

# JSH : Journal of Sport and Health

## Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Menggunakan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir

Dwi Arif Stiyapranomo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>MTs Negeri 3 Bantul, Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Yogyakarta, Indonesia

Penulis yang sesuai : [dwiarifstiyapranomo@gmail.com](mailto:dwiarifstiyapranomo@gmail.com)

### ARTICLE INFO

Kata Kunci: Metode demonstrasi dan Penugasan, Hasil Belajar, Senam Lantai

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Menggunakan Metode Demonstrasi Dan Penugasan Berbasis Google Formulir. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (*classroom Action Research*). Subjek penelitian ini adalah peserta didik MTsN 3 Bantul kelas VIII D yang berjumlah 30 anak yang terdiri atas 17 anak perempuan dan 13 anak laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain: wawancara, tes, angket, observasi, atau studi dokumentasi. Instrument yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah pedoman observasi untuk guru, pedoman observasi untuk peserta didik, dan koesioner untuk peserta didik, serta perangkat pembelajaran materi aktivitas senam lantai untuk kelas VIII D MTsN 3 Bantul. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dari siklus I dan II, dapat disimpulkan bahwa proses penilaian hasil belajar peserta didik kelas VIII D MTsN 3 Bantul diperoleh sebanyak 24 anak dinyatakan lulus KKM dalam aspek pengetahuan atau mencapai sebesar 80%. Dan dalam penilaian aspek keterampilan diperoleh sebanyak 25 anak dinyatakan lulus KKM dalam aspek keterampilan atau mencapai sebesar 83,33%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan persentase pencapaian hasil belajar peserta didik dalam penerapan metode demonstrasi dan penugasan berbantuan media pembelajaran VPAMS-ppt pada siklus II mencapai di atas 75% dengan nilai KKM sebesar 75. Hal ini dikarenakan pada penelitian siklus II sudah mengaplikasikan perbaikan proses pembelajaran berdasarkan pengamatan siklus I.

*Keywords: Demonstration and Assignment Methods, Learning Outcomes, Floor Gymnastics*

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the Improvement of Floor Gymnastics Learning Outcomes Using Google Form-Based Demonstration and Assignment Methods. This type of research is a type of classroom action research. The subjects of this study were students of MTsN 3 Bantul class VIII D, totaling 30 children consisting of 17 girls and 13 boys. Data collection techniques used include: interviews, tests, questionnaires, observation, or documentation studies. The instruments used for data collection in this study were observation guidelines for teachers, observation guidelines for students, and questionnaires for students, as well as learning materials for floor exercise activities for class VIII D MTsN 3 Bantul. Analysis of the data used is descriptive quantitative analysis. Based on the results of the research from cycles I and II, it can be concluded that the process of assessing student learning outcomes in class VIII D MTsN 3 Bantul obtained as many as 24 children who passed the KKM in the knowledge aspect or reached 80%. And in the assessment of the skills aspect, 25 children were declared to have passed the KKM in the skills aspect or reached 83.33%. Based on these data, it can be concluded that the percentage of students' achievement in learning outcomes in the application of demonstration methods and assignments assisted by VPAMS-ppt learning media in cycle II reaches above 75% with a KKM value of 75. This is because in the second cycle research has applied improvement in the learning process based on Cycle I observations.

## **Pendahuluan**

Media merupakan sesuatu yang bersifat meyakinkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audiens (peserta didik) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi tercapainya tujuan pembelajaran (Harsono, 2017). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah alat atau metodik dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara seorang pendidik dan peserta didik dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran.

Media pembelajaran hanya meliputi media yang dapat digunakan secara efektif dalam proses pengajaran yang terencana. Sedangkan dalam arti luas, media tidak hanya meliputi media komunikasi elektronik yang kompleks. Akan tetapi juga mencakup alat-alat sederhana seperti: TV, radio, slide, fotografi, diagram, dan bagan buatan guru, atau objek-objek nyata lainnya. Media pembelajaran adalah media-media yang digunakan dalam pembelajaran, yaitu meliputi alat bantu guru dalam mengajar serta sarana pembawa pesan dari sumber belajar ke

penerima pesan belajar (peserta didik). Sebagai penyaji dan penyalur pesan, media belajar dalam hal-hal tertentu bisa mewakili guru menyajikan informasi belajar kepada peserta didik. Jika program media itu didesain dan dikembangkan secara baik, maka fungsi itu akan dapat diperankan oleh media meskipun tanpa keberadaan guru (Safran, 2021).

