

MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA PADA MATERI PERMAINAN ATLETIK LARI ESTAFET MELALUI METODE PRAKTIK

Abdul Manaf

Guru Penjaskes SMAN 1 Darussalam
sma1darussalam@yahoo.com

Abstrak

Pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, pola makan sehat, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman. Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi permainan Atletik lari estafet melalui metode Praktik. Penelitian ini dilaksanakan pada SMAN 1 Darussalam tahun Pelajaran 2020/2021. Sumber data berasal dari siswa kelas X-IPA. Alat pengumpulan data berupa butir soal tes dan lembar instrumen aktivitas murid. Validasi data yang diperlukan dalam penelitian ini ada dua macam yaitu data primer dan data sekunder. Data Primer terdiri dari observasi aktivitas siswa, dan data sekunder terdiri dari nilai hasil belajar siswa yang diperoleh dari tes hasil belajar. Analisa data menggunakan metode statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan belajar siswa. Hasil tindakan pada siklus I pertemuan 1 aspek afektif C aspek kognitif dengan rata-rata 64,58 dan aspek psikomotor dengan rata-rata 65,00. Nilai ketuntasan secara klasikal mencapai 58,33%. Hasil pengamatan pada siklus II pertemuan 1 menunjukkan bahwa nilai ketuntasan mencapai 83,33% ,sedangkan nilai rata-rata pengamatan pada aspek afektif mencapai B. Aspek kognitif 77,66 dan aspek psikomotorik mencapai 77,5. Sedangkan pada siklus II pertemuan 2 mencapai 100% nilai ini telah mencapai indikator < 75%.

Kata Kunci: *Peningkatan Prestasi Belajar Siswa, Atletik, Lari Estafet*

PENDAHULUAN

Pendidikan secara keseluruhan harus mencakup pendidikan yang secara mental spiritual dan fisik. Penyelenggaraan pendidikan yang hakiki adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, tepat kiranya apabila sekolah mulai sejak dini telah mendidik para siswa nya untuk peduli arti penting kesehatan. Pendidikan jasmani dapat menjadi media dalam mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang dapat merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Salah satu tugas yang harus dijalankan oleh guru, mampu membangkitkan motivasi belajar siswa supaya tertarik untuk mempelajari apa yang disampaikan oleh guru tersebut.

Sebagai upaya untuk mencegah pandemi Covid-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan agar sekolah-sekolah meminta siswanya untuk belajar di rumah. Mulai akhir Maret 2020 sekolah menerapkan metode pembelajaran siswa secara daring dikarena wabah Covid-19. Namun kebijakan pemerintah setempat dan keinginan orang tua wali

siswa pada kelas X-IPA di SMAN 1 Darussalam meminta belajar tatap muka dengan diperlakukannya prokes.

Dalam proses perkembangan pendidikan terutama di Indonesia, salah satu hambatan yang paling sering menonjol dalam pelaksanaan proses pembelajaran adalah metode mengajar konvensional atau metode ceramah. Metode ini suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang digunakan oleh guru atau instruktur. Hambatan yang dijumpai pada siswa kelas X-IPA, kurang memahami cara-cara permainan teknik lari estafet karena selama ini kurang tersedianya sarana dan prasarana tempat bermain maka dari itu siswa kurang termotivasi dalam permainan atletik. Oleh sebab itu dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti mencoba menerapkan metode pembelajaran Praktik agar siswa-siswi meminati salah satu permainan atletik ini dengan serius dan dapat menambah peningkatan prestasi belajar siswa kelas X-IPA pada SMAN 1 Darussalam.

Dalam hal ini peneliti sebagai guru pendidikan jasmani akan melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode model pembelajaran yang sesuai tanpa langsung memberikan soal-soal yang membuat siswa bingung dan bosan. Dengan tujuan dapat mengaktifkan siswa, meningkatkan prestasi belajar siswa dan dapat meningkatkan motivasi siswa.

