

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN
DAN MEDIA DINDING TERHADAP KETERAMPILAN
GERAK DASAR *HANDSTAND***

(Jurnal Skripsi)

Oleh

TEDI KURNIAWAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

THE INFLUENCE PAIRS AND MEDIA LEARNING MODEL AGAIN THE WALL HANDSTAND BASIC MOTOR SKILL

By

TEDI KURNIAWAN

Purpose for the research :

- 1) determine whether the learning model can help improve motor skills paired basic handstand,
- 2) determine whether the model of learning with media wall motion can improve the skills of basic handstand,
- 3) determine differences in the results of exercise with the help of paired learning model and the model of learning with media wall to handstand basic movement skills in class XI IPS SMA Muhammadiyah 2 LabuhanRatu.

Type of research which used is experiments. The population of is student class of XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung which amounts to 120 students who Consist Of 3 class, then taken samples 25% of the population. The sampled with several considerations who logical numbered 30 students and entirely male students .the Instruments whose used is assessment quality skill the basic motion handstand which adapted from Muhajir (2004). While the technique of data analysis using Uji-T.

The results showed: first, there was a significant effect of learning models to help pair up handstand basic movement skills in the class of XI SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung. Secondly, There is a significant effect of the learning model against the media wall handstand basic movement skills in class XI SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung. Third, teaching model paired help higher influence of media on learning model with wall to handstand basic movement skills in class XI IPS SMA Muhammadiyah 2 LabuhanRatu Bandar Lampung.

Keyword : Pairs and Media Learning Model, Media Learning Model Wall, Basic Motor Skill.

ABSTRAK

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN DAN MEDIA DINDING TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR *HANDSTAND*

Oleh

TEDI KURNIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui apakah model pembelajaran bantuan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *handstand*, 2) mengetahui apakah model pembelajaran dengan media dinding dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *handstand*, 3) mengetahui perbedaan hasil latihan dengan model pembelajaran bantuan berpasangan dan model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi adalah siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung yang berjumlah 120 siswa yang terdiri dari 3 kelas, kemudian diambil sampel 25% dari populasi. Jadi sampel dengan beberapa pertimbangan yang logis berjumlah 30 siswa dan seluruhnya siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan adalah penilaian kualitas keterampilan gerak dasar *handstand* yang diadaptasi dari Muhajir (2004). Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran bantuan berpasangan terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung. *Kedua*, Ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung. *Ketiga*, model pembelajaran bantuan berpasangan lebih tinggi pengaruhnya daripada model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

Kata kunci : Model Pembelajaran Berpasangan, Model Pembelajaran Media Dinding, Gerak dasar *Handstand*

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan gerak insani yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani bukan saja mengembangkan dan membangkitkan potensi individu, tetapi juga ada unsur pembentukan yang mencakup kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral-spiritual.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan Jasmani dipandang sangat strategis dalam pembinaan kualitas fisik manusia Indonesia, maka dalam Garis Besar Haluan Negara ditegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani dan mental masyarakat.

B. Identifikasi Masalah

1. Masih kurangnya kemampuan kondisi fisik pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.
2. Masih kurangnya kemampuan penguasaan teknik dasar gerak handstand pada siswa kelas XI IPS Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.
3. Minimnya penyediaan media dan alat bantu dalam pelajaran senam lantai khususnya dalam melakukan gerak dasar handstand.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian maka perlu adanya pembatasan masalah agar sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu membandingkan model pembelajaran bantuan berpasangan yaitu bantuan rekan sesama siswa dimana teman yang membantu berada di depan siswa yang melakukan *handstand* dan model pembelajaran dengan media berupa dinding yang dijadikan tempat bersandar agar dapat melakukan gerakan *handstand*. Penilaian keterampilan gerak dasar *handstand* diambil dengan penilaian kualitas gerak dan sampel populasi adalah siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

”Apakah ada perbedaan peningkatan keterampilan gerak dasar *handstand* antara model pembelajaran bantuan berpasangan dan model pembelajaran dengan media dinding dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran sehingga memperbaiki gerakan handstand pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu”.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran bantuan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar handstand pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.
2. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran dengan media dinding dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar handstand pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.
3. Untuk mengetahui perbedaan hasil latihan dengan model pembelajaran

bantuan berpasangan dan model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar handstand pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.

