

Penggunaan Metode Praktek Terbimbing Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 3 Ngimbang Semester II Tahun Pelajaran 2015-2016

KUSNAN

E-mail: kusnan@gmail.com

Abstrak:

Tujuan penelitian tindakan ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan metode praktek terbimbing pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII C SMPN 3 Ngimbang semester II tahun pelajaran 2015/2016. Sasaran atau subyek penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII-C SMPN 3 Ngimbang semester II tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 36 siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap-tahap yaitu rancangan, kegiatan dan pengamatan, serta refleksi. Sebelum memasuki siklus I, terlebih dahulu dilakukan identifikasi pembelajaran pada pra tindakan. Data yang diperoleh berasal dari hasil observasi aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran dan juga hasil penilaian terhadap hasil belajar siswa melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Dari Penelitian yang telah dilakukan melalui 3 siklus, dapat diambil satu kesimpulan bahwa penggunaan metode praktek terbimbing pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Ngimbang semester II tahun pelajaran 2015-2016.

Kata Kunci: Praktek Terbimbing, Pendidikan Jasmani

Pendahuluan

Proses Belajar mengajar (PBM) pendidikan jasmani merupakan salah satu aktifitas pendukung bagi seorang pendidik (guru) pendidikan jasmani yang sadar akan tujuan pembelajaran atau intruksional di samping tujuan kurikuler yang dapat dirumuskan dan ditetapkan

sebelum berlangsungnya proses belajar

mengajar yang termuat dengan jelas dan tegas pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Walaupun demikian, dalam kenyataannya masih banyak proses pembelajaran yang belum dapat mencapai hasil yang optimal dalam keseluruhan tujuan sebagaimana tersebut di atas. Sebagai contoh, pada setiap ujian yang komprehensif masih ada sebagian

siswa yang mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan penguji yang menghendaki jawaban yang aplikatif atau demonstratif, seperti praktek atau memperagakan alat, yang mana hal tersebut juga dialami oleh siswa SMP Negeri 3 Ngimbang, tidak terkecuali pada mata pelajaran pendidikan jasmani, misalnya masih rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai materi pembelajaran tentang lompat jauh gaya jongkok, baik dari aspek pemahaman konsep maupun dari aspek demonstratif (praktek). Sebagian besar siswa, khususnya siswa kelas VIII sering mengalami kesulitan dalam melakukan tehnik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melompat. Mereka belum mampu melakukan tehnik dasar gerakan secara benar.

Kondisi tersebut menuntut kepedulian dari para pendidik, dalam hal ini adalah guru pendidikan jasmani untuk melakukan berbagai upaya perombakan, terutama dalam hal penggunaan metode pengajaran yang efektif. Konsep metodologi pengajaran yang baik adalah multhi method yang dalam hal ini, terutama adalah penggunaan metode demonstrasi atau praktek yang berkesinambungan dan menyeluruh sebagai upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran, khususnya pada unsur psikomotor. Hal yang terpenting yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah penguasaan metode mengajar termasuk metode demonstrasi (praktek).

Drs. Abu Ahmadi dalam bukunya *Metodik Khusus Pendidikan*, merumuskan bahwa metode demonstrasi (praktek) adalah metode pengajaran dimana guru atau orang lain atau siswa sendiri diminta memperlihatkan pada seluruh kelas tentang suatu "proses". Pengertian lain menyebutkan bahwa metode demonstrasi (praktek) adalah suatu acara mengajar yang pada umumnya berupa penjelasan verbal dengan suatu kerja fisik atau pengoperasian peralatan.

Dari pendapat mengenai pengertian metode demonstrasi (praktek) sebagaimana tersebut di atas, maka dapat diperoleh ciri dari metode demonstrasi (praktek) yaitu 1) Adanya aktifitas fisik atau peragaan, baik oleh guru maupun siswa, 2) Adanya pesan atau informasi yang dipergunakan, 3) Adanya alat Bantu atau media yang tersedia, 4) Adanya tujuan yang ingin dicapai. Dengan berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pengertian dari metode praktek terbimbing adalah suatu metode atau cara yang ditempuh dengan membimbing siswa mulai dari tahap pra praktek (pemahaman konsep pendukung), tahap perencanaan praktek dan tahap pelaksanaan praktek untuk mencapai tujuan pembelajaran praktek.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah penggunaan metode praktek terbimbing pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa

kelas VIII-C SMP Negeri 3 Ngimbang semester II tahun pelajaran 2015-2016”?

