

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS GERAK BERIRAMA  
(SENAM AEROBIC) DENGAN PENERAPAN MODEL DEMONSTRASI  
UNTUK KELAS IX-4 SM. GANJIL SMP NEGERI 4 DOLOKSANGGUL  
T.P 2021/2022**

**Dumaria Adolina Lumbangaol**

*SMP Negeri 4 Doloksanggul*

**ABSTRACT**

*The application of the demonstration model is a learning method that attracts students' attention where the teacher directly makes various pictures as examples to be observed directly by students. In carrying out the learning process students need to follow certain rules to achieve challenging goals. Demonstration models provide many benefits in the teaching and learning process, especially in improving student academic achievement. The problem in this study is whether the application of the demonstration model can improve student learning outcomes on the subject of Aerobic Gymnastics, and to what extent there is an increase in learning outcomes in students of class IX-4 sm. Doloksanggul State Middle School 4 Odd TP 2021/2022. The purpose of this classroom action research was to find out the increase in student learning outcomes on the subject of Aerobic Gymnastics after learning by applying the Demonstration model in learning for students of class IX-4 sm. Doloksanggul State Middle School 4 Odd TP 2021/2022. The subjects of this class action research were Class IX-4 students of SMP Negeri 4 Doloksanggul with a sample of 32 people consisting of 21 women and 9 men. This class research was taken based on the results of observations of the class to be studied on the basis of the entire population being sampled or total sampling. The application of the Demonstration model can improve student learning outcomes in solving questions on the subject of Aerobic Gymnastics games. Before the action was taken, the average value of student learning outcomes was 48.60, with a total of 6 students who had completed and 19 students who had not completed. In Cycle I, the average score of student learning outcomes increased 19.62% from the initial value to 78% in cycle I, with 23 students who completed (71.87%) and 9 students who had not completed (28.12%). Cycle I above showed an increase in value classically, with an average value of 78.28. In Cycle II, the average score of student learning outcomes increased 19.62% from the initial value to 82% in cycle II, with 30 students who completed (93.75%) and 2 students who had not completed (6.25%). There is a classical increase in value, namely the average value of student learning is 82.09. Students who have completed 30 people and who have not completed 2 people. This means that learning by applying the Demonstration model can improve learning outcomes on the subject of Aerobic Gymnastics for students in Class IX-4 SMP Negeri 4 Doloksanggul Kec. Doloksanggul Humbang Hasundutan Regency North Sumatra Province T.P.2021/2022.*

**Keywords:** *Demonstrations, Learning Outcomes*

## **Pendahuluan**

### **Latar Belakang**

Dalam perkembangan pendidikan sekarang ini sarat dengan perubahan dan kemajuan sebagai imbas dari kemajuan teknologi dan peradaban dunia untuk mensiasati hal tersebut sektor pendidikan menuntut perlu adanya adaptasi culture budaya pendidikan, baik dari guru atau pun dari siswa. Antara guru dan murid bukan lagi terikat kepada hubungan hirarkis antara atasan dan bawahan dalam mempelajari suatu ilmu, tetapi sebagai mitra dan hubungan antara bapak dengan anak dalam membelajarkan siswa pada kegiatan proses belajar mengajar. Kenyataan menunjukkan pada masa sekarang ini, masih banyak di antara guru dalam mengajar di sekolah kurang Menerapkan keterampilan mengembangkan materi dalam pembelajaran, sehingga banyak siswa yang selalu jenuh, sehingga mengakibatkan tujuan belajar tidak tercapai. Pada proses pembelajaran di kelas, guru kurang melibatkan interaksi antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru dengan kata lain hanya mengajar pencapaian target kurikulum, sehingga metode belajarnya dirasakan monoton dan kurang variatif yang dapat menyebabkan timbulnya kebosanan siswa sehingga berakibat rendahnya motivasi belajar dan prestasi siswa.

Penggunaan pendekatan pembelajaran model demonstrasi memberikan banyak manfaat dalam proses belajar mengajar terutama dalam meningkatkan prestasi akademis siswa. Pendekatan pembelajaran model Demonstrasi merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kepada keaktifan siswa yang berbentuk kelompok sehingga saling ketergantungan positif serta menuntut tiap anggota kelompok saling membantu demi keberhasilan kelompok dan menuntut adanya akuntabilitas individual.

