

**PENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN HANDSTAND SENAM
LANTAI MELALUI MEDIA ALAT BANTU
(Studi Action Research pada SMP Negeri 3 Kota Serang)**

Aripin, M.Pd.

Universitas Primagraha

aripinukail@gmail.com

ABSTRACT

This research intent to know increase learning result studies skill handstand . Total subjek its research as much 30 students. Observational method that is utilized is action observational method by design from kemmis and McTaggart. This research consisting of two cycles, and each cycle consisting of eight meet times. Each appointment final is done essays, essay that is utilized is essay smash's skill volleyball. Acquired observational result is at the moment essay pre complete student cycle is 67,77, hereafter on cycle i. to increase becomes 69,77, then on cycle II. thoroughness attainment zoom student increases to become 77,8. Therefore on cycle II. success criterion was reached, therefore researcher not necessarily drawn out research on next cycle. Thus can be concluded that skills learned learning handstand can increase by use of matras's assistive tool, elongated chair with tall 70cm, box, modified wall with rubber, coeval friend at SMP Negri 3 Serang Banten.

Keyword: *skills learned result handstand floor gymnastic*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar keterampilan handstand. Jumlah subjek penelitiannya sebanyak 30 siswa. Metode observasi yang digunakan adalah metode observasional tindakan dengan rancangan dari Kemmis dan McTaggart. Penelitian ini terdiri dari dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari delapan kali pertemuan. Setiap pertemuan terakhir dilakukan esai, esai yang digunakan adalah esai keterampilan smash bola voli. Hasil observasi yang diperoleh pada saat uraian pra tuntas siklus siswa adalah 67,77, selanjutnya pada siklus i. meningkat menjadi 69,77, kemudian pada siklus II. Tingkat ketuntasan pencapaian siswa meningkat menjadi 77,8. Oleh karena itu pada siklus II. kriteria keberhasilan tercapai, oleh karena itu peneliti tidak perlu melakukan penelitian pada siklus berikutnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan belajar handstand dapat meningkat dengan penggunaan alat bantu matras, kursi memanjang dengan tinggi 70cm, kotak, modifikasi dinding dengan karet, teman sebaya di SMP Negri 3 Serang Banten.

Kata kunci: hasil belajar keterampilan senam lantai handstand

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat berfungsi untuk memperluas cakrawala pemikiran atau pengetahuan, meningkatkan keterampilan dan mengembangkan sikap serta kepribadian manusia. Pendidikan akan membina dan mendorong seseorang untuk berpikir secara logis, meningkatkan seseorang untuk lebih tanggap terhadap gejala yang ada serta mampu berkomunikasi dalam lingkungannya. Pendidikan memegang peranan penting untuk menjamin kelangsungan hidup suatu bangsa dan Negara. Pendidikan berperan dalam menghasilkan sumber daya manusia. Pendidikan yang berkualitas tinggi akan membawa kemajuan suatu Negara. Sebaliknya, terhambatnya atau merosotnya pendidikan akan menghambat pembangunan Negara yang bersangkutan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 ayat 1 menjelaskan bahwa “keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembelajaran, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan” Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan,

Samsudain (2014:149) menjelaskan pendidikan jasmani disekolah adalah salah satu sub-sistem dari sistem keolahragaan nasional, yaitu olahraga pendidikan,

meskipun juga termasuk olahraga rekreasi. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan motoric, kognitif dan afektif.

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Senam merupakan salah satu pembelajaran yang di berikan di sekolah, didalam materi senam terbagi menjadi senam irama, senam lantai (senam ketangkasan).

Didalam senam lantai memiliki jenis-jenis gerak dasar yang cukup banyak, diantaranya adalah salto dan handstand. Handstand merupakan sikap berdiri dengan kedua tangan, berarti kedua belah telapak tangan bertindak sebagai tumpuan. Beberapa gerakan yang di lakukan dalam handstand yaitu mengayunkan kaki, melompat, mengangkat dan mendorong. Keseimbangan dan kekuatan sangat di perlukan dalam melakukan handstand. Materi ini sesuai dengan yang terdapat pada silabus yang di berikan kepada siswa dari kelas VIII semester satu.

