

**PERBEDAAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK PENGGUNAAN
METODE DEMONSTRASI DAN METODE AUDIOVISUAL
PADA PEMBELAJARAN SENAM HAMIL**

KARYA TULIS ILMIAH

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Saint Terapan**



ENDAH RETNO DEWI

R0105017

**PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2009

ABSTRAK

Endah Retno Dewi, R0105017, **Perbedaan Hasil Belajar Psikomotorik Penggunaan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual pada Pembelajaran Senam Hamil** Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2009.

Metode mengajar memegang peranan penting dalam proses pendidikan. Pada pembelajaran senam hamil dibutuhkan metode pembelajaran yang tepat sehingga pemahaman aplikasi dari pokok bahasan yang disampaikan dapat dicapai oleh peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil belajar psikomotorik antara penggunaan metode demonstrasi dan metode audiovisual pada pembelajaran senam hamil.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi Experimental dengan pendekatan *posttest* dan uji statistik yang digunakan adalah '*t-test*'. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri semester II. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, dengan kriteria inklusi. Pengelompokan sampel dilakukan dengan cara random. Dari 40 sampel dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing 20 responden untuk kelompok demonstrasi dan 20 responden untuk kelompok audiovisual. Masing-masing kelompok diberi perlakuan, untuk kelompok demonstrasi mendapat metode demonstrasi dan untuk kelompok audiovisual mendapat perlakuan metode audiovisual. Setelah kedua kelompok mendapat perlakuan kemudian dilakukan *posttest*.

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik '*t-test*' menunjukkan adanya perbedaan hasil belajar antara metode demonstrasi dan metode audiovisual. Hal tersebut terlihat dari hasil pengukuran *posttest* pada metode demonstrasi menunjukkan nilai mean sebesar 90,10 sedangkan pada metode audiovisual menunjukkan nilai mean sebesar 79,60. Hasil uji t didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,528 > 2,093$) dan secara statistik bermakna ($p < 0,05$).

Simpulan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan belajar psikomotorik penggunaan metode demonstrasi dan metode audiovisual pada pembelajaran senam hamil. Metode demonstrasi menunjukkan hasil belajar yang lebih baik daripada metode audiovisual.

Kata Kunci : metode demonstrasi, metode audiovisual, hasil belajar, pembelajaran senam hamil

MOTTO

- ❖ *Manusia diciptakan Allah untuk berjuang menghadapi kesulitan. Jalan yang membawa kepada kebahagiaan itu lebih sulit menempuhnya daripada yang membawa kepada kesengsaraan.*

(QS. Al Balad)

- ❖ *Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.*

(QS. Al Insyroh:7)

- ❖ *Orang yang beruntung adalah orang yang pandai memanfaatkan kesempatan demi kesuksesan yang diraih.*

(Penulis)

- ❖ *Tidak ada kata sia-sia dalam belajar, maka teruslah menuntut ilmu sampai akhir hayatmu.*

(Penulis)

PERSEMBAHAN

"Final KTI" akhirnya selesai juga...

Suatu proses yang tidaklah mudah, penuh perjuangan dan membutuhkan kesabaran. Akan tetapi dengan kerja keras, semangat serta doa semua ini dapat terselesaikan. Amiiin.....

Ya Allah yang Maha Pengasih dan Penolong

Dengan rendah hati, sebuah karya kecilku ini kupersembahkan kepada :

- *Ayah ibu terima kasih atas kesabaran dan doa yang selalu mengafir hingga mengantarkan ananda sampai menjadi sekarang ini. Terima kasih juga atas dukungan moral serta materiil yang selalu ikhlas diberikan.*
- *Maz Freddy, deK Fian serta keluarga besarku terima kasih untuk doa dan dukungan kalian semua. Kalian lah inspirasi dalam hidupku.*
- *Bapak Jarot Subandono, dr, M.Kes. beserta Bapak Erindra Budi. G, S.Kep, Ns. Terima kasih atas bimbingan dan dorongan demi terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.*
- *Dosen dan Staf Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.*
- *Omei, Wen, Uun, Eny, Eddy, Mita, Desi makasih buat support dan doanya.*
- *Anak2 kost Yustisia 2 (Mb uLan, Ariye, Indah), keceriaan bersama kalian yang membuat semangatku kembali hidup.*
- *Especially buat Maz Guntani, thanx buat doa, dukungan serta waktu yang telah diuangkan buat adek.*
- *Seluruh rekan-rekan mahasiswa Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret terima kasih atas dukungan kalian semua dan jangan pernah lelah untuk menuntut ilmu. Sukses buat kita semua...*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perbedaan Hasil Belajar Psikomotorik Penggunaan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual Pada Pembelajaran Senam Hamil.”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi. Namun atas bantuan, kerjasama serta bimbingan secara moril, materiil maupun teknik dari berbagai pihak maka kesulitan dan hambatan dapat teratasi dengan baik.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Syamsul Hadi, dr., Sp.KJ., Rektor Universitas Sebelas Maret.
2. Prof. Dr. H. A.A. Subijanto, dr., MS., Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. H. Tri Budi Wiryanto, dr., Sp.OG (K)., Ketua Program Studi Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

4. S. Bambang Widjokongko, dr., PHK, M. Pd Ked., Sekretaris Program Studi Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
5. Mochammad. Arief Tq, dr., PHK, MS., Ketua Tim KTI Program Studi Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
6. Jarot Subandono, dr., M. Kes., Dosen Pembimbing I Karya Tulis Ilmiah.
7. Erindra Budi. C, S.Kep, Ns., Dosen Pembimbing II Karya Tulis Ilmiah.
8. Direktur, staf dan karyawan Akademi Giri Satria Husada Wonogiri yang telah membantu dalam pengambilan data pada penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh dosen dan staf Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Ayah ibu serta keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan baik mental, moril maupun materiil selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang selalu bersama baik suka maupun duka menjalani pendidikan sebagai angkatan pertama.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini telah penulis usahakan semaksimal mungkin tetapi tidak menutup kemungkinan adanya kesalahan baik dari segi isi maupun penulisan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, sehingga dapat digunakan sebagai penambah wawasan untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

Surakarta, Juli 2009

Endah Retno Dewi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP.....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Olahraga senam hamil.....	5
a. Pengertian	5
b. Manfaat senam hamil	6
c. Syarat melakukan senam hamil	6
d. Kontra indikasi	7
e. Tahapan senam hamil	7
2. Metode Pembelajaran.....	12
a. Pengertian.....	12
b. Macam metode pembelajaran	13
3. Hasil Belajar.....	18
a. Pengertian	18
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi	18
c. Ranah hasil belajar.....	19
B. Kerangka Konsep.....	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi Penelitian	22
D. Sampel Penelitian	23
E. Kriteria Restriksi	23

F. Definisi Operasional.....	24
G. Intervensi dan Instrumentasi	25
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	28
A. Nilai <i>Posttest</i> Kelompok Demonstrasi dan Kelompok Audiovisual.....	28
B. Uji Perbedaan Nilai <i>Posttest</i> Kelompok Demonstrasi dan Kelompok Audiovisual	29
BAB V PEMBAHASAN	30
A. Analisis Karakteristik Subjek Penelitian	30
B. Analisis Perbedaan Hasil Belajar Dengan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual	30
BAB VI PENUTUP	34
A. Simpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Nilai *Posttest* Demonstrasi dan Audiovisual..... 28

Tabel 4.2. Hasil Uji t Perbedaan Nilai *Posttest* Demonstrasi dan Audiovisual 29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Skala Nilai Praktek Senam Hamil	38
Lampiran 2 : Daftar Sampel yang Memenuhi Kriteria Inklusi	43
Lampiran 3 : Data Hasil Penelitian	44
Lampiran 4 : Output SPSS uji t.....	45
Lampiran 5 : Tabel Distribusi t	46
Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data.....	48
Lampiran 7 : Surat Persetujuan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data	49
Lampiran 8 : Surat Permohonan Persetujuan menjadi Responden	50
Lampiran 9 : Persetujuan menjadi Responden.....	51
Lampiran 10 : Jadwal Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah.....	52
Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Pembimbing 1	53
Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Pembimbing 2.....	54
Lampiran 13: Lembar Konsultasi Validitas Skala Nilai Senam Hamil	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sani (2002) mengemukakan bahwa kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyenangkan. Selama masa kehamilan, seorang ibu harus memperhatikan asupan nutrisi dan olahraga. Sekarang ini semakin banyak wanita yang sadar mengenai hal tersebut dan mulai melakukan olahraga atau latihan fisik agar tubuhnya tetap sehat dan bugar.

