

**EFEKTIVITAS METODE MENGAJAR KOMANDO DAN
METODE MENGAJAR LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR
GERAKAN INTI SENAM ANAK INDONESIA PADA SISWA
KELAS V SDN UTAN KAYU SELATAN 13 JAKARTA TIMUR**



REZKY MARSEY PUTRA

6135123065

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan
gelar sarjana pendidikan**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2017

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	TandaTangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2001		07-02-2017

Pembimbing II		
<u>Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 19760425 200312 1001		07-02-2017

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	TandaTangan	Tanggal
Ketua :		
<u>Dr. H. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 19670508 199303 1001		8/2/17

Sekretaris :		
<u>Drs. Yansen H. Jutalo, M.Pd</u> NIP. 19580115 198803 1001		07-02-2017

Anggota :		
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2001		07-02-2017

<u>Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 19760425 200312 1001		07-02-2017
---	---	------------

<u>Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19730305 200912 1001		07-02-2017
---	---	------------

Tanggal Lulus: 27 Januari 2017

LEMBAR PERSEMBAHAN



Yakinlah...

Setiap ada niat yang kuat, usaha yang keras dan do'a yang ikhlas...

Pasti ada pencapaian, ada hasil dan ada pembuktian dari keyakinan ketika menemui kesulitan, rintangan atau hambatan...

Ingatlah orang-orang yang berharap akan keberhasilan dari usaha anda...

Bayangkan hal indah apa yang akan terjadi ketika berhasil melewatinya...

Dan seketika ada semangat dan kekuatan yang lebih dari sekedar kuat...

Bisa karena terbiasa...

Pengalaman adalah Guru terbaik didalam kehidupan...

Bismillahirrahmannirrahim.

Assalamualaikum Wr. Wb.

Terima kasih kepada Allah SWT & Nabi Muhammad SAW.

Alhamdulillahirrabbilalamin saya ucapkan untuk selesainya skripsi ini, yang merupakan rangkaian dari tugas akhir yang harus diselesaikan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Terima kasih yang sangat dalam untuk kedua orang tua saya, (Alm) Bapak Yopie Andra Putra dan Ibu Dra. Sumiyah yang mungkin tiada kata yang pantas saya ucapkan atas jasa-jasa kalian yang telah merawat, mendidik, membesarkan, memberikan arahnya dari lahir hingga sekarang ini. Keberhasilan saya dalam menyelesaikan masa studi S1 ini tidak terlepas dari usaha untuk memberikan kebahagiaan dan kebanggan untuk kalian.



Terima kasih Yth untuk Dekan FIK UNJ Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, WD I Dr. H. Johansyah Lubis, M.Pd, WD II drg. Hj. Marlinda Budiningsih, M.Pd, WD III Mustara Musa, M.Pd dan spesial untuk Koordinator Penjaskesrek FIK UNJ Ibu Tyas (Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO) sekaligus menjadi Pembimbing I skripsi saya. Kepada Penasehat Akademik dan Pembimbing II Pak Jarwo (Sujarwo, M.Pd) yang telah memberikan arahan dan membimbing saya sebagai mahasiswa di FIK UNJ, kepada Pak Iwan Setiawan M.Pd yang selalu memberikan arahan, motivasi dan mengajarkan senam irama kepada saya dan kepada Bung Yansen. H. Jutalo M.Pd yang memberikan motivasi selama perkuliahan serta kepada seluruh dosen, staff dan karyawan FIK UNJ yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu namanya tanpa mengurangi rasa hormat saya. Terima kasih juga untuk Pak Hariyadi S.Pd (Guru PJOK SDN UKS 13) yang telah membantu, membimbing dan menasihati selama saya penelitian serta Kepala Sekolah dan Guru-Guru SDN UKS 13.

Terima kasih setinggi-tingginya atas dukungan Keluarga Besar **PENJAS REG 2012** yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dan anak Kosan Penjas yang selama ini menampung saya walau hanya numpang beristirahat dan berteduh, terima kasih untuk perjuangan dan kenangan selama ini Insya Allah kita bersahabat sampai di Syurga. Terima kasih banyak juga sahabat **PARTNER** yang selama ini berjuang bareng-bareng "Semua akan indah pada waktunya". Terima kasih untuk Senior (Abang) Miftakhudin Heru S.Or Angkatan 2010 yang telah mengajarkan, membimbing dan memotivasi saya dalam mata kuliah renang selama perkuliahan di FIK UNJ.

Terima kasih teruntuk FBM UNJ Angkatan 2012/2013, BPH KBM Gen V, Kabin Crew, Aliansi Kosan Elektronika, atas pelajaran yang berharga, temen-temen PPS JBSI juga walaupun baru kenal semenjak KKN, mereka yang sudah disebutkan diatas sudah memberikan banyak kenangan yang tidak terlupakan bagi saya dan keluarga besar **KLUB FLOORBALL UNJ** terutama Coach Rully Okta Saputra M.Pd yang telah melatih, membimbing, menasihati, memotivasi saya dari mahasiswa biasa sampai menjadi Atlet Floorball (Defender).

Peneliti pribadi mengucapkan terima kasih untuk semuanya yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu semoga kebaikan kalian semua mendapatkan balasan yang lebih baik dari yang sebaik-baik pemberi balasan yaitu Yang Maha Kuasa Allah SWT. Semoga kita bisa bahagia di dunia dan bahagia di akhirat FIK UNJ JAYA.

Wassalamualaikum Wr. Wb



ABSTRACT

REZKY MARSEY PUTRA, The Effectiveness of Teaching Methods Command And Exercise Of Learning Outcomes Core Movement Kids Gymnastics Indonesia Students of Class V SDN Utan Kayu South 13 East Jakarta. Thesis. Jakarta: Faculty of Sport Science, State University of Jakarta in 2017.

This study aimed to compare which one is more effective between teaching methods and teaching methods exercises command on learning outcomes core motion Kids Gymnastics Indonesia in class V SDN Utan Kayu South 13 East Jakarta in October-November 2016. The research method used in this study is an experiment In this study, researchers conducted initial tests followed by treatment with the method of teaching provides command and teaching method exercises for 16 meetings and ends with a final test. Samples were taken using Systematic Sampling of 30 samples. The research instrument used test and measurement in physical education.

Data analysis technique used is the analysis of the test data "t" begins by calculating t to be compared with t table at significant level $\alpha = 0.05$. The results of data analysis are as follows: Group teaching methods of command obtain initial average 20.26 and an average ending 25.73. Standard deviation of the initial value of 5.46 and 6.06 standard deviation end, the value of the initial variant 29,81 dan final variant of 36.75, t count of the teaching method of command is 2,60 and t table 2.04. So that an increase in the teaching methods of command. Group practice teaching methods obtain initial average

20.06 and an average ending 30.46. Standard deviation of the initial value and standard deviation 5.26 4.51 end, the value of the initial variant of 27.29 and 20.39 final variant, the t count of the teaching method of exercise is at 26 and t table 2.04.

So that an increase in the methods of teaching and training. Both groups obtained a value of standard deviation of 2.46 commando teaching methods and instructional methods of exercise 2.12. The value of the standard error to the mean difference 0.86, then the t 5.5 and t table value of 2.04 with significance level $\alpha = 0.05$, so that t_{COUNT} greater than t_{TABLE} . It can be concluded that the teaching method of exercise is more effective than teaching methods of command in improving learning outcomes core motion Kids Gymnastics Indonesia at fifth grade students of SDN 13 South Utan Kayu, East Jakarta.

RINGKASAN

REZKY MARSEY PUTRA, Efektivitas Metode Mengajar Komando Dan Metode Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Pada Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Tahun 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan mana yang lebih efektif antara metode mengajar komando dan metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur pada bulan Oktober – November 2016. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes awal kemudian dilanjutkan dengan memberikan perlakuan dengan metode mengajar komando dan metode mengajar latihan selama 16 pertemuan dan di akhiri dengan melakukan tes akhir. Sampel yang diambil menggunakan Sampling Sistematis sebanyak 30 sampel. Instrumen penelitian menggunakan tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani.

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa data uji “t” dimulai dengan menghitung t untuk dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisa data adalah sebagai berikut :

1. Kelompok metode mengajar komando memperoleh rata-rata awal 20,26 dan rata-rata akhir 25,73. Nilai Simpangan baku awal 5,46 dan

simpangan baku akhir 6,06, nilai varian awal 29,81 dan varian akhir 36,75, t hitung dari metode mengajar komando adalah sebesar 2,60 dan t tabel 2,04. Sehingga terjadi peningkatan dalam metode mengajar komando.

2. Kelompok metode mengajar latihan memperoleh rata-rata awal 20,06 dan rata-rata akhir 30,46. Nilai Simpangan baku awal 5,26 dan simpangan baku akhir 4,51, nilai varian awal 27,29 dan varian akhir 20,39, t hitung dari metode mengajar latihan adalah sebesar 26 dan t tabel 2,04. Sehingga terjadi peningkatan dalam metode mengajar latihan.

Kedua kelompok ini memperoleh nilai standar deviasi dari metode mengajar komando 2,46 dan metode mengajar latihan 2,12. Nilai standar eror perbedaan mean 0,86, lalu t hitung sebesar 5,5 dan nilai t tabel 2,04 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$, sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode mengajar latihan lebih efektif dari pada metode mengajar komando dalam meningkatkan hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur senantiasa saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul Efektivitas Metode Mengajar Komando dan Latihan Terhadap Hasil Belajar Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Pada Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur dapat diselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa berlimpah kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang sekarang ini.

Skripsi ini ditulis dan disusun sebagai salah satu prasyarat untuk menempuh gelar Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya yaitu nikmat iman, ikhlas, sehat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, kepada Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Pembimbing I, Sujarwo, M.Pd selaku Pembimbing II dan Penasehat Akademik, Kepala Sekolah SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur Dra. Ai Suryani M, M.Pd, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur Hariyadi, S.Pd serta siswa SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur, kepada kedua orang tua saya (Alm) Bapak Yopie Andra Putra dan Ibu Dra. Sumiyah yang telah

membesarkan, mendidik, merawat, menasehati dan memberikan doa untuk anaknya yang tak lekang oleh waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan teman-teman yang telah mendukung serta membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun berguna untuk melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini dari rekan-rekan dan pembaca.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di dalam pembelajaran tingkat sekolah dasar (SD).

Jakarta, Januari 2017

R M P

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teori	6
1. Hasil Belajar	6
2. Gerakan Inti Senam Anak Indonesia	8
3. Metode Mengajar Komando	20

	4. Metode Mengajar Latihan.....	25
	5. Karakteristik Siswa Kelas V SD	29
	B. Kerangka Berpikir	31
	C. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Tujuan Penelitian	34
	B. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
	C. Metode Penelitian	35
	D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	36
	E. Instrumen Penelitian	37
	F. Teknik Pengumpulan Data	39
	G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	44
	B. Pengujian Hipotesis	50
	C. Pembahasan	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	53
	B. Saran	53
	DAFTAR PUSTAKA	55
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Format penilaian tes	38
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Komando.....	44
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Latihan	46
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Komando	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Latihan	49
Tabel 6. Data Tes Awal Metode Mengajar Komando	57
Tabel 7. Data Tes Awal Metode Mengajar Latihan	57
Tabel 8. Data Tes Akhir Metode Mengajar Komando	58
Tabel 9. Data Tes Akhir Metode Mengajar Latihan	58
Tabel 10. Data Tes Awal dan Akhir Metode Mengajar Komando dan Latihan	59
Tabel 11. Data Tes Awal Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar Latihan	60
Tabel 12. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Mengajar Komando	63
Tabel 13. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Mengajar Latihan	66
Tabel 14. Data Tes Akhir Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar Latihan	69
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Komando	72
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Komando	73
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Latihan	74
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Latihan	75
Tabel 19. Tabel t atau t_{tabel}	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Inti 1	9
Gambar 2. Gerakan Inti 1A	10
Gambar 3. Gerakan Inti 2	12
Gambar 4. Gerakan Inti 2A	13
Gambar 5. Gerakan Inti	14
Gambar 6. Gerakan Inti 3A	15
Gambar 7. Gerakan Inti 4	17
Gambar 8. Gerakan Inti 4A	18
Gambar 9. Desain Pretest-Posttest	36
Gambar 10. Histogram Tes Awal Metode Mengajar Komando	44
Gambar 11. Histogram Tes Awal Metode Mengajar Latihan	45
Gambar 12. Histogram Tes Akhir Metode Mengajar Komando	47
Gambar 13. Histogram Tes Akhir Metode Mengajar Latihan	48
Gambar 14. Tes Awal	93
Gambar 15. Perlakuan Metode Mengajar Komando	93
Gambar 16. Perlakuan Metode Mengajar Latihan	94
Gambar 17. Tes Akhir	94

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Seluruh Sampel Pada Tes Awal Dan Akhir	57
Lampiran 2. Perhitungan Data Tes Awal Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar Latihan	60
Lampiran 3. Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Akhir Metode Mengajar Komando	63
Lampiran 4. Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Akhir Metode Mengajar Latihan	66
Lampiran 5. Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Akhir Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar Latihan ...	69
Lampiran 6. Data Penghitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal, Akhir Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar Latihan	72
Lampiran 7. Tabel T atau T_{tabel}	76
Lampiran 8. Program Latihan	77
Lampiran 9. Dokumentasi Foto Penelitian.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama keterampilan yang terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah agar anak memiliki waktu gerak atau waktu untuk berolahraga di sekolah. Dikarenakan waktu olahraga yang diberikan sekolah untuk berolahraga efektifnya adalah seminggu sekali. Waktu itu tidaklah cukup untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak sedangkan mereka harus menguasai materi yang diberikan guru olahraga.

Senam ialah pola gerak langkah oleh tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya ¹. Dalam rangkaian gerak Senam Anak Indonesia ini ditumbuhkembangkan suatu rangkaian gerak seperti berjalan, melompat dan berlari yang dapat dilakukan dengan mudah, agar dapat berlatih dengan benar dan berhasil.

