



PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SIRKUIT

Lukman Kabul

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui Agustus 2013
Dipublikasikan
November 2013

Keywords:

Circuit learning, kid athletic

Abstrak

Model pembelajaran merupakan rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi untuk materi gerak dasar di Sekolah Dasar Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal masih rendah dibawah Kriteria Ketuntasan Mengajar, meskipun guru yang bersangkutan berusaha mengajar dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dibuat model pembelajaran dengan modifikasi permainan sirkuit. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Cikura 02. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya modifikasi permainan sirkuit meningkatkan keterampilan gerak dasar bagi siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Cikura 02. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas III yang berjumlah 35 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam pengamatan keaktifan siswa dalam pembelajaran gerak dasar serta angket yang digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap model pembelajaran gerak dasar melalui modifikasi permainan sirkuit. Data hasil pengamatan analisis gerak dasar siswa pada siklus I diperoleh hasil sebesar 81,43% sedangkan pada siklus II diperoleh hasil 87,71%. Data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor pada siklus I diperoleh hasil 81,49% sedangkan pada siklus II 87,54%, untuk afektif pada siklus I diperoleh 82,29% pada siklus II diperoleh hasil 87,77% dan untuk pengamatan unjuk kerja kognitif diperoleh hasil pada siklus I diperoleh hasil 79,31% sedangkan pada siklus II diperoleh hasil 85,71%. Jadi rata-rata hasil pengamatan aktivitas siswa pada siklus I diperoleh hasil 81,10% sedangkan pada siklus II diperoleh hasil 85,00%. Pembelajaran yang telah dilaksanakan melalui penelitian 2 siklus mengalami peningkatan. 87,70%. Dari data tersebut mengalami peningkatan sebesar 6,07%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pembelajaran keterampilan gerak dasar melalui modifikasi permainan sirkuit dapat dijadikan alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sehingga dapat mengatasi kekurangan sarana dan prasarana yang ada di sekolah serta dapat membuat model pembelajaran yang menarik bagi siswa sehingga siswa lebih bersemangat dalam pembelajaran.

Abstract

Learning model is utilized to design a plan of teaching. In the learning process Pendidikan physical health and recreation for the material basis of the motion in Public Elementary School District 02 Cikura Olean Tegal is low under Teaching Mastery criteria, though the teacher tried to teach well. One way that can be done to improve student learning outcomes learning model created with game modifications circuits. The research problem is how efforts to improve student learning outcomes Elementary School third grade Cikura 02. The purpose of this research is to find out as modifying the game circuitry improving basic movement skills for grade III Elementary School Cikura 02. The research was conducted in the Elementary School District 02 Cikura Olean, the sample in this study was a third-grade students who totaled 35 students. This research is a class action consisting of four stages: planning, action, observation and reflection. Observational data collection techniques in the activity of students in learning basic movement and questionnaires were used to determine the

students' response to the motion base model of learning through game modification circuit. Motion analysis of the observed data base of students in the first cycle obtained yield was 81.43%, while in the second cycle results obtained 87.71%. Observed data psychomotor performance in the first cycle results obtained 81.49% while 87.54% in the second cycle, the first cycle for affective gained 82.29% in the second cycle results obtained 87.77% and for the observation of cognitive performance is obtained results obtained in the first cycle results 79.31%, while in the second cycle results obtained 85.71%. So the average student activity observed in the first cycle results obtained 81.10%, while in the second cycle results obtained 85.00%. Learning research has been carried out through 2 cycles increased. 87.70%. From these data an increase of 6.07%. The conclusion of this study is learning basic motor skills through game modification circuit can be used as an alternative learning model of physical education and recreation health so as to overcome the shortcomings of existing facilities and infrastructure in schools and can make learning models that appeal to students so that students are more enthusiastic about learning.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: <http://unnes.ac.id>

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Bidang studi pendidikan jasmani memuat beberapa materi diantaranya permainan, kebugaran jasmani, senam, atletik, aktivitas ritmik, akrobatik dan kesehatan dan lain-lain.

Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 telah ditetapkan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan di Sekolah Dasar sampai jenjang Sekolah Menengah Atas dan sederajatnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah menjadi bagian integral dari keseluruhan pendidikan. Oleh karena itu. Pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan.