Putri (2009) menjelaskan bahwa jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Hal ini disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital dan perut semakin membesar. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

Penulis sebagai calon bidan pendidik berharap dapat memberikan informasi dan ketrampilan kepada para mahasiswa kebidanan tentang senam hamil. Mengingat mahasiswa kebidanan sebagai calon bidan harus menguasai senam hamil dan mampu memberikan informasi yang tepat pada masyarakat. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang pula peralatan teknologi yang dimanfaatkan untuk interaksi antara peserta didik dengan tutor dalam pendidikan.

Hasil penelitian Somantri (2005) menunjukkan bahwa penggunaan media *Video Compact Disc* (VCD) pada pembelajaran mampu meningkatkan prestasi belajar dimana siswa dapat belajar secara mandiri, berpikir aktif serta mampu meningkatkan motivasi belajar. Salah satu kelebihan metode audiovisual yaitu pendidik tidak diharuskan hadir menyampaikan materi sehingga peserta didik lebih aktif dan kreatif. Ini terbukti pada penelitian Meiyensi (2006) menunjukkan bahwa dalam pembelajaran dengan metode audiovisual, mahasiswa lebih aktif, kreatif serta mampu mengerjakan soal ujian yang diberikan daripada menggunakan metode demonstrasi.

Penelitian Purwati (2008) tentang pembelajaran pemasangan *Intra Uterine Device* (IUD), diperoleh hasil nilai mean *posttest* pada kelompok metode demonstrasi yaitu 91,10 dan kelompok dengan metode audiovisual mendapatkan nilai mean *posttest* yaitu 79,10 sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil belajar penggunaan metode demonstrasi lebih baik daripada metode audiovisual.

Ketiga penelitian tersebut tidaklah sama dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada pembelajaran senam hamil tetapi dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti.

Metode mengajar memegang peranan penting dalam proses pendidikan dan penelitian pembelajaran senam hamil belum pernah diteliti sebelumnya maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Hasil Belajar Psikomotorik Penggunaan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual pada Pembelajaran Senam Hamil.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: “Adakah perbedaan hasil belajar psikomotorik penggunaan metode demonstrasi dan metode audiovisual pada pembelajaran senam hamil?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan hasil belajar psikomotorik pada pembelajaran senam hamil antara penggunaan metode demonstrasi dan metode audiovisual.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk menganalisis perbedaan hasil belajar psikomotorik pada pembelajaran senam hamil antara penggunaan metode demonstrasi dan metode audiovisual.

b. Untuk mendapat pembuktian dari teori-teori yang telah ada.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diarahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan lebih lanjut dan kepentingannya bagi lembaga terkait, antara lain:

1. Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan secara teoretis bahwa ada perbedaan antara hasil belajar psikomotorik penggunaan metode demonstrasi dan metode audiovisual.

2. Aplikatif

a. Institusi

Dapat memfasilitasi strategi proses pembelajaran yang lebih tepat tentang pembelajaran senam hamil.

b. Pendidik

Dapat meningkatkan kualitas pendidikan dengan pemilihan metode pembelajaran yang lebih tepat, khususnya pada pembelajaran senam hamil.

c. Mahasiswa

Mahasiswa mendapatkan metode yang paling tepat pada pembelajaran senam hamil untuk meningkatkan pemahaman dan kualitas pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP

A. Tinjauan Pustaka

1. Olahraga senam hamil

a. Pengertian

Bard (2005) menjelaskan bahwa selama kehamilan, para ibu tetap dapat berolahraga dan mendapatkan manfaat kesehatan dari olahraga ringan sampai sedang yang dilakukan secara rutin. Latihan yang teratur (sedikitnya 3 kali dalam seminggu) lebih baik daripada latihan yang terputus-putus.

Mandriwati (2007) menyatakan bahwa senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, yang meliputi latihan pendahuluan, latihan inti serta latihan penenangan dan relaksasi.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil sangat dianjurkan untuk melakukan senam hamil, karena bermanfaat untuk melatih teknik pernapasan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, melatih relaksasi sempurna untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit serta dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

(Putri, 2009)

b. Manfaat senam hamil

Senam hamil memiliki berbagai macam manfaat antara lain untuk memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan, memperbaiki keseimbangan otot, mengurangi resiko gastrointestinal, menguatkan otot perut, mengurangi kram kaki serta mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan (Salmah, dkk, 2006).

Simkin, dkk (2007) menekankan bahwa manfaat utama senam hamil akan terasa setelah melahirkan. Pemulihan tingkat energi, kekuatan, ukuran sebelum kehamilan akan lebih mudah didapat jika ibu hamil mempertahankan kondisi fisik yang baik selama kehamilan dan pada minggu-minggu setelah melahirkan.

c. Syarat melakukan senam hamil

Kusmiyati, dkk (2008) menjelaskan bahwa syarat yang harus dipenuhi ibu dalam melakukan senam hamil antara lain sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan meminta nasihat dokter atau bidan, latihan baru dapat dilakukan setelah umur kehamilan 22 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu serta latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

d. Kontra indikasi

Kontra indikasi senam hamil antara lain kelainan jantung, tromboflebitis, emboli paru, rentan terhadap kelahiran prematur, perdarahan pervaginam serta terdapat tanda kelainan janin (Mandriwati, 2007).

Bard (2005) menjelaskan bahwa senam hamil tidak boleh dilakukan pada kondisi medis antara lain hipertensi kronis, lemahnya leher rahim, perdarahan pervaginam, penyakit jantung, penyakit kelenjar tiroid aktif serta gangguan peredaran darah.

e. Tahapan senam hamil

Kusmiyati, dkk (2008) menjelaskan bahwa gerakan senam hamil pada dasarnya sama dengan senam yang lain, yaitu diawali dengan latihan pendahuluan (pemanasan), latihan inti dan diakhiri dengan latihan pendinginan. Berikut merupakan urutan langkah senam hamil:

1) Gerakan Pemanasan

Melakukan pemanasan selama 5 menit masing-masing gerakan sebanyak 2x8 hitungan.

a) Melakukan posisi tegak berdiri dengan gerakan jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, tekuk kepala ke depan kembali tegak kemudian ke belakang kembali tegak.

b) Melakukan posisi yang sama, tangan di pinggang, tekuk kepala ke samping, jatuhkan ke samping (ke arah bahu) kembali tegak kemudian jatuhkan ke samping lainnya.