Metode mengajar yang digunakan sangatlah penting dalam penyampaian-penyampaian materi di sekolah. Metode mengajar adalah

¹ Satrio Ahmad, *Senam* (Jakarta: PT Indahjaya Adipratama, 2007), h.2.

senjata utama dari seorang guru, bagaimana seorang guru dapat menyampaikan materi kepada siswa dengan harapan agar siswa tersebut mengerti dan paham materinya. Jika seorang guru tidak dapat menguasai metode mengajar yang akan digunakannya maka akan terjadi masalah dalam kesulitan penyampaian materi dan akhirnya tujuan pembelajaran tidak tersampaikan.

Masalah yang biasanya ditemukan dalam pelaksanaan pembelajaran senam irama di sekolah berupa kesalahan dalam pemilihan metode mengajar dan juga cara pengajaran seorang guru pendidikan jasmani di sekolah. Berdasarkan hal tersebut peneliti mengamati dan menulis tentang metode mengajar yang efektif pada materi senam irama khususnya gerakan inti Senam Anak Indonesia agar guru atau pengajar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Terdapat berbagai macam metode mengajar yang dapat meningkatkan hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia, salah satu metode tersebut adalah metode mengajar komando dan latihan.

Metode mengajar komando sepenuhnya didominasi oleh guru. Gurulah yang membuat keputusan tentang bentuk, tempo, urutan, intensita, penilaian, dan tujuan proses belajar-mengajar untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Kebebasan siswa dalam metode komando sepenuhnya sangat terbatas hanya kepada mau atau tidaknya siswa mengikuti atau mematuhi perintah guru.

Metode mengajar latihan merupakan salah satu model pengajaran yang diterapkan pada kegiatan pengajaran pendidikan jasmani. Dengan menggunakan metode latihan ini, maka guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah banyak sekaligus pada saat yg bersamaan.

Metode mengajar komando dan metode mengajar latihan merupakan metode yang dianggap tepat untuk digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru dapat menggunakan kedua metode mengajar tersebut di dalam proses pembelajaran karena dapat merangsang minat dan bakat siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai efektivitas metode mengajar komando dan metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V SDN 13 Utan Kayu Selatan Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, terdapat permasalahan yang perlu diidentifikasi. Adapun permasalahannya adalah sebagai berikut :

1. Apakah metode mengajar yang diterapkan pada Senam Anak Indonesia bisa mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah ?

2. Apakah dengan menggunakan metode mengajar yang tepat oleh guru berpengaruh dalam tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani ?
3. Metode mengajar apa yang cocok untuk pembelajaran senam dalam pelajaran pendidikan jasmani ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar hasil penelitian tidak menyimpang dari sasaran yang dicapai. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah “ Efektivitas metode mengajar komando dan metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah metode mengajar komando efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur ?

2. Apakah metode mengajar latihan efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur ?
3. Apakah metode mengajar latihan lebih efektif dari pada metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan yang berarti bagi pengembangan teoritis, yakni sejumlah prinsip atau kaidah yang dapat dijadikan pedoman dalam penerapan metode mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi Senam Anak Indonesia di sekolah.

Selain dapat memberikan manfaat secara teoritis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, yaitu tercapainya tujuan pembelajaran pada materi Senam Anak Indonesia dengan penerapan metode mengajar yang efektif, yang pada gilirannya dapat digunakan oleh para guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Teori

1. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku siswa akibat belajar. Perubahan itu diupayakan dalam proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Perubahan perilaku individu akibat proses belajar tidaklah tunggal. Setiap proses belajar memengaruhi perubahan perilaku pada domain tertentu pada diri siswa, tergantung perubahan yang diinginkan terjadi sesuai dengan tujuan pendidikan.

Hasil belajar adalah terbentuknya konsep, yaitu kategori yang kita berikan pada stimulus yang ada di lingkungan, yang menyediakan skema yang terorganisasi untuk mengasimilasi stimulus-stimulus baru dan menentukan hubungan di dalam dan di antara kategori-kategori².

Menurut Gagne hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari stimulasi yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar³.

² Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 42

³ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 10.

Belajar yang dihayati oleh seorang pebelajar (siswa) ada hubungannya dengan usaha pembelajaran, yang dilakukan oleh pembelajar (guru). Pada satu sisi, belajar yang dialami oleh pebelajar terkait dengan pertumbuhan jasmani yang siap berkembang⁴.

Hasil belajar dapat berupa perubahan dalam kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik, tergantung dari tujuan pengajarannya. Hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Menurut Winkel, hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya.

Hasil belajar merupakan pencapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikuti proses belajar mengajar. Hasil belajar merupakan realisasi tercapainya tujuan pendidikan, sehingga hasil belajar yang diukur sangat tergantung kepada tujuan pendidikannya. Hasil belajar termasuk komponen pendidikan yang harus disesuaikan dengan tujuan pendidikan, karena hasil belajar diukur untuk mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan melalui proses belajar mengajar⁵.

⁴ Ibid., H. 38

⁵ Purwanto, *Op Cit.* h. 54.

2. Gerakan Inti Senam Anak Indonesia

Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang atau *gymnasion* artinya tempat latihan senam. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik. Olahraga senam dapat mendidik kita agar mencintai kesehatan. Senam juga dilakukan untuk relaksasi (ketenangan pikiran), untuk kelenturan tubuh dan untuk kesegaran serta kebugaran tubuh yang sangat penting untuk kelangsungan hidup kita ⁶.

Senam Irama adalah pola gerak langkah oleh tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Unsur-unsur dasar senam irama cenderung lebih mengutamakan pola-pola langkah, ayunan lengan dan kaki meloncat-loncat. Senam irama dapat juga diartikan sebagai salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian ⁷.

Pedoman Umum Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (SAI) adalah sebagai berikut :

- 1) Rangkaian gerakan menggunakan prinsip latihan ketahanan jantung paru atau endurance dengan mempertahankan keseimbangan tubuh kelenturan dan latihan kekuatan otot.
- 2) Senam Anak Indonesia diawali dengan salam dan berdoa dengan merapatkan kedua kaki.

⁶ Satrio Ahmad, *Senam* (Jakarta: PT Indahjaya Adipratama, 2007), h.2.

⁷ *Ibid.*, h. 24.

- 3) Lama durasi Senam Anak Indonesia yaitu : 12 menit, yang terdiri dari :
 - a) Gerakan Pemanasan 3 menit
 - b) Gerakan Inti 6 menit
 - c) Gerakan Pendinginan 3 menit
- 4) Gerakan Pemanasan terdiri dari latihan I s/d V (peregangan, dinamis dan statis) (4 x 8) = 32 hitungan.
- 5) Gerakan Peralihan (GP) sebelum inti I dan inti III (2 x 8) = 16
- 6) Gerakan Inti terdiri dari latihan I s/d IV (4 x 8) = 32 hitungan.
- 7) Gerakan Pendinginan terdiri dari latihan I s/d III (4 x 8) = 32 hitungan.
- 8) Senam ini diperuntukkan bagi anak SD dengan tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh.

GERAKAN INTI I

Pelaksanaan : 4 x 8 = 32 hitungan (kanan dan kiri)

Tujuan : Melatih koordinasi gerakan lengan dan menguatkan tungkai

Teknik Gerakan



Gambar 1. Gerakan Inti 1

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

1 x 8 Hitungan Pertama : Maju 4 langkah, mendorong

tangan ke bawah dan ke atas.

Hitungan 1 – 2 : Kaki kanan maju 4 langkah kedua tangan menepuk ke arah bawah 3 kali.

Hitungan 3 – 4 : Kaki rapat serta mengangkat dan menurunkan tumit sambil kedua tangan mendorong ke atas, pandangan ke depan.

Hitungan 5 – 6 : Ulangi gerakan 1 – 2 ke arah belakang.

Hitungan 7 – 8 : Ulangi gerakan 3 – 4



Gambar 2. Gerakan Inti 1A

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

1 x 8 Hitungan Kedua : Mengangkat tungkai dan silang siku.

- Hitungan 1 - 4 : Membuka kaki kanan selebar bahu, mengangkat lutut kiri ujung kaki rilek dan menyilangkan siku kanan di depan badan, kedua telapak tangan membuka dan menempel di belakang telinga menghadap ke depan, pandangan mengikuti arah badan.
- Hitungan 5,7 : Membuka kaki kanan selebar $1\frac{1}{2}$ bahu dan mengeper, sambil kedua lengan diluruskan ke samping, telapak tangan membuka menghadap ke depan.
- Hitungan 6 : Kaki seperti hitungan 5, lalu kedua lengan diluruskan ke atas.
- Hitungan 8 : Kaki kanan dirapatkan kembali ke posisi awal.
- 1 x 8 Hitungan Ketiga : Ulangi gerakan 1 x 8 pertama ke arah kiri**
- 1 x 8 Hitungan Kedua : Ulangi gerakan 1 x 8 kedua ke arah kiri**

GERAKAN INTI II

- Pelaksanaan : 4 x 8 = 32 Hitungan (kanan dan kiri)**
- Tujuan : Melatih koordinasi gerakan lengan dan menguatkan tungkai.**

Teknik Gerakan



Gambar 3. Gerakan Inti 2

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

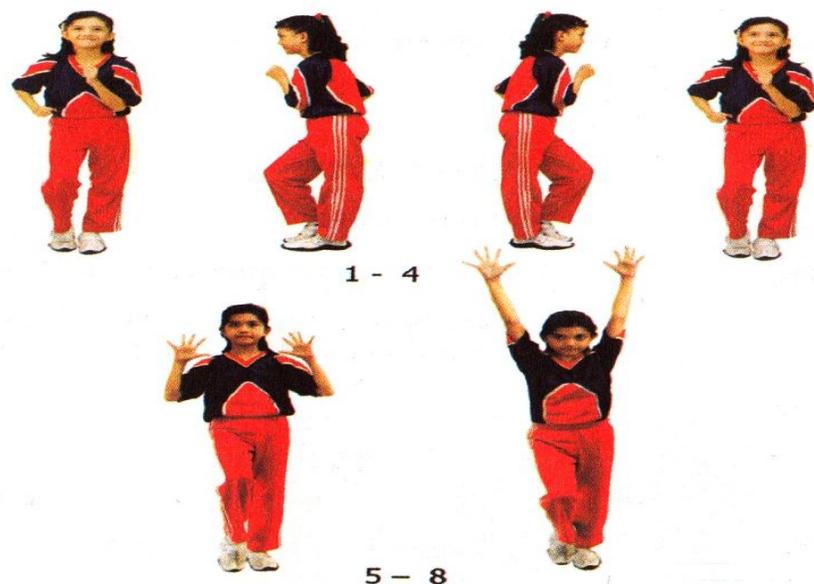
1 x 8 Hitungan Pertama : Melangkah serong ke kanan, ke kiri dan mengangkat kaki ke belakang.

Hitungan 1,3 : Melangkah kaki kanan ke arah serong kanan diikuti kaki kiri diangkat ke belakang ujung kaki lurus (poin) kedua tangan menyiku di depan mulut pandangan ke depan.

Hitungan 2,4 : Kaki kiri diturunkan dan diikuti dengan merapatkan kaki kanan, ke lengan kembali ke posisi awal.

Hitungan 5,7 : Ulangi gerakan 1,3 ke arah kiri

Hitungan 6, 8 : Ulangi gerakan 2,4 ke arah kiri



Gambar 4. Gerakan Inti 2A

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

1 x 8 Hitungan Kedua : Lari di tempat dan mendorong tangan ke atas

Hitungan 1 – 4 : Berlari kecil (sprint) di tempat sambil berputar, kedua lengan diayunkan ke arah dagu.

Hitungan 5 – 8 : Berlari di tempat sambil meluruskan kedua lengan ke atas, telapak membuka ke arah depan dan pandangan ke depan.

1 x 8 Hitungan Ketiga : Ulangi gerakan 1 x 8 pertama ke arah kiri

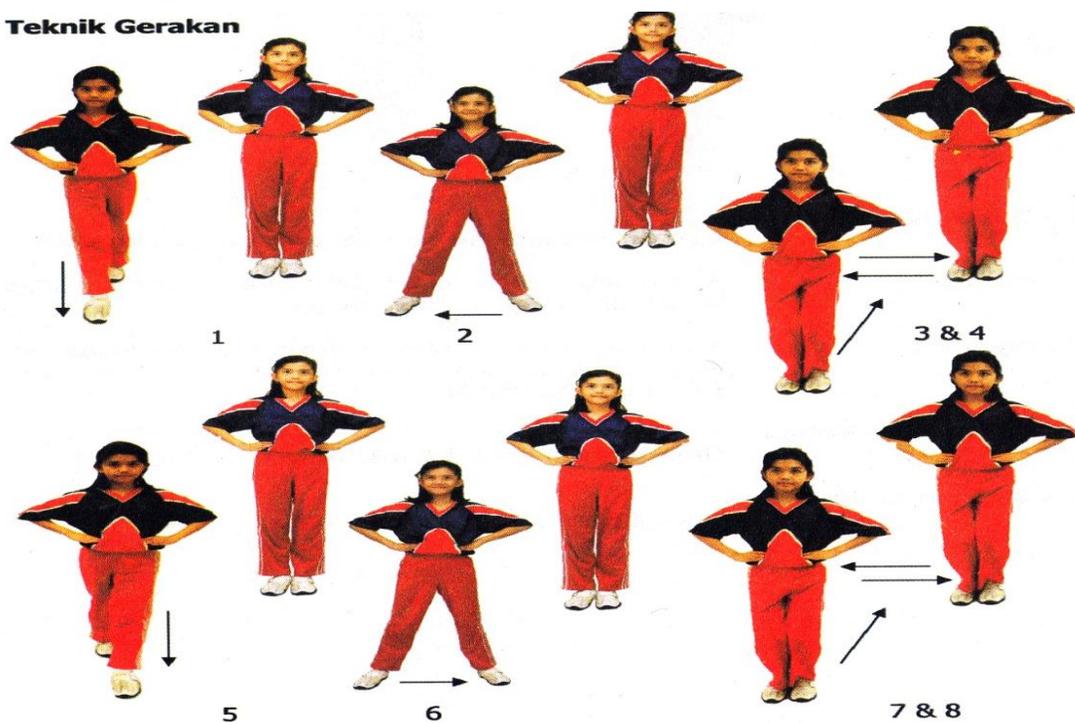
1x 8 Hitungan Keempat : Ulangi gerakan 1 x 8 kedua ke arah kiri

GERAKAN INTI III

Pelaksanaan : 4 x 8 = 32 Hitungan (kanan dan kiri)

Tujuan : Melatih kelincahan, otot paha bagian atas dan belakang, serta otot pinggang.