Pengaruh pendidikan dapat dilihat dan dirasakan secara langsung dalam perkembangan serta kehidupan bermasyarakat, kehidupan berkelompok, dan serta kehidupan setiap individu. Pendidikan berurusan langsung dengan pembentukan manusia sedang bidang.

Kebijakan dalam peningkatan kualitas pendidikan dimulai dari peningkatan mutu pendidikan di Sekolah Dasar. Menyadari hal tersebut betapa pentingnya untuk meningkatkan mutu pendidikan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan maupun olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, percaya diri, disiplin, kerja sama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdardik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran pada umumnya.

Permainan merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum. Permainan terdiri dari dua permainan yaitu permainan bola besar dan bola kecil. Didalam permainan bola kecil ada beberapa macam bentuk permainan yang

diajarkan di sekolah-sekolah, salah satunya permainan bulutangkis. Melalui pembelajaran permainan bulutangkis (badminton) diharapkan siswa lebih perhatian, senang, dan termotivasi serta lebih tekun terhadap materi yang diberikan.

Dalam proses pembelajaran keterampilan gerak dasar pada siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2013 yaitu hasil belajar siswa masih banyak dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu dengan nilai 75 pada Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, Mempraktikan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran. Dari seluruh siswa yang berjumlah 35 terdiri 17 laki-laki dan 18 perempuan.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat merumuskan masalah yaitu "Bagaimana upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar bagi siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2013?"

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui upaya modifikasi permainan sirkuit meningkatkan keterampilan gerak dasar dengan siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Tahun 2013.

KEGUNAAN HASIL PENELITIAN

Penelitian diharapkan dapat menambah referensi di bidang pendidikan, terutama dalam meningkatkan kualitas dan hasil belajar keterampilan gerak dasar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

SUMBER PEMECAHAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka

pemecahan masalahnya yaitu dengan Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Melalui Modifikasi Permainan Sirkuit untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar bagi siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Tahun 2013. Langkah-langkah pemecahan masalah yang diajukan berupa penelitian tindakan kelas mulai dari mengidentifikasi masalah, merancang tindakan, melaksanakan dan memberikan penilaian. Penelitian ini dilakukan melalui dua siklus, masing-masing siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi.

METODE PENELITIAN

SUBYEK PENELITIAN

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini subyek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal, jumlah siswa 35 orang terdiri dari 17 anak laki-laki dan 18 anak perempuan.

OBJEK PENELITIAN

Peningkatan keterampilan gerak dasar modifikasi melalui permainan sirkuit pada siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2013.

WAKTU PENELITIAN

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian dilaksanakan. Penelitian pada siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2013 sedangkan penelitian siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2013.

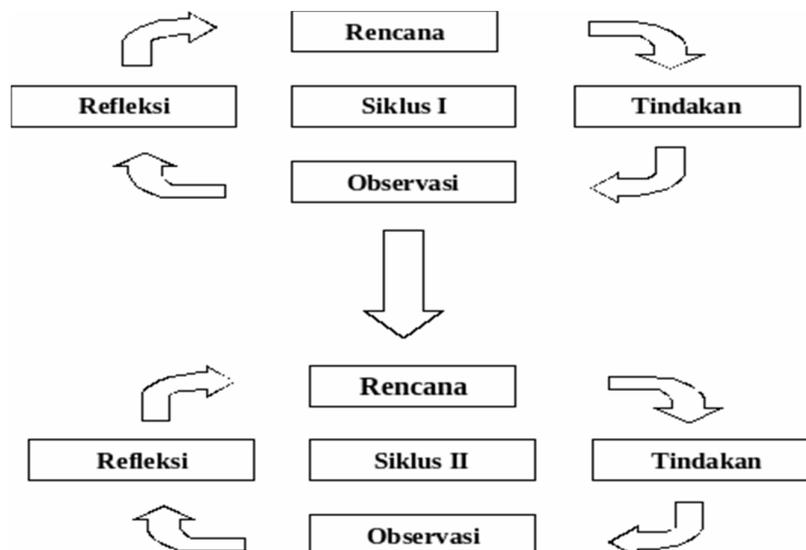
LOKASI PENELITIAN

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di lapangan Cikura dan SD Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Untuk memperoleh data yang diharapkan, maka dalam penelitian ini penelitian menggunakan metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes lisan.