Dalam hal ini upaya peningkatan hasil belajar siswa dilaksanakan dengan menggunakan metode praktik sehingga hasil belajar pada pelajaran Penjaskes yang sesuai dengan kompetensi dasar pada semester ganjil di kelas X-IPA. Metode Praktik dapat menjadi rangsangan bagi siswa dan anggota kelompok sehingga terciptanya interaksi antar siswa untuk saling melengkapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi berkaitan dengan tugas yang diberikan guru. Peluang siswa untuk aktif lebih tinggi dengan menggunakan metode ini sehingga memungkinkan prestasi belajar siswa bertambah meningkat.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-IPA dengan jumlah siswa 12 orang, dengan rincian siswa laki-laki 6 orang dan siswa perempuan 6 orang. Sumber data penelitian ini berupa aspek hasil pembelajaran dengan menerapkan metode praktik dari siswa dan data ini dijadikan sebagai informasi tentang sikap, kemampuan dan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data yaitu menganalisis kegiatan pembelajaran dan juga hasil belajar berupa tes tulis maupun tes lisan kepada siswa kelas X-IPA. Data lainya dikumpulkan dari kreativitas siswa dalam proses pembelajaran data tersebut dimasuk kedalam daftar nilai dan dihitung persen ketuntasan belajarnya melalui rumus perbandingan persen (%). Analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus menurut Depdiknas (2003), menyatakan butir soal hasil tes di analisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{B}{N} \times 100$$

Keterangan:

- B = Banyaknya butir jawaban yang benar
- N = Banyaknya butir soal, dianalisis
- 100 = Skor maksimum pada soal

Untuk aktivitas siswa dengan menggunakan statistik deskriptif persentase, yaitu Sudijono, (2005), dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Analisis data tentang keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran, peneliti menggunakan statistik deskriptif dengan rata-rata skor sesuai pendapat Burdiningarti (1998) yang dinyatakan seperti berikut ini :

Tabel 1. Skor Penilaian

No	Nilai	Kategori	Simbol
1.	1,00 – 1,59	Kurang Baik	D
2.	1,60 – 2,59	Cukup	C
3.	2,60 – 3,50	Baik	B
4.	3,51 – 4,00	Sangat Baik	A

Sumber: Burdiningarti (1998)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana telah dijabarkan di atas bahwa hasil belajar pelajaran materi Penjaskesrek, pada siswa kelas X-IPA SMAN 1 Darussalam pada materi permainan atletik lari estafet masih rendah, hal ini disebabkan karena pelaksanaan proses pembelajaran yang diterapkan masih menggunakan gaya lama, pembelajaran yang masih monoton, dimana pembelajaran di dominasi oleh penggunaan metode ceramah dan pemberian tugas secara langsung. Akibatnya para siswa menjadi tidak bergairah dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga pembelajaran tidak berjalan optimal. Pada kondisi awal hasil belajar siswa ditunjukkan pada tabel di bawah :

Tabel 2. Rekapitulasi Evaluasi Hasil Belajar Siswa

No	Aspek yang di amati	Jumlah Siswa		
		Tuntas	Tidak	Persen (tuntas)
1	Afektif	4 orang	8 orang	33,33%
2	Kognitif	4 orang	8 orang	33,33%
3	Psikomotor	4 orang	8 orang	33,33%

Sumber : SMAN 1 Darussalam tahun 2020

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti keadaan awal hasil pembelajaran penjaskes kelas X-IPA belum dapat dinyatakan tuntas secara klasikal mencapai 75%, masih dalam keadaan sangat kurang secara klasikal. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa aspek afektif mencapai nilai 33,33% nilai aspek kognitif juga mencapai 33,33% sedangkan nilai psikomotor juga mencapai 33,33%. Berdasarkan hasil evaluasi kondisi awal nilai tersebut merupakan keadaan awal pengamatan sebelum penelitian maka, peneliti melanjutkan penelitian dengan rancangan siklus I dan siklus II.

Siklus I

Dari hasil pengamatan peneliti dari nilai kondisi awal pembelajaran, terlihat jelas ketidaktuntasan nilai siswa secara klasikal berpengaruh pada wajib lulus diakhir semester, maka peneliti melaksanakan hasil pembahasan pada siklus I dengan langkah-langkah pembelajaran disusun dan didesain sedemikian rupa dalam RPP sesuai dengan langkah-langkah yang diterapkan dengan pembelajaran model pembelajaran praktik. Dari hasil

observasi nilai siswa pada pembelajaran materi permainan atletik lari estafet, pada siklus I pertemuan 1 dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3. Hasil Tes Belajar Siswa Pertemuan 1 Siklus I