Teknik Gerakan



Gambar 5. Gerakan Inti 3

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

1 x 8 Hitungan Pertama : Melangkah ke depan, ke samping dan melompat mundur diagonal.

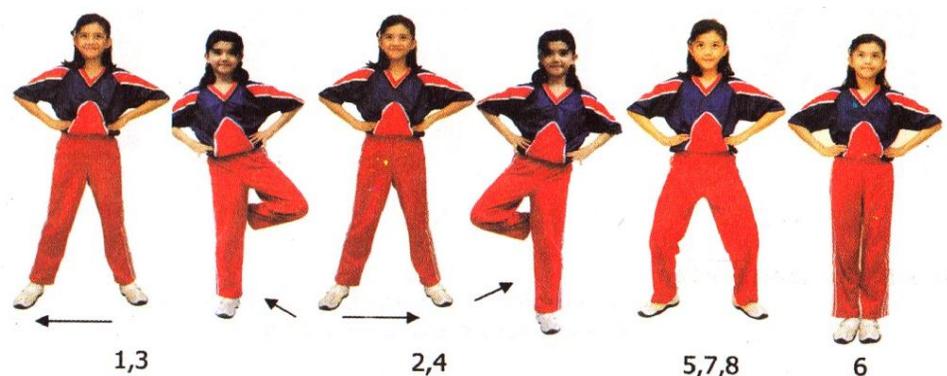
Hitungan 1 : Kaki kanan maju satu langkah diikuti kaki kiri rapat, dua lengan menyiku menempel

di pinggang telapak rapat, pandangan menghadap ke depan.

Hitungan 2 : Kaki kanan melangkah satu langkah ke samping kanan diikuti kaki kiri rapat, dua lengan menyiku menempel di pinggang telapak rapat, pandangan menghadap ke depan.

Hitungan 3 dan 4 : Melompat ke belakang, ke kanan dan ke kiri, kaki rapat, dua lengan menyiku menempel di pinggang, telapak rapat, pandangan menghadap ke depan.

Hitungan 5 s.d 8 : Lakukan gerakan 1 s.d 4 arah sebaliknya (kaki kiri).



Gambar 6. Gerakan Inti 3A

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

1 x 8 Hitungan Kedua

- Hitungan 1,3 : Melangkah satu kali ke kanan, diikuti kaki kiri diangkat menyilang di belakang tungkai kanan dengan tumit kiri mengarah ke bokong kanan, dua lengan menyiku menempel di pinggang telapak rapat, pandangan menghadap ke pandangan ke depan.
- Hitungan 2,4 : Seperti hitungan 1,3 arah sebaliknya (kaki kiri).
- Hitungan 5,7,8 : Membuka kedua kaki (lompat kangkang) selebar $\frac{1}{2}$ bahu, kaki kiri dan kanan sedikit menekuk (mengeper) dua lengan menyiku menempel di pinggang telapak rapat, pandangan menghadap ke pandangan ke depan.
- Hitungan 6 : Kembali rapat ke posisi awal dua lengan menyiku menempel di pinggang telapak rapat, pandangan menghadap ke pandangan ke depan.
- 1 x 8 Hitungan Ketiga : Ulangi gerakan 1 x 8 pertama ke arah kiri**

1 x 8 Hitungan Keempat : Ulangi gerakan 1 x 8 kedua ke arah kiri

GERAKAN INTI IV

Pelaksanaan : 4 x 8 = 32 Hitungan (kanan dan kiri)

Tujuan : Melatih koordinasi lengan dan tungkai

Teknik Gerakan



Gambar 7. Gerakan Inti 4

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

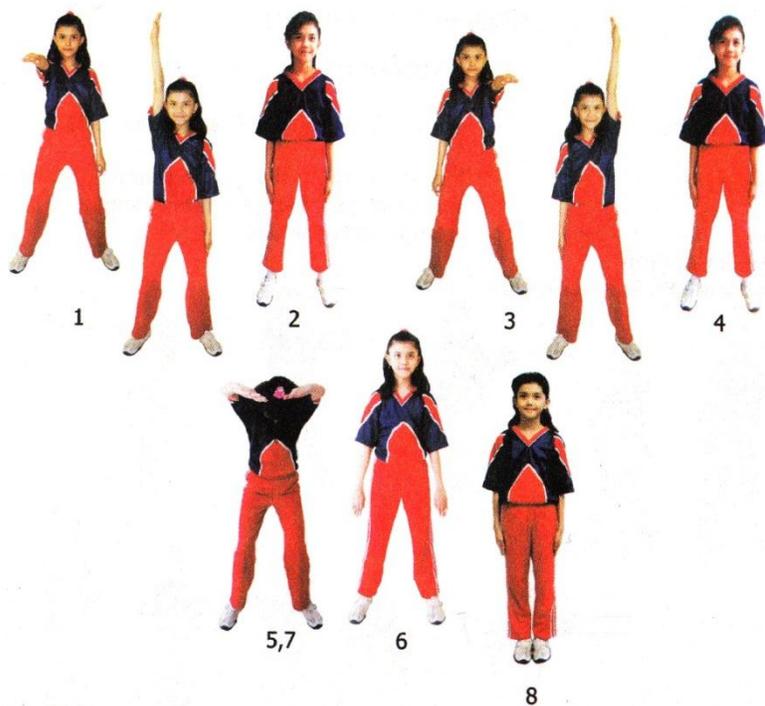
1 x 8 Hitungan Pertama : Melangkah ke depan, ke belakang dan melakukan gerakan renang

Hitungan 1 – 4 : Melangkah kaki kanan 1 kali ke depan diikuti kaki kiri rapat, kaki kanan mundur diikuti kaki kiri rapat, lengan tangan diayun ke arah dagu.

Hitungan 5,7 : Buka kaki 1 ½ bahu sambil melakukan gerakan berenang metode dada telapak

rapat, badan agak condong ke depan dan pandangan ke bawah.

Hitungan 6,8 : Membuka kedua lengan ke samping telapak rapat menghadap ke belakang sambil mengangkat kembali badan dan pandangan ke depan.



Gambar 8. Gerakan Inti 4A

Sumber : Pedoman Pelaksanaan Senam Anak Indonesia (Jakarta : PERSANI DKI Jakarta, 2012)

1 x 8 Hitungan Kedua

- Hitungan 1 : Melakukan gerakan renang metode punggung, lengan kanan diluruskan dan diputar melalui depan dan samping telinga, telapak rapat, lutut agak menekuk, pandangan menghadap ke depan.
- Hitungan 2 : Lengan kanan diturunkan melalui belakang badan kembali ke samping badan dan lutut diluruskan.
- Hitungan 3 : Seperti hitungan 1 arah sebaliknya (lengan kiri).
- Hitungan 4 : Seperti hitungan 2 arah sebaliknya (lengan kiri).
- Hitungan 5,7 : Melakukan gerakan berenang kupu-kupu kedua lengan diputar ke depan telapak rapat, badan agak condong ke depan dan pandangan ke bawah.
- Hitungan 6 : Menarik kedua lengan ke bawah telapak rapat menghadap ke belakang sambil mengangkat kembali badan dan pandangan ke depan.

Hitungan 8 : Kedua lengan ditarik melalui bawah badan dan kaki kanan dirapatkan kembali ke posisi awal.

1 x 8 Hitungan Ketiga : Ulangi gerakan 1 x 8 pertama ke arah kiri

1 x 8 Hitungan Keempat : Ulangi gerakan 1 x 8 kedua ke arah kiri

3. Metode Mengajar Komando

Metode mengajar adalah sebagai ciri yang melekat pada seorang guru atau dosen yang dipengaruhi oleh pandangan dari dirinya sendiri dilihat dari cara penampilan dan perilaku dalam menyampaikan suatu materi kepada siswa atau mahasiswa⁸.

Pendekatan proses pembelajaran dalam metode ini sepenuhnya didominasi guru. Gurulah yang membuat keputusan tentang bentuk, tempo, urutan, intensitas, penilaian, dan tujuan proses belajar-mengajar untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Kebebasan siswa sangat terbatas hanya kepada mau atau tidaknya mengikuti atau mematuhi perintah guru. Secara teoretis bahkan dapat dinyatakan bahwa siswa tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses belajarnya. Inilah metode yang menganggap siswa sebagai objek⁹.

⁸ <http://putraews.blogspot.co.id/2012/06/metode-mengajar-2.html>. Online. Diakses Selasa 1 November 2016

⁹ Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* (Jakarta: PGSD Penjas, 1992), h. 24.

Standar Operasional Prosedur (SOP) metode ini adalah :

- a) Guru menyiapkan seperangkat kegiatan belajar-mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian dan tujuan pembelajaran.
- b) Guru menetapkan bentuk aba-aba atau komando berupa verbal atau bentuk lambang lainnya termasuk lambang bendera, tepuk tangan, peluit dan sebagainya.
- c) Pada saatnya guru mendemonstrasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya maupun aba-abanya. Demonstrasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain.
- d) Guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba dan melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan komando guru. Gerakan dilakukan berulang-ulang.
- e) Guru menghentikan pengajarannya bila ia menganggap bahwa siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud.
- f) Sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan ¹⁰.

Di dalam metode mengajar komando terdapat bagian anatomi, sasaran, menyusun pelajaran metode komando, implikasi penggunaan metode komando, karakteristik metode komando, pengembangan metode komando yaitu sebagai berikut:

a. Anatomi Metode Komando

Metode komando terdiri dari tiga tahap pembelajaran, yakni prapertemuan, selama pertemuan berlangsung dan pascapertemuan. Dalam metode komando atau metode instruksi ini, semua keputusan dilakukan oleh guru. Diagram tentang metode komando seperti berikut ¹¹:

¹⁰ Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 144.

¹¹ Yusmawati, *Bahan Ajar Interaksi Belajar Mengajar* (Jakarta: DIPA PNB UNJ, 2007), h. 20.

No. Urut	Uraian Kegiatan	Keputusan
1	Prapembelajaran	Guru
2	Selama pembelajaran berlangsung	Guru
3	Pascapembelajaran	Guru

b. Sasaran

Bagian ini akan merinci peranan guru dan siswa serta hasil yang dicapai, karena penggunaan metode komando. Sasaran yang akan dicapai, melibatkan siswa – siswa yang akan mengikuti instruksi guru yakni :

- 1) Respon langsung terhadap petunjuk yang diberikan
- 2) Penampilan yang sama
- 3) Mengikuti model yang ditentukan
- 4) Mereproduksi model
- 5) Ketepatan dan kecermatan model
- 6) Meneruskan kegiatan dan tradisi kultural
- 7) Mempertahankan tingkat estetika
- 8) Meningkatkan semangat kelompok
- 9) Penggunaan waktu secara efisien
- 10) Pengawasan keamanan

c. Menyusun Pelajaran Metode Komando

Semua keputusan prapertemuan dibuat oleh guru, berupa:

- 1) Materi pokok
- 2) Tugas - tugas
- 3) Organisasi
- 4) Dan lain – lain

Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru,

berupa:

- 1) Penjelasan peranan guru dan siswa
 - 2) Penyampaian materi pokok
 - 3) Penjelasan prosedur organisasi
-

- 4) Regu, kelompok
- 5) Penempatan dalam wilayah kegiatan
- 6) Perintah yang harus diikuti
- 7) Urutan kegiatan
- 8) Peragaan
- 9) Penjelasan
- 10) Pelaksanaan
- 11) Penilaian

Semua keputusan pascapertemuan berlangsung dibuat oleh guru, berupa:

- Umpan balik kepada siswa
- Sasarannya : harus memberi banyak waktu untuk pelaksanaan tugas

d. Implikasi Penggunaan Metode Komando

- 1) Standar penampilan
- 2) Materi pokok bahasan
- 3) Pemilahan materi pokok
- 4) Tidak ada perbedaan individual
- 5) Karakteristik Metode Komando
- 6) Semua keputusan dibuat oleh guru
- 7) Menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas
- 8) Menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi
- 9) Mengembangkan perilaku berdisiplin

e. Pengembangan Metode Komando

Selama masa belajar-mengajar, setiap orang memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan fisik, sosial, emosional, dan kognitifnya¹².

¹² Ibid., h. 22.

Aplikasi dari metode komando

Di dalam pengajaran pendidikan jasmani, metode komando atau metode pemberian perintah dapat diaplikasikan untuk pada beberapa kegiatan berikut ini :

- 1) “Gerakan Tunggal“ yang dilakukan oleh sejumlah siswa yang sedang berdiri dengan posisi tubuh tertentu, pada tempat-tempat tertentu untuk mendengarkan serta memberikan respon atas stimulus (isyarat perintah) tertentu yang diberikan oleh gurunya.
- 2) Serangkaian gerakan yang sudah dirancang berdasarkan tahapan-tahapan khusus ,misalnya gerakan-gerakan tertentu pada senam lantai, tarian modern, beberapa gerakan pada tarian daerah dan sebagainya. Dalam hal ini, semua gerakan dilakukan berdasarkan serangkaian perintah yang diberikan oleh guru. Pada beberapa jenis latihan senam lantai serta tarian modern, musik yang diperdengarkan kepada siswa selama siswa melakukan gerakan-gerakan tertentu bisa menjadi semacam isyarat bagi pemberian perintah atau petunjuk untuk siswa.
- 3) Beberapa jenis olahraga tertentu, misalnya dayung. Gerakan yang dilakukan oleh semua anggota terjadi secara teratur serta bersama-sama, karena isyarat aba-aba / perintah yang diberikan oleh salah seorang dari regu dayung tersebut yang berperan sebagai pengaturnya¹³.