Metode

Menurut Mukhlis (2000: 5), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki atau meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti di kalangan guru.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 1 siklus. Sebelum masuk pada siklus I dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Observasi dilakukan pada tiap siklus, dan melakukan kegiatan pembelajaran berdasarkan kompetensi dasar yang ingin dicapai. Proses pembelajaran pada masing-masing siklus dikenai perlakuan yang sama (langkah-langkah kegiatan yang sama), dimana perlakuan dalam setiap putaran (siklus) terdiri dari empat komponen pokok yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Sasaran penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Ngimbang semester II tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 36 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Lembar Observasi, Lembar Kerja Siswa, lembar penilaian dan alat-alat pendukung

lainnya. Metode Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan pembelajaran melalui metode praktek terbimbing, observasi aktivitas siswa dan dari penilaian terhadap hasil belajar siswa melalui pemberian tes uji diri kaitannya dengan tingkat penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data (1) deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui aktivitas guru dan aktivitas belajar siswa yang mana datanya dapat diperoleh dari hasil observasi dan (2) kuantitatif, yang mana datanya dapat diperoleh dari hasil tes uji diri pada setiap akhir siklus.

Adapun aspek-aspek yang dinilai dalam teknik lompat jauh gaya jongkok dan kriteria pencapaian skor pada setiap aspek teknik dasar lompat jauh gaya jongkok disajikan dalam table-tabel berikut :

Aspek yang dinilai	Indikator Keberhasilan
Teknik Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kekuatan langkah dan kecepatan berlari harus selalu sama atau rata-rata tetap. 2. Menjelang 3 atau 4 langkah sebelum balok tumpuan, melakukan tumpuan dengan kuat tetapi tidak mengurangi kecepatan dan panjang langkah
Teknik Tumpuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tumpuan kaki dapat dilakukan dengan kaki yang lebih dominan. 2. Pada waktu menumpu, badan harus condong ke depan 3. Kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu

Aspek yang dinilai	Indikator Keberhasilan
	4. Kaki diayunkan ke arah depan atas dengan sudut tolakan kira-kira antara 40 sampai 45 derajat
Teknik Melayang	<ol style="list-style-type: none"> Meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku) Melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang)
Teknik Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> Menjulurkan kedua tangan sejauh-jauhnya ke depan dengan tetap menjaga keseimbangan badan Membungkukkan badan dan lutut hampir rapat (lutut dibengkokkan) Kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah

Tabel 1 : Aspek-aspek penilaian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Aspek	Indikator Pencapaian	Kriteria Pencapaian	Skor
Teknik Awalan	Kekuatan langkah, kecepatan lari dan pengambilan tumpuan awal sudah benar	Benar	4
	Kekuatan langkah dan kecepatan lari sudah benar, tetapi tumpuan awal salah	Cukup	3
	Kekuatan langkah sudah benar, tetapi tidak seimbang dengan kecepatan lari, serta t	Kurang tepat	2

Aspek	Indikator Pencapaian	Kriteria Pencapaian	Skor
	tumpuan awal salah	Salah	1
	Kekuatan langkah, kecepatan lari dan pengambilan tumpuan awal salah		
	Teknik Tumpuan	Penggunaan tumpuan kaki, posisi badan, ketepatan kaki tumpu dan ayunan kaki sudah benar	Benar
	Penggunaan tumpuan kaki dan posisi badan benar, tetapi ketepatan kaki tumpu dan ayunan kaki salah	Cukup	3
	Penggunaan tumpuan kaki benar, tetapi posisi badan, ketepatan kaki tumpu dan ayunan kaki salah	Kurang tepat	2
	Teknik Melayang	Pengaturan kaki tumpu, sikap badan dan gerakan-gerakan badan di udara sudah benar	Benar
	Pengaturan kaki tumpu dan sikap badan sudah benar, tetapi gerakan-	Cukup	3