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), prosedur atau langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan), *reflection* (refleksi).



Gambar Desain Siklus Penelitian Tindakan Kelas

INSTRUMENT PENGUMPULAN DATA

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrument pembelajaran dan instrument evaluasi.

1.) Instrument Pembelajaran

a) Silabus

Silabus merupakan seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas yang digunakan sebagai landasan dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

b) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar.

c) Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengamati sejauhmana perkembangan siswa mengenai sikap, tingkah laku, dan peningkatan hasil belajar siswa.

2.) Instrument Evaluasi

a) Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan tes praktik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar melalui modifikasi permainan sirkuit.

b) Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah check list. Check list adalah suatu daftar yang berisi nama-nama subyek dan faktor-faktor yang hendak diselidiki.

c) Aspek Kognitif

Untuk menilai aspek kognitif siswa, peneliti menggunakan ujian tes lisan dengan soal keterampilan gerak dasar berjumlah 10 Soal.

ANALISIS DATA

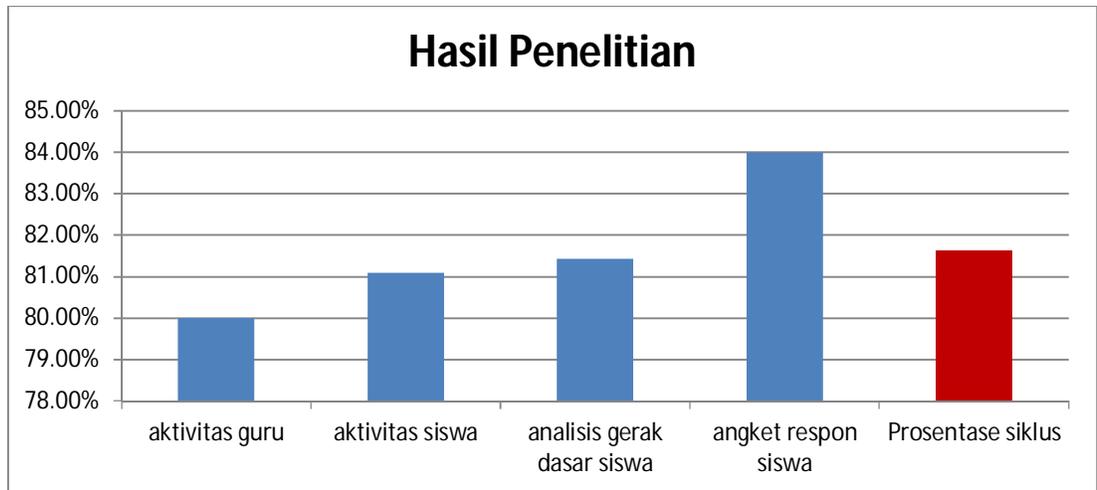
Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini ada dua teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hasil dari penelitian:

- 1) Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar peningkatan keterampilan gerak dasar melalui modifikasi permainan sirkuit yang dilihat dari aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif.
- 2) Teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam pembelajaran, yaitu psikomotor, afektif dan kognitif pembelajaran keterampilan gerak dasar yang telah dilakukan. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan setiap siklusnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN SIKLUS PERTAMA

Berdasarkan hasil perhitungan pada siklus pertama pencapaian per aspek untuk penelitian analisis aktivitas siswa pada siswa kelas III yang berjumlah 35 siswa mencapai 81,03%. untuk aspek afektif yaitu mencapai 82,29%, untuk aspek psikomotorik yaitu mencapai 81,49%, dan untuk aspek kognitif mencapai 79,31%. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama adalah 81,63% yang terdiri dari Aktivitas Guru 80,00%, Aktivitas Siswa 81,10%, Analisis Gerak Dasar Siswa 81,43%, dan Angket Respon Siswa 84,00%.