Proses pelaksanaan belajar mengajar di Sekolah, berdasarkan materi yang di ajarkan, terdapat kesulitan yang di alami siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Serang adalah menguasai gerakan handstand, hal ini disebabkan oleh faktor internal pada diri siswa (kemampuan motorik) atau latar belakang sekolah dahulu (SD) yang bersangkutan, mungkin

juga karena pengaruh sarana dan prasarana serta metode pengajaran atau juga alat bantu pembelajaran yang digunakan kurang memadai atau kurang menarik.

Berdasarkan deskripsi diatas maka dirumuskan masalah pokok dalam penulisan ini sebagai berikut: Meningkatkan Hasil belajar Handstand senam lantai melalui media alat bantu kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Serang.

Konsep Penelitian Tindakan

1. Penelitian Tindakan

Penelitian diartikan sebagai suatu proses mengumpulkan, mengolah, menganalisis dan menyimpulkan data yang didukung oleh kajian konseptual dan kerangka teoritik dalam rangka pemecarah masalah untuk tujuan tertentu, tujuan yang dimaksud adalah penelitian. Penelitian juga terbagi dalam beberapa bentuk, antara lain: penelitian kuantitatif, penelitian evaluasi, penelitian kuantitatif asosiatif, penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan, penelitian *action research*. (Buku Pedoman Tesis dan Disertasi”, Jakarta: PPs UNJ, 2014).

Para ahli seperti Riduwan (2014:468) juga menjabarkan bahwa penelitian tindakan atau *action research* merupakan, hasil dalam penelitian tindakan tidak seperti dalam penelitian tradisional yang hanya menghasilkan pengetahuan, penelitian tindakan bersifat siklus yang terus menerus yaitu: (1) perencanaan, (2) mengambil tindakan, (3) evaluasi atau

tindakan dan seterusnya sampai dapat ditemukan tindakan yang efektif dan efisien.

Pelaksanaan penelitian tindakan ini melibatkan peneliti langsung dalam kegiatannya dalam penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif yang bersifat partisipatif. Kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga mendapat gambaran dan penjelasan yang lengkap dalam pelaksanaan penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses belajar mengajar atau membandingkan nilai siswa sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan. Dengan demikian peneliti mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada praktek social sebagai suatu tindakan perbaikan yang sistematis untuk dapat meningkatkan kualitas dalam pembelajaran yang melibatkan kerjasama yang baik untuk mendapatkan jawaban kebutuhan siswa dengan perkembangan zaman.

2. Karakteristik Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan memiliki beberapa karakteristik berbeda bila dibandingkan dengan penelitian formal lainnya. Menurut Sukardi (2012:211-212) karakteristik penelitian tindakan diantaranya, seperti:

- a. Problem yang dipecahkan merupakan persoalan praktis yang dihadapi

peneliti dalam kehidupan profesi sehari-hari.

- b. Peneliti memberikan perlakuan atau treatment yang berupa tindakan yang terencana untuk memecahkan permasalahan dan sekaligus meningkatkan kualitas yang dapat dirasakan implikasinya oleh subyek yang diteliti.
- c. Langkah-langkah penelitian yang direncanakan selalu dalam bentuk siklus, tingkatan atau daur yang memungkinkan terjadinya kerja kelompok maupun kerja mandiri secara intensif.
- d. Adanya langkah berpikir reflektif dari peneliti baik sesudah maupun sebelum tindakan.