- c) Melakukan posisi yang sama, tangan di pinggang, putar kepala ke arah samping, ke belakang dan ke samping sebelahnya kemudian lurus kembali.
- d) Melakukan posisi yang sama, lengan lurus di samping badan, angkat kedua pundak ke atas, turunkan kembali.
- e) Melakukan posisi yang sama, putar pergelangan bahu ke depan, ke atas, ke belakang, dan kembali.
- f) Melakukan posisi yang sama, tangan lurus di samping badan, tekuk kedua siku, angkat kedua lengan lurus ke atas, tekuk ke arah bahu, kembali dan lurus.
- g) Melakukan posisi yang sama, angkat kaki secara bergantian ke arah perut sambil tangan memeluk ke arah bahu.
- h) Melakukan posisi yang sama, angkat kaki secara bergantian ke arah perut sambil tangan memompa ke bawah.

2) Gerakan Inti

a) Latihan Pernafasan

- (1) Melakukan latihan dasar pernafasan perut: posisi tidur terlentang, kedua tangan di atas perut, menarik nafas dari hidung sehingga perut mengembang, kemudian mengempiskan perut dengan mengeluarkan nafas melalui mulut.

(2) Melakukan latihan dasar pernafasan dada: posisi tidur terlentang, kedua tangan disamping dada, menarik nafas dari hidung sampai dada mengembang, kemudian mengempiskan dada dengan mengeluarkan nafas melalui mulut.

(3) Melakukan latihan pernafasan pendek: posisi tidur terlentang, mengambil nafas dari hidung kemudian mengeluarkan udara dari mulut. Bernafas terengah-engah dengan mulut terbuka (*dog breathing*).

b) Latihan otot-otot tungkai (2x8 hitungan)

(1) Melakukan posisi tidur terlentang, kedua kaki lurus, menggerakkan pergelangan kaki ke arah atas dan ke bawah kemudian memutar pergelangan kaki.

(2) Melakukan posisi yang sama, kedua kaki lurus, mengangkat kaki satu persatu ke arah atas.

c) Latihan otot dasar panggul (2x8 hitungan)

(1) Melakukan posisi tidur terlentang, kaki kanan ditekuk, kaki yang lain lurus, kemudian menarik panggul ke atas dan ke bawah, mengkontraksikan otot-otot perut dan pantat serta otot-otot dasar panggul seperti menahan buang air kencing (*keagel exercise*) dan sebaliknya.

(2) Melakukan posisi yang sama, kedua kaki ditekuk, tangan di bawah pantat, mengangkat punggung lurus.

(3) Melakukan posisi yang sama, merentangkan kedua tangan, meluruskan kaki kanan dan menekuk kaki kiri, kemudian memutar kaki kiri ke arah kaki yang lurus. Melakukan gerakan secara bergantian.

(4) Melakukan posisi yang sama, merentangkan kedua tangan ke samping, menekuk kedua kaki kemudian menarik kedua kaki ke arah perut kemudian memutar ke arah kanan dan kiri.

d) Latihan otot perut (2x8 hitungan)

Melakukan posisi tidur terlentang, kedua kaki ditekuk, tangan dibelakang kepala, mengangkat kepala ke arah perut.

e) Latihan mengejan (2x8 hitungan)

(1) Melakukan dengan posisi kedua kaki ditekuk kemudian mengangkat kaki ke arah perut dengan kedua tangan dibawah lutut dan mengangkat kepala.

(2) Melakukan posisi tidur miring, kaki sebelah bawah ditekuk dan kaki atas lurus kemudian mengangkat kaki sebelah atas lurus. Melakukan gerakan secara bergantian (miring kanan kemudian miring kiri).

f) Latihan sendi panggul (2x8 hitungan)

(1) Melakukan posisi merangkak, kepala menunduk ke bawah bersamaan dengan menarik punggung ke atas sehingga perut bagian bawah mengkerut, kemudian meluruskan punggung kembali.

(2) Melakukan posisi yang sama, mengangkat satu lengan ke atas kemudian menggerakkan ke bawah badan pada sisi yang berlawanan. Melakukan gerakan secara bergantian antara kedua lengan.

g) Latihan otot-otot paha (2x8 hitungan)

(1) Melakukan posisi bersila, kedua tangan di belakang kepala, kemudian menundukkan kepala dan punggung ke arah depan.

(2) Melakukan posisi yang sama, dengan kedua ujung kaki dipertemukan menggerakkan paha ke arah dalam dengan tahanan lengan pada paha bagian dalam.

(3) Melakukan posisi yang sama, gerakan paha ke arah luar dengan tahanan tangan di samping luar paha.

(4) Melakukan posisi yang sama, dengan kaki kanan ditekuk ke luar dan kaki kiri lurus kemudian tangan kanan keatas dan melakukan tarikan ke samping kiri, melakukan gerakan secara bergantian.

(5) Melakukan posisi yang sama, melebarkan tungkai kemudian menjatuhkan badan ke depan dengan kedua tangan lurus ke depan.

h) Latihan relaksasi (selama 5-10 menit)

Melakukan posisi tidur ke samping kiri, tangan kanan fleksi di depan badan, tangan kiri fleksi di belakang badan. Lutut atas (kanan) fleksi ke depan, lutut bawah (kiri) fleksi ke belakang,

tangan menggenggam, jari kaki ditekuk, memejamkan mata, nafas dengan irama lambat.

i) Latihan koreksi sikap (2x8 hitungan)

Melakukan posisi jongkok, kaki diregangkan, telapak kaki menghadap ke luar, punggung tetap lurus.

3) Gerakan pendinginan (dilakukan selama 5 menit)

Melakukan gerakan berjalan tegak, berjalan dengan berjinjit, berjalan dengan telapak kaki menggenggam, menggerakkan kedua tangan keatas dan ke bawah serta mengambil nafas dari hidung dan mengeluarkan dari mulut.

2. Metode Pembelajaran

a. Pengertian

Prawiradilaga (2008) menjelaskan bahwa metode adalah cara atau teknik penyampaian materi ajar untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran. Metode sebagai strategi pembelajaran biasa dikaitkan dengan media dan waktu yang tersedia untuk belajar.

Metode pembelajaran adalah suatu teknik penyajian yang dipilih dan diterapkan seiring dengan pemanfaatan media dan sumber belajar. Selain itu metode sering diterapkan secara kombinasi sehingga keterbatasan satu metode dapat diatasi dengan metode lainnya (Prawiradilaga, 2008).

b. Macam metode pembelajaran

Metode pembelajaran beraneka ragam macamnya. Seorang pendidik harus memiliki metode mengajar yang bervariasi, agar dalam proses belajar mengajar tidak membosankan dan menyenangkan sehingga tujuan pengajaran yang telah dirumuskan oleh pendidik dapat tercapai.

Contoh metode pembelajaran yang dapat divariasikan oleh pendidik antara lain:

1) Metode Demonstrasi

a) Pengertian

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengetahuan Bahasa, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) demonstrasi adalah peragaan atau pertunjukan tentang cara melakukan atau mengerjakan sesuatu.