Dari uraian pendapat dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode mengajar komando adalah metode mengajar yang didominasi oleh guru pada setiap tahap proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah.

¹³ Muska Mosston, *Teaching Physical Education* (Ohio: Publishing Company Colombus, 1994), h. 27.

4. Metode Mengajar Latihan

Metode mengajar latihan merupakan salah satu metode pengajaran yang diterapkan pada kegiatan pengajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan metode mengajar latihan ini guru akan mempunyai peluang untuk mengajar siswa dalam jumlah banyak sekaligus pada saat yang bersamaan. Sejak rintisan pengajaran pendidikan jasmani dimulai, maka sudah tidak terhitung lagi berapa banyak media yang sudah dipergunakan baik yang berupa penjelasan, pembicaraan maupun film-film yang kesemuanya memberikan. Pengajaran dengan metode pemberian latihan didisain untuk meningkatkan keterampilan seseorang dengan cara menugaskannya untuk melakukan banyak latihan secara berulang-ulang pengulangan kegiatan ini, maka diharapkan adanya peningkatan kekuatan fisik serta keterampilan dari siswa yang dilibatkannya. Selain pengulangan gerakan, maka hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah pemberian umpan balik yang tepat mengenai penampilan yang telah dilakukan oleh siswa ¹⁴.

Standar Operasional Prosedur (SOP) metode ini adalah :

- a) Guru mengadakan persiapan sehubungan dengan pokok bahasan, bahan ajar atau tugas gerak yang akan dilakukan siswa.
- b) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan sendiri.
- c) Guru berkeliling memonitor pelaksanaan kegiatan belajar siswa, dan guru memberikan umpan balik kepada siswa.

Esensi dari pengajaran dengan metode latihan adalah sebagai berikut :

- 1) Latihan yang diberikan secara perorangan.

¹⁴ Ibid., h. 3.

2) Umpan balik yang diberikan secara perorangan kepada setiap siswa.

Peran guru dalam pengajaran ini adalah memberikan umpan balik kepada semua siswa, baik mereka yang membutuhkan adanya pertolongan dari guru maupun mereka yang telah berhasil melaksanakan tugasnya dengan sebaik-baiknya.

Dalam melaksanakan pengajaran, guru memberikan beberapa alternatif latihan yang bisa dilakukan oleh siswa. Hal ini dimaksudkan agar siswa termotivasi sehingga mereka dapat meningkatkan kemampuan maksimalnya dalam pengambilan keputusan. Perkembangan kemampuan ini akan bergerak setahap demi setahap sesuai dengan tingkat pemahaman dan pengembangan keterampilan siswa. Bila diperlukan, guru dapat menerapkan berbagai teknik pengembangan keterampilan tersebut. Struktur dan tujuan dari materi pengajaran akan menentukan teknik khusus mana yang harus dipergunakan oleh guru ¹⁵.

Menurut Yusmawati, dalam metode latihan ada beberapa keputusan selama pertemuan berlangsung yang dipindahkan dari guru ke siswa. Diagram tentang metode latihan sebagai berikut:

a. Anatomi Metode Latihan

No. Urut	Uraian Kegiatan	Keputusan
1	Prapembelajaran	Guru
2	Selama pembelajaran berlangsung	Siswa
3	Pascapembelajaran	Guru

¹⁵ Ibid., h. 10

b. Sasaran

Sasaran metode latihan berbeda dengan sasaran metode komando, dalam hubungannya dengan perilaku guru dan peranan siswa. Sasaran yang berhubungan dengan tugas penampilan adalah sebagai berikut :

c. Berlatih tugas-tugas yang telah diberikan yaitu:

- 1) Memperagakan atau mendemonstrasikan tugas
- 2) Lamanya waktu latihan
- 3) Memiliki pengalaman dan pengetahuan dari balikan guru

d. Peranan Guru dan Siswa

Siswa membuat keputusan selama pertemuan berlangsung mengenai :

- 1) Sikap
- 2) Tempat
- 3) Urutan pelaksanaan tugas
- 4) Waktu untuk memulai tugas
- 5) Kecepatan dan irama
- 6) Waktu berhenti
- 7) Waktu sela diantara tugas-tugas
- 8) Memprakarsai pertanyaan-pertanyaan

Peranan guru sedikit berubah dari metode komando untuk menjadi metode latihan peran tersebut sebagai berikut:

- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan sendiri
- Memberi balikan
- Meningkatkan interaksi ¹⁶

¹⁶ Yusmawati, *Bahan Ajar Interaksi Belajar Mengajar* (Jakarta: DIPA PNB UNJ, 2007), h. 23.

Implikasi Metode Latihan

Dalam metode latihan siswa harus :

- a. Mengenal/mengetahui tujuan yang diharapkan, menerima pemberian tugas, membuat keputusan dan melaksanakan tugas, menerima balikan guru.
- b. Siswa melakukan sendiri kapan memulai, berhenti dan waktu sela dalam melaksanakan tugas.
- c. Melakukan siklus kegiatan, seperti: pemberian tugas oleh guru, pelaksanaan tugas oleh siswa, pengamatan dan penilaian oleh guru.
- d. Perlu dimulai dari pemberian satu tugas saja dan menambah waktu bagi siswa untuk mengambi keputusan, agar siswa mempunyai kesempatan untuk menyesuaikan tugas.
- e. Pemilihan pokok bahasan dan desain metode latihan.
- f. Merencanakan pembelajaran dalam metode latihan ¹⁷.

Kertas tugas atau tugas dibuat untuk meningkatkan efisiensi metode latihan.

Fungsi kertas tugas adalah :

- a. Membantu siswa untuk mengingat tugas dan bagaimana melakukannya.
- b. Mengurangi penjelasan oleh guru.
- c. Mengajari siswa bagaimana mengikuti instruksi tertulis dan bertanggung jawab menyelesaikan tugas – tugas.
- d. Untuk mencatat kemajuan siswa atau untuk penilaian.
- e. Mengurangi kesempatan siswa mengabaikan peragaan dan penjelasan guru, sehingga guru mengulangi penjelasannya.
- f. Desain lembar tugas sebagai berikut :
 - 1) Berisi keterangan yang diperlukan mengenai apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.
 - 2) Merinci tugas-tugas khusus.
 - 3) Menyatakan banyaknya tugas.
 - 4) Memberi arah bagi siswa dalam mengerjakan tugas.
 - 5) Kriteria yang didasarkan atas hasil yang dapat diketahui dan dilihat oleh siswa ¹⁸.

¹⁷ Ibid., h. 23.

¹⁸ Ibid., h. 24.

Dari uraian pendapat dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode mengajar latihan adalah metode mengajar yang bisa memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih sendiri untuk melaksanakan tugas yang diberikan dan guru memberikan umpan balik kepada siswa secara perorangan.

5. Karakteristik Siswa Kelas V SD

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Para guru mengenal masa ini sebagai “masa sekolah“, oleh karena pada usia inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan formal. Bisa juga dikatakan bahwa masa usia sekolah adalah masa matang untuk belajar maupun masa matang untuk sekolah. Masa sekolah, karena anak sudah menamatkan taman kanak-kanak, sebagai lembaga persiapan bersekolah yang sebenarnya. Masa matang untuk belajar, karena anak sudah berusaha untuk mencapai sesuatu, tetapi perkembangan aktivitas bermain yang hanya bertujuan untuk mendapatkan kesenangan pada waktu melakukan aktivitasnya itu sendiri. Masa matang untuk bersekolah, karena anak sudah menginginkan kecakapan-kecakapan baru, yang dapat diberikan oleh sekolah.

Sebagai hasil pemberian bantuan yang diberikan keluarga, dan taman kanak-kanaknya, pada masa ini anak telah mengalami perkembangan-perkembangan yang membantu anak untuk dapat menerima bahan yang diajarkan oleh gurunya. Dalam masa usia sekolah ini, anak udah siap menjelajahi lingkungannya. Anak tidak puas lagi sebagai penonton saja, anak ingin mengetahui lingkungannya, tata kerjanya, bagaimana perasaan-perasaan dan bagaimana anak dapat menjadi bagian dari lingkungannya¹⁹.

Masa Kelas-Kelas Tinggi Sekolah Dasar.

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut:

- a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b) Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor.
- d) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
- e) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri²⁰.

Tahap Konkret-Operasional (7 – 11 Tahun)

Dalam periode konkret-operasional yang berlangsung hingga usia menjelang remaja, anak memperoleh tambahan kemampuan yang disebut *system of operations* (satuan langkah berpikir). Kemampuan satuan langkah

¹⁹ Syaiful Bahari Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 124.

²⁰ Ibid., hh. 125.

berpikir ini berfaedah bagi anak untuk mengkoordinasikan pemikiran dan ideanya dengan peristiwa tertentu ke dalam pemikirannya sendiri.

Satuan langkah berpikir anak terdiri atas aneka ragam *operation* (tatanan langkah) yang masing-masing berfungsi sebagai skema kognitif khusus yang merupakan perbuatan intern yang tertutup (*interiorized action*) yang dapat dibolak-balik atau ditukar dengan operasi-operasi lainnya. Satuan langkah berpikir anak kelak akan menjadi dasar terbentuknya inteligensi intuitif. Inteligensi menurut Piaget, bukan sifat yang biasanya digambarkan dengan skor IQ itu. Inteligensi adalah proses, yang dalam hal ini berupa tahapan langkah operasional tertentu yang mendasari semua pemikiran dan pengetahuan manusia, di samping merupakan proses pembentukan pemahaman²¹.

B. Kerangka Berpikir

Melihat berbagai alasan diatas, maka peneliti secara logis menentukan bahwa pemilihan metode mengajar sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. Dalam memperhatikan aspek daya tangkap peserta didik, kedua metode mengajar tidak jauh berbeda, hanya saja pada metode mengajar latihan terdapat pengalaman belajar yang lebih luas dari metode mengajar komando.

²¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2003), h.31.

Kelebihan dan kekurangan metode mengajar komando dan metode mengajar latihan adalah sebagai berikut :

1. Metode mengajar komando

Kelebihan :

- a) Keseragaman gerak karena fokus kepada gurunya
- b) Dilakukan oleh banyak orang atau siswa dapat membuat suasana indah dan menyenangkan
- c) Mengembangkan perilaku disiplin untuk siswa

Kekurangan :

- a) Kurang mengembangkan penalaran siswa
- b) Kurang mengembangkan pembentukan sifat siswa
- c) Menghambat perkembangan kreativitas siswa

2. Metode mengajar latihan

Kelebihan :

- a) Guru dapat memberikan umpan balik secara individual kepada siswa
- b) Dapat mengembangkan rasa tanggung jawab siswa
- c) Memungkinkan penggunaan alat pengajaran secara lebih efisien

Kekurangan :

- a) Tugas yang kurang jelas dan terlalu panjang dapat menimbulkan lupa
- b) Bagi sebagian siswa dapat menghindari dari yang sebenarnya
- c) Siswa dapat menyembunyikan dirinya, atau mengasingkan diri dari kelompok dan gurunya.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir diatas, maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut :

1. Metode mengajar komando efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
2. Metode mengajar latihan efektif terhadap hasil terhadap belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
3. Metode mengajar latihan lebih efektif dari pada metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah diantara dua metode mengajar, yaitu metode mengajar komando dan metode mengajar latihan yang lebih efektif terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

Dalam penelitian ini rincian tujuan yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah metode mengajar komando efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
2. Mengetahui apakah metode mengajar latihan efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
3. Mengetahui apakah metode mengajar latihan lebih efektif dari pada metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian :

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Utan Kayu Selatan 13 Kecamatan Matraman Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian :

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober-November 2016 yaitu: 16x pertemuan dengan durasi 3x seminggu (rabu, Kamis, jumat), yang diawali dengan tes awal pada hari rabu, 19 Oktober 2016 dan dilanjutkan dengan perlakuan (treatment) pada hari Kamis, 20 Oktober 2016 s.d Kamis, 24 November 2016 dan diakhiri dengan tes akhir pada hari jumat 25 November 2016.

C. Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka menggunakan metode eksperimen dengan two group *pretest-posttest design* dalam penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, perlakuan dan tes akhir, pada kegiatan atau latihan yang berbeda pada kedua kelompok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu

metode yang paling tepat untuk melihat sebab akibat. Desain ini dapat digambarkan seperti dibawah ini :

Tes Awal (Pretest)	Perlakuan	Tes Akhir (Posttest)
R = O ₁	X ₁	O ₂
R = O ₁	X ₂	O ₂

Gambar 9. Desain Pretest-Posttest

Sumber : Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D
(Bandung: Alfabeta, 2014)

Keterangan :

R = Random

O₁ = Tes Awal

X₁ = Metode Mengajar Komando

X₂ = Metode Mengajar Latihan

O₂ = Tes Akhir

D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Negeri Utan Kayu Selatan 13 Jakarta yang berjumlah 37 siswa.

2) Sampel

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu sampling sistematis. Teknik pengambilan sampel sistematis yaitu berdasarkan daftar hadir siswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 siswa sebagai fokus pengambilan data. Teknik pengambilan sampel dengan cara melalui daftar hadir siswa yaitu : nomor ganjil (kelompok metode mengajar komando) dan nomor genap (kelompok metode mengajar latihan).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Tujuan dari tes tersebut adalah untuk mengukur hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia dengan menggunakan dua metode mengajar yaitu komando dan latihan.

Instrument Penelitian

Tabel 1. Format Penilaian Tes

NO	NAMA	URUTAN GERAK	TEKNIK GERAK	DAYA TAHAN	PENAMPILAN UMUM	JUMLAH NILAI
1						
2						
3						
4						
Dst						

Sumber : Nurhasan, Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani,
(Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, 2001).

