

**UPAYA MEMAKSIMALKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
DENGAN MENINGKATKAN PERFORMA PADA SISWA KELAS XI
SMKN 1 PENAJAM PASER UTARA**

Oleh

Ruskin Nuryaddin

SMK Negeri 1 Penajam Paser Utara

Email : ruskin79085@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: (a) Bagaimanakah meningkatkan prestasi penguasaan dasar-dasar senam bagi siswa dalam diterapkannya metode demonstrasi? (b) Bagaimana pengaruh metode Meningkatkan performa terhadap motivasi belajar siswa?. Tujuan dari penelitian ini adalah (a) Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar senam pada siswa setelah diterapkannya metode Meningkatkan performa, (b) mengetahui motivasi belajar dasar-dasar senam setelah diterapkannya metode Meningkatkan performa. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refiksi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas XI dari data diperoleh berupa hasil tes praktik, lembar observasi kegiatan beolajar mengajar. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatakan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (70%), siklus II (81%) dan siklus III (91%). Simpulan dari penelitian ini adalah metode Meningkatkan performa dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa SMK Negeri 1 Penajam Paser Utara serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternative penjas.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Performa, Kemampuan.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pertama dalam belajar faktor pemahaman atau faktor pengertian (*insight*) yang dapat memahami atau mengerti hubungan antara pengetahuan dan pengalaman. Kedua, dalam belajar pribadi atau organisme memegang peranan yang paling sentral. Belajar tidak hanya dilakukan secara reaktif-mekanistik belaka, tetapi dilakukan dengan sadar, bermotif dan bertujuan.

Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), nilai dan sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor). Pembelajaran mempunyai pengertian yang lebih luas, mencakup pula kegiatan belajar mengajar yang tidak dihadiri guru secara fisik. Oleh karena itu, dalam pembelajaran yang ditekankan adalah proses belajar mengajar yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri siswa.

Pembelajaran penjas juga mengalami perkembangan dalam hal output yang diharapkan. Oleh karena itu, model pembelajaran haruslah menyesuaikan dengan tujuan dari pembelajaran tersebut. Adakalanya, tujuan baik, tapi metode pembelajaran tidak sebegitu dengan tujuan, maka yang didapatkan hanyalah pembelajaran tanpa makna.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka penulis akhirnya mengambil sebuah judul “Upaya Memaksimalkan Kemampuan Lompat Jauh dengan Meningkatkan Performa Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Penajam Paser Utara tahun Pelajaran 2017/2018”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana peningkatan prestasi penguasaan dasar-dasar Lompat Jauh bagi siswa dengan diterapkannya metode Meningkatkan performa?
2. Bagaimanakah pengaruh metode Meningkatkan performa terhadap motivasi belajar dasar-dasar senam pada siswa SMK Negeri 1 Penajam Paser Utara

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar Lompat Jauh pada siswa setelah diterapkan metode Meningkatkan performa.
2. Mengetahui pengaruh motivasi belajar dasar-dasar Lompat Jauh pada siswa setelah diterapkan metode Meningkatkan performa.

Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat:

1. Memberikan informasi tentang model pembelajaran yang sesuai dengan mata diklat Penjas.
2. Meningkatkan motivasi pada pelajar Penjas

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

Dalam dunia olahraga dan kesehatan dikenal suatu istilah untuk menggambarkan tentang kesanggupan atau kemampuan fisik terhadap suatu beban atau tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti yaitu kebugaran jasmani/kesegaran jasmani/kesempatan jasmani (*physical fitness*). Kebugaran jasmani menunjukkan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari yang setiap tugas itu memiliki tingkat tuntutan masing-masing. Kebugaran jasmani juga sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, istilah kebugaran jasmani seringkali dibagi menjadi dua kategori yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (*Health Fitness*) dan kebugaran yang berkaitan dengan performa atau penampilan (*Motor-Performance Fitness*).

Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan terkait langsung dengan pencegahan terhadap penyakit yang degeneratif seperti: penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, kegemukan, gula, pengapuran, dan sakit pinggang. Keuntungan dari kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (Health Fitness) yang memadai meliputi: kekuatan organ hati, fungsi sirkulasi darah, kapasitas pengangkutan oksigen oleh darah, kesesuaian komposisi tubuh dan pengurangan lemak dalam tubuh. Sementara itu, kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa atau penampilan (*Motor-Performance Fitness*). Terkait langsung dengan peningkatan kemampuan olahraga.