Roestiyah (2008) menjelaskan bahwa metode demonstrasi adalah cara mengajar dimana seorang instruktur atau tim guru menunjukkan dan memperlihatkan suatu proses. Dengan metode ini, proses penerimaan mahasiswa terhadap materi yang disampaikan akan lebih berkesan secara mendalam sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Selain itu mahasiswa juga dapat mengamati dan memperhatikan pada apa yang diperagakan selama proses pembelajaran berlangsung.

b) Manfaat

Djamarah dalam kutipan Adrian (2004) menjelaskan bahwa metode demonstrasi memiliki bermacam manfaat diantaranya, komunikasi dua arah (pendidik dan peserta didik dapat secara langsung melakukan tanya jawab), perhatian siswa dapat lebih dipusatkan, proses belajar siswa lebih terarah pada materi yang sedang dipelajari serta pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri peserta didik.

c) Kelebihan

Beberapa kelebihan dari metode demonstrasi diantaranya membantu anak didik memahami dengan jelas jalannya suatu proses atau kerja suatu benda, memudahkan berbagai jenis penjelasan serta kesalahan-kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret, dengan menghadirkan objek sebenarnya (Djamarah, 2000).

d) Kelemahan

Beberapa kelemahan dari metode demonstrasi antara lain anak didik terkadang sukar melihat dengan jelas benda yang akan dipertunjukkan, tidak semua benda atau mata kuliah dapat didemonstrasikan dan sukar dimengerti bila didemonstrasikan oleh guru yang kurang menguasai apa yang didemonstrasikan.

e) Prosedur pembelajaran demonstrasi

- (1) Dosen menjelaskan tujuan pembelajaran khusus.
- (2) Tempat duduk diatur yang memungkinkan setiap mahasiswa dapat melihat dan mendengar dosen dengan jelas.
- (3) Dosen memperagakan tiap gerakan senam hamil dimulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan diakhiri dengan gerakan pendinginan.
- (4) Dosen memantau gerakan mahasiswa untuk mengetahui ada atau tidaknya gerakan mahasiswa yang kurang benar.
- (5) Dosen memberikan intervensi untuk membenarkan gerakan senam mahasiswa yang salah dan memberikan arahan gerakan yang benar.
- (6) Dosen memberikan kesempatan bertanya pada mahasiswa adakah teori ataupun praktek gerakan senam hamil yang belum dipahami dan dikuasai.
- (7) Menilai hasil belajar mahasiswa dengan test tertulis dan mempraktekkan gerakan senam hamil (*posttest*).

2) Metode Audiovisual

a) Pengertian

Hasan (2005) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa audiovisual adalah alat peraga yang bersifat dapat didengar dan dilihat.

Metode audiovisual adalah bentuk yang merupakan satu kesatuan yang secara bersama-sama menampilkan informasi, pesan atau materi ajar (Arsyad, 2005).

b) Tujuan

Metode ini bertujuan untuk menyajikan informasi dalam bentuk yang menyenangkan, menarik, mudah dimengerti dan jelas. Informasi akan mudah dimengerti karena sebanyak mungkin indera, terutama telinga dan mata digunakan untuk menyerap informasi (Arsyad, 2005).

Metode ini mudah digunakan dan cukup efektif untuk pembelajaran kelompok, perorangan dan belajar mandiri. Contoh media audiovisual yang digunakan dalam pembelajaran adalah video, televisi, VCD, film.

c) Kelebihan

Metode ini memiliki kelebihan antara lain informasi visual yang disajikan merupakan pengetahuan baru yang cukup menarik, bahan yang disajikan dengan gerakan cepat dapat diatasi dengan teknik *slow motion*, lebih mendekati realistik sehingga menarik mahasiswa untuk belajar, hampir semua mata ajar dapat disajikan dalam bentuk CD serta mampu menyampaikan pesan yang lebih lengkap, rumit dan realistik (Djamarah, 2000).

d) Kelemahan

Di samping memiliki kelebihan, metode ini juga memiliki beberapa kekurangan antara lain komunikasi yang terjadi hanya satu arah, pengajar masih perlu mengimbangi dengan berbagai penjelasan, mahasiswa tidak dapat melibatkan diri secara aktif pada materi yang disajikan, mahasiswa tidak dapat mengamati secara detil karena keterbatasan ukuran media sehingga perhatian tidak terpusat, hanya melihat objek dari gambar saja, perlu biaya yang lebih mahal, serta jika terjadi kerusakan pada media diperlukan biaya yang mahal dan orang yang ahli untuk memperbaiki.

e) Prosedur pembelajaran audiovisual

- (1) Dosen menjelaskan tujuan pembelajaran khusus.
- (2) Tempat duduk diatur yang memungkinkan setiap mahasiswa dapat melihat dan mendengar dosen dengan jelas.
- (3) Dosen menyeting media audiovisual yang berisi VCD tentang pokok belajar yang akan dipelajari.
- (4) Mahasiswa memperhatikan dan mempraktekkan sesuai instruksi instruktur dalam video.
- (5) Menilai hasil belajar mahasiswa dengan test tertulis dan mempraktekkan gerakan senam hamil (*posttest*).

3. Hasil Belajar

a. Pengertian

Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh peserta didik dalam belajar (Azwar, 2007). Hasil belajar juga merupakan berbagai kapasitas yang diperoleh peserta didik sehubungan dengan keikutsertaan dalam proses pembelajaran.

Qboy (2008) mengemukakan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya yang didasarkan pada pengamatan tingkah laku, melalui stimulus respon dan hasil belajar bersyarat.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Suryabrata dalam kutipan Qboy (2008) menjelaskan bahwa dalam belajar sebagai proses atau aktivitas yang diisyaratkan oleh 2 faktor meliputi faktor internal (yang menyangkut seluruh diri pribadi) dan faktor eksternal (yang bersumber dari luar individu yang bersangkutan) yang berpengaruh terhadap proses belajar.

- 1) Faktor-faktor intern yang mempengaruhi hasil belajar antara lain sikap peserta didik terhadap belajar, konsentrasi belajar, motivasi belajar, kemampuan mengolah bahan ajar, kecerdasan yang dimiliki peserta didik, rasa percaya diri serta bakat yang dimiliki peserta didik.

2) Faktor-faktor ekstern yang mempengaruhi hasil belajar meliputi guru sebagai pembimbing belajar peserta didik, kebijakan penilaian, sarana dan prasarana belajar, fasilitas pembelajaran, kurikulum yang diterapkan serta lingkungan sosial peserta didik.

c. Ranah Hasil Belajar

Popham (2003) menjelaskan bahwa Bloom, dkk mengemukakan ada 3 ranah hasil belajar yang mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Segi kognitif adalah kemampuan intelektual peserta didik yang meliputi taraf pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis serta evaluasi. Segi afektif berhubungan dengan sikap, minat, emosi, nilai hidup serta apresiasi peserta didik. Segi psikomotor merupakan ketrampilan motoris yang harus dicapai oleh peserta didik.

Keterangan :

_____ : Yang diteliti

----- : Tidak diteliti

C. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan “Metode demonstrasi akan menunjukkan hasil yang lebih baik daripada metode audiovisual pada pembelajaran senam hamil.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimental dengan pendekatan rancangan *posttest*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar psikomotorik antara yang menggunakan metode demonstrasi dan metode audiovisual pada pembelajaran senam hamil.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri pada tanggal 29 Juni 2009.

C. Populasi Penelitian

1. Populasi target

Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa Diploma III Kebidanan.

2. Populasi aktual

Populasi aktual dalam penelitian ini adalah mahasiswa Diploma III Kebidanan semester II Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri. Pertimbangan pengambilan populasi tersebut yaitu karena pembelajaran senam hamil terdapat dalam mata kuliah asuhan kebidanan I (kehamilan) pada semester II.

D. Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan total sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dijadikan sampling (Hidayat, 2007). Dari seluruh jumlah mahasiswa semester II, yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 40 mahasiswa.

Pengelompokkan sampel dilakukan dengan cara random, yaitu dengan undian (Nursalam, 2003). Dimana peneliti membuat lotre berisi nomor sejumlah subjek. Kemudian setiap sampel mengambil lotre tersebut. Peneliti membagi sampel menjadi 2 kelompok sesuai dengan nomor urut. Mahasiswa yang mendapatkan nomor 1 sampai 20 menjadi satu kelompok dengan perlakuan demonstrasi dan nomor 21 sampai 40 menjadi satu kelompok dengan perlakuan audiovisual.