No	Nama siswa	KKM	Kogniktif	Afektif	Physikomotor	Ket
1	Abdul Razak	75	75	B	75	Tuntas
2	Anita Ariska	75	50	D	60	Tdk T
3	Agus Munandar	75	75	B	75	Tuntas
4	Fajarina	75	75	B	75	Tuntas
5	Mukram	75	50	D	50	Tdk T
6	M. Hafid	75	60	C	60	Tdk T
7	Monalisa	75	60	C	60	Tdk T
8	Nisaul Khaira	75	60	C	60	Tdk T
9	Rahmad Hidayat	75	75	B	75	Tuntas
10	Rori Armanda	75	60	C	60	Tdk T
11	Silvia Ms	75	60	C	55	Tdk T
12	Muhram	75	75	B	75	Tuntas
	Jumlah Nilai		775		780	
	Nilai Rata-Rata		64,58	C	65,00	
	% Tuntas					41,66%

Sumber : Nilai Siswa X-IPA SMAN 1 Darussalam tahun 2020

Berdasarkan tabel di atas nilai rata-rata kelas untuk 12 orang siswa adalah aspek kogniktif 64,58 aspek afektif C dan aspek physikomotor 66,00, tuntas klasikal yang diperoleh hanya 41,66 %. Kriteria ketuntasan untuk pelajaran Penjaskes, berdasarkan ketuntasan minimal di sekolah adalah 75 sebagai hasil pembelajaran. Dari nilai tersebut peneliti akan melakukan remedial dengan melanjutkan pertemuan selanjutnya dengan metode yang sama. Hasil belajar siswa yang diperoleh dari hasil tes pada siklus I pertemuan 2 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Tes Belajar Siswa Pertemuan 2 Siklus I

No	Nama siswa	KKM	Kogniktif	Afektif	Physikomotor	Ket
1	Abdul Razak	75	75	B	75	Tuntas
2	Anita Ariska	75	75	B	75	Tuntas
3	Agus Munandar	75	75	B	75	Tuntas
4	Fajarina	75	67	C	75	Tdk T
5	Mukram	75	75	B	75	Tuntas
6	M. Hafid	75	60	C	60	Tdk T
7	Monalisa	75	75	B	75	Tuntas
8	Nisaul Khaira	75	60	C	60	Tdk T
9	Rahmad Hidayat	75	75	B	75	Tuntas
10	Rori Armanda	75	60	C	60	Tdk T
11	Silvia Ms	75	75	C	55	Tdk T
12	Muhram	75	75	B	75	Tuntas
	Jumlah Nilai		847		835	
	Nilai Rata-Rata		70,58	C	69,58	
	% Tuntas					58,33%

Sumber : Nilai Siswa X-IPA SMAN 1 Darussalam tahun 2020

Berdasarkan tabel di atas maka, nilai rata-rata kelas untuk 12 orang siswa dapat diinterpretasikan dalam 3 aspek. Aspek kognitif 70,58 aspek afektif C dan fisikomotor 69,58. Secara klasikal yang diperoleh hanya 58,33%. Kriteria ketuntasan untuk pelajaran Penjaskes berdasarkan ketuntasan minimal di sekolah adalah 75. Dari pertemuan 2, siswa telah menunjukkan respon yang baik dalam mengikuti pembelajaran namun, belum mencapai nilai ketuntasan yang telah ditentukan, maka peneliti sangat perlu melanjutkan remedial pembelajaran pada siklus II.

Siklus II

Selesainya pertemuan II siklus I dalam menjalankan pembelajaran Penjaskes dengan metode praktik masih terdapat beberapa kendala yang harus dilakukan pembenahan pada siklus II sehingga pembelajaran dapat meningkat, dibuktikan dengan hasil tes siklus II yang belum mencapai indikator keberhasilan. Hasil belajar siswa yang diperoleh dari hasil tes pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Hasil Tes Belajar Siswa Pertemuan 1 Siklus II

No	Nama siswa	KKM	Kognitif	Afektif	Physikomotor	Ket
1	Abdul Razak	75	75	B	75	Tuntas
2	Anita Ariska	75	75	B	75	Tuntas
3	Agus Munandar	75	75	B	75	Tuntas
4	Fajarina	75	75	C	75	Tuntas
5	Mukram	75	75	B	75	Tuntas
6	M. Hafid	75	77	B	75	Tuntas
7	Monalisa	75	75	B	75	Tuntas
8	Nisaul Khaira	75	77	B	75	Tuntas
9	Rahmad Hidayat	75	75	B	75	Tuntas
10	Rori Armanda	75	60	C	60	Tdk T
11	Silvia Ms	75	75	B	55	Tdk T
12	Muhram	75	75	B	75	Tuntas
	Jumlah Nilai		889		865	
	Nilai Rata-Rata		74,08	B	72,08	
	% Tuntas					83,33%