F. Manfaat

1. Bagi guru Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berkualitas, menentukan model yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar handstand siswa.
2. Bagi pembaca Upaya meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar handstand kemudian menunjang dalam pencapaian kemampuan gerak spesialisasi (terampil) pada usia dewasa.
3. Bagi peneliti Peneliti dapat mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh model pembelajaran bantuan berpasangan dan model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar handstand pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Kurikulum 2004:1).

B. Pengertian Belajar

Menurut Oemar Hamalik (2003) belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “ penambahan pengetahuan“.

C. Model Pembelajaran

Menurut Soekamto dan Winataputra (1996: 101) Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran. Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur.

D. Model Pembelajaran dengan Bantuan Berpasangan

Penggunaan model bantuan berpasangan amat penting terutama dalam cabang olahraga yang berbahaya seperti senam sehingga memerlukan bantuan untuk mengurangi timbulnya bahaya cedera. Demikian juga dalam melakukan

gerakan handstand, pertama kali mempelajari handstand siswa akan merasa takut terjatuh atau tangan tidak kuat menopang tubuh dan tidak dapat menahan tubuh agar berdiri dengan kedua tangan. Di sini siswa tentu perlu dibantu untuk melakukan handstand agar merasa aman, yaitu dengan bantuan berpasangan, kemudian siswa secara bergantian melakukan handstand. Model bantuan berpasangan dengan teman sesama siswa bisa dilakukan dengan berbagai cara tergantung setting pembelajarannya. Guru akan mendemonstrasikan tata urutan gerak handstand yang benar, menerangkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam gerakan handstand, dan menerangkan bantuan apa yang bisa dilakukan oleh pasangannya.

E. Model Pembelajaran dengan Media Dinding

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Tetapi ada sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret / jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar media dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

F. Keterampilan Gerak Dasar

Lutan (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu

tempat ke tempat misalnya: jalan, loncat, lompat, berputar di udara, dan mengguling. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya melenting, mendorong, menarik atau menumpu dengan tangan atau kaki. Sedangkan gerak manipualtif adalah keterampilan memainkan suatu proyek dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya senam dengan hula-hula, menggunakan gada dan lainnya.

G. Senam

Senam dalam bahasa Inggris disebut "Gymnastic" yang berasal dari kata "Gymnos" bahasa Greka (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut "Gymnasium" atau "Gymnasion". Tujuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara melakukannya sambil berpakaian minim atau telanjang, maksudnya mungkin agar dapat leluasa bergerak. Namun pada masa itu yang melakukan senam hanya kaum pria. Selanjutnya senam di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu namanya "Gymnastiek" sedangkan pada zaman Jepang dinamakan "Taiso". Pemakaian istilah senam sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport.

H. Senam Lantai

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat,

berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki. Tujuan dari senam lantai menurut Ade Jubaedi (2008 : 10).

I. Handstand

Menurut Muhajir (2007: 90) berdiri dengan tangan atau disebut handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan handstand harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misalnya lantai). Oleh karena akan memudahkan untuk bertumpu, jika dibandingkan dengan melakukan handstand di atas landasan atau alas yang lunak/ kasur.

J. Hipotesis

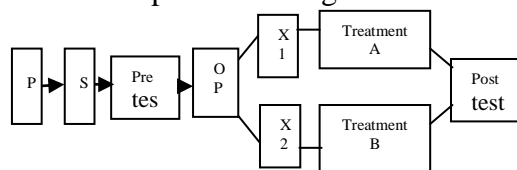
Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa, hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Maka hipotesis dalam penelitian ini, “Dapat Meningkatkan Keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (1991 : 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beda pengaruh model pembelajaran bantuan berpasangan dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar handstand. Rancangan penelitian yang digunakan

“Pre-test dan Post-test”. Gambaran metode eksperimen sebagai berikut :



