

UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI METODE DEMOSNTRASI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS X SMA NEGERI 1 KUPANG TIMUR

Dominggos Soares Pinto
SMA Negeri 1 Kupang Timur
Email: domisoarespinto11@gmail.com

Abstrak

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kupang Timur Pelajaran 2019/2020. Subyek penelitian yaitu 28 orang siswa. PTK ini dilakukan dalam dua siklus dan masing-masing siklus terdiri atas empat tahapan yaitu : tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi. Adapun indikator yang ditetapkan adalah peserta didik dikatakan tuntas belajar apabila peserta didik telah memenuhi KKM sebesar $\geq 75\%$. Dari hasil analisis diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa yaitu dengan peningkatan ketuntasan belajar nilai rata-rata peserta didik dalam setiap siklus, yaitu siklus I (70,79%) dan siklus II (84,75%), sedangkan ketuntasan belajar siklus I (60,33 %), dan siklus II (80 %).

Kata kunci : Metode Demonstrasi, Pendidikan Jasmani

Abstract

This Classroom Action Research aims to improve student learning outcomes in class X SMA Negeri 1 Kupang Timur Lessons 2019/2020. The research subjects were 28 students. PTK is carried out in two cycles and each cycle consists of four stages, namely: the planning stage, the implementation stage, the observation stage and the reflection stage. The indicator set is that students are said to have completed learning if students have fulfilled the KKM of $\geq 75\%$. From the results of the analysis, it was found that there was an increase in student learning outcomes, namely by increasing the learning completeness of the average value of students in each cycle, namely cycle I (70.79%) and cycle II (84.75%), while cycle I learning completeness (60.33%), and cycle II (80%).

Keywords: Demonstration Method, Physical Education

A. PENDAHULUAN

Aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari kegiatan belajar, baik ketika seseorang melaksanakan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Di pahami bahwa sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari merupakan belajar. Dengan demikian dapat kita katakan tidak ada ruang dan waktu dimana manusia dapat melepaskan dirinya dari kegiatan belajar, dan itu berarti pula bahwa belajar tidak pernah dibatasi usia, tempat, maupun waktu, karena perubahan yang menuntut terjadinya aktivitas belajar. Dengan demikian maka *belajar* merupakan kegiatan penting setiap

orang, termasuk di dalamnya *belajar* bagaimana seharusnya *belajar*.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para peserta didik di tingkat SMA, SMP, SD, dan PAUD. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Herdiana dan Prakoso, 2016). Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas

emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. (Alif, 2019).

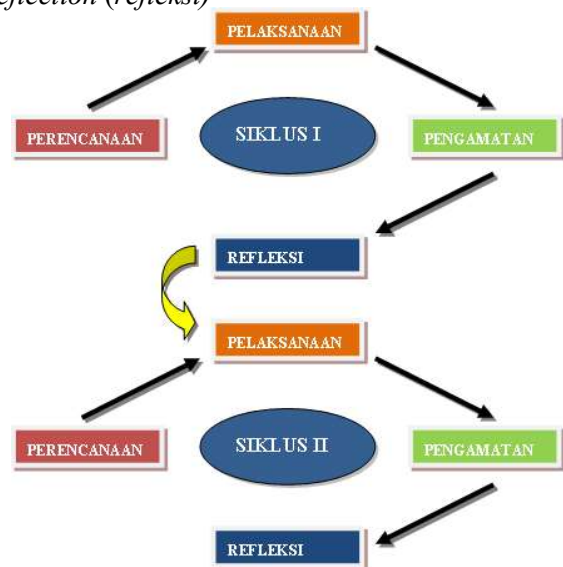
Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. (Sesfao, 2018). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat (Arisandi, 2014). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdardik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Erfan, 2017).

Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Khusus untuk SMA materi pokok yang terdapat dalam Kurikulum PJOK Kelas X sudah di upayakan dengan standar K13 dan pokok bahasan yang di *setting* untuk pertemuan demi pertemuan membutuhkan alat untuk praktek seperti Bola Besar, Bola Kecil, Net, Lapangan Sepak Bola dan lain-lain. Dan perangkat pembelajaran juga sudah di *setting* oleh guru PJOK lengkap dengan penilaiannya. Namun yang masih menjadi masalah di kelas X

Sma Negeri 1 Kupang Timur adalah peserta didik lebih cenderung menganggap olahraga adalah mata pelajaran sibuk karena kondisi lingkungan sekolah lebih cenderung kepada pembelajaran mulok pertanian dan peternakan sehingga tidak mengherankan materi pokok tentang” Bermain (sepak Bola) baik teori maupun praktek di anggap materi yang sulit kaena harus sibuk menyiapkan lapangan maupun alat lain. Dan materi tersebut termasuk olahraga prestasi karena harus memilih *figur* dan Pelatih untuk melatih peserta didik dan mendapatkan bibit prestasi di bidang olahraga sepak bola, akibatnya *Nilai Kognitif* rendah dan minat sepak bola peserta didik rendah karena itu peneliti sekaligus sebagai guru olahraga mengangkat judul:” Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas X SMA Negeri 1 Kupang Timur”. Penelitian ini di laksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan September 2019

B. METODE

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Adapun Tahapan dalam penelitian tindakan kelas adalah *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi)



Gambar 1. Alur pelaksanaan PTK Model



kemmis dan Taggart

Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini yaitu peserta didik berjumlah 28 orang yang bertempat di SMA Negeri 1 Kupang Timur. Teknik pengumpulan dilakukan menggunakan beberapa cara yaitu 1) observasi; 2) tes hasil belajar; dan 3) dokumentasi. Sedangkan untuk instrument pengumpulan data menggunakan lembar tes dan lembar kegiatan siswa dan lembar kegiatan guru. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus:

Nilai Rata-rata kelas diperoleh dari:

$$M = \frac{\sum x}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

M = Rata-rata kelas

n = Jumlah siswa

$\sum x$ = Jumlah nilai yang diperoleh siswa

Nilai ketuntasan belajar diperoleh dari :

$$P = \frac{\sum n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase ketuntasan belajar

N = Jumlah siswa

$\sum n$ = Jumlah siswa yang tuntas belajar.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Pada Siklus I pertemuan pertama, di awal pertemuan peneliti memberikan *Sosialisasi* awal atau *apersepsi* tentang kegiatan proses pembelajaran mata pelajaran PJOK. Dalam tahap apersepsi ini guru peneliti memberikan *motivasi* belajar kepada peserta didik tentang pentingnya memahami konsep Bermain dalam permainan bola besar. Tahap kedua, peneliti sebagai guru menjelaskan materi Bermain berhubungan dengan teori dan praktek bermain bola besar seperti bola basket, bola voli, dan bola kaki.

Tahap perencanaan. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPP 1, LKPD (lembar kegiatan peserta didik), Soal Ulangan Harian 1, dan alat-alat pelajaran yang mendukung proses pembelajaran.

Tahap pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I jumlah peserta didik sebanyak 28 orang. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar sekaligus sebagai pengamat dengan dibantu oleh teman guru di SMA Negeri 1 Kupang Timur. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah di persiapkan. Pertemuan pertama peneliti memberikan penjelasan tentang materi” Permainan Sepak Bola” pada peserta didik dalam kegiatan proses pembelajaran PJOK dan selanjutnya peneliti menjelaskan pola diskusi dengan *pendekatan demonstrasi*. Peserta didik berjumlah 28 orang, di bagi atas 5 kelompok dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Pembagian kelompok

