

ABSTRAK

Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Siswa Kelas V SD Gmit Oesapa

Alfaria yani abuk klau¹, Robert Tetikay², Isak Riwu Rohi,³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Yhanialfarya@gmail.com

Commented [i-1]: Penulisan abstrak tidak melebihi 300 kata (dari latar belakang sampai simpulan)

Latar belakang : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, sikap sportif, serta aspek mental dan sosial peserta didik. Salah satu materi PJOK di sekolah dasar adalah senam lantai, khususnya gerakan loncat kangkang, yang menuntut penguasaan teknik dasar, kekuatan fisik, serta keberanian siswa.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar senam lantai loncat kangkang pada siswa kelas V SD GMIT Oesapa.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif naturalistik. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus (case study) yang difokuskan pada pelaksanaan pembelajaran loncat kangkang, meliputi materi pembelajaran, metode yang digunakan guru, teknik penilaian, serta peran guru dalam meningkatkan hasil gerak siswa. Subjek penelitian terdiri atas 20 siswa kelas V dan satu guru PJOK.

Hasil dan pembahasan : penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran senam lantai loncat kangkang di SD GMIT Oesapa dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup. Pada tahap persiapan, guru melaksanakan pemanasan dan penjelasan materi dengan demonstrasi gerakan untuk membantu siswa memahami teknik loncat kangkang. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode demonstrasi dan latihan bertahap, mulai dari sikap awal, tolakan, tumpuan tangan, sikap di udara, hingga pendaratan. Tahap penutup meliputi evaluasi dan pendinginan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa serta memulihkan kondisi fisik. Berdasarkan hasil penilaian gerak loncat kangkang yang mencakup aspek sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir, diperoleh nilai rata-rata keseluruhan siswa sebesar 69,85, yang berada pada kategori cukup hingga baik.

Simpulan : penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai loncat kangkang di SD GMIT Oesapa telah dilaksanakan secara sistematis dan cukup efektif melalui penggunaan metode demonstrasi dan latihan bertahap.

Kata kunci: senam lantai; loncat kangkang; proses pembelajaran.