E. Kriteria Restriksi

Subjek pada penelitian ini adalah subjek yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a. Mahasiswa semester II Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri
- b. Mendapat IPK lebih dari 2,75 pada semester sebelumnya
- c. Tidak ada keterbatasan fisik

2. Kriteria eksklusi

- a. Mahasiswa yang tidak hadir
- b. Mahasiswa yang menolak untuk diteliti

F. Definisi Operasional

1. Variabel bebas : Jenis metode pembelajaran

a. Metode demonstrasi

Definisi : Pemberian materi secara langsung dengan memperagakan gerakan senam hamil dalam waktu kurang lebih 30 menit meliputi definisi, manfaat, syarat, petunjuk praktis senam hamil.

b. Metode audiovisual

Definisi : Pemberian materi dengan menggunakan media atau alat berupa VCD senam hamil yang telah sesuai dengan standar prosedur senam hamil.

Skala : Nominal

2. Variabel terikat : Hasil belajar

- a. Definisi : Hasil yang dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran praktek senam hamil dalam bentuk kompetensi untuk mendidik ibu hamil dengan memperagakan gerakan senam hamil yang baik dan benar.

b. Cara mengukur : Skala nilai yang terdiri dari 40 pernyataan:

a) Dilakukan sempurna nilai : 2

b) Dilakukan tidak sempurna nilai : 1

c) Tidak dilakukan nilai : 0

Dari nilai masing-masing pernyataan dijumlahkan sebagai skor total.

c. Skala : Interval

G. Intervensi dan Instrumentasi

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala nilai. Peneliti menggunakan skala nilai dari institusi pendidikan Akademi Kebidanan yang telah memenuhi standar prosedur senam hamil.

Pengambilan data dilakukan dengan cara, setiap mahasiswa melakukan praktek senam hamil dengan peneliti sebagai stimulator kemudian peneliti melakukan observasi dengan menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa sesuai dengan skala nilai.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Proses *editing* dilakukan untuk memeriksa data yang sudah terkumpul dan jika ada kekurangan langsung dilengkapi tanpa dilakukan penggantian atas jawaban responden.

b. Coding

Mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden ke dalam kategori-kategori. Klasifikasi dilakukan dengan memberi tanda atau kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban.

c. Tabulating

Tabulasi dilakukan untuk pengorganisasian data yang sudah terkumpul agar mudah dijumlah, disusun, dan ditata untuk disajikan serta dianalisis.

2. Analisis Data

Nilai *posttest* yang diperoleh dari masing-masing kelompok dicari rata-ratanya kemudian dianalisis dengan menggunakan uji t. Metode ini digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) untuk kedua kelompok dan menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak.

Bentuk umum rumusan hipotesis yang diuji adalah:

- a. Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis nol ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.
- b. Jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Rumus dari statistik t-test menurut Sugiyono (2007) adalah:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

keterangan:

t	: Nilai t yang dihitung	s_1^2	: varians kelompok 1
\overline{X}_1	: Nilai rata-rata kelompok 1	s_2^2	: varians kelompok 2
\overline{X}_2	: Nilai rata-rata kelompok 2	n_1	: Jumlah sampel 1
s_1	: Standar deviasi kelompok 1	n_2	: Jumlah sampel 2
s_2	: Standar deviasi kelompok 2	r	: Korelasi antar dua sampel

Perhitungan uji t dilakukan dengan menggunakan software *SPSS*. Dalam penelitian ini, uji t dilakukan satu kali yaitu uji hasil belajar. Uji t dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Apabila terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *posttest* kedua kelompok maka ini menunjukkan bahwa kelompok dengan nilai rata-rata yang lebih tinggi merupakan kelompok dengan metode yang lebih baik.

3. Penyajian Data

- a. Data nilai *posttest* tiap kelompok dihitung nilai-nilai deskriptif (jumlah data, mean, standar deviasi, standar error) kemudian rata-ratanya disajikan menggunakan tabel.
- b. Narasi
Hasil statistik deskriptif dinarasikan secara ringkas untuk memperjelas dan memberikan gambaran umum mengenai hasil penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada metode pembelajaran oleh karena itu penelitian ini dilakukan di institusi pendidikan kesehatan. Institusi yang digunakan untuk penelitian ini adalah Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri pada tanggal 29 Juni 2009.

A. Nilai *Posttest* Kelompok Demonstrasi dan Kelompok Audiovisual

Setelah kedua kelompok peserta didik diberi perlakuan yaitu pembelajaran dengan metode demonstrasi untuk satu kelompok dan metode audiovisual untuk kelompok yang lain, maka dilakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui hasil belajar dari kedua kelompok tersebut. Hasil belajar ini menunjukkan mana yang lebih baik dari kedua metode pembelajaran.

Berikut adalah rangkuman nilai *posttest* dari kedua kelompok.

Tabel 4.1. Hasil Nilai *Posttest* Demonstrasi dan Metode Audiovisual

Metode Pembelajaran	Jumlah Subjek	Nilai <i>posttest</i>	Standar Deviasi
Demonstrasi	20	90,10	4,077
Audiovisual	20	79,60	6,344

Sumber : data primer, Juli 2009

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata *posttest* dari kelompok peserta didik dengan metode pembelajaran demonstrasi (90,10) lebih tinggi daripada nilai rata-rata *posttest* dari kelompok peserta didik dengan metode pembelajaran audiovisual (79,60).

B. Uji Perbedaan Nilai *Posttest* Kelompok Demonstrasi dan Kelompok Audiovisual

Uji perbedaan ini dilakukan untuk mengetahui apakah metode pembelajaran demonstrasi lebih baik (memberikan hasil belajar yang lebih baik) dibandingkan metode pembelajaran audiovisual.

Tabel 4.2. Hasil Uji t Perbedaan Nilai *Posttest* Demonstrasi dan Audiovisual

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Metode Demonstrasi - Metode Audiovisual	10.500	7.193	1.608	7.134	13.866	6.528	19	.000

Sumber : data primer, Juli 2009

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diperoleh nilai t_{hitung} (t_0) sebesar 6,528 Adapun nilai t_{tabel} untuk pengujian dengan tingkat ketelitian 0.05 dan jumlah data sebanyak 40 responden ($df = 19$) adalah sebesar 2,093. Perbandingan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} adalah bahwa $t_0 > t_t$ ($6,528 > 2,093$) sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan nilai *posttest* yang signifikan antara kedua kelompok. Oleh karena nilai rata-rata *posttest* kelompok metode demonstrasi lebih tinggi daripada kelompok metode audiovisual maka dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi memberikan hasil yang lebih baik daripada metode audiovisual.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Karakteristik Subjek Penelitian

Responden penelitian ini terdiri dari responden yang memenuhi kriteria untuk sampel penelitian dengan jumlah 20 orang untuk masing-masing kelompok eksperimen. Responden merupakan peserta didik Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri semester II. Latar belakang pendidikan dari keseluruhan responden juga hampir sama yaitu dari SMA. Hasil IPK sebagai kriteria adalah lebih dari 2,75 pada semester sebelumnya.

Pada penelitian ini telah dilakukan pengendalian dengan cara melakukan homogenisasi dan alokasi subjek penelitian dilakukan randomisasi untuk menghindari dari pengaruh variabel perancu.