Senam lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajarannya yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai keterampilan senam (Agustin & Kurniawan, 2021). Dalam senam kependidikan, anak belajar pada tingkatannya masing-masing untuk mengembangkan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Karena senam kependidikan tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan yang ada dalam salah satu disiplin senam. Semua keterampilan itu, hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan anak pada tubuhnya sendiri dan untuk meningkatkan pengertian anak terhadap prinsip-prinsip gerak yang mendasarinya (Fajri, 2020).

Menurut (Yusuf, 2018) kurangnya media pembelajaran sederhana merupakan salah satu kendala yang dihadapi oleh pendidik jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi senam lantai. Sehingga siswa dapat dengan mudah menyelesaikan aspek-aspek proses pembelajaran jarak jauh, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, menggunakan alat sederhana seperti handphone dengan spesifikasi sedang sampai rendah. Dalam hal mempraktekkan pembelajaran senam, kegiatan pembelajaran metode drill yang mengutamakan hasil merupakan kelemahannya. Rendahnya tingkat Inovasi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dan madrasah tidak terlepas dari masalah pendidikan.

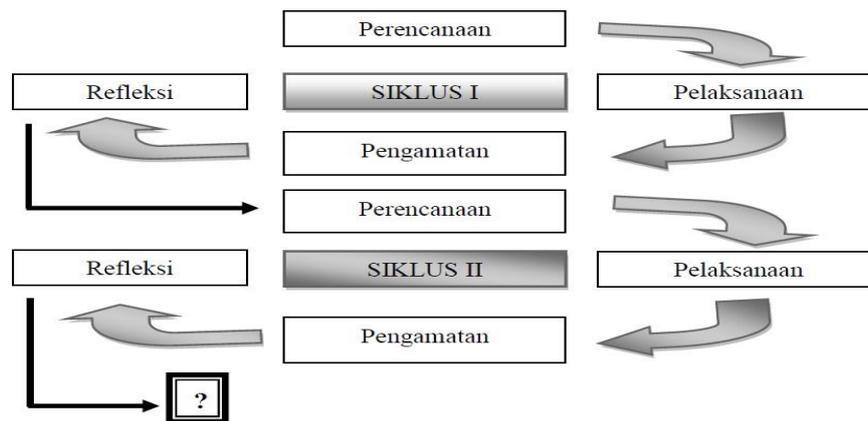
Metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memeragakan dan menunjukkan kepada peserta didik tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan (Stiyapranomo et al., 2022). Terlepas dari metode penyajian tidak terlepas dari penjelasan guru. Walau dalam metode demonstrasi peserta didik hanya sekedar memperhatikan. Sedangkan menurut (Ajid et al., 2019) metode demonstrasi merupakan metode yang menggunakan peragaan untuk memperjelas pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta lain. Demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang efektif, karena peserta didik dapat mengetahui secara langsung penerapan materi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian metode pembelajaran demonstrasi adalah cara penyajian pembelajaran dengan memeragakan dan menampilkan suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan

yang dipertunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain di depan seluruh peserta didik. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan peserta didik terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna.

**Metode**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan yang akan dilaksanakan mengacu pada penggunaan model Kemmis dan Mc Taggart yang menampilkan beberapa siklus dan di tiap siklusnya terdapat 4 langkah, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Sehingga dalam tampilan skema model Kemmis dan Mc Taggart dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Model Penelitian Kemmis dan Mc Taggart**

Sumber: (Suharsimi, 2010)

Subjek penelitian ini adalah peserta didik MTsN 3 Bantul kelas VIII D yang berjumlah 30 anak yang terdiri atas 17 anak perempuan dan 13 anak laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain: wawancara, tes, angket (*questions*), observasi, atau studi dokumentasi. Instrument yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah pedoman observasi untuk guru, pedoman observasi untuk peserta didik, dan koesioner untuk peserta didik, serta perangkat pembelajaran materi aktivitas senam lantai untuk kelas VIII D MTsN 3 Bantul. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### a. Hasil Belajar Pra-Tindakan.