Metode pembelajaran merupakan sarana yang dapat merangsang siswa agar lebih senang dan tertarik belajar siswa dan untuk membantu proses belajar mengajar sehingga pengajaran dapat berhasil dengan baik.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian tindak kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pokok bahasan Senam Aerobic setelah dilakukan pembelajaran dengan menerapkan model Demonstrasi di dalam pembelajaran

### **Kajian Teoritis**

#### **Hakikat Belajar**

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang diperoleh melalui latihan secara terus menerus, sebagai pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pembelajaran adalah proses, cara menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Sependapat dengan pernyataan tersebut Soetomo (1993:68) mengemukakan bahwa "Pembelajaran adalah proses pengelolaan mental dan pengetahuan seseorang yang dengan sengaja dilakukan sehingga memungkinkan dia belajar untuk melakukan atau mempertunjukkan tingkah laku yang semakin maju. Sedangkan belajar adalah Suatu proses yang menyebabkan tingkah laku yang bukan disebabkan oleh proses yang bersifat fisikis dan budi pekerti, tetapi perubahan dalam kebiasaan, kecakapan bertambah, berkembang daya pikir, sikap dan lain-lain," (Soetomo, 1993-120) Pasal 1 undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang pendidikan nasional menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidikan dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Jadi belajar adalah merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu

perubahan tingkah laku, secara keseluruhan sebagai pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

### **Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah merupakan kulminasi dari suatu proses yang telah dilakukan dalam kelas. Kulminasi akan selalu diiringi dengan kegiatan tindak lanjut. Hasil harus menunjukkan suatu perubahan tingkah laku atau perolehan perilaku yang baru dari siswa yang bersifat menetap, fungsional, positif dan disadari

Menurut Benyamin.S. Bloom (1956) yang dapat mengatakan bahwa "Hasil belajar mencakup, aspek kognitif, efektif, dan psikomotor Romizosoki (1982) Menyebutkan dan skema kemampuan yang dapat menunjukkan hasil belajar yaitu:

- 1) Keterampilan kognitif berkaitan dengan kemampuan membuat keputusan memecahkan masalah dan berfikir logis
- 2) Keterampilan psikomotor berkaitan dengan kemampuan tindakan fisik dan kegiatan konseptual.
- 3) Keterampilan berkaitan dengan sikap kebijaksanaan perasaan dan self control
- 4) Keterampilan interaktif berkaitan dengan kemampuan sosial dan kepemimpinan.

Perwujudan hasil belajar akan selalu berkaitan dengan kegiatan evaluasi pembelajaran, sehingga diperlukan adanya teknik dan prosedur evaluasi belajar yang dapat menilai secara efektif proses dan hasil belajar.

### **Faktor-Faktor Mempengaruhi Hasil Belajar**

Sejak awal dikembangkannya siswa tentang perilaku manusia, banyak dibahas mengenai bagaimana mencapai hasil belajar yang efektif. Para pakar dibidang pendidikan dan psikologi mencoba mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Dengan diketahuinya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hasil belajar, para pelaksana maupun pelaku kegiatan belajar dapat memberi intervensi positif untuk meningkatkan hasil belajar yang akan diperoleh.

Secara implisit, ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar anak, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### *Faktor Internal*

Faktor internal meliputi faktor fisiologis, yaitu kondisi jasmani dan keadaan fungsi-fungsi fisiologis. Faktor fisiologis sangat menunjang atau melatar belakangi aktivitas belajar. Keadaan jasmani yang sehat akan lain pengaruhnya dibanding jasmani yang keadaannya kurang sehat. Untuk menjaga agar keadaan jasmani tetap sehat, nutrisi harus cukup. Hal ini disebabkan, kekurangan kadar makanan akan mengakibatkan keadaan jasmani lemah yang mengakibatkan lekas mengantuk dan lelah. Faktor psikologis, yaitu yang mendorong atau memotivasi belajar. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

- 1) Adanya keinginan untuk tahu
- 2) Agar mendapatkan simpati dari orang lain.
- 3) Untuk memperbaiki kegagalan

- 4) Untuk mendapatkan rasa aman.

#### *Faktor Eksternal*

Faktor-faktor eksternal, yaitu faktor dari luar diri anak yang ikut mempengaruhi belajar anak, yang antara lain berasal dari orang tua, sekolah, dan masyarakat.

#### **Pengertian Model Pembelajaran**

Model pembelajaran diartikan sebagai prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Dapat juga diartikan suatu pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Sedangkan *model pembelajaran* menurut Kardi dan Nur ada lima *model pembelajaran* yang dapat digunakan dalam mengelola pembelajaran, yaitu: pembelajaran langsung; pembelajaran *demonstrasi*; pembelajaran berdasarkan masalah; diskusi; dan learning strategi.

#### *Ciri-ciri Model Pembelajaran*

Ada beberapa ciri-ciri model pembelajaran secara khusus diantaranya adalah:

1. Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya.
2. Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar.
3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

#### *Memilih Model Pembelajaran Yang Baik*

Sebagai seorang guru harus mampu *memilih model pembelajaran yang tepat* bagi peserta didik. Karena itu dalam memilih model pembelajaran, guru harus memperhatikan keadaan atau kondisi siswa, bahan pelajaran serta sumber-sumber belajar yang ada agar penggunaan *model pembelajaran* dapat diterapkan secara efektif dan menunjang *keberhasilan belajar siswa*.

#### **Senam Aerobic**

Pengertian Senam Aerobik Dalam buku Mengenalkan Teknik Senam Dasar (2012) oleh Haryanto, asal kata aerobik adalah "aero" yang memiliki arti oksigen. Senam aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus di mana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan menempuh waktu. Dalam senam aerobik, tubuh akan melakukan banyak gerakan. Oleh karena itu, sebelum memulai aktivitas senam aerobik hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu.

#### **Pelaksanaan Penelitian**

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki beberapa tahapan pelaksanaan tindakan berupa siklus-siklus yaitu perencanaan tindakan observasi dan refleksi. Prosedur dalam penelitian ini direncanakan dua siklus. Adapun tahapannya adalah:

### *Siklus I*

Tahap Perencanaan, Kegiatan yang dilakukan adalah:

- Merencanakan tindakan yaitu penyusunan skenario pembelajaran.
- Mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran
- Mempersiapkan materi ajar dengan menerapkan model demonstrasi
- Merancang pembagian kelompok dibagi menjadi 5 kelompok dari 32 siswa
- Menyusun alat evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam setiap siklus dengan diterapkannya model demonstrasi.

Tahap Pelaksanaan Tindakan

Setelah perencanaan disusun, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan rencana pembelajaran yang telah dilaksanakan. Adapun langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok
- Guru memberikan LKS kepada masing-masing siswa
- Guru meminta siswa melakukan pengamatan menganalisis mengkaji untuk menjawab soal yang ada di lembar kerja siswa (LKS).
- Guru menjelaskan secara singkat tentang materi pembelajaran
- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan hambatan kesulitan yang dialami selama proses pembelajaran
- Guru memberikan kesimpulan bersama dengan siswa

Tahap Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan untuk melihat perkembangan pelaksanaan membuat kesimpulan serta melihat kesesuaian yang dicapai dengan yang diinginkan dalam pembelajaran yang pada akhirnya ditemukan kelemahan maupun kekurangan dalam pembelajaran siswa, untuk kemudian diperbaiki pada siklus II.

Setelah siklus I dilakukan belum mendapat hasil yang maksimal, maka dalam hal ini dilakukan Siklus II dengan tahapan yang sama sebagai berikut:

### *Siklus II*

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan siklus II merupakan tahap refleksi dari siklus I. Pada tahap ini guru dapat mengetahui seberapa banyak siswa yang kurang berhasil dalam belajar dan memfokuskan kesulitan yang dialami siswa pada siklus I.

Dari hasil evaluasi dan analisis yang dilakukan pada tindakan pertama dengan menemukan alternative permasalahan yang muncul pada siklus I yang selanjutnya diperbaiki pada siklus II dengan kegiatan yang dilakukan dalam perencanaan yaitu:

1. Mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran baru sesuai dengan permasalahan yang muncul pada siklus I dengan twrhadap materi pelajaran, setelah dilakukan diagnose tentang kemampuan siswa.
2. Sebelum masuk materi baru terlebih dahulu membahas soal mengenai tes pada siklus I sehingga siswa dapat menyelesaikan soal
3. Guru memberi pengarahan kepada siswa untuk lebih teliti dan semangat lagi untuk mengatasi kesalahan siswa dalam menyelesaikan soal.

#### Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap tindakan ini berusaha mungkin memberikan pengarahan dan bimbingannya kepada siswa. Tahap ini memfokuskan kepada pengembangan daya nalar siswa untuk menemukan sendiri hal penting dari materi pembelajaran. Hasil yang diharapkan yaitu agar seluruh materi yang diajarkan kepada siswa dapat memahami dan benar-benar dapat meningkatkan hasil belajarnya.

Berikut Pelaksanaan siklus II:

1. Membahas materi yang dianggap sulit oleh siswa sehingga siswa kurang memahami konsep materi tersebut semakin mengerti.
2. Menjelaskan tahap-tahap penggunaan penerapan model Demonstrasi pada materi pelajaran sehingga siswa yang kurang memahami materi diatas dengan memberikan kesempatan bertanya kepada tentang hal yang masih belum diketahui Memberikan contoh penerapan model Demonstrasi sesuai dengan tahap-tahap prosedur penggunaannya
3. Peneliti mengarahkan siswa yang tidak termotivasi untuk mempraktekkan hasil pembelajarannya serta memberikan kesempatan untuk bertanya
4. Memotivasi siswa agar selalu aktif dalam memperhatikan materi pembelajaran
5. Memberikan pengarahan kepada siswa yang masih kurang memahami pembelajaran
6. Memantau aktivitas siswa selama melakukan diskusi

#### Tahap Refleksi

Hasil dari tes yang diberikan, digunakan sebagai dasar pengembangan kesimpulan. Apakah kegiatan yang dilakukan telah berhasil. Jika pada siklus II ini masih banyak siswa yang mengalami kesulitan belajar dan kesalahan menyelesaikan soal, maka akan direncanakan siklus selanjutnya. Namun jika memenuhi indikator keberhasilan belajar, maka tidak perlu dilanjutkan kesiklus berikutnya.

#### **Desain Penelitian**

Menurut Arikunto (2008:16) mengemukakan secara garis besar terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindak kelas, yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan dan Refleksi

## Hasil Penelitian

### Kemampuan Awal Siswa

Sebelum perencanaan tindakan siklus I dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pre tes yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa serta untuk mengetahui gambaran kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam menyelesaikan soal-soal pada yang disajikan untuk mengetahui sudah sejauh mana tingkat pemahaman peserta didik tentang pokokbahasan Tennis meja dengan pola pembelajaran yang lazim dilaksanakan oleh guru. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat ketuntasan yang dapat dilihat pada hasil perolehan nilai pada saat tes awal

Uraian	Nilai	Keterangan	
		Belum Tuntas	Tuntas
Jumlah	2369	19	13
Rata-rata	74.03		
Tuntas (pesen)			40,62%
Belum Tuntas (pesen)		59.37%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Pada Tes Awal nilai rata-rata hasil belajar siswa 40,62, dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 13 orang (59.37%) dan belum tuntas sebanyak 19 orang (76%).

Dari diagram di atas dapat diketahui persen klasikal siswa yang tuntas 13 orang dan yang belum tuntas 19 orang. Dengan ini dapat diketahui Persen Klasikal Ketuntasan, yaitu:

$$\text{PKK} = \frac{13}{32} \times 100\% = 40,62\% \quad \text{Tuntas. PKK} = \frac{19}{32} \times 100\% = 59,37\% \quad \text{Belum Tuntas}$$

Hal ini menunjukkan tingkat ketuntasan belajar secara klasikal masih rendah, maka selanjutnya dilakukan perbaikan dengan Penerapan model Demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi permainan Senam Aerobic

### Siklus I

#### Perencanaan

Selanjutnya setelah mengetahui kesulitan-kesulitan yang dialami siswa, peneliti merancang suatu alternatif pemecahan masalah bagi siswa. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

Guru mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan Materi pembelajaran permainan Senam Aerobic

- Membuat lembar observasi, guru mengamati proses pembelajaran
- Membuat Lembar Observasi, teman mengamati siswa selama proses pembelajaran
- Mempersiapkan berbagai permainan Senam Aerobic dipersiapkan alat dan bahan pembelajaran dengan Menerapkan model Demonstrasi
- Merancang pembagian kelompok, siswa dibagi menjadi 5 kelompok

- e) Menyusun alat evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa di akhir pelajaran

#### Pelaksanaan

Peneliti membuka pelajaran dengan mengucapkan salam. Kemudian mengkondisikan siswa agar siap mengikuti pelajaran. Selanjutnya penyampaian tujuan pembelajaran sekaligus memberikan informasi tentang prosedur yang akan dilaksanakan sesuai dengan metode Penerapan model Demonstrasi. Peneliti menjelaskan materi pelajaran dengan Menerapkan alat dan bahan serta metode pembelajaran yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Selanjutnya dibagikan LKS yang telah disusun oleh peneliti sesuai dengan materi dan metode pembelajaran. Selanjutnya peneliti memanggil salah satu kelompok untuk melakukan presentasi atas hasil kerja kelompok masing-masing. Pada akhir pelajaran, peneliti dan siswa sama-sama menyimpulkan pelajaran. Di akhir pertemuan siklus I, peneliti memberikan tes hasil belajar sebagai bahan evaluasi terhadap hasil belajar siswa

Hasil Perolehan Nilai Pada Saat Siklus I

Uraian	Nilai	Keterangan	
		Belum Tuntas	Tuntas
Jumlah	2505	9	23
Rata-rata	78.28		
Tuntas (persen)			71.87%
Belum Tuntas (pesen)		28.12%	

Dari tabel di atas diperoleh Pada Siuklus I, nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 19,62% dari nilai awal menjadi 78% pada siklus I, dengan jumlah siswa yang tuntas 23 orang (71,87%) dan yang belum tuntas 9 orang (28.12%).

Siklus I di atas menunjukkan peningkatan nilai secara klasikal, dengan nilai rata-rata 78,28. Siswa yang tuntas sebanyak 23 orang, artinya Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK)

$$= \frac{23}{32} \times 100\% = 71,87\%.$$

Serta siswa yang Belum Tuntas sebanyak 9 orang dengan PKK =

$$\frac{9}{32} \times 100\% = 28,12\%$$

. Ini menunjukkan adanya selisih persentase ketuntasan klasikal antara tes awal dengan tes siklus I sebesar 8,40%. Namun demikian tingkat Ketuntasan belajar secara klasikal belum mencapai indikator yang diharapkan, untuk itu perlu dilakukan pembelajaran kembali dengan memperbaiki langkah-langkah yang dianggap belum efektif.

#### Pengamatan

Pada tahap ini, peneliti mendapatkan bantuan dari beberapa orang rekan guru untuk ikut serta mengamati peneliti selama melangsungkan Proses Belajar Mengajar (PBM) dengan menerapkan pembelajaran model Demonstrasi dalam pokok bahasan permainan Senam Aerobic. Persentase hasil pengamatan sebagai berikut:



$$P = \frac{34}{48} \times 100\% = 70,83\%$$

dan kategori penilaian adalah cukup. Dengan demikian peneliti telah melakukan 70,83% dari keseluruhan indikator yang harus dilaksanakan dengan baik. Hasil observasi aktivitas siswa pada saat pelaksanaan siklus I

Sesuai dengan data observasi aktivitas siswa di atas maka persentase aktivitas siswa

$$P = \frac{38}{48} \times 100\% = 79,16\%$$

during the Learning Process is  $\frac{38}{48}$  with a category of evaluation "sufficient". With this, it can be concluded that during the learning process, 79,16% of student activities have run well according to what is expected. However, it is necessary to make some improvements in some parts that are still considered not good enough.

#### Refleksi

Based on the results of observations of cycle I, the author can arrange reflections on activities that took place in cycle I, as follows:

1. In Cycle I, the percentage of Classical Student Achievement is still considered low, so it needs to be improved by implementing cycle II.
2. In cycle I, the author has not reached the indicators desired in PBM.
3. In Cycle I, students who actively express their opinions are still a little.

#### Siklus II

##### Perencanaan

Alternative problem-solving methods designed in cycle II are as follows:

- 1) Prepare RPP and determine the exercises that will be given to students during the learning process.
- 2) Prepare learning materials and tools.
- 3) The researcher divides the group consisting of 8 students per group.
- 4) The researcher, as a teacher, together with the students will demonstrate the learning material, Senam Aerobic.

##### Pelaksanaan

The researcher implements learning with the Demonstration Model with the hope of getting an increase in student learning results on the material of Senam Aerobic. The action is carried out according to the learning steps that have been arranged before. From table 7 it is known that 30 students (92,00) completed, while 2 students (8,00%) did not complete with an average value of 81,2. So the increase in the average value of students in cycle I and cycle II is 24,20%.

Next, LKS that has been arranged by the researcher according to the material and learning method. Next, the researcher calls one group to present the results of the group's work. At the end of the learning, the researcher and students together summarize the learning. At the end of the cycle I meeting, the researcher

memberikan tes hasil belajar sebagai bahan evaluasi terhadap hasil belajar siswa. Dari data siklus II di atas terdapat peningkatan nilai secara klasikal, yaitu Nilai rata-rata belajar siswa 81,20. Siswa yang telah tuntas 31 orang dan yang belum tuntas 2 orang. Dengan demikian

dapat diketahui Persentase Ketuntasan Klasikal:  $PKK = \frac{30}{32} \times 100\% = 93,7\%$  yang belum tuntas  $\frac{2}{32} \times 100\% = 6,3\%$ . Hal ini menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa pada materi Senam Aerobic dengan penerapan model demonstrasi.

#### Hasil Perolehan Nilai Pada Saat Siklus II

Uraian	Nilai	Keterangan	
		Belum Tuntas	Tuntas
Jumlah	2627	2	30
Rata-rata	82.094		
Tuntas (persen)			93.75%
Belum Tuntas (pesen)		6.25%	

Dari tabel di atas diperoleh Pada Siuklus II, nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 19,62% dari nilai awal menjadi 82% pada siklus II, dengan jumlah siswa yang tuntas 30 orang (93,75%) dan yang belum tuntas 2 orang (6,25%).

Siklus I di atas menunjukkan peningkatan nilai secara klasikal, dengan nilai rata-rata 78,28. Siswa yang tuntas sebanyak 23 orang, artinya Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK)

$= \frac{30}{32} \times 100\% = 93,75\%$ . Serta siswa yang Belum Tuntas sebanyak 9 orang dengan PKK =

$\frac{2}{32} \times 100\% = 6,25\%$ . Ini menunjukkan adanya selisih persentase ketuntasan klasikal antara tes awal dengan tes siklus I sebesar 8,40%. Namun demikian tingkat Ketuntasan belajar secara klasikal belum mencapai indikator yang diharapkan, untuk itu perlu dilakukan pembelajaran kembali dengan memperbaiki langkah-langkah yang dianggap belum efektif.

Pengamatan.

Pada tahap pengamatan siklus II ini masih tetap dengan bantuan guru dan rekan guru lainnya untuk mengamati peneliti dan siswa dalam proses belajar mengajar. Hasil pengamatan pada siklus II di siswa parkan pada tabel di bawah ini:

Dari tabel di atas dapat diketahui persentase hasil pengamatan sebagai

berikut:  $P = \frac{43}{48} \times 100\% = 89,58\%$  dan kategori penilaian adalah baik. Dengan demikian peneliti sudah melakukan 89,58% dari seluruh indikator.

Hasil observasi aktivitas siswa pada saat pelaksanaan siklus II

Sesuai dengan tabel data observasi di atas maka hasil pengamatan aktivitas siswa

$$P = \frac{44}{48} \times 100\% = 91,66\%$$

pada saat kegiatan belajar mengajar adalah dengan kategori penilaian baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama proses belajar mengajar berlangsung 91,66% aktivitas siswa sudah berjalan dengan baik sekali sesuai dengan yang diharapkan.

Refleksi

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan observasi siklus II, dapat diketahui Persentase Ketuntasan Klasikal semakin meningkat hingga mencapai 87,50%. Peneliti sudah menerapkan model demonstrasi dengan baik Aktivitas siswa semakin meningkat, hal ini terlihat dari aktifnya siswa dalam kerjasama dalam kelompok

### **Pembahasan**

Penerapan model Demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam menyelesaikan soal-soal pada pokok bahasan permainan Senam Aerobic. Sebelum dilakukan tindakan, nilai rata-rata hasil belajar siswa 48,60, dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 6 orang dan belum tuntas sebanyak 19 orang. Hal ini menunjukkan tingkat ketuntasan belajar secara klasikal masih rendah, maka selanjutnya dilakukan perbaikan dengan Penerapan model Demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi permainan Senam Aerobic

Pada Siuklus I, nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 19,62% dari nilai awal menjadi 78% pada siklus I, dengan jumlah siswa yang tuntas 23 orang (71,87%) dan yang belum tuntas 9 orang (28.12%). Siklus I di atas menunjukkan peningkatan nilai secara klasikal, dengan nilai rata-rata 78,28. Ini menunjukkan adanya selisih persentase ketuntasan klasikal antara tes awal dengan tes siklus I sebesar 8,40%.

