

PENERAPAN METODE DEMONSTRASI GERAK MELOMPAT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V MATA PELAJARAN PJOK DI MI NURUL ULUM 2 MUARA BURNAI I

Ahmad Ulin Nuha¹, Achmad Roziqin², Isnaini Khorotun Ni'mah³

¹ Institut Agama Islam Nusantara Ash-Shiddiqiyah/Muara Burnai I, Sumatera Selatan, Indonesia

² Institut Agama Islam Nusantara Ash-Shiddiqiyah/Lubuk Seberuk, Sumatera Selatan, Indonesia

³ Institut Agama Islam Nusantara Ash-Shiddiqiyah/ Lubuk Seberuk, Sumatera Selatan, Indonesia

Ahmadulin003@gmail.com¹
roziqinachmad23@gmail.com²
isnainikhoroitun24@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak melompat dalam pembelajaran PJOK melalui penerapan metode demonstrasi dengan menggunakan media agility ladder pada peserta didik kelas V MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I yang berjumlah 21 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi aktivitas guru dan peserta didik, serta penilaian hasil belajar yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran gerak melompat menggunakan metode demonstrasi dengan media agility ladder dapat dijadikan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Pada pra siklus, nilai rata-rata siswa sebesar 56,19 dengan tingkat ketuntasan 23,81% (5 dari 21 siswa mencapai KKM). Setelah tindakan pada siklus I, rata-rata nilai meningkat menjadi 78,19 dengan ketuntasan 52,38% (16 siswa mencapai KKM). Pada siklus II, nilai rata-rata mencapai 88,10 dengan tingkat ketuntasan 90,48% (19 siswa mencapai KKM). Peningkatan hasil belajar ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi yang dipadukan dengan media agility ladder mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan gerak, dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi gerak dasar melompat.

Kata kunci: Metode Demonstrasi, Agility Ladder, Gerak Melompat, Hasil Belajar, PJOK.

ABSTRACT: This study aims to determine the improvement in learning outcomes of jumping movements in Physical Education (PJOK) through the implementation of the demonstration method using agility ladder media among fifth-grade students of MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I. The research subjects were 21 fifth-grade students at MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I. This research is a classroom action research (CAR) conducted collaboratively and participatively. The instruments used in this study included observation sheets for teacher and student activities, as well as assessments of learning outcomes covering affective, cognitive, and psychomotor aspects. Data analysis was conducted using quantitative techniques. The results showed that the learning process of jumping movements through the demonstration method using agility ladder media can be an effective approach to improve student learning outcomes. In the pre-cycle, the average student score was 54.29, with a mastery level of 23,81% (5 out of 21 students achieved the minimum mastery criteria). After the first cycle, the average score increased to 76.19, with a mastery level of 52.38% (16 students achieved the criteria). In the second cycle, the average score reached 88.10, with 90.48% mastery (19 students achieved the criteria). These results indicate that the demonstration method combined with agility ladder media effectively improves students' understanding, motor skills, and active participation in PJOK learning, particularly in basic jumping movement material.

Keywords : Sing A Song, Visual, Vocabulary, English, Family Material, Class Action Research (PTK).

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar, memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, karakter, dan sosial peserta didik. Namun, kenyataannya, metode pembelajaran yang monoton membuat siswa kurang antusias. Materi gerak melompat menuntut penguasaan teknik yang tepat, tetapi masih banyak siswa yang mengalami kesulitan karena metode pembelajaran tidak kontekstual. Metode demonstrasi memberikan pengalaman visual yang konkret, yang sesuai dengan gaya belajar anak usia dasar. Dukungan media seperti agility ladder menambah daya tarik pembelajaran sekaligus melatih koordinasi dan kecepatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada efektivitas metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi gerak dasar melompat. Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK adalah gerak dasar melompat. Gerakan ini menuntut kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, dan keseimbangan, serta memiliki peran dalam mendukung perkembangan motorik kasar siswa. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan ini dengan benar. Gerakan yang tidak tepat seperti tolakan lemah, ayunan tangan yang kurang terkoordinasi, serta pendaratan yang tidak stabil sering ditemukan di lapangan. Kesulitan ini sering diperburuk oleh kurangnya penggunaan media bantu dan pendekatan yang inovatif oleh guru.