Kelompok	Jumlah
1	5 Orang
2	6 Orang
3	6 Orang
4	6 Orang
5	5 Orang

Tahap observasi. Pengamatan (*observasi*) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses belajar mengajar peserta didik diberi *tes formatif I* (Ulangan Harian 1) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan peserta didik dalam proses belajar mengajar yang di lakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut: ” Adapun data hasil pengamatan pada setiap kelompok dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Data hasil pengamatan diskusi kelompok siklus I

No	Aspek yang dinilai	Aktif (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
1	Aktif mengikuti penjelasan Permainan sepak bola	9 (32,14 %)	3 (10,7 1%)	16 (57,14 %)
2	Aktif mengikuti demonstrasi: gerakan latihan bermain bola voli	8 (28,57 %)	2 (7,14 %)	18 (64,29 %)
3	Aktif mengikuti demonstrasi ge	7 (25%)	4 (14,2	17 (60,71

	rakan gerakan tangan terima sepak bola dan mengembalikan kepada lawan bermain sepak bola		9%))
4	Aktif Mengikuti demonstrasi gerakan tangan kiridan kanan semes	11 (39,29 %)	2 (7,14 %)	16 (57,14 %)
5	Aktif mengikuti latihan dan mengikuti latihan	10 (35,71 %)	4 (14,29 %)	15 (50%)

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa hasil diskusi kelompok peserta didik di setiap indikator masih dalam kategori kurang aktif. Sedangkan untuk hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data hasil belajar siswa

Data	Siklus I
Subyek	28 Orang
Jumlah siswa yang Tuntas	8 orang
Jumlah siswa yang Tidak Tuntas	20 orang
Persentase ketuntasan belajar	60,33%
Rata-rata hasil belajar	70,79%

Dari tabel 3 dapat di jelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Demonstrasi di peroleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik adalah 70,79%, ketuntasan belajar siswa mencapai 60,33% atau 8 dari 28 peserta didik sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I secara klasikal siswa belum tuntas belajar karena siswa yang memperoleh nilai kurang dari 75% sebesar 60,33% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang di kehendaki yaitu sebesar 75%, hal ini di sebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti dengan penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran.

Tahap refleksi. Pada akhir Siklus I peneliti melakukan *komponen refleksi* yakni untuk mengetahui respon peserta didik terhadap *metode demonstrasi* dengan teknik diskusi kelompok.

Tabel 4. Hasil refleksi pelaksanaan tindakan siklus 1

No	Item Refleksi	F	Persentase (%)
1	Sangat Responsive		
2	Responsive	8	28,57
3	Cukup responsive	6	21,43%
4	Kurang Responsive	14	50%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa respon siswa terhadap pembelajaran masih sangat kurang, hal ini bisa terlihat dari hasil persentase sebesar 50% atau sebanyak 14 siswa yang berada dalam kategori kurang dalam merespon pembelajaran yang dilakukan.

Siklus II

Tahap perencanaan. Kegiatan belajar mengajar untuk Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengamat sekaligus sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)-2 dengan memperhatikan kesalahan atau kekurangan pada siklus I, sehingga kekurangan pada siklus I tidak terulang pada siklus II. Observasi/ Pengamatan di laksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Tahap pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I jumlah peserta didik sebanyak 28 orang di bagi atas 5 kelompok dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 5. Pembagian kelompok

Kelompok	Jumlah
1	6 Orang
2	6 Orang
3	5 Orang
4	6 Orang
5	5 Orang

Tahap observasi. Pengamatan (*observasi*) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Adapun data hasil perbaikan pada siklus II tertera pada tabel

Tabel 6. Data hasil pengamatan diskusi kelompok siklus II

No	Aspek yang dinilai	Aktif (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
1	Aktif mengikuti penjelasan Permainan sepak bola	26 (92,86 %)	1 (3,75 %)	1 (3,75 %)
2	Aktif mengikuti demonstrasi: gerakan latihan bermain bola voli	22 (78,57 %)	3 (10,71 %)	3 (10,71 %)
3	Aktif mengikuti demonstrasi gerakan tangan terima sepak bola dan mengembalikan kepada lawan bermain sepak bola	24 (85,71 %)	2 (7,14 %)	2 (7,14 %)
4	Aktif Mengikuti demonstrasi gerakan tangan kiridan kanan semes	25 (89,29 %)	2 (7,14 %)	1 (3,57 %)
5	Aktif mengikuti latihan dan mengikuti latihan	24 (85,71 %)	2 (7,14 %)	2 (7,14 %)