Sumber : Nilai Siswa X-IPA SMAN 1 Darussalam tahun 2020

Berdasarkan tabel di atas nilai rata-rata kelas untuk 12 orang siswa adalah aspek kognitif 74,08, aspek afektif B dan aspek fisikomotor 72,08 tuntas klasikal yang diperoleh hanya 83,33%. Kriteria ketuntasan untuk pelajaran Penjaskes berdasarkan ketuntasan minimal di sekolah adalah 75. Melihat nilai seperti ini, peneliti mencoba melakukan remedial pembelajaran pada materi yang sama pada siklus II pertemuan ke 2. Pada siklus II, siswa menunjukkan respon yang baik dalam mengikuti pembelajaran. Pada akhir pertemuan siklus II menunjukkan semua siswa telah mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik. Hasil belajar siswa yang diperoleh dari hasil tes pada siklus II pertemuan 2 dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Hasil Tes Belajar Siswa Pertemuan 2 Siklus II

No	Nama siswa	KKM	Kognitif	Afektif	Physikomotor	Ket
1	Abdul Razak	75	85	A	85	Tuntas
2	Anita Ariska	75	75	B	75	Tuntas
3	Agus Munandar	75	85	A	85	Tuntas
4	Fajarina	75	75	B	75	Tuntas

5	Mukram	75	75	B	75	Tuntas
6	M. Hafid	75	77	B	75	Tuntas
7	Monalisa	75	85	A	85	Tuntas
8	Nisaul Khaira	75	75	B	75	Tuntas
9	Rahmad Hidayat	75	75	B	75	Tuntas
10	Rori Armanda	75	75	B	75	Tuntas
11	Silvia Ms	75	75	B	75	Tuntas
12	Muham	75	75	B	75	Tuntas
	Jumlah Nilai		932		930	
	Nilai Rata-Rata		77,66	B	77,5	
	% Tuntas					100%

Sumber : Nilai Siswa X-IPA SMAN 1 Darussalam tahun 2020

Berdasarkan tabel di atas nilai rata-rata kelas untuk 12 orang siswa adalah secara klasikal yang diperoleh 100%. aspek kognitif 77,66 aspek afektif B dan aspek psikomotor 77,5 nilai ini telah memberikan perubahan besar dalam proses pembelajaran Penjaskes.

Pembahasan Antar Siklus

Sesuai teori belajar, siswa mengalami perubahan kinerja sebelum dan setelah berada dalam pembelajaran. Siswa mampu memahami dan menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari untuk memecahkan berbagai soal dalam permainan atletik. Hasil tindakan pada siklus I pertemuan 1 aspek kognitif dengan nilai rata-rata 64,58 dan aspek psikomotor dengan rata-rata 65,00. Nilai ketuntasan secara klasikal mencapai 41,66%. Nilai tersebut menjadi suatu alat pencapaian ketuntasan bagi peneliti dalam mempertimbangkan kegiatan penelitian tindakan kelas, dimana siswa belum memahami pembelajaran Atletik. Sedangkan pada pertemuan ke 2 nilai rata-rata afektif mencapai C aspek kognitif mencapai 69,73 dan aspek psikomotor mencapai nilai 69,58. Hasil persentase ketuntasan mencapai nilai 58,33% nilai tersebut belum mencapai KKM 75%.

Pada pertemuan ke 2 ini telah ada gambaran bahwa siswa mulai mengenal metode praktek peneliti menjadi lebih efektif dalam mempersiapkan media pembelajaran hasil tersebut juga ada kaitannya dengan persiapan peneliti dalam melakukan tindakan terutama persiapan pembelajaran. Usaha guru dalam proses pembelajaran memang harus efektif baik dalam merencanakan pembelajaran penggunaan model pembelajaran kegiatan tersebut agar dapat memperbaharui proses pembelajaran yang dapat meningkatkan nilai belajar siswa.