Keterangan :

P = Populasi

S = Sampel

Pretest = Tes awal gerak dasar *handstand*

OP = Ordinal Pairing

KE 1 = Kelompok Eksperimen 1

KE 2 = Kelompok Eksperimen 2

Treatment A = Model pembelajaran bantuan berpasangan

Treatment B = Model pembelajaran dengan media dinding

Posttest = Tes akhir gerak dasar *handstand*

B. Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel bebas : model pembelajaran bantuan berpasangan dan model pembelajaran dengan media dinding.
2. Variabel terikat: keterampilan gerak dasar handstand.

C. Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung yang berjumlah 120 siswa yang terdiri dari 3 kelas.

Sampel

Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, Suharsimi Arikunto (1998:120) menjelaskan untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar

dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena populasi penelitian lebih dari 100 yaitu 120, maka diambil 25% dari populasi. Jadi sampel penelitian adalah sebanyak 30 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Namun dengan beberapa pertimbangan yang logis sampel penelitian yang berjumlah 30 seluruhnya adalah siswa laki-laki.

D. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes keterampilan gerak dasar handstand. Dengan skala penilaian (rating scales) dibuat rentang nilai atau skor dari angka 1 sampai dengan 5. Dimana Angka 1 menunjukkan nilai kurang sekali (KS), angka 2 menunjukkan nilai kurang (K), angka 3 menunjukkan nilai sedang (S), angka 4 menunjukkan nilai baik (B) dan angka 5 menunjukkan nilai baik sekali (BS).

Tabel 1. Format Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Handstand.

No	Aspek	Kriteria Penilaian	Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Persiapan	1. Berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan					
		2. Kedua lengan lurus ke atas, telapak tangan terbuka					
		3. Pandangan mata lurus ke matras					
2	Pelaksanaan	4. Luruskan telapak tangan bertumpu di atas matras					
		5. Kaki diayunkan ke belakang atas diikuti kaki yang satunya					
		6. Kedua kaki rapat ke atas membentuk garis vertikal antara lengan, badan dan kedua kaki lurus ke atas					
		7. Pandangan mata diantara kedua lengan					
3	Akhir Gerakan	8. Berdiri tegak kembali					
		9. Kedua tangan di samping badan					
		10. Pandangan ke depan					

(Adaptasi dari Muhajir, 2004)

Keterangan :

1. Setiap tindakan yang dilakukan diberikan tanda ceklis (✓) pada kolom skor nilai: 5 = baik sekali; 4 = baik; 3

= cukup, 2 = kurang; 1 = kurang sekali.

2. Skor nilai siswa merupakan skor mentah, skor mentah tersebut dirubah untuk memperoleh nilai prestasi sebagai ketuntasan belajar dengan rentang nilai 10 sampai 100, dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{perolehan skor siswa}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Contoh : Siswa memperoleh skor 30. Maka nilai siswa tersebut

$$\text{Nilai} = \frac{30}{50} \times 100 = 60 \text{ (Arikunto, 1991 : 242)}$$

E. Teknik Analisis Data

Sebelum menggunakan instrumen untuk mengambil data, maka instrumen tersebut perlu diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik.

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2002 : 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang seharusnya diukur. Setelah data didapat dan ditabulasikan maka pengujian validitas konstruksi (Construct) dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen dengan rumus korelasi product moment adalah :

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi

n : Jumlah sampel

X : Skor variabel X

Y : Skor variabel Y

$\sum X$: Jumlah skor variabel X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor variabel X
 Y^2 : Jumlah kuadrat skor variabel Y

Selanjutnya dihitung dengan uji-t dengan rumus :

Keterangan :
 t : Nilai t hitung
 r : Koefisien korelasi hasil r hitung
 n : Jumlah responden

Distribusi tabel t untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk) = $n-2$ dengan uji satu pihak. Kaidah pengujian jika t hitung $>$ t tabel berarti valid sebaliknya jika t hitung $<$ t tabel berarti tidak valid. Jika instrumen itu valid, maka dilihat dari kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya (r) menurut Riduwan (2005: 98) sebagai berikut : 0,80 – 1,00 = sangat tinggi, 0,60- 0,79 = tinggi, 0,40 – 0,59 = cukup, 0,20 – 0,39 = rendah dan 0,00 – 0,19 = sangat rendah (tidak valid).