**Tabel 1. Nilai Pengetahuan Pra-Tindakan**

No.	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	S1	L	75	Lulus
2	S2	P	72	Belum Lulus
3	S3	L	85	Lulus
4	S4	L	82	Lulus
5	S5	L	79	Lulus
6	S6	L	79	Lulus
7	S7	P	62	Belum Lulus
8	S8	P	82	Lulus
9	S9	P	79	Lulus
10	S10	L	75	Lulus
11	S11	P	85	Lulus
12	S12	L	69	Belum Lulus
13	S13	P	85	Lulus
14	S14	P	82	Lulus
15	S15	P	65	Belum Lulus
16	S16	L	69	Belum Lulus
17	S17	P	55	Belum Lulus
18	S18	P	85	Lulus
19	S19	P	79	Lulus
20	S20	L	75	Lulus
21	S21	L	65	Belum Lulus
22	S22	L	79	Lulus
23	S23	P	69	Belum Lulus
24	S24	P	79	Lulus
25	S25	P	69	Belum Lulus
26	S26	L	75	Lulus
27	S27	P	85	Lulus
28	S28	L	59	Belum Lulus
29	S29	P	79	Lulus
30	S30	P	65	Belum Lulus
Rata-Rata			75	
Jumlah peserta didik lulus			19	
Persentase Lulus			63.33%	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil belajar peserta didik aspek pengetahuan sebelum diberikan suatu tindakan. Dari tabel di atas diperoleh data nilai pengetahuan dari sebanyak 30 peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 75 dengan sebanyak 19 peserta didik (63,33%) dinyatakan lulus KKM sedangkan 11 peserta didik (36,67%) dinyatakan tidak lulus KKM.

**Tabel 2. Nilai Keterampilan Pra-Tindakan**

No.	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	S1	L	73	Belum Lulus
2	S2	P	71	Belum Lulus
3	S3	L	80	Lulus
4	S4	L	78	Lulus
5	S5	L	76	Lulus
6	S6	L	76	Lulus
7	S7	P	64	Belum Lulus
8	S8	P	78	Lulus
9	S9	P	76	Lulus
10	S10	L	73	Belum Lulus
11	S11	P	80	Lulus
12	S12	L	69	Belum Lulus
13	S13	P	80	Lulus
14	S14	P	78	Lulus
15	S15	P	67	Belum Lulus
16	S16	L	69	Belum Lulus
17	S17	P	60	Belum Lulus
18	S18	P	80	Lulus
19	S19	P	76	Lulus
20	S20	L	73	Belum Lulus
21	S21	L	67	Belum Lulus
22	S22	L	76	Lulus
23	S23	P	69	Belum Lulus
24	S24	P	76	Lulus
25	S25	P	69	Belum Lulus
26	S26	L	73	Belum Lulus
27	S27	P	80	Lulus
28	S28	L	62	Belum Lulus
29	S29	P	76	Lulus
30	S30	P	67	Belum Lulus
Rata-Rata			73	
Jumlah peserta didik lulus			15	
Persentase Lulus			50.00%	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil belajar peserta didik aspek keterampilan sebelum diberikan suatu tindakan. Dari tabel di atas diperoleh data keterampilan dari sebanyak 30 peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 73 dengan sebanyak 15 peserta didik (50%) dinyatakan lulus KKM sedangkan 15 peserta didik (50%) dinyatakan tidak lulus KKM.

b. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I.

Setelah pembelajaran aktivitas senam lantai selesai, hasil yang diperoleh berupa nilai akhir dari penilaian aspek pengetahuan berupa 10 butir soal dengan masing-masing soal

memiliki point nilai berbeda- beda berdasarkan tingkat kesulitan soal. Sedangkan penilaian aspek keterampilan berupa 12 item pernyataan dengan masing-masing pernyataan memiliki skor yang sama. Penilaian hasil belajar peserta didik aspek pengetahuan dan aspek keterampilan dalam siklus I adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Nilai Pengetahuan Peserta Didik Siklus I**

No.	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	S1	L	72	Belum Lulus
2	S2	P	92	Lulus
3	S3	L	72	Belum Lulus
4	S4	L	100	Lulus
5	S5	L	88	Lulus
6	S6	L	84	Lulus
7	S7	P	68	Belum Lulus
8	S8	P	80	Lulus
9	S9	P	80	Lulus
10	S10	L	76	Lulus
11	S11	P	84	Lulus
12	S12	L	80	Lulus
13	S13	P	72	Belum Lulus
14	S14	P	76	Lulus
15	S15	P	76	Lulus
16	S16	L	68	Belum Lulus
17	S17	P	80	Lulus
18	S18	P	64	Belum Lulus
19	S19	P	76	Lulus
20	S20	L	80	Lulus
21	S21	L	84	Lulus
22	S22	L	64	Belum Lulus
23	S23	P	40	Belum Lulus
24	S24	P	64	Belum Lulus
25	S25	P	72	Belum Lulus
26	S26	L	80	Lulus
27	S27	P	76	Lulus
28	S28	L	92	Lulus
29	S29	P	76	Lulus
30	S30	P	76	Lulus
Rata-Rata Nilai			76	
Jumlah peserta didik lulus			20 anak	
Persentase Lulus			66,67%	