Pelaksanaan Tes sebagai berikut :

Aspek-Aspek Pengukuran Dan Penilaian

Aspek-aspek yang diukur dan dinilai dalam tes tersebut meliputi empat aspek yaitu :

a) Urutan Gerak (Skor 10)

Adalah kemampuan siswa melakukan seluruh gerakan inti Senam Anak Indonesia dengan berurutan dari awal sampai akhir.

b) Teknik Gerak (Skor 10)

Adalah kemampuan siswa melakukan seluruh gerakan inti Senam Anak Indonesia dengan teknik yang benar sesuai dengan pedoman pelaksanaan.

c) Daya Tahan (Skor 10)

Adalah kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas gerak secara kontinu tanpa istirahat, dari awal sampai akhir tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

d) Penampilan Umum (Skor 10)

Adalah kemampuan siswa yang mencerminkan sikap ekspresif, energik dan melakukan gerakan penuh percaya diri.

Penilaian tes dilakukan terhadap 4 aspek diatas. Setiap aspek masing-masing mempunyai nilai maksimal 10. Total nilai keseluruhan dari empat aspek ini berjumlah 40.

Penelitian ini dibantu guru PJOK SDN Utan Kayu Selatan 13 (Pak Hariyadi S.Pd)

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Data akan dikumpulkan pada penelitian ini yaitu data *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode mengajar komando dan metode mengajar latihan.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan teknik statistik uji-t menurut Anas Sudijono ²² dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus Pertama : } t_0 = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

$$\text{Rumus Kedua : } t_0 = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{\sum X_1^2 + \sum X_2^2}{N_1 + N_2 - 2}\right) \left(\frac{N_1 + N_2}{N_1 \cdot N_2}\right)}}$$

Langkah yang perlu ditempuh adalah sebagai berikut :

- 1) Mencari Mean Variabel x, dengan rumus :

$$M_1 \text{ atau } M_2 = \frac{\sum x}{n_1}$$

- 2) Mencari Mean Variabel y, dengan rumus :

$$M_1 \text{ atau } M_2 = \frac{\sum y}{n_2}$$

- 3) Mencari Deviasi Standart variable x, dengan rumus :

$$SD_x \text{ atau } SD_1 = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n_1}}$$

- 4) Mencari Deviasi Standart variable y, dengan rumus :

$$SD_y \text{ atau } SD_2 = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n_2}}$$

- 5) Mencari Standard Error mean variable x, dengan rumus :

²² Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 315

$$SD_{M_x} \text{ atau } SE_{M_1} = \frac{SD_1}{\sqrt{n_1 - 1}}$$

6) Mencari Standard Error mean variable y, dengan rumus :

$$SD_{M_y} \text{ atau } SE_{M_2} = \frac{SD_2}{\sqrt{n_2 - 1}}$$

7) Mencari Standard eror perbedaan antara mean variable x dan mean variable y, dengan rumus:

$$SE_{M_1 - M_2} = \sqrt{SE_{M_1}^2 + SE_{M_2}^2}$$

8) Mencari t_h dengan rumus yang telah disebutkan pertama, yaitu:

$$t_h = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

9) Memberikan interpretasi terhadap t_0 dengan prosedur sebagai berikut :

- a) Merumuskan Hipotesis alternatifnya (H_a) : “Ada (terdapat) perbedaan Mean yang signifikan antara Variabel X dan Variabel Y.”
- b) Merumuskan Hipotesis nihilnya (H_0) “Tidak ada (tidak terdapat) perbedaan Mean yang signifikan antara Variabel X dan Variabel Y”).

10) Menguji kebenaran / kepalsuan kedua hipotesis tersebut diatas dengan membandingkan besarnya t hasil perhitungan (t_0) dan t yang tercantum pada Tabel Nilai “ t ”, dengan terlebih dahulu menetapkan *degress of freedomnya* atau derajat kebebasannya, dengan rumus :

$$df \text{ atau } db = (N_1 + N_2) - 2$$

Dengan diperolehnya df dan db itu, maka dapat dicari t_t pada taraf signifikansi 5% atau 1%. Jika t_0 sama besar atau lebih besar dari pada t_t maka H_0 ditolak; berarti ada perbedaan Mean yang signifikan diantara kedua variable yang kita selidiki. Jika t_0 lebih kecil dari pada t_t maka H_0 diterima; berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel I dan variabel II.

H. Hipotesis Statistika

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} (t_h) dengan nilai t_{tabel} (t_t), antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_i) dengan kriteria sebagai berikut ini :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2 =$ Hipotesis ditolak

$H_i : \mu_2 > \mu_1 =$ Hipotesis diterima

Keterangan :

$\mu_1 =$ Metode mengajar komando

$\mu_2 =$ Metode mengajar latihan

1. Apabila hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_i) diterima, maka terjadi peningkatan, dengan menggunakan metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
2. Apabila hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_i) diterima, maka terjadi peningkatan, dengan menggunakan metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
3. Apabila hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_i) diterima, maka terjadi peningkatan, dengan menggunakan metode mengajar latihan lebih efektif dibandingkan metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

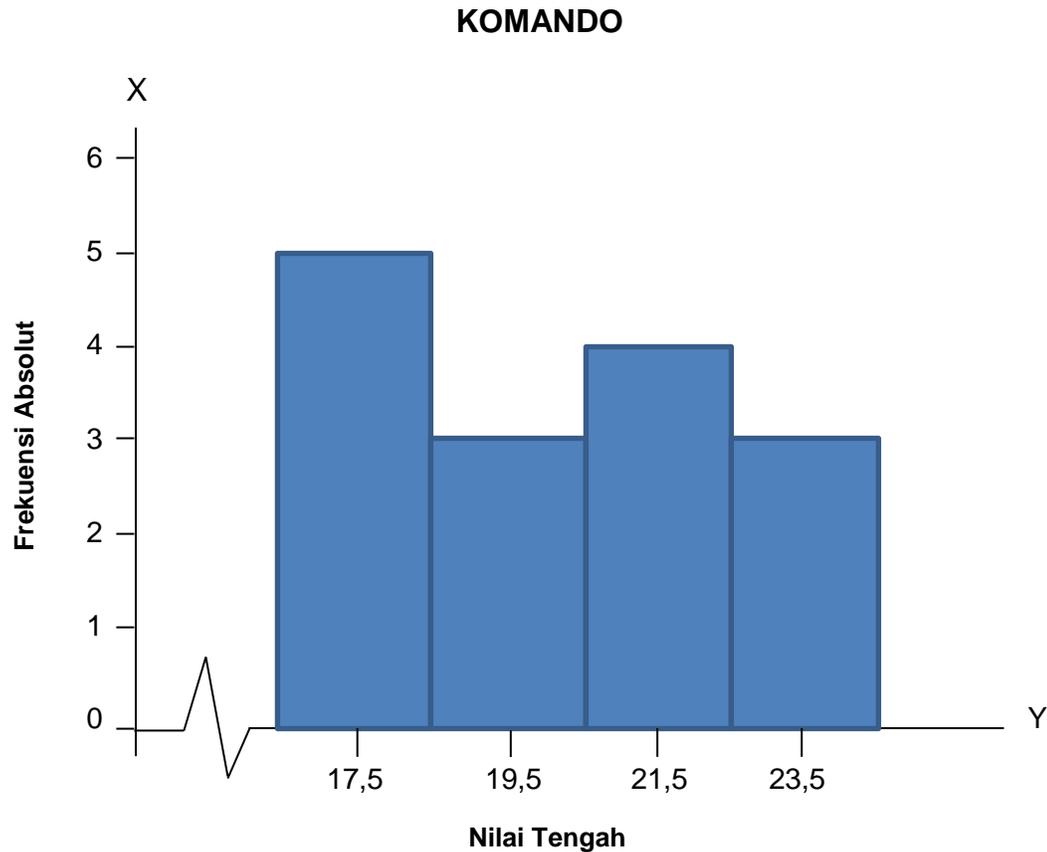
A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Awal Metode Mengajar Komando

Hasil tes awal metode mengajar komando (X) diperoleh nilai terendah yaitu 17 poin dan tertinggi 24 poin. Nilai rata-rata perhitungan tes awal metode mengajar komando yaitu 20,26. Nilai Standar Deviasiasi metode mengajar komando yaitu 2,33. Nilai Standar Error metode mengajar komando yaitu 0,62. Dan T_{hitung} tes awal mendapatkan nilai 0,22. T_{tabel} nilainya 2,04. Berarti tes awal metode mengajar komando tidak terdapat perbedaan yang signifikan dan dapat digambarkan dalam tabel.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Komando.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	17 – 18	17,5	5	33,33
2	19 – 20	19,5	3	20
3	21 – 22	21,5	4	26,67
4	23 – 24	23,5	3	20
Σ			15	100



Gambar 10. Grafik Histogram Tes Awal Metode Mengajar Komando.

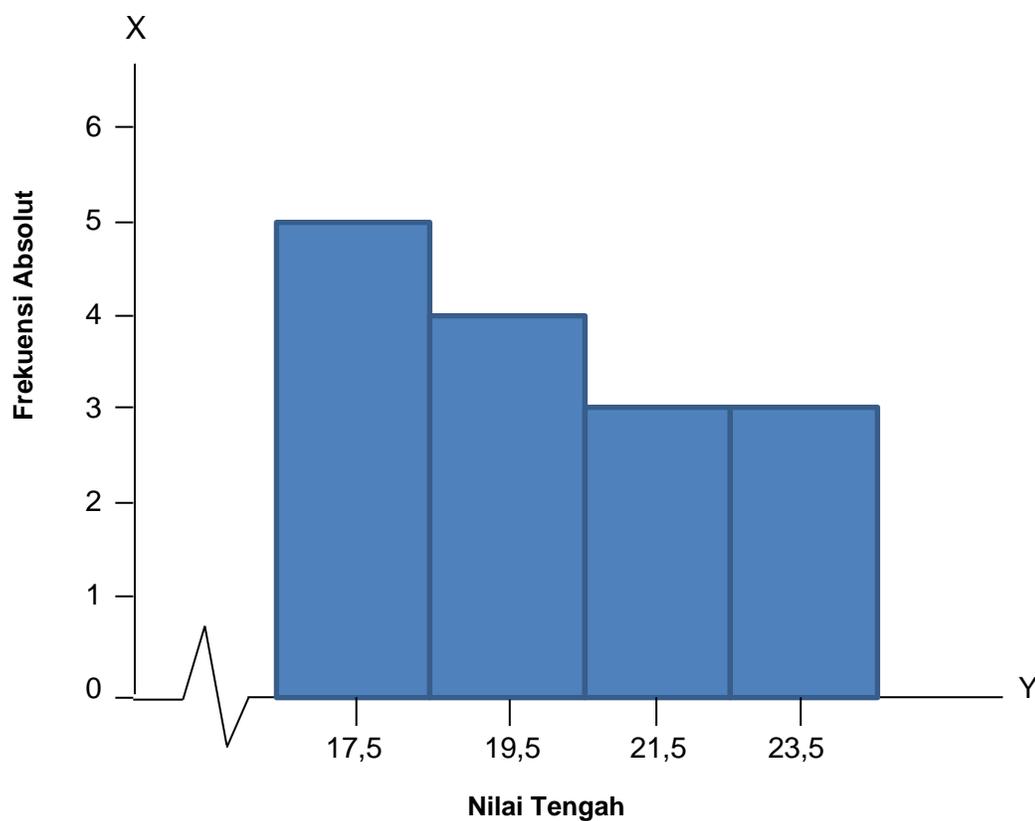
2. Hasil Tes Awal Metode Mengajar Latihan

Hasil tes awal metode mengajar Latihan (y) diperoleh nilai terendah yaitu 17 poin dan tertinggi 24 poin. Nilai rata-rata perhitungan tes awal metode mengajar latihan yaitu 20,06. Nilai Standar Deviasi metode mengajar latihan yaitu 2,29. Nilai Standar Error metode mengajar latihan yaitu 0,61. Dan T_{hitung} tes awal mendapatkan nilai 0,22. T_{tabel} nilainya 2,04. Berarti diantara tes awal metode mengajar komando tidak terdapat perbedaan yang signifikan dan dapat digambarkan dalam tabel.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Latihan.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	17 – 18	17,5	5	33,33
2	19 – 20	19,5	4	26,67
3	21 – 22	21,5	3	20
4	23 – 24	23,5	3	20
Σ			15	100

LATIHAN



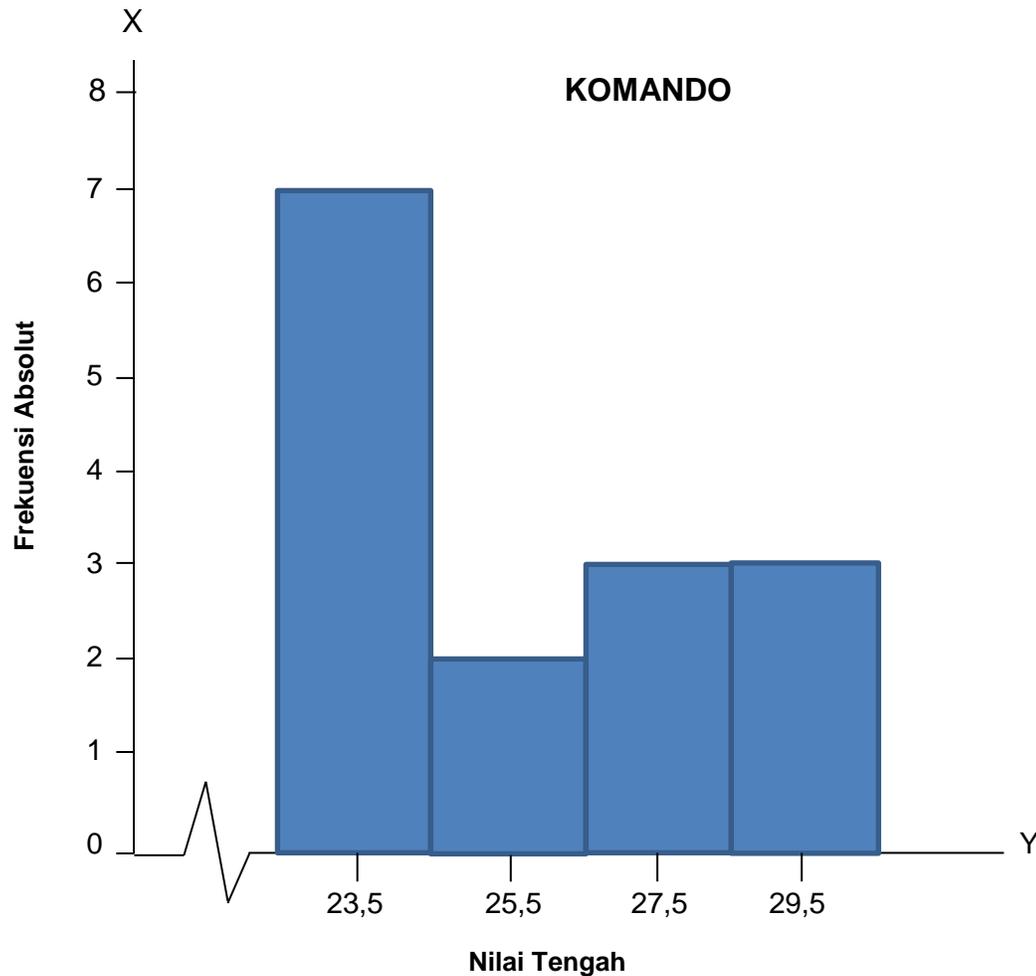
Gambar 11. Grafik Histogram Tes Awal Metode Mengajar Latihan.