Metode demonstrasi merupakan salah satu pendekatan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut. Melalui metode ini, guru memperagakan gerakan secara langsung agar siswa dapat mengamati dan menirunya secara visual. Pendekatan ini terbukti meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan fisik, terutama jika dikombinasikan dengan media yang tepat. Salah satu media yang terbukti efektif dalam pembelajaran keterampilan gerak adalah agility ladder, alat bantu latihan yang dirancang untuk melatih kecepatan kaki, kelincahan, dan koordinasi tubuh.

Agility ladder dapat dimanfaatkan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Aktivitas seperti melompat ke dalam kotak, berpola zigzag, atau melompat satu kaki dalam lintasan agility ladder tidak hanya melatih kemampuan motorik siswa, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan rasa percaya diri mereka. Di samping itu, penggunaan alat ini dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan antusias selama proses pembelajaran.

Observasi awal yang dilakukan di kelas V MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I menunjukkan bahwa siswa mengalami hambatan dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar gerak melompat. Banyak dari mereka belum menguasai urutan gerakan seperti awalan, tolakan, hingga pendaratan. Suasana pembelajaran yang kurang bervariasi juga membuat mereka cepat bosan dan kurang antusias dalam mengikuti pelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan metode dan media yang lebih tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam materi ini.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilatarbelakang masalah, maka peneliti mengambil judul "Penerapan Metode Demonstrasi Gerak Melompat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Mata Pelajaran PJOK di MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I". Diharapkan, strategi pembelajaran ini mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam gerakan dasar melompat, baik dari segi teknik, motivasi belajar, maupun partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran PJOK.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kualitatif dengan model metodologi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Kemmis dan McTaggart, di mana peneliti terlibat aktif dalam pengumpulan data lapangan. Tahap persiapan, aktivitas, observasi, dan refleksi merupakan bagian dari setiap siklus. Penelitian ini dilaksanakan di MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I, Kabupaten Ogan Komering Ilir, Provinsi Sumatera Selatan, pada semester genap tahun ajaran 2024–2025, yang berlangsung dari Februari hingga April 2025. Pada semester genap tahun ajaran 2024–2025, MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I memiliki 22 siswa kelas V, 11 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Observasi, Interview terhadap guru bahasa Inggris senior dan siswa, Dokumentasi, dan Tes (tes tertulis, seperti mengerjakan soal penjumlahan dan tes lisan seperti menghafal beberapa kosakata dalam setiap pertemuan dalam pembelajaran). Teknik validasi data menggunakan Triangulasi Sumber dan Triangulasi Teknik, yang membandingkan data dari beberapa sumber dan teknik untuk memastikan keakuratan, digunakan untuk memvalidasi data.

Adapun indikator yang digunakan antara lain:

1. Siswa mampu memahami dan menjelaskan kembali teknik dasar gerak melompat. Hal ini diamati dari kemampuan siswa dalam mengulangi penjelasan guru serta respon mereka saat diberikan pertanyaan lisan.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerak melompat dengan teknik yang benar sesuai contoh dalam demonstrasi. Aspek ini mencakup koordinasi gerakan, kecepatan, keseimbangan, dan ketepatan mendarat.
3. Siswa menunjukkan peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan praktik menggunakan media Agility Ladder atau Cones mangkuk. Keaktifan terlihat dari antusiasme siswa saat mencoba gerakan, kesiapan mengikuti instruksi, dan kerjasama dalam kelompok.
4. Peningkatan nilai hasil belajar siswa minimal mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Kriteria ini diambil dari ketentuan sekolah MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai 1 sebagai batas minimal keberhasilan pembelajaran.
5. Persentase siswa yang mencapai nilai tuntas minimal 85% dari jumlah keseluruhan.

Jika sebagian besar siswa (minimal 85%) memperoleh nilai di atas atau sama dengan KKM, maka tindakan dianggap berhasil dan layak dilanjutkan.

Prosedur tindakannya di klasifikasikan dengan beberapa tahapan yaitu :

1. Tahap Pra-Lapangan

Fase ini terdiri dari tujuh tahap: memilih bidang studi, memilih desain penelitian, memperoleh izin, mengunjungi dan mengevaluasi lapangan, memilih informan, menyiapkan peralatan penelitian, dan memahami etika penelitian. Sebelum memulai siklus yang dijadwalkan, beberapa tugas pra-siklus harus diselesaikan. Berikut adalah rencana kegiatan pra-siklus:

a. Mengidentifikasi Masalah

Untuk mengidentifikasi masalah tersebut, peneliti mengamati proses pembelajaran PJOK kelas V di MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai 1. Berdasarkan observasi dan hasil wawancara dengan guru, ditemukan bahwa hasil belajar siswa pada materi gerakan melompat masih rendah, dan motivasi belajar juga tergolong lemah. Guru juga belum menggunakan metode yang bervariasi atau media yang menarik.