Pada Siuklus II, nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 19,62% dari nilai awal menjadi 82% pada siklus II, dengan jumlah siswa yang tuntas 30 orang (93,75%) dan yang belum tuntas 2 orang (6,25%). Terdapat peningkatan nilai secara klasikal, yaitu Nilai rata-rata belajar siswa 82,09. Siswa yang telah tuntas 30 orang dan yang belum tuntas 2 orang. Dengan demikian dapat diketahui Persentase Ketuntasan

Klasikal:  $PKK = \frac{30}{32} \times 100\% = 92\%$  yang belum tuntas  $\frac{2}{32} \times 100\% = 8\%$ . Hal ini menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa pada materi Senam Aerobic dengan penerapan model demonstrasi.

Hal ini berarti pembelajaran dengan menerapkan model Demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pokok bahasan Senam Aerobic di Kelas VIII-1 SMP Negeri 4 Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan T.P.2021/2022

### **Simpulan**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan

Penerapan model Demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam menyelesaikan soal-soal pada pokok bahasan permainan Senam Aerobic. Sebelum dilakukan

tindakan, nilai rata-rata hasil belajar siswa 48,60, dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 6 orang dan belum tuntas sebanyak 19 orang.

Pada Siuklus I, nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 19,62% dari nilai awal menjadi 78% pada siklus I, dengan jumlah siswa yang tuntas 23 orang (71,87%) dan yang belum tuntas 9 orang (28,12%). Siklus I di atas menunjukkan peningkatan nilai secara klasikal, dengan nilai rata-rata 78,28.

Pada Siuklus II, nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 19,62% dari nilai awal menjadi 82% pada siklus II, dengan jumlah siswa yang tuntas 30 orang (93,75%) dan yang belum tuntas 2 orang (6,25%). Terdapat peningkatan nilai secara klasikal, yaitu Nilai rata-rata belajar siswa 82,09. Siswa yang telah tuntas 30 orang dan yang belum tuntas 2 orang.

Hal ini berarti pembelajaran dengan menerapkan model Demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar pada pokok bahasan Senam Aerobic pada siswa di Kelas IX-4 SMP Negeri 4 Doloksanggul Kec.Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Provinsi Sumatera Utara T.P.2021/2022.

### **Saran**

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Hendaknya guru dapat Menerapkan media dan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga Pembelajaran menyenangkan dapat terwujud.
- 2) Kepala sekolah hendaknya menghimbau dan memberikan kesempatan kepada guru untuk terus mengikuti perkembangan media dan metode pembelajaran sehingga proses belajar mengajar yang baik dapat dilaksanakan
- 3) Siswa diharapkan dapat membangun pola interaksi dan kerjasama, baik dengan sesama siswa, dengan guru, dan lingkungan demi terlaksananya proses belajar mengajar yang baik
- 4) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan jenis penelitian yang sama, hendaknya dapat memperbaiki tahapan- tahapan dalam metode ini serta mengkombinasikannya dengan metode pembelajaran yang lain sehingga dapat menghasilkan data penelitian yang lebih baik.

### **Daftar Pustaka**

- Gunawan, Ary H., 1986, Kebijakan-kebijakan Pendidikan di Indonesia, Jakarta: Bina Aksara.
- Ardiyansyah, Reska. 2012. Dampak Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Astari, Putu, Dyah. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Disetan Denpasar Selatan. Jurnal Kesehatan. Denpasar.
- Budiyono, Kodrad. 2015. Amplikasi Senam Aerobik High Impact Dan Low Impact Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubbuh Pada Kepala Sekolah dasar Se-Kecamatan Banjarsari Surakarta. Jurnal Ilmiah.