Dari tabel 6 dapat di jelaskan bahwa hasil belajar siswa melalui *model pembelajaran demonstrasi* dengan teknik diskusi kelompok dapat menunjukkan peningkatan, ini terlihat dari semua indikator masuk dalam kategori aktif.

Sedangkan untuk hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Data hasil belajar siswa

Data	Siklus II
Subyek	28 Orang
Jumlah siswa yang Tuntas	27 orang
Jumlah siswa yang Tidak Tuntas	1 orang
Persentase ketuntasan belajar	80,00%
Rata-rata hasil belajar	84,75%

Dari tabel 7 dengan menerapkan metode pembelajaran Demonstrasi di peroleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik adalah 84,75%. Dan ketuntasan belajar siswa mencapai 80,00%, atau 27 peserta didik dari 28. peserta didik sudah tuntas *belajar*. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa pada siklus II secara klasikal siswa sudah tuntas belajar karena siswa yang memperoleh nilai $\geq 75\%$ sebesar 84,75.% lebih besar dari persentase ketuntasan yang di kehendaki yaitu sebesar 75%. Hal ini di sebabkan karena siswa telah mengerti apa yang harus dilakukan dengan menerapkan *metode Demonstrasi*.

Tahap refleksi. Pada akhir Siklus II peneliti melakukan *komponen refleksi* yakni untuk mengetahui respon peserta didik terhadap *metode demonstrasi* dengan teknik diskusi kelompok.

Tabel 8. Hasil refleksi pelaksanaan tindakan siklus II

No	Item Refleksi	F	Persentase (%)
1	Sangat Responsive	20	71,43%
2	Responsive	7	25%
3	Cukup responsive		
4	Kurang Responsive	1	3,75%

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus II sudah sangat bagus, hal ini bisa terlihat dari hasil persentase sebesar 71,43% atau sebanyak 20 siswa yang berada dalam kategori sangat aktif dalam merespon pembelajaran yang dilakukan.

D. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah di lakukan selama dua siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta serta analisis yang telah di lakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan *metode pembelajaran Demonstrasi* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik yang di tandai dengan peningkatan ketuntasan belajar nilai rata-rata peserta didik dalam setiap siklus, yaitu siklus I (70,79%) dan siklus II (84,75%), sedangkan ketuntasan belajar siklus I (60,33 %), dan siklus II (80,00 %).
2. Penerapan *metode pembelajaran Demonstrasi* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK siswa Kelas X SMA Negeri 1

Kupang Timur. Hal ini di buktikan dengan kreaktifan siswa pada diskusi kelompok dan peningkatan hasil belajar pada siklus II.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M.N. (2019) Belajar Bela Diri. Sumedang. Upi Sumedang Pres.
- Sesfao, A. (2019). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (PenelitianTindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 31-36.
- Herdiyana, A., & Prakoso, G. P. W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Arisandi, A. (2014). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Cerebral Palsy Kelas Vd Di SLB YPPLB Padang (Deskriptif-Kualitatif). *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 3(3).
- Erfan, M. (2017, November). Peran guru penjas terhadap kebugaran (kesegaran) jasmani siswa. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 184-192).
- Iskandar, Dadang dan Narsim. (2015). Penelitian Tindakan Kelas dan Publikasinya. Jawa Tengah : IHYA MEDIA
- Mahanani, A. Fauzan. (2012). Desain PTK Model Kemmis dan Mc. Taggart. Tersedia dalam <http://www.sitinurhidayatul.com>.