3. Prinsip-prinsip Penelitian Tindakan

Agar peneliti memperoleh informasi atau kejelasan yang lebih baik tentang penelitian tindakan, perlu kiranya dipahami bersama prinsip-prinsip yang harus dipenuhi apabila berminat dan akan melakukan penelitian tindakan kelas. Kemmis dan Mc Taggart menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah suatu bentuk reflektif diri yang dilakukan dengan partisipan dalam praktek pendidikan. Dengan demikian penelitian mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada praktek social sebagai suatu tindakan perbaikan yang sistematis untuk dapat meningkatkan kualitas dalam

pembelajaran yang melibatkan kerjasama yang baik untuk mendapatkan jawaban kebutuhan siswa dengan perkembangan zaman. James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini (2016:26) menjelaskan terdapat beberapa model penelitian tindakan yang sampai sekarang digunakan dalam dunia pendidikan. Diantaranya: a) *Model Kurt Lewin*, b) *Model Calhoun*, c) *Model Bachman*, d) *Model Reil*, e) *Model Piggot-Irvine*, f) *Model Kemmis dan Mc Taggart*. g) *Model John Elliot*, h) *Model Stringer*, dan i) *Model Ebbut*.

4. Model-model Penelitian Tindakan

a. Model Kurt Lewin

Penelitian tindakan, menurut Kurt Lewin terdiri dari empat komponen kegiatan yang dipandang sebagai satu siklus, yaitu: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting)

b. Model Calhoun

Pada model ini dijelaskan dengan garis tebal menunjukkan arah utama dari siklus penelitian tindakan melalui fase, dalam urutan numerik. Sedangkan garis putus-putus menunjukkan gerakan maju atau mundur dalam siklus sebagai penyempurnaan atau klarifikasi informasi

c. Model Bachman

Pada model bachman penelitian tindakan dilakukan dengan spiral, spiral ini menunjukkan bahwa penelitian melakukan pengumpulan informasi, merencanakan tindakan, mengamati, mengevaluasi tindakan tersebut.

d. Model Riel

Penyelesaian masalah melalui penelitian tindakan yakni dilakukan menggunakan empat langkah dalam setiap siklus, yakni : perencanaan, pengambilan tindakan, pengumpulan data, dan refleksi

e. Model Piggot-Irvine

Piggot-Irvine memperkenalkan model penelitian tindakan secara terus menerus, dia menunjukkan langkah-langkah perencanaan yang sama, tindakan, dan refleksi pada setiap spiral

f. Model Kemmis dan Mc Taggart

Model yang kemukakan Kemmis dan Taggart merupakan pengembangan lebih lanjut dari model Kurt Lewin. Secara mendasar tidak ada perbedaan yang prinsip antara keduanya. Model ini banyak dipakai karna sederhana dan mudah dipahami.

g. Model John Elliot

penelitian tindakan model John Elliot memiliki kelebihan tanpak

lebih detail dan terinci dimana setiap siklus dimungkinkan untuk dilakukan beberapa aksi, yaitu antara tiga sampai lima aksi. Setiap aksi dapat terdiri dari beberapa langkah dalam kegiatan belajar mengajar, kelemahan dari model ini adalah tidak setiap kegiatan belajar mengajar terdiri dari beberapa langkah yang detail atau terinci

h. Model Stringer

Model Stringer memiliki kerangka dasar yang kuat yang ditandai dengan tiga kata, *look* (melihat atau memandang), *think* (berfikir), dan *act* (bertindak) yang memberi dasar kepada setiap orang untuk melakukan penyelidikan secara langsung dan detail

i. Model Ebbut

Model Ebbut terdiri atas tiga siklus. Pada tingkat pertama ide awal dikembangkan menjadi langkah tindakan satu. Kemudian tindakan pertama disebut dimonitor implementasi pengaruhnya terhadap subjek yang diteliti. Pada tingkat kedua ini, atas dasar bahan acuan pertama, rencana umum hasil revisi dibuat dan langkah tindakan dilaksanakan serta dimonitor efek tindakan yang terjadi pada subjek yang diteliti, Pada tingkatan ketiga dilakukan

tindakan seperti ditingkat sebelumnya dokumentasi efek tindakan, kemudian kembali ketujuan umum penelitian tindakan, guna mengetahui apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat terpecahkan dan tujuan dapat di capai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dipilih salah satu model tindakan yang relevan sesuai dengan masalah yang dihadapi, yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu model Kemmis dan Taggart. Model Kemmis dan Taggart merupakan pengembangan konsep dasar yang diperkenalkan oleh kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan.