Slavin (1997), menyatakan bahwa “pembelajaran kooperatif berkenaan dengan berbagai macam metode pembelajaran yang perwujudannya siswa bekerja dalam kelompok-kelompok kecil dan saling membantu dalam belajar terhadap materi akademis yang disampaikan oleh guru”. Dalam kerja sama di kelas, partisipasi yang diharapkan dari siswa adalah saling membantu satu sama lain, berdiskusi dan berargumentasi satu sama lain, saling mengarahkan dan membimbing serta bekerja sama dalam belajar, saling menilai pengetahuan dan perbedaan pemahaman satu sama lain.

Hasil pengamatan pada siklus II pertemuan 1 menunjukkan bahwa nilai ketuntasan mencapai 83,33%, sedangkan nilai rata-rata pengamatan pada aspek afektif mencapai B, aspek kognitif 74,08 dan aspek psikomotorik mencapai 72,08. Sedangkan pada pertemuan ke 2 mencapai 96,66% nilai ini telah mencapai indikator < 75% dalam proses pembelajaran sedangkan nilai rata-rata pada aspek afektif mencapai B kognitif mencapai 77,06 dan aspek psikomotor mencapai 77,5 dengan ketuntasan 100%. Dengan adanya pembelajaran Penjaskes, metode praktik pada materi permainan atletik lari estafet

memungkinkan siswa X-IPA dapat kreatif cara-cara menyampaikan gagasan atau fakta, dan mengatasi kesalahan konsepsi yang dihadapi oleh siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 1 Darussalam dengan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Keadaan awal hasil pembelajaran penjaskes kelas X-IPA belum dapat dinyatakan tuntas secara klasikal mencapai 75%, masih dalam keadaan sangat kurang secara klasikal.
2. Hasil tindakan pada siklus I pertemuan 1 aspek afektif C aspek kognitif dengan rata-rata 64,58 dan aspek psikomotor dengan rata-rata 65,00. Nilai ketuntasan secara klasikal mencapai 41,66%. Sedangkan pada pertemuan ke 2 nilai rata-rata afektif mencapai C aspek kognitif mencapai 69,58 dan aspek psikomotor mencapai nilai 72,08 dengan nilai tuntas 58,33%.
3. Hasil pengamatan pada siklus II pertemuan 1 menunjukkan bahwa nilai ketuntasan mencapai 100% ,sedangkan nilai rata-rata pengamatan pada aspek afektif mencapai B. aspek kognitif 74,08 dan aspek psikomotorik mencapai 72,08. Sedangkan pada pertemuan ke 2 mencapai 100% nilai ini telah mencapai indikator < 75%. Dengan nilai rata-rata kognitif 77,66 dan psikomotor 77,5.
4. Penerapan metode Praktik siswa saling membantu satu sama lain, berdiskusi dan berargumentasi satu sama lain, saling mengarahkan dan membimbing serta bekerja sama dalam belajar, saling menilai pengetahuan dan perbedaan pemahaman satu sama lain.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk penyampaian materi pada pembelajaran Penjaskesrek dapat dilakukan dengan menggunakan metode praktik sebagai pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa.
2. Bagi guru yang tertarik dengan penelitian ini disarankan untuk menggunakan metode praktik sebagai media pembelajaran pada pelajaran Penjaskesrek untuk menjadikan siswa-siswi berprestasi diajang Nasional
3. Kepada siswa juga disarankan untuk dapat meningkatkan sikap belajar, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mempelajari Penjaskes.
4. Bagi Sekolah sebagai ajang psetasi siswa untuk mengikuti berbagai lomba Olahraga baik di tingkat kecamatan maupun di tingkat Kabupaten.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. (2007), *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas, (2003), *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMA/MA*, Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas, (2003), *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas.
- J. Mata, Kupan. (2002), *Teori Bermain*, Jakarta : Universitas Terbuka.
- Ngalim Purwanto. M, (2003), *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik*, Bandung : Remaja Rosdakarya.



- Nasution. (2005), *Manajemen Pendidikan Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta
- Russeffendi. (1988). *Pengantar kepada Membantu Guru Mengembangkan Kompetensinya dalam Pengajaran*. Bandung, Tarsito.
- Slavin, (2009). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Gramedia Widiasarana
- Udin, Winata Putra. (1994). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Wahjoedi (1999), *Cooperatif Learning Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.