B. Analisis Perbedaan Hasil Belajar Dengan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan nilai mean *posttest* dari kelompok peserta didik dengan metode demonstrasi lebih tinggi daripada nilai mean *posttest* dari kelompok peserta didik dengan metode audiovisual.

Dari hasil analisis diperoleh perbandingan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} adalah $t_0 > t_t$ ($6,528 > 2,093$) sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan nilai *posttest* yang signifikan antara kedua kelompok. Oleh karena nilai rata-rata *posttest*

kelompok metode demonstrasi lebih tinggi daripada kelompok metode audiovisual maka dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi memberikan hasil yang lebih baik daripada metode audiovisual.

Penggunaan metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik didukung dengan penelitian Werna Nontji (2006) yang menyimpulkan bahwa penggunaan metode demonstrasi pada pembelajaran cara perawatan payudara menunjukkan hasil belajar yang lebih baik daripada metode audiovisual dan hasil penelitian Purwati (2008) yaitu pada pembelajaran pemasangan *Intra Uterine Device* (IUD), penggunaan metode demonstrasi menunjukkan hasil belajar yang lebih baik daripada metode audiovisual.

Penelitian pendukung di atas membuktikan teori dari Djamarah dalam kutipan Adrian (2004) yang mengemukakan bahwa banyak kelebihan penggunaan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik antara lain komunikasi dua arah (pendidik dan peserta didik dapat secara langsung melakukan tanya jawab), perhatian siswa dapat lebih dipusatkan, proses belajar siswa lebih terarah pada materi yang sedang dipelajari serta pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri peserta didik. Pengalaman dan kesan belajar ini diperoleh karena peserta didik dapat melihat secara langsung suatu proses atau cara melakukan sesuatu.

Hasil penelitian Wijaya (2009) yaitu penggunaan media VCD mempunyai pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan perawat tentang asuhan keperawatan pada ibu postpartum. Ini membuktikan bahwa tidak semua pembelajaran psikomotorik dengan metode demonstrasi mendapatkan hasil belajar yang lebih baik daripada metode audiovisual. Perbedaan antara penelitian Wijaya dengan penelitian ini adalah pada penelitian Wijaya menggunakan *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal responden dan jumlah sampel yang diambil hanya 11 responden.

Penelitian dari Wijaya menegaskan teori dari Djamarah (2000) yang mengemukakan kelebihan metode audiovisual adalah mampu menyampaikan pesan yang lebih lengkap, rumit dan realistis, informasi visual yang disajikan merupakan pengetahuan baru yang cukup menarik serta bahan yang disajikan dengan gerakan cepat dapat menggunakan teknik *slow motion*.

Kedua metode tersebut mempunyai beberapa kelebihan masing-masing dan kesamaan dalam menstimulasi indera peserta didik yaitu indera penglihatan dan indera pendengaran pada waktu proses penyampaian informasi. Perbedaannya pada nyata dan tidak nyata materi yang disampaikan. Pada metode demonstrasi peserta didik dapat berinteraksi langsung dengan pendidik tetapi pada metode audiovisual hanya melihat rekaman video sehingga komunikasi yang terjadi hanya satu arah (Djamarah, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran psikomotorik senam hamil yang dilakukan oleh peneliti, nilai mean *posttest* kelompok metode demonstrasi lebih baik karena peserta didik dapat secara langsung mempraktekkan dan

berinteraksi langsung dengan pendidik. Ini juga ditunjukkan dari jawaban peserta didik pada item gerakan latihan pernafasan, mahasiswa kelompok metode demonstrasi lebih paham dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan benar. Ini berarti bahwa dalam mengajarkan gerakan latihan pernafasan lebih baik menggunakan metode demonstrasi daripada metode audiovisual untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Pada metode audiovisual nilai hasil belajar mahasiswa tidak sebaik metode demonstrasi dikarenakan metode audiovisual yang dilakukan selama penelitian, perhatian peserta didik cenderung kurang maksimal terhadap materi yang disampaikan tetapi lebih tertarik pada tampilan gambarnya. Komunikasi hanya satu arah atau tidak terjadi reaksi umpan balik antara pendidik dan peserta didik, sehingga kurang diketahui tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan serta pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran kurang melekat dalam diri peserta didik.

Walaupun nilai *posttest* kedua metode tersebut cukup baik, metode demonstrasi menunjukkan nilai yang lebih baik tetapi metode audiovisual juga bukan berarti jelek. Metode audiovisual juga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam proses belajar mengajar dan seharusnya pada pembelajaran laboratorium, mahasiswa harus mempersiapkan diri terlebih dahulu dengan membaca materi yang akan dipelajari agar pada saat dilakukan pembelajaran, mahasiswa lebih siap dalam menerima materi yang akan dipraktikkan.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hasil belajar psikomotorik secara signifikan antara penggunaan metode demonstrasi lebih baik daripada metode audiovisual pada pembelajaran senam hamil.

B. Saran

1. Pendidik sebaiknya dapat memilih metode pembelajaran yang tepat untuk materi yang diajarkan, metode demonstrasi maupun metode audiovisual dapat digunakan sebagai alternatif metode mengajar. Pada pembelajaran ranah psikomotorik, metode demonstrasi dapat digunakan sebagai alternatif pilihan yang tepat. Jika memilih menggunakan metode audiovisual dapat memberikan ceramah pengantar, buku panduan serta evaluasi lanjutan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik atau dapat menggabungkan antara metode demonstrasi dan metode audiovisual agar didapatkan hasil belajar yang lebih maksimal.
2. Mahasiswa agar memperoleh hasil belajar yang optimal dengan metode pembelajaran yang tepat serta meningkatkan pemahaman terhadap materi yang diajarkan oleh pendidik.

3. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian tentang perbedaan hasil belajar menggunakan metode demonstrasi dan metode audiovisual dengan melakukan evaluasi lanjutan dengan mengobservasi nilai *outcome* setelah peserta didik lulus. Hal tersebut untuk mengetahui perbedaan hasil belajar bukan hanya pada *short term memory*, tetapi juga pada *long term memory*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian. 2004. *Metode Mengajar Berdasarkan Tipologi Belajar Siswa*. <http://www.re-searchhengies.com/artos-65.html>. Diakses tanggal 14 Maret 2008
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Hal 85
- Arsyad, A. 2005. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Hal 170-2
- Bard, M. 2005. *Mempersiapkan Kelahiran Bayi Anda*. Jakarta: Arcan. Hal 55-6
- Hartono. 2008. *SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Hal 146-152
- Hasan, A. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. Hal 76, 250, 1158
- Hidayat, AAA. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. Hal 83, 121-2
- Iskandar. 2008. *Metodologi penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Gaung Persada Press. Hal 114
- Kusmiyati, Y, Wahyuningsuh H P, Sujiyatini. 2008. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya. Hal 106
- Mandriwati, G A. 2007. *Penuntun Belajar Asuhan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC. Hal 171-4
- Meiyensi. 2006. *Pembelajaran Audiovisual Menangkan LKTI*. <http://www.lampungpost.com/cetak/berita.php>? Diakses tanggal 29 Mei 2009

- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. Hal 97
- Narbuko, C. dan Achmadi, H. A. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara. 153-7
- Popham, W, Eva L. 2003. *Teknik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prawiradilaga, D S. 2008. *Prinsip Disain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana. Hal 18, 66
- Purwanto, N. 2008. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Hal 138
- Putri, A. 2009. *Panduan Cerdas Kehamilan*. Yogyakarta: Genius Publisher. Hal 89-91
- Qboy. 2008. *Alat Peraga dan Minat Matematika*. <http://www.scribd.com>. 19 Maret 2008
- Roestiyah. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Hal 83
- Sani, R. 2002. *Menuju Kelahiran Yang Alami*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Hal 3
- Salmah, Rusmiati, Maryanah, Susanti. 2006. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC. Hal 118
- Simkin, P, Whalley J, Keppler. 2007. *Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Jakarta: Arcan. Hal 105
- Somantri. 2005. *Efektifitas VCD Sebagai Media Pembelajaran*. <http://www.smk-bakti-pwt.sch.id/index.php?page=art&did=225>. Diakses tanggal 13April 2009
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta. Hal 122
- Taufiqurohman, M A. 2004. *Pengantar Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Klaten:CSGF. Hal 40, 91-6

Lampiran 1

SKALA NILAI PRAKTEK SENAM HAMIL

Tanggal :

Nama Mahasiswa :

NIM :

Berikan tanda \surd pada kolom skala nilai dengan ketentuan sebagai berikut:

- 2 : dilakukan dengan sempurna (langkah dilakukan dengan baik dan benar serta sesuai prosedur)
- 1 : dilakukan tidak sempurna (langkah belum dilakukan secara baik dan benar atau dilakukan dengan urutan yang tidak sesuai prosedur)
- 0 : tidak dilakukan (langkah tidak dilakukan sesuai prosedur)

No.	Butir yang dinilai	Nilai		
		2	1	0
A.	SIKAP DAN PERILAKU			
1.	Menyambut klien dengan ramah dan sopan			
2.	Memperkenalkan diri pada klien			
3.	Menjelaskan maksud dan tujuan senam hamil			
4.	Teruji tanggap terhadap reaksi klien			
5.	Teruji sabar dan teliti			
	Skor: 10			
B.	ISI			
	Gerakan Pemanasan			
	Dilakukan selama 5 menit (sebanyak 2x8 hitungan)			
6.	Melakukan posisi tegak berdiri dengan gerakan jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, tekuk kepala ke depan kembali tegak kemudian tekuk kepala ke belakang kembali tegak.			

7. Melakukan posisi yang sama, tangan di pinggang, tekuk kepala ke samping, jatuhkan ke samping (ke arah bahu) kembali tegak kemudian jatuhkan ke samping lainnya.
8. Melakukan posisi yang sama, tangan di pinggang, putar kepala ke arah samping, ke belakang dan ke samping sebaliknya kemudian lurus kembali.
9. Melakukan posisi yang sama, lengan lurus di samping badan, angkat kedua pundak ke atas, turunkan kembali.
10. Melakukan posisi yang sama, putar pergelangan bahu ke depan, ke atas, ke belakang, dan kembali.
11. Melakukan posisi yang sama, tangan lurus di samping badan, tekuk kedua siku, angkat kedua lengan lurus ke atas, tekuk ke arah bahu, kembali dan lurus.
12. Melakukan posisi yang sama, angkat kaki secara bergantian ke arah perut sambil tangan memeluk ke arah bahu.
13. Melakukan posisi yang sama, angkat kaki secara bergantian ke arah perut sambil tangan memompa ke bawah.

Gerakan Inti

a. Latihan Pernafasan

14. Melakukan latihan dasar pernafasan perut: posisi tidur terlentang, kedua tangan di atas perut, menarik nafas dari hidung sehingga perut mengembang, kemudian mengempiskan perut dengan mengeluarkan nafas melalui mulut.
15. Melakukan latihan dasar pernafasan dada: posisi tidur terlentang, kedua tangan disamping dada, menarik nafas dari hidung sampai dada mengembang, kemudian mengempiskan dada dengan mengeluarkan nafas melalui mulut.

16. Melakukan latihan pernafasan pendek: posisi tidur terlentang, mengambil nafas dari hidung kemudian mengeluarkan udara dari mulut. Bernafas terengah-engah dengan mulut terbuka (*dog breathing*).

b. Latihan otot-otot tungkai (2x8 hitungan)

17. Melakukan posisi tidur terlentang, kedua kaki lurus, menggerakkan pergelangan kaki ke arah atas dan ke bawah kemudian memutar pergelangan kaki.
18. Melakukan posisi yang sama, kedua kaki lurus, mengangkat kaki satu persatu ke arah atas.

c. Latihan otot dasar panggul (2x8 hitungan)

19. Melakukan posisi tidur terlentang, kaki kanan ditekuk, kaki yang lain lurus, kemudian menarik panggul ke atas dan ke bawah, mengkontraksikan otot-otot perut dan pantat serta otot-otot dasar panggul seperti menahan buang air kencing (*keagel exercise*) dan sebaliknya.
20. Melakukan posisi yang sama, kedua kaki ditekuk, tangan di bawah pantat, mengangkat punggung lurus.
21. Melakukan posisi yang sama, merentangkan kedua tangan, meluruskan kaki kanan dan menekuk kaki kiri, kemudian memutar kaki kiri ke arah kaki yang lurus. Melakukan gerakan secara bergantian.
22. Melakukan posisi yang sama, merentangkan kedua tangan ke samping, menekuk kedua kaki kemudian menarik kedua kaki ke arah perut kemudian memutar ke arah kanan dan kiri.

d. Latihan otot perut (2x8 hitungan)

23. Melakukan posisi tidur terlentang, kedua kaki ditekuk, tangan dibelakang kepala, mengangkat kepala ke arah perut.

e. Latihan mengejan (2x8 hitungan)

24. Melakukan dengan posisi kedua kaki ditekuk kemudian mengangkat kaki ke arah perut dengan kedua tangan dibawah lutut dan mengangkat kepala.
25. Melakukan posisi tidur miring, kaki sebelah bawah ditekuk dan kaki atas lurus kemudian mengangkat kaki sebelah atas lurus. Melakukan gerakan secara bergantian (miring kanan kemudian miring kiri).

f. Latihan sendi panggul (2x8 hitungan)

26. Melakukan posisi merangkak, kepala menunduk ke bawah bersamaan dengan menarik punggung ke atas sehingga perut bagian bawah mengkerut, kemudian meluruskan punggung kembali.
27. Melakukan posisi yang sama, mengangkat satu lengan ke atas kemudian menggerakkan ke bawah badan pada sisi yang berlawanan. Melakukan gerakan secara bergantian antara kedua lengan.

g. Latihan otot-otot paha (2x8 hitungan)

28. Melakukan posisi bersila, kedua tangan di belakang kepala, kemudian menundukkan kepala dan punggung ke arah depan.
29. Melakukan posisi yang sama, dengan kedua ujung kaki dipertemukan menggerakkan paha ke arah dalam dengan tahanan lengan pada paha bagian dalam.
30. Melakukan posisi yang sama, gerakan paha ke arah luar dengan tahanan tangan di samping luar paha.
31. Melakukan posisi yang sama, dengan kaki kanan ditekuk ke luar dan kaki kiri lurus kemudian tangan kanan keatas dan melakukan tarikan ke samping kiri, melakukan gerakan secara bergantian.

32. Melakukan posisi yang sama, melebarkan tungkai kemudian menjatuhkan badan ke depan dengan kedua tangan lurus ke depan.

h. Latihan relaksasi (selama 5-10 menit)

33. Melakukan posisi tidur ke samping kiri, tangan kanan fleksi di depan badan, tangan kiri fleksi di belakang badan. Lutut atas (kanan) fleksi ke depan, lutut bawah (kiri) fleksi ke belakang, tangan menggenggam, jari kaki ditekuk, memejamkan mata, nafas dengan irama lambat.

i. Latihan koreksi sikap (2x8 hitungan)

34. Melakukan posisi jongkok, kaki diregangkan, telapak kaki menghadap ke luar, punggung tetap lurus.

Gerakan Pendinginan (dilakukan selama 5 menit)

35. Melakukan gerakan berjalan tegak, berjalan dengan berjinjit, berjalan dengan telapak kaki menggenggam, menggerakkan kedua tangan keatas dan ke bawah serta mengambil nafas dari hidung dan mengeluarkan dari mulut.

