

## PENINGKATAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI MELALUI STRATEGI PEMBELAJARAN YANG BERORIENTASI AKTIVITAS SISWA

Sunarti

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SDN 1 Sambimulyo Banyuwangi  
*sunarti@gmail.com*

Tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan aktivitas dan hasil belajar pendidikan jasmani melalui strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) kelas V SDN 1 Sambimulyo Banyuwangi. Penelitian tindakan ini dilakukan dalam 3 siklus. Dari hasil tindakan yang dilakukan terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa dengan mencapai standar ideal. Dari 57,6 % pada Siklus 1, dapat meningkat pada siklus 2 menjadi 68,8 % dan siklus 3 mencapai 84,8 %, dan secara klasikal telah mencapai ketuntasan. Hasil penelitian tindakan ini menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas V dengan ketuntasan mencapai 100%, dengan demikian penerapan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) efektif dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pelajaran pendidikan jasmani di SDN 1 Sambimulyo Kec. Bangorejo Kab. Banyuwangi.

**Kata Kunci:** *Aktivitas dan Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar.*

The purpose of this study was to determine the increase of physical education activity and learning outcomes through learning activities oriented towards student activity in fifth grade SDN 1 Sambimulyo Banyuwangi. This action research was carried out in 3 cycles. From the results of the actions taken, it is proven that it can increase student activity and learning outcomes by achieving ideal standards. From 57.6% in cycle 1, it can increase in cycle 2 to 68.8% and cycle 3 to 84.8%, and classically it has reached completeness. The results of this action research show that the application of student activity-oriented learning strategies can increase the activity and learning outcomes of fifth grade students with completeness reaching 100%, thus the application of student activity oriented learning strategies is effective in increasing learning activities and outcomes students of physical education at SDN 1 Sambimulyo Banyuwangi.

**Keywords:** *Activity and Learning Outcome, Physical Education, Elementary School.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagaimana pelajaran yang di sekolah, memiliki sasaran yang dikenal dengan aspek kognisi, dan psikomotor (Annarino, 1980). Aspek kognisi (*thinking*) berkenaan dengan perolehan pengetahuan dan penerapannya dalam kehidupan sehari – hari. Aspek afeksi (*feeling*) meliputi peningkatan nilai – nilai sosial dan pengembangan emosional. Aspek psikomotor (*doing*) meliputi pengembangan keterampilan motorik dan pengembangan kesegaran jasmani (Bucher, 1995). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani mengarah kepada tercapainya peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Dalam kegiatan pendidikan jasmani, anak belajar gerak, belajar tentang gerak, dan belajar melalui gerak. Dari kegiatan ini hasil belajar yang nyata atau langsung dapat diamati dikenal sebagai hasil belajar motorik. Dengan demikian pendidikan jasmani sebagai salah satu bagian dari pendidikan secara umum menitik beratkan pada pengembangan individu siswa melalui kegiatan yang melibatkan aktifitas fisik untuk

mencapai tujuan tersebut. Pendidikan jasmani menuntut siswa menunjukkan sikap yang responsif, baik, kreatif, dan bertanggung jawab. Di lapangan menunjukkan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani belum tercapai sebagaimana yang diharapkan. Seringkali guru menemukan siswa tidak berani mengemukakan pendapat maupun bertanya. Dalam bekerja kelompok banyak dari anggota kelompok yang hanya mencantumkan nama saja tanpa ikut berpartisipasi dalam kelompok. Tanggungjawab siswa rendah, baik terhadap dirinya sendiri (individu) maupun terhadap kelompok. Proses pendidikan dalam sistem persekolahan kita, umumnya belum menerapkan pembelajaran sampai anak menguasai materi pelajaran secara tuntas, akibatnya banyak siswa yang tidak menguasai materi pelajaran, meskipun sudah dinyatakan tamat dari sekolah tidak heran pula, kalau mutu pendidikan secara nasional masih rendah. Sistem persekolahan yang tidak memberikan pembelajaran secara tuntas, ini telah menyebabkan pemborosan anggaran pendidikan. Demikian juga yang dialami oleh siswa SDN 1 Sambimulyo hasil yang dicapai siswa pada pelajaran pendidikan jasmani masih belum mencapai ketuntas yang telah ditetapkan oleh sekolah 70. Berdasarkan observasi di kelas, kelemahan belajar pendidikan jasmani di kelas V adalah: (1) siswa tidak mampu menguasai hubungan antar konsep, (2) siswa kurang memperhatikan materi yang diberikan guru, (3) siswa kurang dalam mengerjakan latihan-latihan soal, dan gerak tubuh, dan (4) siswa malu bertanya tentang materi yang belum dimengerti.