Mengenai pengertian kebugaran dijelaskan Giriwijoyo (2004:20) sebagai berikut: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama esok harinya. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat digambarkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan suatu tugas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Maka, seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relatif tinggi akan dapat menunaikan tugas atau aktifitasnya dengan mudah serta memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan diwaktu senggang dan keperluan-keperluan yang bersifat mendadak dan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan dapat memenuhi kebutuhan untuk pekerjaan dan aktivitas secara optimal.

Kebugaran jasmani tidak bias kita dapatkan dengan tiba-tiba akan tetapi melalui proses olahraga. Seperti pendapat Giriwijoyo (2004:19) bahwa: "Olahraga ditinjau terutama dalam kaitannya dengan pembinaan kebugaran jasmani atau peningkatan derajat sehat jasmani". Salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan cara latihan olahraga. Sedangkan olahraga menurut Giriwijoyo (2004:19) menjelaskan bahwa: "Adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolahraga atau mengolah jasmani". Dari pendapat tersebut dapat digambarkan bahwa satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan latihan olahraga, yaitu suatu proses mengolah jasmani yang dilakukan berulang kali dan menambah beban proses latihannya. Sedangkan cara meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan cara latihan atau berolahraga.

Dengan demikian untuk menciptakan hidup yang lebih baik (hidup sehat) seseorang harus bertindak sesuai standar gaya hidup sehat, karena kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan kebutuhan pokok manusia di samping kebutuhan lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang menunjukkan karakteristik tingkat kemampuan fisik individu untuk melakukan fungsinya secara efektif. Kemampuan tersebut tergantung kepada komponen kebugaran seperti fisik, mental, emosional, sosial, moral dan spiritual. Komponen-komponen tersebut secara keseluruhan saling terkait satu dengan yang lain dalam hubungan yang saling menentukan terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Giriwijoyo (2004:65) menjelaskan bahwa: "kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengembangkan tegangan maksimal tanpa memperhatikan faktor

waktu". Latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bias beban anggota tubuh itu sendiri, ataupun beban atau bobot dari luar (*external resistance*). Agar efektif hasil latihan kekuatan harus dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet dapat mengeluarkan tenaga maksimal untuk menahan beban tersebut. Sedangkan kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik, seperti yang dikemukakan Giriwijoyo (2004:43) sebagai berikut: Dari analisa terhadap gerakan kelincahan dapat dikemukakan bahwa untuk dapat meningkatkan kelincahan diperlukan kualitas yang lebih baik, dan karena itu perlu diberikan latihan khusus terhadap luas gerakan persendian untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan otot untuk meningkatkan kecepatan gerak, koordinasi fungsi otot untuk meningkatkan ketepatan gerak, keseimbangan (*balance*).

Seperti yang diungkapkan oleh Soedjatmo Soemowedojo, ahli fisiologi, berpendapat bahwa kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya (Ismaryati, 2008:39).

Dari pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan dapat mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta gerakan tersebut terkoordinasi dengan baik.

Performa

Persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga pada hakikatnya terarah pada suatu sasaran yaitu bagai mana membina pemain agar mencapai penampilan puncak (*peak performance*). Menurut Setiadarma (2000:159) menjelaskan bahwa: "Penampilan puncak adalah penampilan optimum yang dicapai seorang atlet". Pada dasarnya arti dari penampilan itu sendiri belum membuat suatu kesimpulan tentang seorang pemain untuk menjadi juara.

Lebih lanjut Setiadarma (2000:163) menggambarkan bahwa penampilan puncak adalah 1) Penampilan puncak tidak sama dengan menjadi juara, seorang juara tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi penampilan puncak. 2) Penampilan puncak atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali. 3) Penampilan atlet puncak pada suatu situasi sulit dibedakan dengan penampilan puncak pada saat situasi lainna, karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks. 4) Penampilan prestasi puncak hendaknya tidak dijadikan tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara, dan 5) Penampilan puncak hanya membuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik didalam pertandingan.