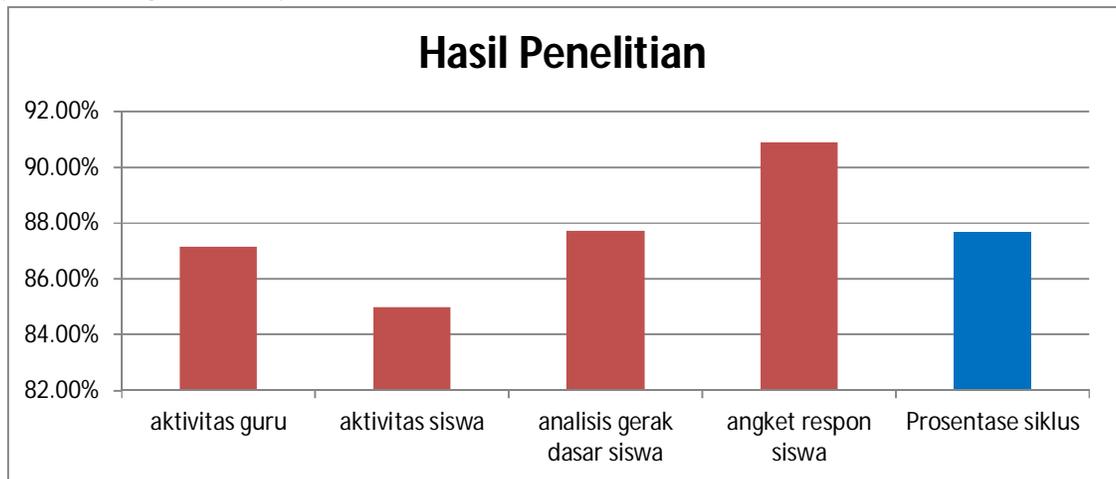


Gambar Diagram Hasil Penelitian Pada Siklus Pertama

HASIL PENELITIAN SIKLUS KEDUA

Berdasarkan hasil perhitungan pada siklus kedua pencapaian per aspek untuk penelitian analisis aktivitas siswa pada siswa kelas III yang berjumlah 35 siswa mencapai 87,01%. untuk aspek afektif yaitu mencapai 87,77%, untuk aspek psikomotorik yaitu mencapai 87,54%, dan

untuk aspek kognitif mencapai 85,71%. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama adalah 87,70% yang terdiri dari Aktivitas Guru 87,17%, Aktivitas Siswa 85,00%, Analisis Gerak Dasar Siswa 87,71%, dan Angket Respon Siswa 90,90%.



Gambar Diagram Hasil Penelitian Pada Siklus Kedua

PERBANDINGAN HASIL BELAJAR SIKLUS PERTAMA DAN SIKLUS KEDUA

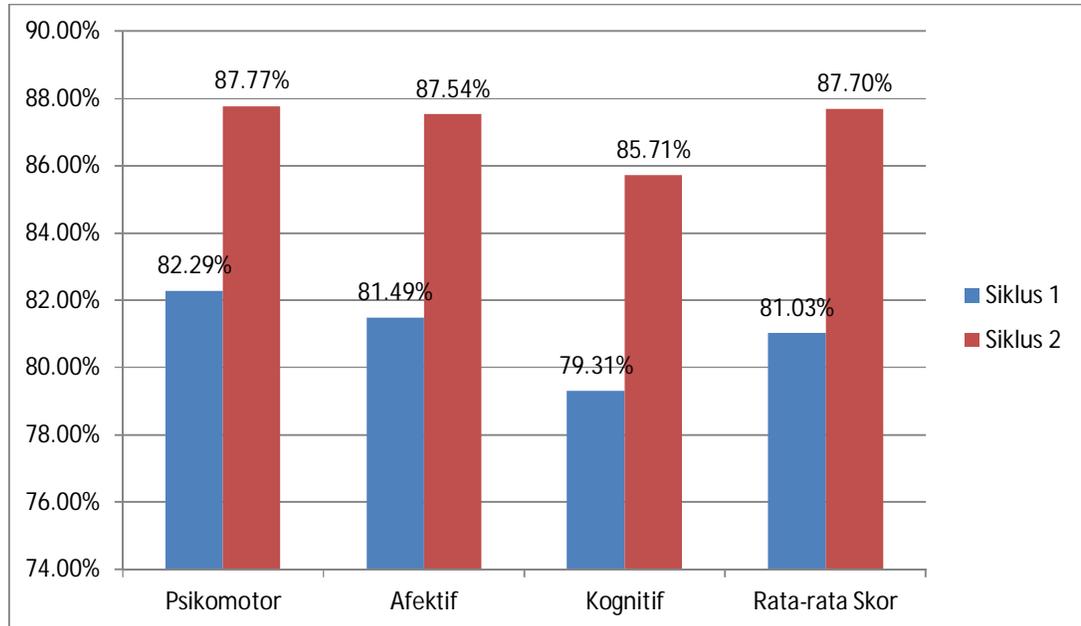
Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus pertama dan kedua dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus pertama dan siklus kedua. Peningkatan hasil pembelajaran keterampilan

gerak dasar melalui modifikasi permainan sirkuit yang dilakukan oleh 35 siswa kelas III dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel berikut, pada tabel berikut.

Tabel Perbandingan Aspek Psikomotor, Afektif dan Kognitif

No	Jenis Penilaian	Rata-rata Skor	
		Siklus I	Siklus II
1	Psikomotor	82,29%	87,77%
2	Afektif	81,49%	87,54%
3	Kognitif	79,31%	85,71%
Jumlah		81,03%	87,70%

Gambar Diagram Perbandingan Aspek Psikomotor, Afektif dan Kognitif



ANALISIS PEMBELAJARAN

Pada siklus pertama hasil belajar pembelajaran permainan bulutangkis dengan modifikasi net bertahap nilai tertinggi adalah 75,83 sedangkan nilai terendah 72,75 dan nilai rata-rata 74,64. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 20 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 10 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 66,67% dan presentase yang belum tuntas adalah 33,33%.

Hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah nilai tertinggi 83,05 sedangkan nilai terendah 79,25 dan nilai rata-rata 81,40. Siswa yang telah mencapai KKM sebanyak 30 siswa sedangkan yang belum tuntas KKM tidak ada. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus kedua adalah 100%.

SIMPULAN SIKLUS BERDASARKAN HASIL BELAJAR

Berdasarkan nilai-nilai dari siklus pertama dan kedua dapat disimpulkan untuk siklus pertama pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar yang ditentukan oleh peneliti sebelumnya yaitu 75% siswa tuntas sesuai dengan KKM. Pada siklus pertama pembelajaran sudah berjalan dengan baik, siswa sudah antusias dalam pembelajaran, akan tetapi metode yang digunakan dalam siklus pertama kurang efektif dan menarik siswa. Metode yang digunakan pada siklus pertama permainan tidak dikompetisikan.

Sedangkan pada siklus kedua hasil belajar siswa meningkat karena adanya perubahan metode dalam pembelajaran. Metode

pembelajaran pada siklus kedua permainan dikompetisikan. Sehingga ketuntasan belajar siswa sudah mencapai 75% dari seluruh jumlah siswa kelas V. Pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan karena siswa lebih termotivasi dengan materi yang dan model pembelajaran yang diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran keterampilan gerak dasar siswa melalui modifikasi permainan sirkuit dapat meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Cikura 02 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2013. Hasil Penelitian mencapai peningkatan pada siklus pertama 81,63% dengan kategori baik (B), sedangkan pada siklus kedua tingkat keberhasilan mencapai 87,70% berarti mengalami peningkatan sebesar 6,07% dengan kategori sangat baik (A).

SARAN

Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani, antara lain:

Bagi Guru

Galilah ide-ide kreatif untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar, ciptakan pembelajaran yang praktis, aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, menantang dan berbobot. Dalam mengajar guru harus mempunyai tujuan agar semua ranah dalam pembelajaran dapat terpenuhi.

Bagi Siswa

Meningkatkan semangat belajar siswa dalam kondisi apapun, ketahuilah bahwa belajar itu sangat menyenangkan menjadikan diri siswa lebih berprestasi, serta kembangkanlah potensi dan *skill* sesuai dengan apa yang disukai.

Bagi Sekolah

Sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran agar ditambah dan dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan baik dan siswa dapat menyerap materi pembelajaran dengan optimal.