Aspek	Indikator Pencapaian	Kriteria Pencapaian	Skor
	gerakan badan di udara salah		
	Pengaturan kaki tumpu benar, tetapi sikap badan dan gerakan-gerakan badan di udara salah	Kurang tepat	2
	Pengaturan kaki tumpu, sikap badan dan gerakan-gerakan badan di udara salah	Salah	1
	Posisi kedua tangan, badan dan penggunaan tumit kaki sudah benar	Benar	4
Teknik Mendarat	Posisi kedua tangan dan badan sudah benar, tetapi penggunaan tumit kaki salah	Cukup	3
	Posisi kedua tangan sudah benar, tetapi posisi badan dan penggunaan tumit kaki salah	Kurang tepat	2
	Posisi kedua tangan, badan dan penggunaan tumit kaki salah	Salah	1

Tabel 2 : Kriteria Pencapaian Skor Setiap Aspek Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Adapun format penilaian hasil belajar siswa terhadap tingkat kemampuan

jauh gaya jongkok tertera pada tabel berikut :

No	Nama Siswa	Skor Aspek Yang Dinilai				Jml Skor	Mendarat
		Teknik Awalan	Teknik Tumpua	Teknik Melayan	Teknik Mendarat		

*) Nilai Hasil Belajar siswa diolah dengan rumus

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times \text{skala (100)}$$

berikut :

Penelitian ini dinyatakan berhasil jika memenuhi kriteria: (1) Seluruh perlakuan pelaksanaan metode praktek terbimbing telah dilakukan secara sistematis dan utuh. (2) Ketuntasan belajar klasikal minimal 75 %, artinya terdapat 75% dari jumlah siswa di kelas yang telah tuntas belajar atau mencapai nilai minimal sama dengan KKM yang di berlakukan, yaitu 75.

Pembahasan

siswa melakukan teknik dasar lompat

1. Kondisi Belajar Siswa

Pada fase pra tindakan (sebelum penerapan metode praktek terbimbing dilakukan), perhatian siswa tidak terfokus pada pembelajaran, terutama pada saat guru menyampaikan materi, di samping itu juga sebagian besar siswa

kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada siklus I, sebagian besar siswa sudah mulai antusias atau sudah mulai fokus mengikuti proses pembelajaran. Siswa sudah mau berlatih dengan sungguh-sungguh. Hal tersebut menunjukkan penggunaan metode praktek terbimbing dalam proses pembelajaran bisa diterima oleh sebagian besar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan yang lebih baik terhadap kondisi belajar siswa jika dibandingkan dengan kondisi belajar siswa pada pra tindakan.

Pada siklus II, sebagian besar siswa sangat antusias dan terlihat semakin serius dalam mengikuti proses pembelajaran, hampir tidak ditemukan siswa yang bercanda dengan temannya selama proses pembelajaran berlangsung, bahkan sebagian besar siswa sudah mau berkonsultasi kepada guru atau kolaborator. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi belajar siswa mengalami peningkatan kearah yang lebih baik, atau dapat dikatakan bahwa kualitas proses pembelajaran pada siklus II lebih baik jika dibandingkan dengan proses pembelajaran pada siklus I

2. Hasil Belajar Siswa

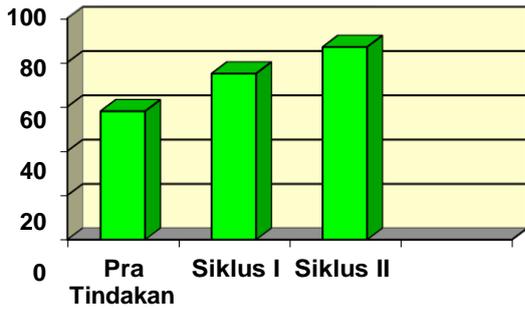
Pada fase pra tindakan, diketahui bahwa hasil penilaian terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan, hanya 14 siswa dari 36 siswa (30%) yang telah memperoleh nilai di atas KKM atau telah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

tingkat keberhasilan pembelajaran pada pra tindakan masih sangat rendah.