5. Pengertian Hasil Belajar

Gagne dalam Benny (2011:12) bahwa menyatakan bahwa belajar merupakan sebuah proses yang mendorong terjadinya perubahan disposisi dan kapabilitas, serta proses alami yang mengarah pada perubahan apa yang kita tahu, apa yang kita lakukan dan perilaku seseorang. Hasil belajar dapat diartikan sebagai sebuah pencapaian kompetensi setelah mengikuti serangkaian proses belajar. Hasil dari belajar adalah ketika terjadi perubahan dalam diri seseorang yang relatif menetap, meningkatnya pengetahuan, serta terjadi perubahan sikap

ke arah yang positif dan keterampilannya meningkat dari sebelumnya.

Hasil belajar diperoleh peserta didik melalui proses berpikir dan bertindak. Hal ini sejalan dengan Bloom (2013:45) yang mengklasifikasikan hasil belajar dalam 3 aspek yaitu, kognitif, afektif, dan psikomotor atau yang lebih dikenal dengan nama taksonomi Bloom yang kemudian Anderson dan Krathwohl melakukan revisi taksonomi yang disusun oleh Bloom. Anderson dan Krathwohl menambahkan dua dimensi baru dalam taksonomi yaitu dimensi kognitif dan pengetahuan.

6. Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari *medius*, secara harfiah yang berarti perantara atau pengantar. Dalam proses belajar mengajar disekolah media berarti sebagai sarana yang berfungsi menyalurkan dari guru atau peserta didik.

7. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani. Ken Green (2008:6) Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan. *Physical Education a simple belief that involving children in a selection of physical activities will achieve valuable educational ends.* Untuk

mencapai tujuan tersebut guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa SMP.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu: Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*). Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).

8. Senam

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani. Sedangkan Sukarma (2006:52) menyatakan tujuan senam adalah membentuk manusia seutuhnya, yaitu manusia yang harmonis. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

9. Handstand

Handstand adalah salah satu gerakan yang terdapat pada senam lantai yang dilakukan dengan sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus dan kedua kaki rapat dan lurus keatas dan mempertahankan sikap keseimbangan. Hand Stand adalah keterampilan mempertahankan posisi tubuh dengan bertumpu pada kedua lengan. Gerakan ini diawali dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan melemparkan kaki yang lain ke belakang sambil menjulurkan kedua lengan ke lantai untuk bertumpu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*). Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sebagai kolaborator dan guru sebagai pelaksana tindakan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kota Serang, Waktu pelaksanaan penelitian pada awal akhir bulan oktober-november sampai ditentukan. Dengan frekuensi penelitian adalah dua kali pertemuan satu minggu sekali. Subyek penelitian dalam penelitian peningkatkan hasil belajar keterampilan *handstand* senam lantai melalui alat bantu matras, kursi panjang dengan tinggi 70 cm, box, tembok yg di modifikasi dengan karet dan teman sebaya dalam pembelajaran adalah kelas VIII yang berjumlah 30 orang siswa yang ada di SMP Negeri 3 Kota Serang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran atau latihan. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil kemampuan pembelajaran keterampilan gerakan *hanstand* senam lantai pada siswa SMP Negeri 3 Kota Serang berikut ini:

1. Data Awal

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMP Negeri 3 Kota Serang bahwa proses pembelajaran atau latihan dalam keterampilan gerakan *hanstand* senam lantai, menganggap siswa bahwa pembelajaran keterampilan *hanstand* hanya teknik secara langsung, sehingga siswa kurang menguasai pembelajaran keterampilan *hanstand* yang diberikan oleh guru. Maka dari itu agar siswa memahami materi pembelajaran atau latihan yang diberikan, guru dituntut harus lebih kreatif dan lebih memahami karakteristik siswa dalam memberikan materi.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan *handstand* senam lantai perlu metode pembelajaran atau latihan yang kreatif, dengan menggunakan media alat bantu yang dilakukan oleh guru diharapkan proses pembelajaran atau latihan dapat dicapai secara

maksimal serta dapat meningkatkan hasil pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand* senam lantai dengan baik.

2. Siklus I

Berdasarkan data nilai akhir hasil pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *hanstand* senam lantai pada siswa SMPN 3 Kota Serang pada siklus I secara umum dapat dikatakan baik, dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa, sebanyak 16 siswa (53%) siswa belum mencapai batas KKM 75,00. Kemudian siswa yang sudah mencapai batas KKM adalah sejumlah 14 siswa (47%). Dengan demikian sesuai data di atas dapat dikatakan bahwa, hasil pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *hanstand* senam lantai masih rendah.

3. Siklus II

Berdasarkan nilai akhir hasil pembelajaran atau latihan keterampilan *hanstand* senam lantai pada siswa SMPN 3 Kota Serang pada siklus II, dapat dilihat bahwa hasil pembelajaran keterampilan gerakan *handstand* senam lantai dengan rincian, 3 siswa atau dengan persentase 10,00% belum tuntas pada pembelajaran atau latihannya dikarenakan nilai yang dicapai masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal yang sudah ditetapkan oleh sekolah yaitu 75,00 dan 27 siswa atau dengan persentase 90,00% sudah dikatakan tuntas pada

pembelajaran atau latihannya. Rata-rata hasil keterampilan smash siklus II adalah 77,8%, hasil latihan nilai tertinggi adalah 83.3 dan hasil belajar keterampilan *hanstand* terendah pada siklus II adalah 66,7. Hasil pembelajaran keterampilan *hanstand* senam lantai tersebut terjadi peningkatan yang sangat signifikan, berarti penerapan media alat bantu pembelajaran atau latihan memiliki dampak yang positif terhadap hasil pembelajaran keterampilan *handstand* senam lantai pada siswa SMPN 3 Kota Serang.

Tabel 1

Tabel Hasil Perbandingan Siklus I dan Siklus II Penilaian Belajar

Keterampilan *Handstand* Senam Lantai

No	Ketuntasan	Nilai Ketuntasan Ekstrakurikuler	SIKLUS I		SIKLUS II	
			F	%	F	%
1	Tuntas	> 75,00	14	47,00	27	90,00
2	Tidak Tuntas	< 75,00	16	53,00	3	10,00
Jumlah			30	100	30	100

Berdasarkan tabel data diatas hasil pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand* senam lantai pada siswa SMPN 3 Kota Serang secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah persentase ketuntasan hasil pembelajaran atau latihan keterampilan *handstand* senam lantai pada siklus I adalah 47,00%, dan siswa yang belum tuntas hasil

pembelajaran atau latihan berjumlah 16 siswa karena belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75,00. Sedangkan pada siklus II jumlah persentase ketuntasan hasil belajar keterampilan *handstand* senam lantai mengalami peningkatan yang signifikan yaitu adalah 90,00% dan siswa yang belum tuntas hanya 3 siswa saja. Jadi antara siklus I dan siklus II terjadi peningkatan sebesar 43,00% setelah diberi perlakuan berupa penerapan media alat bantu pembelajaran atau latihan selama siklus 2 atau 8 kali pertemuan.