2. Uji Reliabilitas dengan Pengukuran Ulang/ Retest

Reliabilitas tes adalah suatu tes yang dikatakan reliabel apabila tes itu berulang-ulang memberikan hasil yang sama. Pada penelitian ini alat ukur menggunakan metode teknik ulang. Menurut Nurhasan (2001: 118) untuk mengetahui besarnya derat keterandalan suatu alat pengukur dapat dilakukan dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu pengukuran pertama dan ulangnya. Instrumen ini kemudian diujicobakan kepada sekelompok responden dan dicatat hasilnya, kedua hasil pengukuran tersebut dikoreksi dengan menggunakan korelasi product-moment atau korelasi pearson sebagai berikut :

Keterangan :
 r : Koefisien korelasi
 n : Jumlah sampel
 X_1 : Skor variabel X
 Y : Skor variabel Y
 $\sum X$: Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor variabel X
 $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor variabel Y

Harga r yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi product moment, sehingga dianggap reliabel apabila harga r hitung $>$ r tabel pada taraf $\alpha = 0,05$.

Selanjutnya data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir menggunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2002 : 466) yaitu :

a. Pengamatan dijadikan bilangan baku dengan menggunakan rumus

Keterangan :
 SD : Simpangan baku
 Z : Skor baku
 X : Row skor
 \bar{X} : Rata-rata

b. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian di hitung peluang :

c. Selanjutnya dihitung yang lebih kecil atau sama dengan kalau proporsi ini dinyatakan dengan maka

d. Hitung selisih kemudian tentukan harga mutlaknya.

e. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan r . Setelah

harga , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. bila harga lebih kecil ($<$) dari L tabel maka data yang akan di olah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila lebih besar ($>$) dari L tabel maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2002 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan (0.05) maka dicari pada tabel F

Dengan kriteria pengujian

Jika : F hitung \geq F tabel tidak homogen

F hitung \leq F tabel berarti homogen

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2008: 197) pengujian hipotesis yang sampelnya berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan atau membandingkan antar kelompok eksperimen, maka digunakan t-test sample related. Dengan distribusi t tabel untuk $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan (dk) = n_1+n_2-2 . Kaidah pengujian jika t hitung \geq t tabel atau t hitung \leq - t tabel berarti maka tolak H_0 , dan terima H_a . Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Menurut Suharsimi Arikunto (1997: 275) untuk menganalisis data hasil

eksperimen yang menggunakan pre-test dan post test design, dengan level $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan = N-1. Kaidah pengujian jika t hitung \geq t tabel atau t hitung \leq - t tabel berarti maka tolak H_0 , dan terima H_a . Adapun rumus yang berlaku adalah sebagai berikut :

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan pre-test dengan post test

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b : Ditentukan dengan N-1

F. Program Latihan

Penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu (2 bulan). Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu (total 24 kali pertemuan). Lama latihan yang ditentukan oleh peneliti sesuai dengan pendapat Bompa dalam Harsono (2004: 41) bahwa untuk tahap persiapan umum melatih kondisi fisik lama latihan bisa antara 2 - 2 ½ bulan. Seperti pernyataan El Fox yang dikutip Sajoto (1995:86) bahwa apakah memakai frekuensi 3 atau 5 kali perminggu, tetapi yang penting adalah lama latihan 4-8 minggu. Lebih lanjut Sajoto (1988:35) menyatakan program latihan 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Latihan dilakukan setiap hari Senin, Rabu dan Jumat mulai dari pukul 15.00 sampai dengan selesai. Masing-masing kelompok eksperimen diberikan latihan yang berbeda, kelompok 1 dengan model pembelajaran bantuan berpasangan sedangkan kelompok 2 dengan model pembelajaran media dinding pada setiap pertemuannya (seperti pada lampiran).