Skor: 60

C. TEKNIK

36. Melaksanakan langkah-langkah secara sistematis.
37. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti.
38. Memberikan perhatian pada setiap gerakan dan kooperatif.
39. Teruji melaksanakan tindakan dengan percaya diri.
40. Teruji menjaga privacy klien.

Skor:10

Total Skor: 80

$$\text{Nilai: } \frac{\sum \text{Skor}}{80} \times 100$$

Lampiran 2

DAFTAR SAMPEL

NO	NIM	IPK
1	07007	2,87
2	08001	2,93
3	08002	3,20
4	08003	3,15
5	08004	3,01
6	08005	2,78
7	08006	3,10
8	08007	3,01
9	08009	2,95
10	08010	3,15
11	08012	2,77
12	08014	2,82
13	08017	3,25
14	08018	3,48
15	08019	3,50
16	08020	3,57
17	08021	3,52
18	08023	3,49
19	08024	2,99
20	08025	3,13
21	08026	3,30
22	08027	3,56
23	08029	2,93
24	08032	2,96
25	08036	3,28
26	08038	3,64
27	08039	3,54
28	08040	3,33
29	08042	3,09
30	08044	3,08
31	08045	3,54
32	08046	3,25
33	08050	2,91
34	08051	3,26
35	08052	2,81
36	08053	3,35
37	08054	3,05
38	08059	2,89
39	08060	3,08
40	08061	3,37

Lampiran 3

DATA HASIL PENELITIAN

Demonstrasi		Audiovisual	
No	Nilai <i>Posttest</i>	No	Nilai <i>Posttest</i>
1	84	1	78
2	94	2	76
3	92	3	84
4	90	4	80
5	90	5	84
6	86	6	78
7	94	7	90
8	92	8	74
9	92	9	74
10	96	10	72
11	84	11	86
12	86	12	74
13	92	13	76
14	90	14	74
15	92	15	78
16	92	16	94
17	80	17	74
18	92	18	90
19	90	19	80
20	94	20	76

Lampiran 4

OUTPUT SPSS

T- TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Metode Demonstrasi	90.10	20	4.077	.912
	Metode Audiovisual	79.60	20	6.344	1.419

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Metode Demonstrasi & Metode Audiovisual	20	.099	.677

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Metode Demonstrasi - Metode Audiovisual	10.500	7.193	1.608	7.134	13.866	6.528	19	.000

Lampiran 5

Tabel Distribusi t

Degree of Freedom (df)	Level Significant (α)			
	0.1	0.05	0.02	0.01
1	6.314	12.706	31.821	63.656
2	2.920	4.303	6.965	9.925
3	2.353	3.182	4.541	5.841
4	2.132	2.776	3.747	4.604
5	2.015	2.571	3.365	4.032
6	1.943	2.447	3.143	3.707
7	1.895	2.365	2.998	3.499
8	1.860	2.306	2.896	3.355
9	1.833	2.262	2.821	3.250
10	1.812	2.228	2.764	3.169
11	1.796	2.201	2.718	3.106
12	1.782	2.179	2.681	3.055
13	1.771	2.160	2.650	3.012
14	1.761	2.145	2.624	2.977
15	1.753	2.131	2.602	2.947
16	1.746	2.120	2.583	2.921
17	1.740	2.110	2.567	2.898
18	1.734	2.101	2.552	2.878
19	1.729	2.093	2.539	2.861
20	1.725	2.086	2.528	2.845
21	1.721	2.080	2.518	2.831
22	1.717	2.074	2.508	2.819
23	1.714	2.069	2.500	2.807
24	1.711	2.064	2.492	2.797
25	1.708	2.060	2.485	2.787
26	1.706	2.056	2.479	2.779
27	1.703	2.052	2.473	2.771
28	1.701	2.048	2.467	2.763
29	1.699	2.045	2.462	2.756
30	1.697	2.042	2.457	2.750
31	1.696	2.040	2.453	2.744

32	1.694	2.037	2.449	2.738
33	1.692	2.035	2.445	2.733
34	1.691	2.032	2.441	2.728
35	1.690	2.030	2.438	2.724
36	1.688	2.028	2.434	2.719
37	1.687	2.026	2.431	2.715
38	1.686	2.024	2.429	2.712
39	1.685	2.023	2.426	2.708
40	1.684	2.021	2.423	2.704
41	1.683	2.020	2.421	2.701
42	1.682	2.018	2.418	2.698
43	1.681	2.017	2.416	2.695
44	1.680	2.015	2.414	2.692
45	1.679	2.014	2.412	2.690
46	1.679	2.013	2.410	2.687
47	1.678	2.012	2.408	2.685
48	1.677	2.011	2.407	2.682
49	1.677	2.010	2.405	2.680
50	1.676	2.009	2.403	2.678
60	1.671	2.000	2.390	2.660
70	1.667	1.994	2.381	2.648
80	1.664	1.990	2.374	2.639
90	1.662	1.987	2.368	2.632
100	1.660	1.984	2.364	2.626
200	1.653	1.972	2.345	2.601
500	1.648	1.965	2.334	2.586
1000	1.646	1.962	2.330	2.581
2000	1.646	1.961	2.328	2.578
5000	1.645	1.960	2.327	2.577

Lampiran 8

SURAT PERMOHONAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Peserta Responden Penelitian
di tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka melaksanakan tugas akhir Diploma IV Kebidanan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Saint Terapan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, dengan ini kami memberitahukan bahwa kami akan mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Hasil Belajar Psikomotorik Penggunaan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual pada Pembelajaran Senam Hamil.”

Sehubungan dengan hal tersebut, kami memohon kepada saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi saudara sangat bermanfaat bagi terlaksananya penelitian ini. Bentuk partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat “solunter” artinya saudara mempunyai kebebasan untuk menjadi responden tanpa adanya sanksi apapun. Hasil dan identitas saudara kami jamin kerahasiaannya.

Demikian surat permohonan kami, atas kesediaan saudara kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, Juni 2009

Hormat kami,

Lampiran 9

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bersedia menjadi partisipan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang bernama Endah Retno Dewi dengan judul penelitian “Perbedaan Hasil Belajar Psikomotorik Penggunaan Metode Demonstrasi dan Metode Audiovisual pada Pembelajaran Senam Hamil.”

Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu kebidanan dan tidak merugikan saya. Oleh karena itu, saya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Surakarta, Juni 2009

Penanggungjawab

Partisipan

(Endah Retno Dewi)

()

Tahapan Kegiatan Pokok Karya Tulis Ilmiah Jalur Reguler Tahun Ajaran
2008/2009

No	Tahapan Kegiatan	Maret		April				Mei					
		III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	I
1.	Pendaftaran	■											
2.	Pembagian Buku Panduan KTI	■											
3.	Penyusunan Proposal dan Konsultasi		■	■	■	■	■	■	■	■			
4.	Seminar Validasi Proposal										■		
5.	Perbaikan Proposal											■	
6.	Pelaksanaan Penelitian												
7.	Penyusunan Laporan Penelitian dan Konsultasi												
8.	Ujian KTI												
9.	Perbaikan Laporan Akhir dan Penyerahan												
	Total Waktu	19 minggu											

B. Kerangka Konsep