b. Melakukan Pengamatan Kelas

Peneliti melakukan pengamatan di kelas, guna untuk mengetahui kendala saat proses pembelajaran. Pada pengamatan ini, peneliti menemukan masalah yang perlu diberi jalan keluar.

c. Melakukan Tes

Adapun tes tersebut berupa tes tertulis terdiri dari beberapa butir soal yang peneliti berikan kepada siswa. Kemudian melalui nilai hasil tes tertulis tersebut, dapat memberi gambaran peneliti terkait kemampuan pemahaman dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di kelas V di MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai I.

2. Tahap Pelaksanaan (Siklus I)

Peneliti mencari dan mengumpulkan data yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian selama fase implementasi, yang merupakan kegiatan utama. Selain itu, peneliti juga membaca riwayat penelitian dan mempersiapkan diri secara mental dan fisik. Dalam latihan ini, peneliti berusaha menerapkan skenario pembelajaran yang diusulkan dalam rencana pembelajaran. Setelah mengidentifikasi masalah yang dilaksanakan pada pra siklus, kemudian telah ditemukan permasalahan, maka tahapan yang perlu dilaksanakan yaitu:

a. Perencanaan (planning)

Pada tahap perencanaan peneliti melaksanakan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan langkah-langkah model pembelajaran metode demonstrasi di MI Nurul Ulum 2 Muara Burnai 1 yang akan diterapkan.
- 2) Menyiapkan Media *Agility Ladder* dan *Ladder Drill*
- 3) Tindakan (action)

Pada tahap ini peneliti melaksanakan pekerjaannya sesuai dengan rencana pelaksanaan kegiatan (RPP) yang telah dibuat.

4) Pengamatan (Observing)

Para peneliti kini menggunakan lembar observasi untuk mengidentifikasi kelemahan dan hambatan dalam setiap aktivitas sambil melakukan observasi secara bersamaan dengan proses pembelajaran.

5) Tahap Refleksi

Para peneliti mengambil beberapa langkah pada tahap ini, termasuk mengevaluasi kembali hasil pengamatan dan kegiatan yang telah dilakukan. Melalui hasil kegiatan yang telah diselesaikan, para peneliti kemudian melakukan analisis untuk menentukan apakah hasil belajar siswa kelas dua dalam perkalian matematika telah meningkat. Langkah atau siklus berikutnya harus diselesaikan jika hasil refleksi menunjukkan adanya kesenjangan, terutama dalam hasil belajar siswa.

3. Tahap Analisis Data (Siklus II)

Pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan semuanya melibatkan analisis data. Pada fase terakhir ini, para ilmuwan mengumpulkan informasi dari pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, mengevaluasinya, dan meringkasnya menjadi makalah ilmiah lebih tepatnya, laporan penelitian atau proposal dengan mematuhi standar penulisan ilmiah yang ditetapkan oleh Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ash-Shiddiqiyah. Untuk revisi dan izin untuk melanjutkan proposal, peneliti kemudian berkonsultasi dengan dosen pembimbing.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu:

1. Analisis Data Kualitatif yang meliputi Pengumpulan data, Reduksi data, Penyajian data, dan Verifikasi data atau penarikan kesimpulan.

2. Analisis Data Kuantitatif yang meliputi:

- a. Nilai Akhir Belajar

Menurut BNSP, untuk menentukan nilai hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa yaitu :

$$N_A = \frac{S_p}{S_m} \times 100$$

Keterangan :

N_A = Nilai Akhir

S_p = Skor Perolehan

S_m = Skor Maksimal

b. Nilai Rata-Rata Kelas

Menurut Sudjana, untuk menentukan nilai rata-rata kelas yaitu :

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

$\sum X$ = Jumlah nilai yang diperoleh siswa

$\sum n$ = Jumlah siswa

M = Rata-rata kelas

c. Presentase Tuntas Belajar Klasikal

Menurut Aqib, untuk menentukan tingkat tuntas belajar klasikal :

$$T_{BK} = \frac{N}{S_N} \times 100$$

Keterangan :