Tabel 2. Program Latihan Penelitian.

No	Kegiatan	Bulan ke-1				Bulan ke-2			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Tes Awal	■							
2	Treatment selama 24 kali pertemuan	■	■	■	■	■	■	■	■
	a. Model pembelajaran bantuan berpasangan	■	■	■	■	■	■	■	■
	b. Model pembelajaran media dinding								
3	Tes akhir								■

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data. Jenis data yang digambarkan dapat berupa jumlah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi dan varians, seperti pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Gerak Dasar *Handstand*.

Keterangan	Kelompok			
	Model bantuan berpasangan		Model bantuan media dinding	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	886,0	1352,0	882,0	1250,0
Rata-rata	59,1	90,1	58,8	83,3
Standar deviasi	3,61	2,77	3,84	4,25
Varians	13,07	7,70	14,74	18,10

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, meranking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan Ordinal Pairing. Setelah itu salah satu kelompok tersebut diberi perlakuan dengan model bantuan berpasangan, dan satu kelompok diberi perlakuan model bantuan media dinding. Masing-masing kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama 2 bulan dengan 3x pertemuan dalam seminggu (total 24 kali pertemuan).

Hasil tes awal yang dilakukan peneliti sebelum diberikannya perlakuan diperoleh data bahwa sebagian besar siswa masih belum menguasai keterampilan gerak dasar *handstand*, kesulitan yang dialami siswa adalah saat menahan beberapa detik sikap kaki lurus ke atas (*handstand*). Siswa sering langsung terjatuh ke belakang setelah melakukan awalan melenting ke depan. Oleh karena itulah, peneliti kemudian melakukan pemberian *treatment* berupa bantuan berpasangan dan media dinding untuk memperbaiki kemampuan siswa menahan beberapa detik kedua kakinya ke atas lurus.

Pada pertemuan pertama, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti meminta siswa pada masing-masing kelompok eksperimen untuk melakukan kegiatan yang telah peneliti rencanakan agar dapat memperbaiki gerak dasar *handstand* siswa. Pada kelompok bantuan berpasangan siswa mulai tampak berani melakukan gerakan, rasa aman yang diberikan karena ada teman yang akan membantu meluruskan kaki sebelum mereka terjatuh membuat siswa melakukan perbaikan gerakan. Sedangkan pada kelompok bantuan media dinding, siswa tampak belum terbiasa dengan latihan, siswa masih merasa takut melakukan latihan di dinding.

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran bantuan berpasangan terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

2. Ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung.
3. Model pembelajaran bantuan berpasangan lebih tinggi pengaruhnya daripada model pembelajaran dengan media dinding terhadap keterampilan gerak dasar *handstand* pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa agar dapat meningkatkan keterampilan belajar Penjaskesnya.
3. Bagi guru dapat digunakan model pembelajaran bantuan berpasangan untuk dapat meningkatkan gerakan *handstand*.
4. Bagi pelatih bahwa model pembelajaran ini dapat dijadikan salah satu acuan dalam program pembelajaran senam khususnya untuk meningkatkan keterampilan *handstand*.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma dan Agusmanaji. 1994. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.

Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.

Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta.

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Panduan Pembelajaran Silabus Penjas SMP*. Jakarta.

Jubaedi, Ade. 2008. *Bahan Ajar Senam 1*. Bandar Lampung.

Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.

Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas. Jakarta.

Muhajir. 2007. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Yudistira. Jakarta.

Soekamto, T dan Winataputra. 1997. *Teori Belajar dan Model- Model Pembelajaran*. Dekdikbud. Jakarta.

Sopah, Djamah. 2000. Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* No. 22 Tahun Ke 5 Edisi Maret 2000.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.

Sujana, Nana. 1991. *Teori-Teori Belajar untuk Pengajaran*. Lembaga penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Jakarta.

Suleiman, Amir Hamzah. 1988. *Media Audio-Visual Untuk Pengajaran, Penerangan dan Penyuluhan*. PT Gramedia. Jakarta.

Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka. Jakarta.

Universitas Lampung. 2008. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.