningkatan kemampuan sikap pesawat terbang dalam senam lantai melalui latihan berjalan di atas balok titian perlu diterapkan di sekolah-sekolah oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Margono, dkk. (2013). *Pendalaman Materi Penjas*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Alwi, Hasan. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwaningsih. (2013). *Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Melalui Permainan Balok Titian Pada Anak Kelompok TK Pembina Islam Primadana Kota Semarang Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi S1 Pada Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Semarang.
- Sindu Cindar Bumi, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Kemendiknas.
- Soepartono. (2004). *Pembelajaran Atletik PPGK- 3134 (Modul 1 s/d 3)*. Jakarta. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Tenaga Kependidikan.
- Suherman, Adang. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Supadi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.