Terkait dengan ketiga asumsi tersebut di atas, Rummler dan Brachedalam Sudarmanto (2009: 7) mengemukakan ada 3 (tiga) level kinerja, yaitu :

1. Kinerja organisasi; merupakan pencapaian hasil (*outcome*) pada level atau unit analisis organisasi. Kinerja pada level organisasi ini terkait dengan tujuan organisasi, rancangan organisasi, dan manajemen organisasi.

2. Kinerja proses; merupakan kinerja pada proses tahapan dalam menghasilkan produk atau pelayanan. Kinerja pada level proses ini dipengaruhi oleh tujuan proses, rancangan proses, dan manajemen proses.

3. Kinerja individu; merupakan pencapaian atau efektivitas pada tingkat individu atau pekerjaan. Kinerja pada level ini dipengaruhi oleh tujuan pekerjaan, rancangan pekerjaan, dan manajemen pekerjaan serta karakteristik individu.

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh.

Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (dalam Faozan, 2010) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Lompat jauh dapat dilakukan dengan beberapa jenis gaya, salah satunya gaya berjalan di udara. Gaya ini disebut juga gaya menendang dengan gerakan kaki yang memutar ke depan atau berjalan saat melayang di udara akan memudahkan pelompat dalam mempersiapkan pendaratan.

Dalam melakukan gaya ini, tungkai diayun dengan kuat tinggi ke depan. Pada saat melakukan tolakan, tungkai lurus ke bawah dan dibawa ke belakang badan dengan lutut ditekuk.

Gerak tungkai ayun masih terangkat sampai posisi horizontal, sehingga posisi kedua tungkai terlihat seperti sedang berjalan atau berlari. Kemudian, tepat sebelum mendarat, tangan dibawa ke belakang tubuh dan diayunkan ke depan dengan kuat, sementara kaki dipersiapkan untuk mendarat.

Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh. 1) Awalan, awalan lari dilakukan dengan meningkatkan kecepatan lari, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan, yaitu sekitar 3–5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah yang terakhir pendek. 2) Tolakan, tolakan

dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya, yaitu menghasilkan gerak mengangkat tubuh ke atas untuk gerak melayang di udara. Saat akan melakukan tolakan, kaki tolak sedikit dibengkokkan, menapakkan kaki, dan meluruskan tungkai untuk lepas landas. Gerakan tolakan memerlukan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakannya lebih efektif. 3) Melayang di Udara, Gerakan kaki yang berjalan selama melayang di udara akan memudahkan Anda untuk mempersiapkan pendaratan yang baik.

Gambar 1. Lompat Jauh Gaya Melayang di Udara



Peraturan Dasar Lompat Jauh diantaranya panjang lintasan lari awalan minimal 40 m, sementara lebarnya minimal 1,22 m dan maksimal 1,25 m. Lintasan dibatasi dengan garis putih selebar 5 cm di sebelah kanan dan kirinya. Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat putih. Papan tolak ditanam tidak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m. Ukurannya adalah sebagai berikut. Panjang = 1,21–1,22 m, Lebar = 1,98–2,02 dm. Tebal = 1,00 dm. Papan tolak harus ditanam di tanah, bagian atasnya rata dengan tanah lintasan lari dan tempat pendaratan. Di belakang garis tolakan dipasang papan plastisin atau bahan lain yang sesuai, yang berfungsi sebagai pencatat injakan kaki pelompat yang salah dan membekas di papan tersebut. Lebar bak pendaratan minimal 2,75 m. Bak pendaratan harus diisi dengan pasir yang lembut dan basah. Permukaan atasnya harus datar dan rata dengan permukaan papan tolak.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) Karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa-siswa Kelas XI tahun pelajaran 2017/2018 Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilangsungkan. Penelitian ini dilaksanakan pada semester 1 (Satu). Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk

memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SMKN 1 Penajam Paser Utara

Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode Meningkatkan performa, observasi aktivitas siswa dan guru angket motivasi siswa dan tes praktek.