**Tabel 4. Nilai Keterampilan Peserta Didik Siklus I**

No.	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	S1	L	92	Lulus
2	S2	P	83	Lulus
3	S3	L	42	Tidak Lulus
4	S4	L	50	Tidak Lulus

5	S5	L	58	Tidak Lulus
6	S6	L	67	Tidak Lulus
7	S7	P	83	Lulus
8	S8	P	92	Lulus
9	S9	P	67	Tidak Lulus
10	S10	L	58	Tidak Lulus
11	S11	P	67	Tidak Lulus
12	S12	L	58	Tidak Lulus
13	S13	P	75	Lulus
14	S14	P	92	Lulus
15	S15	P	50	Tidak Lulus
16	S16	L	92	Lulus
17	S17	P	75	Lulus
18	S18	P	75	Lulus
19	S19	P	92	Lulus
20	S20	L	92	Lulus
21	S21	L	83	Lulus
22	S22	L	83	Lulus
23	S23	P	50	Tidak Lulus
24	S24	P	83	Lulus
25	S25	P	92	Lulus
26	S26	L	92	Lulus
27	S27	P	67	Tidak Lulus
28	S28	L	67	Tidak Lulus
29	S29	P	50	Tidak Lulus
30	S30	P	50	Tidak Lulus
Rata-Rata Nilai			74	
Jumlah peserta didik lulus			16 anak	
Persentase Lulus			53,33%	

Berdasarkan tabel 3 dan tabel 4 menunjukkan hasil belajar peserta didik setelah suatu tindakan pada siklus I, meliputi nilai pengetahuan dan nilai keterampilan. Dari tabel di atas diperoleh data nilai pengetahuan dari sebanyak 30 peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 76 dengan sebanyak 20 peserta didik (66,67%) dinyatakan lulus KKM sedangkan 10 peserta didik (33,33%) dinyatakan tidak lulus KKM. Kemudian data nilai keterampilan dari sebanyak 30 peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 74 dengan sebanyak 16 peserta didik (53,33%) dinyatakan lulus KKM sedangkan 14 peserta didik (46,67%) dinyatakan tidak lulus KKM.

c. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II.

Setelah pembelajaran aktivitas senam lantai selesai, hasil yang diperoleh berupa nilai akhir dari penilaian aspek pengetahuan berupa 10 butir soal dengan masing-masing soal memiliki point nilai berbeda-beda berdasarkan tingkat kesulitan soal. Sedangkan penilaian

aspek keterampilan berupa 12 item pernyataan dengan masing-masing pernyataan memiliki skor yang sama. Penilaian hasil belajar peserta didik aspek pengetahuan dan aspek keterampilan dalam siklus II adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Nilai Pengetahuan Peserta Didik Siklus II**

No.	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	S1	L	72	Belum Lulus
2	S2	P	92	Lulus
3	S3	L	72	Belum Lulus
4	S4	L	100	Lulus
5	S5	L	88	Lulus
6	S6	L	84	Lulus
7	S7	P	84	Lulus
8	S8	P	80	Lulus
9	S9	P	80	Lulus
10	S10	L	76	Lulus
11	S11	P	84	Lulus
12	S12	L	80	Lulus
13	S13	P	72	Belum Lulus
14	S14	P	76	Lulus
15	S15	P	76	Lulus
16	S16	L	84	Lulus
17	S17	P	80	Lulus
18	S18	P	64	Belum Lulus
19	S19	P	76	Lulus
20	S20	L	80	Lulus
21	S21	L	84	Lulus
22	S22	L	64	Belum Lulus
23	S23	P	80	Lulus
24	S24	P	76	Lulus
25	S25	P	72	Belum Lulus
26	S26	L	80	Lulus
27	S27	P	76	Lulus
28	S28	L	92	Lulus
29	S29	P	76	Lulus
30	S30	P	76	Lulus
Rata-Rata Nilai			79	
Jumlah peserta didik lulus			24 anak	
Persentase Lulus			80%	