T_{BK} = Tuntas belajar klasikal

N = Banyak siswa yang memperoleh nilai diatas KKM

S_N = Jumlah siswa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengetahui efektivitas metode demonstrasi dengan media agility ladder terhadap peningkatan hasil belajar gerak melompat siswa kelas V. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada pra-siklus, rata-rata nilai siswa hanya mencapai 56,19, dengan tingkat ketuntasan 23,81% (5 dari 21 siswa mencapai KKM). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum mampu menguasai gerakan melompat dengan baik, seperti pada aspek tolakan, ayunan tangan, dan pendaratan.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 78,19 dan tingkat ketuntasan menjadi 76,19% (16 siswa mencapai KKM). Namun, masih terdapat beberapa siswa yang belum memahami teknik secara optimal.

Pada siklus II, nilai rata-rata siswa meningkat lebih lanjut menjadi 88,10, dengan tingkat ketuntasan mencapai 90,48% (19 siswa). Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi yang dipadukan dengan penggunaan media agility ladder efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai

teknik gerakan melompat secara lebih konkret. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa aktivitas siswa meningkat, mereka lebih antusias, fokus, dan percaya diri dalam melakukan gerakan. Guru pun menjadi lebih aktif dalam memberikan bimbingan langsung dan umpan balik selama proses pembelajaran. Secara keseluruhan, penerapan metode demonstrasi dengan media agility ladder terbukti meningkatkan hasil belajar siswa baik dalam aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif. Metode ini membuat pembelajaran lebih menarik, visual, dan mudah dipahami oleh siswa usia sekolah dasar.

Berdasarkan hasil uji pendahuluan, skor rata-rata siswa selama fase pra-siklus hanya 58,18, dengan tingkat penyelesaian pembelajaran sebesar 27%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum menguasai kosakata Bahasa Inggris secara optimal.

b. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media visual yang dipadukan dengan metode demonstrasi merupakan cara yang sangat efektif untuk membantu anak-anak kelas lima meningkatkan meningkatkan hasil belajar siswa. Peningkatan penyelesaian pembelajaran dan nilai rata-rata siswa dari pra-siklus hingga siklus II menjadi buktinya. Pencapaian ini disebabkan oleh sejumlah faktor, antara lain:

- 1) Suasana belajar yang menyenangkan
- 2) Media agility ladder mendukung pemahaman
- 3) Peningkatan partisipasi aktif siswa

Dalam observasi, siswa lebih aktif dan berani menyebutkan serta mengulang kosakata dalam nyanyian. Ini mendorong keterlibatan aktif, terutama pada siswa pemalu yang biasanya pasif saat pembelajaran konvensional.



Gambar 4.1



Gambar, 4.2

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a) Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi dengan media agility ladder secara efektif meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi gerak melompat. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa dari 56,19 pada pra-siklus menjadi 78,19 pada siklus I, dan mencapai 88,10 pada siklus II, dengan ketuntasan belajar meningkat signifikan hingga 90,48%.

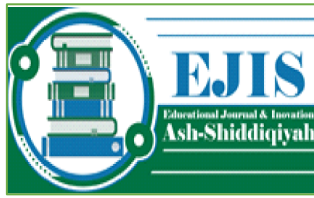
Selain peningkatan nilai, siswa juga menunjukkan perkembangan dalam keterampilan psikomotorik, kepercayaan diri, dan partisipasi aktif selama pembelajaran PJOK. Metode ini membantu siswa memahami teknik gerakan secara visual dan praktis, sesuai dengan karakteristik anak usia Madrasah Ibtidaiyah.

b) Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran yaitu:

1) Kepada Kepala Sekolah

Perlu mendukung pengadaan media pembelajaran seperti agility ladder untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, serta menyediakan ruang dan waktu yang memadai untuk kegiatan praktik. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan, diharapkan penggunaan media visual bersama dengan metode bernyanyi bersama dapat meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan penerapan metode belajar serta media yang digunakan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam pemilihan strategi pengajaran dan media yang digunakan dalam kelas matematika.



- 2) Kepada Peserta Didik
Untuk memaksimalkan tujuan pembelajaran, siswa diharuskan untuk lebih aktif dan antusias sepanjang proses pembelajaran.
- 3) Kepada Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini pada materi PJOK lainnya atau jenjang kelas berbeda dengan media dan pendekatan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Sudjana, N. (2010). Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). The Action Research Planner. Deakin University Press.
- Kunandar. (2008). Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Rajawali Pers.
- Woolfolk, A. (2004). Educational Psychology. Pearson Education.