Teknik Analisa Data

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran, Analisa ini dihitung dengan menggunakan tabel pedoman berikut berikut yaitu:

Tabel 1. Pedoman Penilaian Ranah psikomotor

| No | Rentang skor | Nilai Rapor | Predikat |
|----|--------------|-------------|---------------|
| 1 | 11-12 | A | Baik sekali |
| 2 | 9-10 | B | Baik |
| 3 | 7-8 | C | Cukup |
| 4 | 5-6 | K | Kurang |
| 5 | 3-4 | KS | Kurang sekali |

Sumber : Data Primer (2017)

Selanjutnya mutu pembelajaran dikatakan baik apabila siswa yang mendapat nilai diatas 70 mencapai 85% atau lebih dari keseluruhan siswa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes Psikomotor 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengolahan pembelajaran metode Meningkatkan performa dan lembar observasi aktivitas siswa.

Proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes Psikomotor I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotor Siswa Pada Siklus I

| No | Uraian | Hasil Siklus I |
|----|----------------------------------|----------------|
| 1 | Nilai rata-rata tes Psikomotor | 73 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas belajar | 28 |
| 3 | Prosentase ketuntasan belajar | 70% |

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2017)

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Demonstrasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 71.04 dan

ketuntasan belajar mencapai 70 % atau ada 28 siswa dari 25 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 hanya sebesar 70% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru. Siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 70%, secara klasikal termasuk kategori belum tuntas.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut yaitu guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran, guru kurang baik dalam pengelolaan waktu, siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya yaitu guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan. Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan. Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

Siklus II

Pada tahap in peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes Psikomotor 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran dan lembar observasi siswa.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 23 September 20112 di Kelas XI dengan jumlah siswa 40 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh seorang guru pendidikan olahraga kesehatan. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes Psikomotor II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes praktek II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotor Siswa Pada Siklus II

| No | Uraian | Hasil Siklus II |
|----|----------------------------------|-----------------|
| 1 | Nilai rata-rata tes Psikomotor | 74 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas belajar | 32 |
| 3 | Prosentase ketuntasan belajar | 80% |

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2017)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 74 dan dari 40 siswa yang telah tuntas sebanyak 32 siswa dan 8 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai

sebesar 74% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru.

Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran. Sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan. Sedangkan siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 80%, secara klasikal termasuk kategori belum tuntas.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut yaitu guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu. Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus II ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya yaitu guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan, guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan, guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

Siklus III

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes Psikomotor 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode demonstrasi dan lembar observasi siswa.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II di Kelas XI dengan jumlah siswa 40 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh seorang guru. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes Psikomotor III dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes praktek III. Adapun data hasil penelitian pada siklus III adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotor Siswa Pada Siklus III

| No | Uraian | Hasil Siklus III |
|----|----------------------------------|------------------|
| 1 | Nilai rata-rata tes Psikomotor | 79 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas belajar | 37 |
| 3 | Prosentase ketuntasan belajar | 92% |

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2017)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 79 dan dari 40 siswa yang telah tuntas sebanyak 37 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 92% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus III ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus II. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus III ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran pembelajaran kerjasama sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dala memahami materi yang telah diberikan. Siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 90%, secara klasikal termasuk kategori tuntas.

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut yaitu selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentasae pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung, kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik sehingga hasil belajar siswa pada siklus II mencapai ketuntasan.

Pada siklus III guru telah menerapkan pembelajaran dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yuang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan pembelajaran dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pembahasan

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, II dan III) untuk ranah psikomotor yaitu siklus I (70%), siklus II (80%) dan siklus III (92%) pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode demonstrasi dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode demonstrasi dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas

guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Pembelajaran dengan metode pembelajaran ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (70%), siklus II (81%) dan siklus III (91%)
2. Penerapan metode pembelajaran ini mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran ini sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk melaksanakan metode pembelajaran penjas memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
2. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
3. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Faozan, Moh. 2010. *Pengaruh Latihan Loncat Katak dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN Sibalaya Selatan*. Jurnal.Untad
- Giriwijoyo, Santosa. 2004. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK – UPI
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudarmanto. 2009. *Kinerja dan Pengembangan Kompetensi SDM: Teori, Dimensi Pengukuran dan Implementasi dalam Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar