

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KESEIMBANGAN MELALUI
MODIFIKASI BALOK TITIAN BERTINGKAT BARIS KEPEMILIKAN****Akhmad Yuzron** ✉

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

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014

Disetujui Agustus 2015

Dipublikasikan

September 2015

*Keywords:**results of the study; the long jump; Kangaroo jump Game;***Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar keseimbangan melalui modifikasi media balok titian bertingkat pada siswa kelas III SD Negeri Pegirikan 01 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2013/2014. Teknik dan instrument pengumpulan data yang digunakan berupa tes dengan rubrik penilaian siswa yang meliputi 3 ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor, kemudian berupa non tes berupa teknik Tanya jawab dengan siswa dan observasi untuk informasi tentang ranah kognitif, afektif, psikomotor. Instrumen penelitian menggunakan silabus, RPP, lembar observasi, dan tes. Analisis data menggunakan analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Prosedur penelitian terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan indikasi perbaikan proses pembelajaran berdasarkan lembar penilaian observasi dari ahli dan guru penjasorkes, dan daftar nilai siswa menunjukkan respon baik. Siklus 1 menunjukkan 72,7% siswa tuntas belajar sedangkan siklus 2 mengalami peningkatan menjadi 95,5%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran keseimbangan dengan media balok titian bertingkat dapat meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Pegirikan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2014.

Abstract

The goal of this research is to improve learning outcomes through the modification of the balance beam bridge multilevel media in the third grade students of SD Negeri Pegirikan 01 Sub Gutters Kabupaten Tegal 2013/2014 school year. Teknik the data and data collection instruments used in the form of student assessment test with a rubric that includes three domains, namely cognitive, affective and psychomotor, then a non-test in the form of question and answer techniques with students and observations for information about the cognitive, affective, psychomotor. The research instrument used syllabi, lesson plans, observation sheets, and tests. Data analysis using quantitative data analysis and data analysis research kualitatif. Prosedur consists of planning, implementation, pengamatan, and reflection. Based on the results of the study showed indications of improvement of learning process based on observations of the assessment sheet penjasorkes experts and teachers, and a list of student scores showed a good response. Cycle 1 showed 72.7% of students pass the study while the second cycle increased to 95.5% thus be advisable. Based on the results of research and analysis has been done, the conclusion that balance learning with media-rise bridge beams can improve the quality and learning outcomes Elementary School third grade students Pegirikan 01 Tegal 2014

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang. Pada hakekatnya Pendidikan Jasmani direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, social dan emosional (Depdiknas, 2003:5).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar, mata pelajaran ini sangat berguna untuk membentuk sehat jasmani. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan segala aktivitas dan kegiatan, karena di dalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula.

Akan tetapi sering terjadi adanya permasalahan dalam proses pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar, baik keterbatasan secara kuantitas maupun keterbatasan kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru penjas selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran. Senam keseimbangan adalah salah satu bagian dari senam. Melalui modifikasi media pembelajaran senam keseimbangan, diharapkan siswa lebih senang, semangat mempunyai sikap disiplin dan percaya diri. Agar pembelajaran Penjas khususnya materi gerak dasar senam keseimbangan dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD/MI yang masih tergolong anak-anak yang bentuk aktivitasnya cenderung berupa

permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran di kelas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan dalam siklus-siklus tahapan. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Pegirikan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2014 dengan jumlah siswa sebanyak 22 siswa, jumlah siswa laki-laki sebanyak 12 siswa dan jumlah siswa perempuan sebanyak 6 siswa. Obyek dalam penelitian ini adalah keseimbangan melalui modifikasi media balok titian bertingkat pada siswa kelas III SD Negeri Pegirikan 01 kecamatan Talang kabupaten Tegal tahun 2014. Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian dilangsungkan. Penelitian pada siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 4 April 2014 sedangkan penelitian siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 25 April 2014. Lokasi penelitian adalah tempat yang dipergunakan untuk melaksanakan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di halaman SD Negeri Pegirikan 01 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. 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). Untuk memperoleh data yang diharapkan, maka dalam penelitian ini penelitian menggunakan metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes lisan.

Instrument pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan lembar observasi. Sedangkan instrument penelitian yang digunakan terdiri dari aspek psikomotor menggunakan tes praktik yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan siswa dalam pembelajaran tolak peluru, aspek afektif yaitu dengan mengamati sikap siswa selama pembelajaran dan aspek kognitif dengan menggunakan tes lisan.

Data Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data yang meliputi tes dan observasi.

a. Tes

Dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar senam keseimbangan dengan pembelajaran media balok titian bertingkat yang dilakukan siswa.

b. Observasi

Dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama mengikuti proses belajar mengajar senam keseimbangan dengan pembelajaran balok titian bertingkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata hasil belajar pada siklus kedua adalah 80. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 22 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 95,54%. Sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 1 siswa.

Nilai rata-rata siswa pada siklus pertama dan kedua dapat diketahui dari penilaian setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus pertama dan siklus kedua. Berdasarkan pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang tidak tuntas sesuai KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

- a. Metode pembelajaran yang digunakan kurang efektif dan menarik bagi siswa. Sehingga siswa masih banyak siswa yang tidak antusias terhadap pembelajaran keseimbangan.
- b. Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal. Motivasi siswa dalam belajar belum maksimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus kedua diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan model pembelajaran yang diberikan. Pada siklus kedua siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan antusias ketika pembelajaran berlangsung.

Pada siklus pertama hasil belajar keseimbangan nilai tertinggi adalah 90 sedangkan nilai terendah 68 dan nilai rata-rata 78,7. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 16 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 6 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 72,7% dan presentase yang belum tuntas adalah 27,3%.

Hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah nilai tertinggi 88 sedangkan nilai terendah 74 dan nilai rata-rata 80. Siswa yang telah mencapai KKM sebanyak 21 siswa sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 1 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 95,54% dan presentase yang belum tuntas adalah 4,46%.

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus pertama dan siklus kedua dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan Belajar	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	Pertaman	72,7%	27,3%
2	Kedua	95,54%	4,46%

Pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 72,7% masuk dalam kriteria tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 95,54% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 75% siswa tuntas dari jumlah seluruh siswa kelas III dan tidak perlu diadakan penelitian pada siklus selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran keseimbangan dengan media balok titian bertingkat dapat meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Pegirikan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2014. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 78,7 meningkat menjadi 80. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 16 siswa secara persentase ketuntasan belajar yaitu 72,7%, masuk dalam kategori tinggi. Pada siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 21 siswa secara persentase ketuntasan belajar yaitu 95,54%, masuk dalam kriteria sangat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2005. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta. Bina Aksara
- Deni, Kurniadi. 2010. Penjas Olahraga Kesehatan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Pusat Perbukuan Kesehatan Pendidikan Nasional (kelas III)
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. Perkembangan dan Belajar Gerak, Biomekanika, dan Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djumidar. 2008. Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Djumidar. 2008. Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Endang, Widyastuti. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Pusat Perbukuan Kesehatan Pendidikan Nasional (kelas III)
- Tim Bina Karya Guru (2004) Pendidikan Jasmani. Jakarta. Erlangga
- Kurniadi, Deni dan Suro Prapanca. 2010. Penjas Orkes Pendidikan Jasman Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas III. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mahendra, Agus. 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Subagyo, dkk. 2008. Perencanaan Pembelajaran Penjas. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Subarjah, Herman. 2008. Materi Pokok Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta. Universitas. Universitas Terbuka
- Sudarminto (2008) Materi Pokok Dasar Kineslogi. Jakarta. Universitas Terbuka
- Syahara, Sayuti. 2008. Materi Pokok Senam Dasar. Jakarta. Universitas Terbuka.