Pada siklus I dapat diketahui bahwa hasil penilaian kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan jika dibanding pencapaian hasil belajar siswa pada pra tindakan, yaitu sebanyak 27 dari 36 siswa (75%) telah mencapai KKM atau telah tuntas belajar (pada pra tindakan hanya 14 siswa atau 30%). Peningkatan hasil belajar tersebut tidak terlepas dari upaya guru memperbaiki proses pembelajaran berdasarkan kondisi pembelajaran sebelum penelitian dilakukan.

Pada siklus II dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siklus II mengalami peningkatan jika dibanding pencapaian hasil belajar siswa pada siklus I, yaitu sebanyak 31 dari 36 siswa (86%) telah mencapai KKM atau telah tuntas belajar (pada siklus I terdapat 27 siswa atau 75%). Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus II tersebut tidak terlepas dari upaya guru memperbaiki proses pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pembelajaran pada siklus I.

Untuk mengetahui secara jelas perubahan kondisi belajar siswa dan data-data hasil belajar siswa sebagaimana tersebut di atas disajikan dalam bentuk grafik berikut :

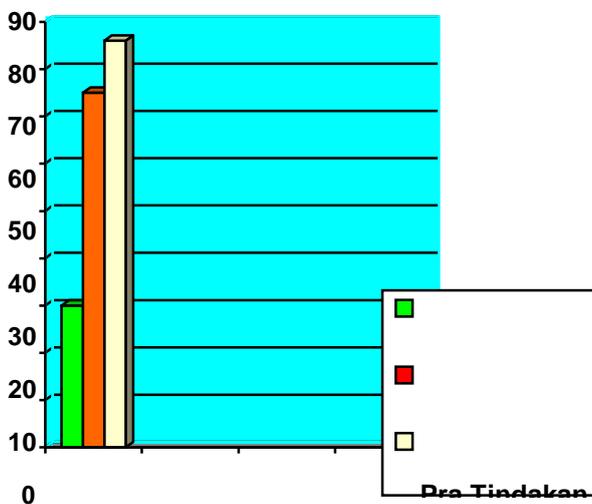


Grafik 1 : Tingkat Aktivitas Belajar Siswa Pada Pra Tindakan, Tindakan Siklus I dan Siklus II

teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

- 2) Adanya upaya perbaikan terhadap segala kekurangan pada siklus sebelumnya, sehingga pencapaian pada siklus berikutnya mengalami peningkatan.
- 3) Pencapaian hasil pada siklus II

dan kualitas belajarnya, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan melakukan



Grafik 2 : Tingkat Pencapaian Hasil Belajar Siswa Pada Pra Tindakan, Tindakan Siklus I dan Siklus II

Dari data-data yang telah diperoleh selama pelaksanaan tindakan siklus I dan siklus II pada proses pembelajaran melalui metode praktek terbimbing sebagaimana tersebut di atas, maka dapat diuraikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran metode praktek terbimbing, secara bertahap siswa mampu meningkatkan aktifitas

menunjukkan bahwa penggunaan metode praktek terbimbing pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat menciptakan keantusiasan dan keseriusan siswa dalam proses belajarnya sehingga berdampak positif bagi peningkatan kemampuan dalam menerapkan teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Kesimpulan

Dari hasil serangkaian analisis data dan pembahasannya, maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa penggunaan metode praktek terbimbing pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII C SMPN 3 Ngimbang semester II tahun pelajaran 2015/2016.

Daftar Pustaka

Agus Kristiyanto.2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press

- Arma Abdoellah. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Sastra Hudaya
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Siswa SMP*. Jakarta: Aneka Ilmu
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SMP*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum
- Djumindar, Mochamad. (2004). *Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Grafindo Persada
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1994. *Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar*, Jakarta. Balai Pustaka.
- Puspitasari. 2003. *Strategi-strategi Belajar*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama Ditjen Dikdasmen Depdiknas.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineksa Cipta