Menurut peneliti dan kolabolator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui media alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *handstand* senam lantai pada siswa SMPN 3 Kota Serang. Setelah selesai Pembelajaran atau latihan selama siklus I dan siklus II, kolabolator mengutarakan hasil pengamatan selama proses latihan berlangsung pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antaran siklus I dan siklus II. Pada observasi selama Pembelajaran atau latihan berlangsung pada siklus I dan siklus II kolabolator mengutarakan hasil pengamatan selama pembelajaran atau latihan berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh kolaborator dan peneliti maka diperoleh kesimpulan bahwa: 1) Proses kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand* senam lantai dengan menggunakan media alat bantu pada siswa SMPN 3 Kota Serang mempunyai peningkatan hasil pembelajaran atau latihan yang signifikan. Artinya dengan penerapan media alat bantu pembelajaran atau latihan dapat meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan gerakan *handstand* senam lantai pada siswa. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat peningkatan rerata nilai yang diperoleh oleh siswa pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II. Pada Pra Siklus siswa yang tuntas adalah 6,67,00%, Pada Siklus I naik menjadi 47,00%, dan pada Siklus II meningkat menjadi 90,00%. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pembelajaran atau latihan menggunakan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kota Serang mengalami peningkatan. 2) Penerapan media alat bantu dalam proses kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand* senam lantai yang dikemas sedemikian rupa dapat menimbulkan hasil pembelajaran atau latihan yang lebih baik, karena siswa merasa semangat dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand*.

Berdasarkan hasil temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian kolaborator dan peneliti maka dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut: 1) Penerapan media alat bantu dalam pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand* senam lantai merupakan salah satu *alternative* dalam upaya memecahkan beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa. Salah satunya adalah upaya peningkatan pembelajaran keterampilan *handstand* dalam materi pembelajaran senam lantai. 2) Dalam setiap penerapan media alat bantu pembelajaran atau latihan, guru harus mampu menciptakan suasana pembelajaran atau latihan yang kondusif agar hubungan interaktif antara siswa dengan guru, siswa dengan siswa dapat terwujud sehingga suasana pembelajaran atau latihan menjadi antusias dan semangat. Guru harus mampu menjadi contoh dan teladan bagi siswanya, bukan hanya berupa kata-kata tetapi merupakan perbuatan nyata sehari-hari yang bisa menjadi panutan bagi siswa. 3) Dengan penerapan media alat bantu pembelajaran atau latihan siswa lebih termotivasi dan serius dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran atau latihan, karena sebelum proses pembelajaran atau latihan dimulai guru dan siswa sudah membuat dan menyepakati aturan-aturan yang dibuat bersama.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari hasil penelitian ini, maka

peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru. Penerapan pembelajaran atau latihan menggunakan media alat bantu dapat dijadikan salah satu alternatif pilihan guru dalam upaya peningkatkan hasil belajar khususnya pada keterampilan gerakan *handstand* senam lantai.
2. Bagi Sekolah. Sebagai bahan masukan di dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan serta mengambil kebijakan strategi yang menunjang keberhasilan proses kegiatan pembelajaran atau latihan di sekolah.
3. Bagi Peneliti Lain. Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan *handstand* senam lantai, terutama pada pembelajaran keterampilan gerakan *handstand* senam lantai dengan menggunakan media alat bantu di SMPN 3 Kota Serang.

Petunjuk Olahraga Senam. Jakarta; Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda, 2006.

Pribadi, Benny A *Model Assure Untuk Mendesain Pembelajaran Sukses*, Jakarta: Dian Rakyat, 2011.

Riduwan. *Cara Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*, Bandung: Alfabeta 2014.

Samsudin, *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Prenada Media Group, 2014.

Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2005.

Sukarma. *Senam Ritmik Bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta ; Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2006.

Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini “*macam-macam metodologi penelitian*”, Lensa Medika Pustaka. 2016.

DAFTAR RUJUKAN

“*Buku Pedoman Tesis dan Disertasi*”. Jakarta: PPs UNJ, 2014.

Kemenegpora, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005; Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Kemenegpora, 2007.

Ken green. *Understanding Physical Education*. New Dehli: Sage Publication, 2008.