Rendahnya hasil belajar siswa dikarenakan guru dalam memberikan contoh gerakan terlalu cepat sehingga siswa ketinggalan dalam menirukan gerak motorik tadi, kurang menarik perhatian siswa dan pada umumnya guru terlalu cepat dalam menerangkan maka perlu diulang – ulang agar siswa dapat ikut terlibat olah gerak tubuh tersebut. Di usahakan agar siswa ikut aktif dalam kegiatan olah gerak motoriknya agar sesuai dengan materi yang diajarkan. Sehingga siswa dalam memahami dan menguasai materi masih kurang dan nilai yang diperoleh siswa cenderung rendah. Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah melalui strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS). Untuk dapat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) maka diperlukan adanya kerja sama antara guru dan siswa.

## **METODE**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Sambimulyo Kec. Bangorejo Kab. Banyuwangi tahun pelajaran 2015-2016. Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan bahwa kelas V aktivitas dan hasil belajar pendidikan jasmani masih sangat rendah. Siswa merasa kesulitan dalam belajar sehingga siswa kurang respon terhadap pembelajaran di kelas. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang dilakukan secara bertahap-tahap sampai mendapatkan hasil yang diinginkan. PTK dilakukan di SDN 1 Sambimulyo kelas V dengan jumlah 25 siswa. Dalam pelaksanaan tindakan, rancangan dilakukan dalam 3 siklus yang meliputi ; (a) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) dalam upaya meningkatkan aktivitas dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas V. Tujuan yang diharapkan pada pertemuan pertama dalam pembelajaran adalah meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pelajaran pendidikan jasmani di kelas V dengan jumlah siswa 25 orang. Agar tercapai tujuan di atas, peneliti yang bertindak sebagai guru melakukan langkah-langkah sebagai berikut: (1) menyusun instrumen

pembelajaran; (2) menyusun instrumen monitoring; (3) sosialisasi kepada siswa; (4) melaksanakan tindakan dalam pembelajaran; (5) melakukan refleksi; (6) menyusun strategi pembelajaran pada siklus ke dua berdasar refleksi siklus pertama; (7) melaksanakan pembelajaran pada siklus kedua; (8) melakukan observasi; (9) melakukan refleksi pada siklus kedua; (10) menyusun strategi pembelajaran pada siklus ketiga berdasar refleksi siklus kedua; (11) melaksanakan pembelajaran pada siklus ketiga; (12) melakukan observasi; (13) melakukan refleksi pada siklus ketiga; dan (14) menyusun laporan.

Pelaksanaan tindakan dalam penelitian dilakukan 3 siklus yang terdiri dari enam kali pertemuan. Waktu yang digunakan setiap kali pertemuan adalah 3 x 35 menit. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan sesuai dengan prosedur rencana pembelajaran dan skenario pembelajaran.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan dengan mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I. adalah seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Nilai Tes Pelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Strategi Pembelajaran Yang Berorientasi Aktivitas Siswa (PBAS) Pada Siklus I

<b>Deskripsi</b>	<b>Tuntas</b>	<b>Tidak Tuntas</b>
Jumlah Peserta Didik	25	
Ketuntasan Belajar	5	20
Prosentase	20%	80%

Keterangan: Nilai KKM adalah 70

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) diperoleh nilai rata-rata aktivitas dan hasil belajar siswa adalah 57,6 % atau ada 5 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  $\geq 70$  hanya sebesar 20 % lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85 %. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan dan digunakan guru dengan menerapkan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS).

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan dengan mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes formatif II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Nilai Tes Pelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Strategi Pembelajaran Yang Berorientasi Aktivitas Siswa (PBAS) Pada Siklus II

<b>Deskripsi</b>	<b>Tuntas</b>	<b>Tidak Tuntas</b>
Jumlah Peserta Didik	25	
Ketuntasan Belajar	17	8
Prosentase	68%	32%

Keterangan: Nilai KKM adalah 70

Dari tabel 2 diperoleh nilai rata-rata peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa adalah 68,8 % dan ketuntasan belajar mencapai 68 % atau ada 17 siswa dari 25 siswa

sudah tuntas belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini ketuntasan belajar secara klasikal telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena setelah guru menginformasikan bahwa setiap akhir pelajaran akan selalu diadakan tes sehingga pada pertemuan berikutnya siswa lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu siswa juga sudah mulai mengerti apa yang dimaksudkan dan diinginkan guru dengan menerapkan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS).

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus III dilaksanakan dengan mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus II, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus II tidak terulang lagi pada siklus III. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif III dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes formatif III. Adapun data hasil penelitian pada siklus III adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Nilai Tes Pelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Strategi Pembelajaran Yang Berorientasi Aktivitas Siswa (PBAS) Pada Siklus III

<b>Deskripsi</b>	<b>Tuntas</b>	<b>Tidak Tuntas</b>
Jumlah Peserta Didik	25	
Ketuntasan Belajar	25	0
Prosentase	100%	0%

Keterangan: Nilai KKM adalah 70

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 84,8 % dan dari 25 siswa yang telah tuntas secara keseluruhan 100 % ( 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 strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS), sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Di samping itu ketuntasan ini juga dipengaruhi oleh kerja sama dari siswa yang telah menguasai materi pelajaran untuk mengajari temannya yang belum menguasai. Hasil analisis aktivitas belajar pendidikan jasmani pada peserta didik kelas V menunjukkan bahwa: (1) terjadi peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa setelah diberi tindakan terjadi 57,6 % menjadi 68,8%, ada kenaikan sebesar 11,2%; (2) dari sebelum tindakan (siklus 1) dan setelah tindakan sampai dengan (siklus 3) 57,6 % menjadi 68,8 %, dan dari siklus 2 ke siklus 3 juga ada peningkatan sebesar 16 %; dan (3) rata – rata siswa sebelum diberi tindakan naik 20 % pada siklus I, 68 % pada siklus II, dan siklus III menjadi 100 %.

## **SIMPULAN**

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 menerapkan strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) berdampak positif dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa di SDN 1 Sambimulyo Kec. Bangorejo Kab. Banyuwangi yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (57,6%), siklus II (68,8%), dan siklus III (84,8%); (2) penerapan pembelajaran melalui strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa; dan (3) penerapan pembelajaran melalui strategi pembelajaran yang berorientasi aktivitas siswa (PBAS) efektif untuk meningkatkan

kembali materi ajar yang telah diterima siswa selama ini, sehingga mereka merasa siap untuk menghadapi pelajaran berikutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Annarino. (1980). *Metode Pembelajaran Penjas*. Pionir Jaya. Jakarta.
- Arikunto, S. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Buchari, M. (1986). *Dasar-Dasar Kependidikan*. Bandung: Tarsito.
- Chaplin, J.P. (1992). *Psikologi Pengajaran*, Jakarta : Pustaka Jaya.
- Djamarah, S.B. (2000). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S.B. (2002). *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Hamalik, O. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lutan, R. & Mutohir, T.C. (1996/1997) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud. Dirjen Dikti. Bagian Proyek Penembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. (Primary School Teacher Development Project) IBRD: Loan 3496 – IND.
- Nasution. (1972). *Psikologi Pengajaran Nasional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nasution. M.N. (2001). *Manajemen Mutu Terpadu*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurkencana, W. (1986). *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasiona.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1993). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Sardiman, A.M. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sardiman, A.M. (2007), *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*: Bandung: Rajawali Pers.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetomo. (1993). *Dasar-Dasar Interaksi Belajar Mengajar*. Cetakan Ke-1. Surabaya: Usaha Nasional.
- Sudjana, N. (1998). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Sudjana, N. (2001). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sudjana, N. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdikarya.
- Swain, M.O.B. (1967). *Fundamentals of Phycial Education*. Sidney. Ian Novak Publishing, Co.
- Usman, M.U. (2000). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. (Edisi Revisi). Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Wuest, D. & Bucher, C. (1995). *Foundations of Physical Education snd Sport*. St. Louis: Mosby.