3. Hasil Tes Akhir Metode Mengajar Komando.

Hasil tes akhir metode mengajar komando (X) diperoleh nilai terendah yaitu 23 poin dan nilai tertinggi 30 poin. Nilai rata-rata perhitungan tes akhir metode mengajar komando yaitu 25,73. Nilai Standar Deviasiasi metode mengajar komando yaitu 2,46. Nilai Standar Error metode mengajar komando yaitu 0,65. Dan T_{hitung} tes akhir mendapatkan nilai 2,60. T_{tabel} nilainya 2,04. Berarti tes akhir metode mengajar komando terdapat perbedaan yang signifikan yang berarti H_0 (ditolak) dan H_a (diterima) dan dapat digambarkan dalam tabel.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Komando.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	23 – 24	23,5	7	46,67
2	25 – 26	25,5	2	13,33
3	27 – 28	27,5	3	20
4	29 – 30	29,5	3	20
Σ			15	100



Gambar 12. Grafik Histogram Tes Akhir Metode Mengajar Komando.

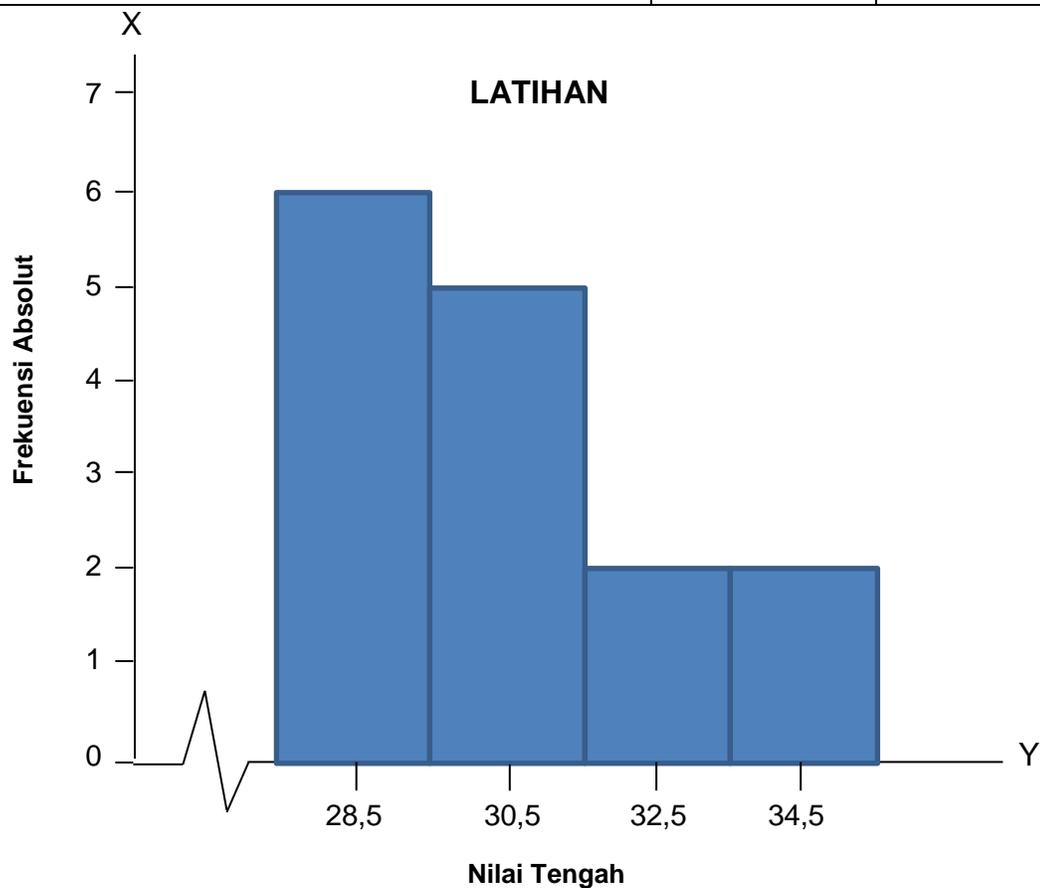
4. Hasil Tes Akhir Metode Mengajar Latihan.

Hasil tes akhir metode mengajar komando (X) diperoleh nilai terendah yaitu 28 poin dan nilai tertinggi 35 poin. Nilai rata-rata perhitungan tes akhir metode mengajar latihan yaitu 30,46. Nilai Standar Deviasi metode mengajar latihan yaitu 2,12. Nilai Standar Error metode mengajar latihan yaitu 0,56. Dan T_{hitung} tes akhir mendapatkan nilai 26. T_{tabel} nilainya 2,04. Berarti tes

akhir metode mengajar Latihan terdapat perbedaan yang signifikan yang berarti H_0 (ditolak) dan H_a (diterima) dan dapat digambarkan dalam tabel.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Latihan.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	28 – 29	28,5	6	40
2	30 – 31	30,5	5	33,33
3	32 – 33	32,5	2	13,33
4	34 – 35	34,5	2	13,33
Σ			15	100



Gambar 13. Grafik Histogram Tes Akhir Metode Mengajar Latihan.

B. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil penghitungan dari tes akhir metode mengajar komando dapat diperoleh nilai rata-rata sebesar 25,73. Nilai standar deviasi sebesar 2,46, lalu standar eror mendapat nilai sebesar 0,65. Sedangkan dalam hasil perhitungan tes akhir metode mengajar latihan diperoleh nilai rata-rata sebesar 30,46. Nilai standar deviasi sebesar 2,12, dan nilai standar eror mendapat nilai sebesar 0,56. Lalu untuk nilai standar eror perbedaan antara X dan Y mendapatkan hasil sebesar 0,86. Sedangkan nilai t_{hitung} sebesar 5,5 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,04. Dengan demikian $t_h > t_t$ yang berarti dapat dikatakan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa metode mengajar latihan lebih efektif dibandingkan dari pada metode mengajar komando terhadap hasil belajar siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta.

C. Pembahasan

Membahas tentang penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode eksperimen yang membandingkan 2 metode mengajar yaitu metode mengajar komando dan metode mengajar latihan. Di dalam masing-masing metode menggunakan tes hasil pembelajaran gerakan inti Senam Anak Indonesia yang terdapat tes awal dan akhir di dalamnya.

Berdasarkan tes awal pada kelompok metode mengajar komando mendapatkan nilai terendah 17 dan nilai tertinggi 24, lalu setelah

mendapatkan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan menggunakan metode mengajar komando terlihat peningkatan pada tes akhir dan memperoleh nilai terendah sebesar 23 dan nilai tertinggi sebesar 30. Lalu dengan rata-rata perhitungan tes awal dan tes akhir pada metode mengajar komando mendapatkan nilai rata-rata kenaikan sebesar 5,6.

Sedangkan pada tes awal metode mengajar latihan didapatkan nilai terendah sebesar 17 dan nilai tertinggi sebesar 24 . Lalu setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan menggunakan metode mengajar latihan, terjadi peningkatan nilai dalam hasil belajar pada tes akhir yang memiliki nilai terendah sebesar 28 dan nilai tertinggi 35. Dengan begitu dapat dilihat peningkatan rata-rata pada metode mengajar latihan yaitu sebesar 10,4.

Berdasarkan data yang ada dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata siswa dalam metode mengajar komando maupun metode mengajar latihan. Dimana metode mengajar komando mengalami peningkatan sebesar 5,6 , sedangkan metode mengajar latihan mengalami peningkatan sebesar 10,4. Dan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai rata-rata metode mengajar latihan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata metode mengajar komando.

Tes awal dan akhir ini telah dilakukan, maka selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji t yang digunakan untuk mengetahui perbandingan antara kedua metode mengajar, manakah yang lebih efektif antara metode mengajar

komando atau metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai t_{hitung} (t_h) sebesar 5,5 dan t_{tabel} (t_t) sebesar 2,04 yang berarti bahwa $t_h > t_t$ sehingga H_0 ditolak yang artinya metode mengajar latihan lebih efektif dari pada metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia di SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai siswa dengan menggunakan metode mengajar latihan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai siswa yang menggunakan metode mengajar komando, walau kedua metode mengajar tersebut mengalami peningkatan dalam pembelajaran. Sehingga dapat dikatakan jika penggunaan metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia di SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan metode mengajar komando.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode mengajar komando efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
2. Metode mengajar latihan efektif terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.
3. Metode mengajar latihan lebih efektif dari pada metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti senam anak Indonesia pada siswa kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan di dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan guru-guru pendidikan jasmani untuk mengajarkan metode mengajar yang efektif bagi siswa dalam pembelajaran Senam Anak Indonesia di sekolah.

2. Untuk mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang lainnya dapat meneliti metode mengajar yang lain untuk mengetahui macam-macam metode mengajar dan tingkat efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio. *Senam*. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama. 2007.
- Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. 2009.
- Dinata, Marta. *Senam Aerobik & Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya. 2003.
- Djamarah, Syaiful Bahari. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta. 2011
- Matakupan, J. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dinas Pendidikan. 1992.
- Mosston, Muska. *Teaching Physical Education*. Ohio: Publishing Company Columbus. 1994.
- Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. 2001.
- Purwanto. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- Rahayu, Ega Trisna. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta. 2013.
- Samsudin. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: FIK UNJ. 2012.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. 2013.
- Supandi. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PGSD Penjas. 1992.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta. 2011
- Yusmawati. *Bahan Ajar Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta: DIPA PNB UNJ. 2007.

Sumber dari internet:

<http://putraews.blogspot.co.id/2012/06/metode-mengajar-2.html>

<http://furhajung.blogspot.co.id/2014/01/metode-mengajar.html>

<http://olahragaterapi.blogspot.co.id/2008/04/metodemetode-mengajar.html>

<https://himitsuqalbu.wordpress.com/2014/03/21/definisi-hasil-belajar-menurut-para-ahli/>

<http://sabrinariz.blogspot.co.id/2014/05/karakteristik-dan-ciri-khas-anak-sd.html>

<http://penelitianindakankelas07.blogspot.co.id/2014/04/hasil-belajar-siswa.html>

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Tabel 6. Data Tes Awal Metode Mengajar Komando

No	1	2	3	4	Jumlah Nilai
1	5	5	6	5	21
2	6	6	5	6	23
3	5	5	5	5	20
4	5	4	4	5	18
5	6	5	6	5	22
6	4	4	5	4	17
7	4	5	5	5	19
8	6	5	6	5	22
9	5	6	5	6	22
10	4	5	5	4	18
11	4	4	4	5	17
12	5	5	4	4	18
13	6	5	4	4	19
14	6	6	6	6	24
15	6	6	6	6	24

Tabel 7. Data Tes Awal Metode Mengajar Latihan

No	1	2	3	4	Jumlah Nilai
1	6	6	5	6	23
2	6	6	6	6	24
3	5	5	6	5	21
4	4	5	5	5	19
5	6	6	6	6	24
6	5	4	4	5	18
7	4	4	5	4	17
8	4	5	5	5	19
9	4	5	5	4	18
10	4	4	4	5	17
11	5	5	4	4	18
12	6	5	4	5	20
13	6	5	5	5	21
14	5	5	5	5	20
15	6	5	6	5	22

Tabel 8. Data Tes Akhir Metode Mengajar Komando

No	1	2	3	4	Jumlah Nilai
1	6	6	6	7	25
2	7	7	6	8	28
3	6	6	7	7	26
4	6	6	6	6	24
5	7	7	7	8	29
6	6	6	6	6	24
7	6	6	6	5	23
8	7	7	8	8	30
9	8	8	7	6	29
10	6	6	6	6	24
11	6	6	6	5	23
12	6	6	6	5	23
13	6	6	6	5	23
14	7	7	7	7	28
15	7	7	7	6	27

Tabel 9. Data Tes Akhir Metode Mengajar Latihan

No	1	2	3	4	Jumlah Nilai
1	8	8	9	9	34
2	8	8	8	9	33
3	8	7	8	8	31
4	7	7	8	8	30
5	8	9	9	9	35
6	8	8	8	8	32
7	7	7	7	7	28
8	7	7	8	8	30
9	7	7	7	8	29
10	7	7	7	7	28
11	7	7	7	8	29
12	7	7	8	8	30
13	7	8	8	8	31
14	7	7	7	7	28
15	7	7	7	8	29

Tabel 10. Data Tes Awal dan Akhir Metode Mengajar Komando dan Latihan

No	Metode Mengajar Komando		Metode Mengajar Latihan	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	21	25	23	34
2	23	28	24	33
3	20	26	21	31
4	18	24	19	30
5	22	29	24	35
6	17	24	18	32
7	19	23	17	28
8	22	30	19	30
9	22	29	18	29
10	18	24	17	28
11	17	23	18	29
12	18	23	20	30
13	19	23	21	31
14	24	28	20	28
15	24	27	22	29

Lampiran 2.

Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal Metode Mengajar
Komando dan Metode Mengajar Latihan.

1. Membuat Hipotesis Statistik

Ho : $t_h < t_t$ (tidak terdapat perbedaan yang signifikan)

Hi : $t_h > t_t$ (terdapat perbedaan yang signifikan)

2. Tabel Pendistribusian Data-data.

Tabel 11.

Data Tes Awal Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar
Latihan.

No	Metode Mengajar Komando			Metode Mengajar Latihan		
	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$	Y	$(Y - \bar{Y})$	$(Y - \bar{Y})^2$
1	21	0,74	0,54	23	2,94	8,64
2	23	2,74	7,50	24	3,94	15,52
3	20	-0,26	0,06	21	0,94	0,88
4	18	-2,26	5,10	19	-1,06	1,12
5	22	1,74	3,02	24	3,94	15,52
6	17	-3,26	10,62	18	-2,06	4,24
7	19	-1,26	1,58	17	-3,06	9,36
8	22	1,74	3,02	19	-1,06	1,12
9	22	1,74	3,02	18	-2,06	4,24
10	18	-2,26	5,10	17	-3,06	9,36
11	17	-3,26	10,62	18	-2,06	4,24
12	18	-2,26	5,10	20	-0,06	0,03
13	19	-1,26	1,58	21	0,94	0,88
14	24	3,74	13,98	20	-0,06	0,03
15	24	3,74	13,98	22	1,94	3,76
Σ	304	-	81,90	301	-	78,93

3. Mencari Mean dari variabel (X) dan variabel (Y).

$$\begin{aligned} X &= \frac{\sum X}{N} & Y &= \frac{\sum Y}{N} \\ &= \frac{304}{15} = 20,26 & &= \frac{301}{15} = 20,06 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Deviasi Skor Variabel X dan Y.

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}} & SD_y &= \sqrt{\frac{\sum Y^2}{N}} \\ &= \sqrt{\frac{81,9}{15}} = \sqrt{5,46} = 2,33 & &= \sqrt{\frac{78,9}{15}} = \sqrt{5,26} = 2,29 \end{aligned}$$

5. Mencari Standar Error dari M_x dan M_y .

$$\begin{aligned} SE_{mx} &= \frac{SD_x}{\sqrt{N-1}} & SE_{my} &= \frac{SD_y}{\sqrt{N-1}} \\ &= \frac{2,33}{\sqrt{14}} = \frac{2,33}{3,74} = 0,62 & &= \frac{2,29}{\sqrt{14}} = \frac{2,29}{3,74} = 0,61 \end{aligned}$$

6. Mencari Standar Error Perbedaan antara M_x dan M_y .

$$\begin{aligned} SE_{mx-my} &= \sqrt{SE_{mx}^2 + SE_{my}^2} \\ &= \sqrt{(0,62)^2 + (0,61)^2} = \sqrt{0,39 + 0,37} \\ &= \sqrt{0,76} \\ &= 0,87 \end{aligned}$$

7. Mencari t_h (t hitung).

$$\begin{aligned} t_h &= \frac{M_x - M_y}{SE_{m_x - m_y}} \\ &= \frac{0,2}{0,87} \\ &= 0,22 \end{aligned}$$

8. Mencari t_t (t_{tabel}) dengan degree of freedom atau derajat kebebasan.

$$\begin{aligned} df/db &= (N_1 + N_2) - 2 \\ &= (15 + 15) - 2 \\ &= (30) - 2 = \underline{28} \\ &= \underline{2,04} \end{aligned}$$

9. Dengan memperhitungkan derajat kebebasan $df/db = (N_1 + N_2) - 2$ kemudian berkonsultasi dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,04$

Karena t_{hitung} diperoleh sebesar = 0,22 sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,04$, maka $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikan 5%. Maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari tes awal antara metode mengajar komando dan metode mengajar latihan..

Lampiran 3.

Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Akhir Metode
Mengajar Komando.

1. Membuat Hipotesis Statistik.

$H_0 : t_h < t_t$ (tidak terdapat perbedaan yang signifikan)

$H_1 : t_h > t_t$ (terdapat perbedaan yang signifikan)

2. Tabel Pendistribusian Data-data.

Tabel 12.

Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Mengajar Komando.

No	Tes Awal	Tes Akhir	$x_1 - \bar{x}_1$	$(x_1 - \bar{x}_1)^2$	$x_2 - \bar{x}_2$	$(x_2 - \bar{x}_2)^2$	X_1^2	X_2^2	$X_1 \cdot X_2$
	x_1	x_2							
1	21	25	0,74	0,54	-0,73	0,53	441	625	525
2	23	28	2,74	7,50	2,27	5,15	529	784	644
3	20	26	-0,26	0,06	0,27	0,07	400	676	520
4	18	24	-2,26	5,10	-1,73	2,99	324	576	432
5	22	29	1,74	3,02	3,27	10,69	484	841	638
6	17	24	-3,26	10,62	-1,73	2,99	289	576	408
7	19	23	-1,26	1,58	-2,73	7,45	361	529	437
8	22	30	1,74	3,02	4,27	18,23	484	900	660
9	22	29	1,74	3,02	3,27	10,29	484	841	638
10	18	24	-2,26	5,10	-1,73	2,99	324	576	432
11	17	23	-3,26	10,62	-2,73	7,45	289	529	391
12	18	23	-2,26	5,10	-2,73	7,45	324	529	414
13	19	23	-1,26	1,58	-2,73	7,45	361	529	437
14	24	28	3,74	13,98	2,27	5,15	576	784	672
15	24	27	3,74	13,98	1,27	1,61	576	729	648
Σ	304	386	-	81,90	-	90,93	6246	10024	7896

3. Mencari Mean dari Defference (M_D) .

$$\begin{aligned} M_x &= \frac{\sum X_1}{N} & M_x &= \frac{\sum X_2}{N} \\ &= \frac{304}{15} = 20,26 & &= \frac{386}{15} = 25,73 \end{aligned}$$

4. Mencari S (Simpangan baku) dengan rumus :

$$\begin{aligned} S_1 &= \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N} = \frac{81,9}{15} & S_2 &= \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N} = \frac{90,9}{15} \\ &= 5,46 & &= 6,02 \end{aligned}$$

5. Mencari S^2 (Varian) dengan rumus :

$$S_1^2 = 5,4604^2 = 29,81 \quad S_2^2 = 6,0622^2 = 36,75$$

6. Mencari r_{xy} . Dengan rumus :

$$\begin{aligned} r &= \frac{N.(X.Y) - (\sum X).(\sum Y)}{\sqrt{N.(\sum X^2) - (\sum X)^2} \cdot [N.(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]} \\ &= \frac{15.(7892) - (304).(386)}{\sqrt{[15.6246 - (9241)^2]} \cdot [15.1002 - (1489)^2]} \\ &= \frac{1,096}{\sqrt{1,274 \times 1,364}} \\ &= \frac{1,096}{1,317} \end{aligned}$$

$$= 0,83$$

7. Mencari t hitung (t_h) menggunakan rumus satu pihak yaitu:

$$\begin{aligned}
 t_h &= \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2} - 2 \cdot r \cdot \left(\frac{S_1}{\sqrt{N_1}}\right) \cdot \left(\frac{S_2}{\sqrt{N_2}}\right)}} \\
 &= \frac{20,26 - 25,73}{\sqrt{\left[\frac{29,81}{15} + \frac{36,75}{15}\right] - 2 \times 0,83 \times \left(\frac{5,46}{3,87}\right) \times \left(\frac{6,06}{3,87}\right)}} \\
 &= \frac{5,47}{2,10} \\
 &= 2,60
 \end{aligned}$$

8. Kesimpulan

t hitung = 2,60

t tabel = 2,04

$t_h > t_t$ maka ada peningkatan atau perbedaan yang signifikan setelah diberikan metode mengajar komando terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V di SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

Lampiran 4.

Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Akhir Metode
Mengajar Latihan.

1. Membuat Hipotesis Statistik.

$H_0 : t_h < t_t$ (tidak terdapat perbedaan yang signifikan)

$H_1 : t_h > t_t$ (terdapat perbedaan yang signifikan)

2. Tabel Pendistribusian Data-data.

Tabel 13.

Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Mengajar Latihan.

No	Tes Awal	Tes Akhir	$y_1 - \tilde{y}_1$	$(y_1 - \tilde{y}_1)^2$	$y_2 - \tilde{y}_2$	$(y_2 - \tilde{y}_2)^2$	y_1^2	y_2^2	$y_1 \cdot y_2$
	y_1	y_2							
1	23	34	2,94	8,64	3,54	12,53	529	1156	782
2	24	33	3,94	15,52	2,54	6,45	576	1089	792
3	21	31	0,94	0,88	0,54	0,29	441	961	651
4	19	30	-1,06	1,12	-0,46	0,21	361	900	570
5	24	35	3,94	15,52	4,54	20,61	576	1225	840
6	18	32	-2,06	4,24	1,54	2,37	324	1024	576
7	17	28	-3,06	9,36	-2,46	6,05	289	784	476
8	19	30	-1,06	1,12	-0,46	0,21	361	900	570
9	18	29	-2,06	4,24	-1,46	2,13	324	841	522
10	17	28	-3,06	9,36	-2,46	6,05	289	784	476
11	18	29	-2,06	4,24	-1,46	2,13	324	841	522
12	20	30	-0,06	0,03	-0,46	0,21	400	900	600
13	21	31	0,94	0,88	0,54	0,29	441	961	651
14	20	28	-0,06	0,03	-2,46	6,05	400	784	560
15	22	29	1,94	3,76	-1,46	2,13	484	841	638
Σ	301	457	-	78,93	-	67,73	6119	9501	9226

1. Mencari Mean dari Defference (M_D) .

$$M_Y = \frac{\sum Y_1}{N} \qquad M_Y = \frac{\sum Y_2}{N}$$

$$= \frac{301}{15} = 20,06 \qquad = \frac{457}{15} = 30,46$$

2. Mencari S (Simpangan baku) dengan rumus :

$$S_1 = \frac{\sum(Y-\bar{Y})^2}{N} = \frac{78,93}{15} \qquad S_2 = \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N} = \frac{67,73}{15}$$

$$= 5,26 \qquad = 4,51$$

3. Mencari S^2 (Varian) dengan rumus :

$$S_1^2 = 5,2622^2 = 27,69 \qquad S_2^2 = 4,5156^2 = 20,39$$

4. Mencari r_{xy} . Dengan rumus :

$$r = \frac{N \cdot (\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{N \cdot (\sum X^2) - (\sum X)^2} \cdot \sqrt{N \cdot (\sum Y^2) - (\sum Y)^2}}$$

$$= \frac{15 \cdot (9226) - (301) \cdot (457)}{\sqrt{[15 \cdot 6119 - (9061)]} \cdot \sqrt{[15 \cdot 9501 - (208,849)]}}$$

$$= \frac{0,833}{\sqrt{1184x - 66,334}}$$

$$= \frac{0,833}{8,861} = 0,09$$

5. Mencari t hitung (t_h) menggunakan rumus satu pihak yaitu:

$$t_h = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2} - 2 \cdot r \cdot \left(\frac{S_1}{\sqrt{N_1}}\right) \cdot \left(\frac{S_2}{\sqrt{N_2}}\right)}} =$$

$$\frac{20,06 - 30,46}{\sqrt{\left[\frac{27,69}{15} + \frac{20,39}{15}\right] - 2 \times 0,09 \times \left(\frac{5,2622}{3,87}\right) \times \left(\frac{4,5156}{3,87}\right)}} =$$

$$= \frac{-10,4}{0,4}$$

$$= 26$$

6. Kesimpulan

t hitung = 26

t tabel = 2,04

$t_h > t_t$ maka ada peningkatan atau perbedaan yang signifikan setelah diberikan metode mengajar latihan terhadap hasil belajar gerakan inti Senam Anak Indonesia pada siswa kelas V di SDN Utan Kayu Selatan 13 Jakarta Timur.

Lampiran 5.

Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Akhir Metode Mengajar
Komando dan Metode Mengajar Latihan.

1. Membuat Hipotesis Statistik

Ho : $t_h < t_t$ (tidak terdapat perbedaan yang signifikan)

Hi : $t_h > t_t$ (terdapat perbedaan yang signifikan)

2. Tabel Pendistribusian Data-data.

Tabel 14.

Data Tes Akhir Metode Mengajar Komando dan Metode Mengajar
Latihan.

No	Komando x	Latihan y	$x - \bar{x}$	$(x - \bar{x})^2$	x^2	$y - \bar{y}$	$(y - \bar{y})^2$	y^2
1	25	34	-0,73	0,53	625	3,54	12,53	1156
2	28	33	2,27	5,15	784	2,54	6,45	1089
3	26	31	0,27	0,07	676	0,54	0,29	961
4	24	30	-1,73	2,99	576	-0,46	0,21	900
5	29	35	3,27	10,69	841	4,54	20,61	1225
6	24	32	-1,73	2,99	576	1,54	2,37	1024
7	23	28	-2,73	7,45	529	-2,46	6,05	784
8	30	30	4,27	18,23	900	-0,46	0,21	900
9	29	29	3,27	10,69	841	-1,46	2,13	841
10	24	28	-1,73	2,99	576	-2,46	6,05	784
11	23	29	-2,73	7,45	529	-1,46	2,13	841
12	23	30	-2,73	7,45	529	-0,46	0,21	900
13	23	31	-2,73	7,45	529	0,54	0,29	961
14	28	28	2,27	5,15	784	-2,46	6,05	784
15	27	29	1,27	1,27	729	-1,46	2,13	841
Σ	386	457	-	90,93	1002	-	67,73	9501

3. Mencari Mean dari variabel (X) dan variabel (Y).

$$\begin{aligned} X &= \frac{\sum X}{N} & Y &= \frac{\sum Y}{N} \\ &= \frac{386}{15} = \underline{25,73} & &= \frac{457}{15} = \underline{30,46} \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Deviasi Skor Variabel X dan Y.

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}} & SD_y &= \sqrt{\frac{\sum Y^2}{N}} \\ &= \sqrt{\frac{90,93}{15}} = 2,46 & &= \sqrt{\frac{67,73}{15}} = 2,12 \end{aligned}$$

5. Mencari Standar Error dari M_x dan M_y .

$$\begin{aligned} SE_{mx} &= \frac{SD_x}{\sqrt{N-1}} & SE_{my} &= \frac{SD_y}{\sqrt{N-1}} \\ &= \frac{2,46}{3,74} = 0,65 & &= \frac{2,12}{3,74} = 0,56 \end{aligned}$$

6. Mencari Standar Error Perbedaan antara M_x dan M_y .

$$\begin{aligned} SE_{mx-my} &= \sqrt{SE_{mx}^2 + SE_{my}^2} \\ &= \sqrt{(0,6583)^2 + (0,5681)^2} \\ &= \sqrt{0,755} \\ &= 0,86 \end{aligned}$$

7. Mencari t_h (t hitung).

$$\begin{aligned}
 t_h &= \frac{M_x - M_y}{SE_{m_x - m_y}} \\
 &= \frac{25,73 - 30,46}{0,86} \\
 &= 5,5
 \end{aligned}$$

8. Mencari t_t (t_{tabel}) dengan degree of freedom atau derajat kebebasan.

$$\begin{aligned}
 df/db &= (N_1 + N_2) - 2 \\
 &= (15 + 15) - 2 \\
 &= (30) - 2 = 28 \\
 &= 2,04
 \end{aligned}$$

9. Dengan memperhitungkan derajat kebebasan $df/db = (N_1 + N_2) - 2$ kemudian berkonsultasi dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% diperoleh

$$t_{\text{tabel}} = 2,04$$

10. Karena t_{hitung} diperoleh sebesar = 5,5 sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,04$, maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikan 5%. Jadi karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan antara metode mengajar komando dan metode mengajar latihan.

Lampiran 6

Data Penghitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Metode
Mengajar Komando.

Nilai Maksimum : 24

Nilai Minimum : 17

Rentangan : $24 - 17 = 7$

Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + 3,3 \times \log 15$
 $= 1 + 3,3 \times 1,17$
 $= 4,86 = (4 \text{ atau } 5 \text{ kelas interval})$

Panjang Interval : $\frac{R}{K} = \frac{7}{4,86} = 1,44$

Tabel 15.

Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Komando.

No	Interval Kelas	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17 – 18	17,5	5	33,33%
2	19 – 20	19,5	3	20%
3	21 – 22	21,5	4	26,67%
4	23 – 24	23,5	3	20%
	Σ	-	15	100%

Data Penghitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Metode
Mengajar Komando.

Nilai Maksimum : 30
 Nilai Minimum : 23
 Rentangan : $30 - 23 = 7$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + 3,3 \times \log 15$
 $= 1 + 3,3 \times 1,17$
 $= 4,86 = (4 \text{ atau } 5 \text{ kelas interval})$
 Panjang Interval : $\frac{R}{K} = \frac{7}{4,86} = 1,44$

Tabel 16.

Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Komando.

No	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	23 – 24	23,5	7	46,67%
2	25 – 26	25,5	2	13,33%
3	27 – 28	27,5	3	20%
4	29 – 30	29,5	3	20%
	Σ	-	15	100%

Data Penghitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Metode
Mengajar Latihan.

Nilai Maksimum : 24
 Nilai Minimum : 17
 Rentangan : $24 - 17 = 7$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + 3,3 \times \log 15$
 $= 1 + 3,3 \times 1,17$
 $= 4,86 = (4 \text{ atau } 5 \text{ kelas interval})$
 Panjang Interval : $\frac{R}{K} = \frac{7}{4,86} = 1,44$

Tabel 17.

Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Latihan.

No	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17 – 18	17,5	5	33,33%
2	19 – 20	19,5	4	26,67%
3	21 – 22	21,5	3	20%
4	23 – 24	23,5	3	20%
	Σ	-	15	100%

Data Penghitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Metode
Mengajar Latihan.

Nilai Maksimum : 35
 Nilai Minimum : 28
 Rentangan : $35 - 28 = 7$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + 3,3 \times \log 15$
 $= 1 + 3,3 \times 1,17$
 $= 4,86 = (4 \text{ atau } 5 \text{ kelas interval})$
 Panjang Interval : $\frac{R}{K} = \frac{7}{4,86} = 1,44$

Tabel 18.

Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Latihan.

No	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28 – 29	28,5	6	40%
2	30 – 31	30,5	5	33,33%
3	32 – 33	32,5	2	13,33%
4	34 – 35	34,5	2	13,33%
	Σ	-	15	100%

Lampiran 7.

Tabel 19.

Tabel t atau t_{tabel}

(Pada taraf signifikansi 0,05) 1 sisi (0,05) dan (0,025)

Df	Signifikasi		Df	Signifikasi	
	0,025	0,05		0,025	0,05
1	12,706	6,314	46	2,013	1,679
2	4,303	2,920	47	2,012	1,676
3	3,182	2,353	48	2,011	1,677
4	2,776	2,132	49	2,010	1,677
5	2,571	2,015	50	2,009	1,676
6	2,447	1,943	51	2,008	1,676
7	2,365	1,895	52	2,007	1,676
8	2,306	1,860	53	2,006	1,674
9	2,262	1,633	54	2,005	1,674
10	2,228	1,812	55	2,004	1,673
11	2,201	1,769	56	2,003	1,673
12	2,179	1,782	57	2,002	1,672
13	2,160	1,771	58	2,002	1,672
14	2,145	1,761	59	2,001	1,671
15	2,131	1,763	60	2,000	1,671
16	2,120	1,746	61	2,000	1,670
17	2,110	1,740	62	1,999	1,670
18	2,101	1,734	63	1,998	1,669
19	2,093	1,729	64	1,998	1,669
20	2,068	1,725	65	1,997	1,669
21	2,080	1,721	66	1,997	1,668
22	2,074	1,717	67	1,996	1,668
23	2,069	1,714	68	1,995	1,668
24	2,064	1,711	69	1,995	1,667
25	2,060	1,708	70	1,994	1,667
26	2,056	1,706	71	1,994	1,667
27	2,052	1,703	72	1,993	1,666
28	2,048	1,701	73	1,993	1,666
29	2,045	1,699	74	1,993	1,666
30	2,042	1,697	75	1,992	1,665

Lampiran 8

Program Latihan Metode Mengajar Komando

Waktu Penelitian : Rabu, 19 Oktober 2016 – Jumat, 25 November 2016

Tempat : SDN 13 Utan Kayu Jakarta Timur

Materi : Gerakan Inti Senam Anak Indonesia

Tujuan : Untuk meningkatkan hasil belajar Senam Anak Indonesia

No	HARI / TANGGAL	KEGIATAN	KETERANGAN
1	Rabu, 19 Oktober 2016	Tes Awal	
2	Kamis, 20 Oktober 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	Pemanasan - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan Kegiatan Inti - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar Penutup - Pendinginan dan berdoa	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
3	Jumat, 21 Oktober 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	Pemanasan - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan Kegiatan Inti - Penjelasan dan	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando

		<p>praktek materi gerakan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan berdoa</p>	
4	<p>Rabu, 26 Oktober 2016 Pukul : 09.00 - 09.30</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan berdoa</p>	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando</p>
5	<p>Kamis, 27 Oktober 2016 Pukul : 09.00 - 09.30</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando</p>

		dengan baik dan benar Penutup Pendinginan dan berdoa	
6	Jumat, 28 Oktober 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	Pemanasan - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan Kegiatan Inti - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar Penutup Pendinginan dan berdoa	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
7	Rabu, 2 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	Pemanasan - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan Kegiatan Inti - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar Penutup Pendinginan dan berdoa	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando

8	Kamis, 3 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <p>Pendinginan dan berdoa</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
9	Jumat, 4 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <p>Pendinginan dan berdoa</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
10	Rabu, 9 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando

		<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan berdoa</p>	
11	Kamis, 10 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan berdoa</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
12	Jumat, 11 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando

		<ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan berdoa</p>	
13	Rabu, 16 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan berdoa</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
14	Kamis, 17 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup Pendinginan dan</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando

		berdoa	
15	Jumat, 18 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <p>Pendinginan dan berdoa</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
16	Rabu, 23 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <p>Pendinginan dan berdoa</p>	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Komando
17	Kamis, 24 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui

		Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar Penutup Pendinginan dan berdoa	Komando
	Jumat , 25 November 2016 Pukul : 09.00 - 09.30	Tes Akhir	

Program Latihan Metode Mengajar Latihan

Waktu Penelitian : Rabu, 19 Oktober 2016 – Jumat, 25 November 2016

Tempat : SDN 13 Utan Kayu Jakarta Timur

Materi : Gerakan Inti Senam Anak Indonesia

Tujuan : Untuk meningkatkan hasil belajar Senam Anak Indonesia

No	HARI / TANGGAL	KEGIATAN	KETERANGAN
1	Rabu, 19 Oktober 2016	Tes Awal	
2	Kamis, 20 Oktober 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan

		<p>praktek materi gerakan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
3	<p>Jumat, 21 Oktober 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>
4	<p>Rabu, 26 Oktober 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>

		<p>gerakan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
5	<p>Kamis, 27 Oktober 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>
6	<p>Jumat, 28 Oktober 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
7	Rabu, 2 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan
8	Kamis, 3 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan

		<p>gerakan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
9	<p>Jumat, 4 November 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>
10	<p>Rabu, 9 November 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
11	Kamis, 10 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan
12	Jumat, 11 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan

		<p>guru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
13	<p>Rabu, 16 November 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>
14	<p>Kamis, 17 November 2016</p> <p>Pukul : 10.30 - 11.00</p>	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregang <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru 	<p>Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	
15	Jumat, 18 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dan berdoa 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan
16	Rabu, 23 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi 	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan

		dengan baik dan benar Penutup - Pendinginan dan berdoa	
17	Kamis, 24 November 2016 Pukul : 10.30 - 11.00	Pemanasan - Berbaris, berdoa, daftar hadir dan peregangan Kegiatan Inti - Penjelasan dan praktek materi gerakan inti - Siswa melakukan gerakan inti - Umpan balik dari guru - Mengevaluasi materi dengan baik dan benar Penutup - Pendinginan dan berdoa	Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Melalui Latihan
	Jumat, 25 November 2016	Tes Akhir	

Lampiran 9.

Dokumentasi Foto Penelitian



Gambar 14. Tes Awal



Gambar 15. Perlakuan Metode Mengajar Komando



Gambar 16. Perlakuan Metode Mengajar Latihan



Gambar 17. Tes Akhir



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus B Universitas Negeri Jakarta: Jalan Pemuda No. 10 Jakarta Timur 13220
Telp. (62-21) 4893534 - Faximile (62-21) 4893534
Website: <http://fik.unj.ac.id> email: fik@unj.ac.id

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Petugas Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Rezky Marsey Putra
No. Registrasi : 6135123065
Tahun/ Angkatan : 2012
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan : Olahraga Pendidikan
Judul : Efektifitas Gaya Mengajar Komando dan Latihan Terhadap Hasil Belajar Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Pada Siswa Kelas V SDN 13 Utan Kayu Jakarta Timur

Adalah benar-benar belum ada yang meneliti.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 6 Juni 2016
Kepala Perpustakaan



Bahrudin
NIP. 196508131989031003

Yang Mengajukan Judul

Rezky Marsey Putra
NIM. 6135123065

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sujarwo, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli Senam Irama

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Rezky Marsey Putra

No. Registrasi : 6135123065

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Instrumen tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani : prinsip-prinsip dan penerapannya untuk (gerakan inti) dalam Senam Anak Indonesia cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam menentukan hasil belajar (gerakan inti) Senam Anak Indonesia dengan judul:

“EFEKTIVITAS GAYA MENGAJAR KOMANDO DAN LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR GERAKAN INTI SENAM ANAK INDONESIA PADA SISWA KELAS V SDN 13 UTAN KAYU SELATAN JAKARTA TIMUR”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 17 November 2016

Yang Memvalidasi



Sujarwo, M.Pd

NIP. 197604252003121001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : **3588/UN39.12/KM/2016**
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi**

17 November 2016

Yth. Kepala SD Negeri 13 Utan Kayu Selatan
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Rezky Marsey Putra**
Nomor Registrasi : 6135123065
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 089639267666

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Efektivitas Gaya Mengajar Komando dan Latihan Terhadap Hasil Belajar Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Pada Siswa Kelas V SD Negeri 13 Utan Kayu Selatan Jakarta Timur"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Word Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001



PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBU KOTA JAKARTA
SDN UTAN KAYU SELATAN 13 PAGI

Jl. Galur Sari Timur Kecamatan Matraman-Jakarta Timur
Telpon : (021) 85901661 e-mail : sduks13pg@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN
NOMOR : 109/1.851.021/XII/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SDN Utan Kayu Selatan 13 Pagi Kecamatan Matraman Jakarta Timur Provinsi DKI Jakarta menerangkan bahwa :

Nama : Rezky Marsey Putra
Nomor Registrasi : 6135123065
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Nama tersebut telah melakukan penelitian pada tanggal 19 Oktober sampai 25 November 2016 di SDN Utan Kayu Selatan 13 Pagi Jakarta. Dengan judul "**Efektivitas Gaya Mengajar Komando dan Latihan Terhadap Hasil Belajar Gerakan Inti Senam Anak Indonesia Pada Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Selatan 13 Pagi Jakarta Timur**".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 6 Desember 2016
Kepala Sekolah

Dra. Ai Suryani, M.MPd.
NIP. 196602151986102004

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis, yaitu Rezky Marsey Putra lahir di Jakarta pada tanggal 13 Maret 1995, merupakan anak tunggal dari pasangan (Alm) Bapak Yopie Andra Putra dan Ibu Dra. Sumiyah. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam.

Adapun riwayat pendidikan penulis, yaitu lulus dari SDN Palmeriam 01 Pagi tahun 2006. Pada tahun 2009 lulus dari SMP Negeri 232 Jakarta dan melanjutkan ke SMA Muhammadiyah 12 dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur SNMPTN tulis pada tahun 2012, penulis merupakan anggota klub Floorball Universitas Negeri Jakarta. Pengalaman Praktek Keterampilan Mengajar (PKM) di SMA Negeri 11 Jakarta.