**Tabel 6. Nilai Keterampilan Peserta Didik Siklus II**

No.	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	S1	L	92	Lulus
2	S2	P	83	Lulus
3	S3	L	42	Belum Lulus
4	S4	L	83	Lulus
5	S5	L	58	Belum Lulus

6	S6	L	67	Belum Lulus
7	S7	P	83	Lulus
8	S8	P	92	Lulus
9	S9	P	67	Belum Lulus
10	S10	L	83	Lulus
11	S11	P	67	Belum Lulus
12	S12	L	86	Lulus
13	S13	P	75	Lulus
14	S14	P	92	Lulus
15	S15	P	75	Lulus
16	S16	L	92	Lulus
17	S17	P	75	Lulus
18	S18	P	75	Lulus
19	S19	P	92	Lulus
20	S20	L	92	Lulus
21	S21	L	83	Lulus
22	S22	L	83	Lulus
23	S23	P	75	Lulus
24	S24	P	86	Lulus
25	S25	P	92	Lulus
26	S26	L	92	Lulus
27	S27	P	75	Lulus
28	S28	L	83	Lulus
29	S29	P	83	Lulus
30	S30	P	75	Lulus
Rata-Rata Nilai			80	
Jumlah peserta didik lulus			25 anak	
Persentase Lulus			83,33%	

Berdasarkan Tabel 5 dan Tabel 6 menunjukkan hasil belajar peserta didik setelah suatu tindakan pada siklus II, meliputi nilai pengetahuan dan nilai keterampilan. Dari tabel di atas diperoleh data nilai pengetahuan dari sebanyak 30 peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 79 dengan sebanyak 24 peserta didik (80%) dinyatakan lulus KKM sedangkan 6 peserta didik (20%) dinyatakan tidak lulus KKM. Kemudian data nilai keterampilan dari sebanyak 30 peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 80 dengan sebanyak 25 peserta didik (83,33%) dinyatakan lulus KKM sedangkan 5 peserta didik (16,67%) dinyatakan tidak lulus KKM.

Keberhasilan suatu tindakan ditandai dengan adanya perubahan dan peningkatan hasil belajar peserta didik aspek pengetahuan dan aspek keterampilan. Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini, yaitu adanya perubahan hasil belajar peserta didik ke arah positif terhadap materi pembelajaran senam lantai, pencapaian hasil belajar peserta didik

yang ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik yang mampu mencapai nilai dalam Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) materi senam lantai kelas VIII.

Dengan demikian, kriteria keberhasilan penerapan metode demonstrasi dan penugasan berbasis google formulir berbantuan media pembelajaran VPAMS-ppt diajukan selama proses pembelajaran senam lantai berlangsung ditandai dengan pencapaian hasil belajar memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang mencakup aspek pengetahuan dan aspek keterampilan masing-masing sebesar 75%. Dengan kriteria tersebut, disamping menekankan hasil belajar peserta didik, pembelajaran ini juga menekankan proses pembelajarannya yang harus berjalan dengan baik dan benar.

### **Pembahasan**

Dalam mengajar senam, guru perlu menguasai dua unsur kependidikan yaitu metoda dan metodik. Metode berasal dari kata meta dan hodos. Meta berarti kepada, lewat dan hodos berarti jalan. Kata metoda berarti jalan yang dilalui atau cara mencapai tujuan. Sedangkan metodik berarti ilmu pengetahuan tentang cara-cara mengajar (Yulidar, 2019). Jadi jika seorang guru mengajar secara metodis berarti guru tersebut mengajar menurut jalan terencana. Maksudnya adalah jika guru dapat mengajar dengan cara yang baik atau dapat menyampaikan materi dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai, maka guru tersebut menguasai cara mengajar (metodik) dengan baik pula. Misalnya dalam pembelajaran penjas metode yang sering digunakan yaitu demonstrasi dan praktik (Handayani, 2018).

Menurut (Mulyana, 2017) interaksi guru, siswa, sumber belajar, dan sarana dan prasarana pendidikan merupakan proses pembelajaran. Inovasi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diperlukan untuk mendorong efisiensi pembelajaran yang terorganisir secara sistematis dan berkelanjutan. Partisipasi aktif guru dan siswa dalam penggunaan media selama proses pembelajaran dapat menunjukkan efektifitas proses (Waras, 2018). Siswa dapat belajar secara efektif jika berada di bawah pengawasan guru dan orang tua sehingga tidak membuang waktu (Iwandana et al., 2018). Selalu ditekankan agar pendidik dan peserta didik aktif belajar agar proses pembelajaran di Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berjalan efektif (Mudzakir, 2020). Dengan kata lain, pendidik secara aktif menciptakan lingkungan belajar yang mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses (Herliandry et al., 2020).

Pertimbangan penting dalam proses pembelajaran adalah kesenangan yang mempengaruhi motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam proses tersebut (Widiyono, 2020). Motivasi siswa akan berdampak tidak langsung pada seberapa baik proses pembelajaran berjalan. Menurut pendapat, COVID- Pandemi 19 akan membuat siswa seolah-olah kurang

motivasi dalam pembelajaran jarak jauh (Mansyur, 2020). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa para pendidik biasanya tidak memiliki persiapan yang diperlukan untuk menerapkan metode pembelajaran jarak jauh yang baru. Apalagi jika para pendidik tidak menggunakan media khususnya video pembelajaran sederhana yang mudah dibuat dan digunakan dalam proses pembelajaran jarak jauh dengan tetap mencapai tujuan pembelajaran. Menurut (Pamungkas & Dwiyo, 2020, Huda, 2018))siswa cenderung kurang mendapat informasi tentang proses pembelajaran jarak jauh olahraga dan pendidikan jasmani kesehatan, sehingga nilai-nilai yang mendasari setiap topik Pendidikan Jasmani tidak tersampaikan dengan baik sebagai pengalaman gerak yang sehat.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari siklus I dan II, dapat disimpulkan bahwa proses penilaian hasil belajar peserta didik kelas VIII D MTsN 3 Bantul diperoleh sebanyak 24 anak dinyatakan lulus KKM dalam aspek pengetahuan atau mencapai sebesar 80%. Dan dalam penilaian aspek keterampilan diperoleh sebanyak 25 anak dinyatakan lulus KKM dalam aspek keterampilan atau mencapai sebesar 83,33%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan persentase pencapaian hasil belajar peserta didik dalam penerapan metode demonstrasi dan penugasan berbantuan media pembelajaran VPAMS-ppt pada siklus II mencapai di atas 75% dengan nilai KKM sebesar 75. Hal ini dikarenakan pada penelitian siklus II sudah mengaplikasikan perbaikan proses pembelajaran berdasarkan pengamatan siklus I.

### **Daftar Pustaka**

- Agustin, A. N., & Kurniawan, A. W. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Variasi Permainan Senam Lantai Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science and Health*, 3(6), 369–380. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p369-380>
- Ajid, O. N., Komarudin, K., & Mulyana, M. (2019). Pengaruh Metode PETTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18989>
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Tindakan Kelas. In *Bumi Aksara* (p. 78).
- Fajri, A. (2020). Metode drill dalam peningkatan keterampilan dasar rolling senam lantai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2>
- Handayani, S. G. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.5614/10.5614/jskk.2018.3.1.6>
- Harsono, S. (2017). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII A SMPN 2 Buduran Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 25–29.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa

- Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Huda, W. N. (2018). Pembentukan Karakter Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. In *Prosiding Seminar Nasional "Penguatan Pendidikan Karakter Pada Siswa dalam Menghadapi Tantangan Global* (pp. 243–247).
- Iwandana, D. T., Sugiyanto, & Hidayatullah, M. F. (2018). Traditional Games to Form Children ' s Characters In Dieng Plateau Banjarnegara Central Java Indonesia. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(11), 407–415.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113–120. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Mulyana, F. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Stut Senam Lantai. *Journal Sport Area*, 2(1), 7–17. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).454](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).454)
- Pamungkas, I. A., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278.
- Safran, T. (2021). Melalui Penggunaan Alat Bantu (Matras) Dapat Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sampoiniet Dalam Materi Senam Lantai. *Serambi Konstruktivis*, 3(2). <https://doi.org/10.32672/konstruktivis.v3i2.3590>
- Stiyapranomo, D. A., Iwandana, D. T., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65.
- Suharsimi, A. (2010). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In *Rineka Cipta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Waras, W. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Teknik Modeling. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 3(1), 113–120. <https://doi.org/10.28926/briliant.v3i1.148>
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>
- Yulidar. (2019). Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 136–146.
- Yusuf, Y. (2018). Peningkatan ketrampilan senam lantai siswa kelas VI SDN Dempelan 01 melalui pembelajaran langsung dengan metode JIGSAW. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 8(1), 54–60. <https://doi.org/10.25273/pe.v8i1.2366>