

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

I Made Sonny Gunawan, dan Baiq Alda Sofya Farliyani

Pengaruh Teknik *Self Instruction* terhadap Kecanduan *Game Online* pada Siswa 1460 – 1466

Muhammad Amin

Penerapan Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Semester Genap SD Negeri 25 Mataram 1467 – 1480

Rohana

Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I C SDN 7 Mataram 1481 – 1490

Mohammad Syafrudin

Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara 1491 – 1501

Ni Made Sulastri

Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kurangnya Sikap Asertif Siswa 1502 – 1507

Hariadi Ahmad

Pengaruh Media Visual Terhadap Sikap Kemandirian Siswa SMA di Kabupaten Lombok Barat 1508 – 1514

Aluh Hartati

Pengaruh Teknik *Role Playing* Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 18 Mataram 1515 – 1523

Baiq Fitriah

Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru dalam Penulisan Bentuk Soal Pilihan Ganda Abad 21 Berbasis KKG Semester Dua Tahun Pelajaran 2019/2020 di SD Negeri 10 Ampenan Melalui Pendampingan Klasikal dan Individual 1524 – 1540

Baiq Karni Apriani

Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Make A Match Mampu Meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Kelas VI A Sdn 9 Ampenan ... 1541 – 1554

Ni Ketut Alit Suarti dan Farida Herna Astuti

Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pringgarata 1555 – 1561

Khairul Huda dan Ahmad Zainul Irfan

Meningkatkan Hasil Belajar IPA Peserta Didik Menggunakan Metode *Project Basic Learning* di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas V SDN 3 Ketangga 1562 – 1569

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 7 Nomor 1 Edisi April 2022

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Mustakim dan I Made Gunawan

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Sikap Percaya Diri Siswa SMAN 1

Labuapi 1570 – 1576

M. Najamuddin

Penerapan Teknik Role Playing Terhadap Keterampilan Komunikasi

Interpersonal Siswa 1577 – 1582

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES INOVATIF
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENJASORKES PADA
MATERI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SEMESTER GENAP SD NEGERI 25 MATARAM**

Oleh:

Muhammad Amin

Guru Sekolah Dasar Negeri 25 Mataram

Dinas Pendidikan Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat Indonesia

Email: hulfhatin2004@gmail.com

Abstrak. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes pada materi kebugaran jasmani siswa kelas V semester genap SD Negeri 25 Mataram tahun pelajaran 2019/2020 melalui penerapan model pembelajaran penjasorkes inovatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas V sebanyak 20 siswa, yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan metode tes dengan instrumen seperangkat tes hasil belajar. Data yang diperoleh peneliti dianalisis menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan penerapan model pembelajaran inovatif dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan kutantasan klasikal dan rata-rata hasil belajar penjasorkes siswa dari prasiklus sampai ke siklus II. Ketuntasan klasikal siswa, meningkat sebesar 25% dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 40% menjadi 65%. Kemudian meningkat sebesar 50% dari prasiklus ke siklus II, yaitu dari 40% menjadi 90%. Dan meningkat sebesar 35% dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 65% menjadi 90%. Sedangkan rata-rata hasil belajar siswa meningkat sebesar 10 poin dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 65 menjadi 75. Kemudian meningkat sebesar 18 poin dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 65 sampai 83. Dan meningkat sebesar 8 poin dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 75 menjadi 83.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Penjasorkes, dan Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar (SD). Pembelajaran Penjasorkes bertujuan agar peserta didik mempunyai tujuh kemampuan, yaitu (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Penjasorkes, (5) mengembangkan sikap

sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Permendiknas No. 22 Tahun 2006 dalam Tim Mapel Penjasorkes, 2007).

Penjasorkes yang diajarkan pada SD memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan

secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Kondisi sekolah yang beragam, baik dari segi sarana dan prasarana maupun guru membuat hasil belajar Penjasorkes di masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda. Ada sekolah yang telah berhasil mencapai tujuan Penjasorkes secara optimal, namun ada juga sekolah yang belum dapat mencapainya secara optimal. Seperti yang terjadi di SD Negeri 25 Mataram, berdasarkan hasil pengukuran pembelajaran lompat tinggi, masih banyak siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 75, dari 20 siswa terdapat 12 siswa (60%) yang belum memenuhi KKM dan hanya 8 siswa (40%) yang telah tuntas, dengan rata-rata kelas 65. Rendahnya hasil belajar siswa dalam melakukan lompat tinggi, disebabkan oleh beberapa hal, seperti; (1) peneliti belum menerapkan pembelajaran partisipatif, aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM), (2) siswa kurang semangat dalam belajar, dan (3) siswa merasa takut dalam mencoba gerakan.

Pembelajaran PAIKEM dalam mata pelajaran Penjasorkes sangat penting untuk diterapkan, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna bagi siswa. salah satu model pembelajaran yang dapat menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna adalah Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif. Model pembelajaran ini dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak dan mengkonstruksi nilai-nilai positif dalam olahraga. Untuk itu akan dilaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Penjasorkes

Inovatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Semester Genap SD Negeri 25 Mataram Tahun Pelajaran 2019/2020”. Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah penerapan model pembelajaran penjasorkes inovatif dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes pada materi Kebugaran Jasmani siswa kelas V semester genap SD Negeri 25 Mataram tahun pelajaran 2019/2020?”

KAJIAN PUSTAKA

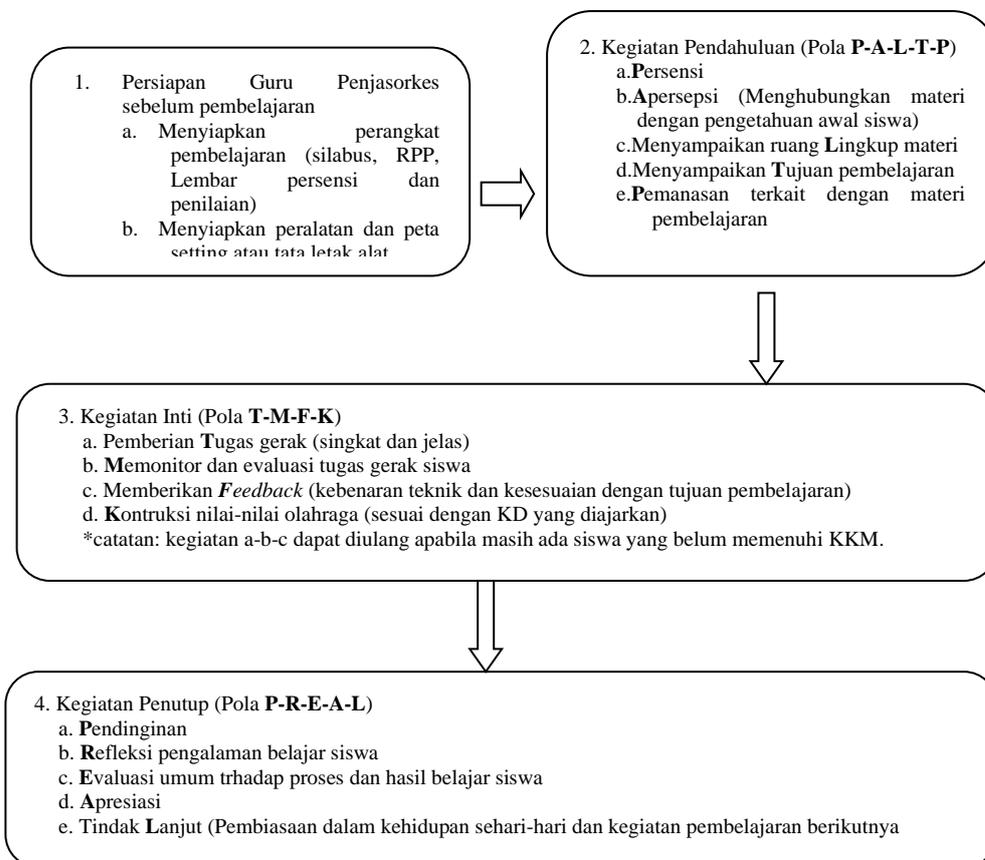
Menurut Soekanto (dalam Trianto, 2010) model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang dan pengajar dalam merencanakan aktivitas pembelajarannya. Sedangkan Arends (dalam Trianto, 2010: 22) menyatakan bahwa “*The term teaching model refers to a particular approach to introduction that includes its goals, syntax, environment, and management system*”. Artinya istilah model pembelajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuan, sintak, lingkungan, dan sistem pengelolaannya.

Dengan demikian model pembelajaran merupakan suatu kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisasi- kan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Menurut Rusman (2010) model pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut; Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu. Mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu. Dapat dijadikan

pedoman untuk perbaikan pembelajaran di kelas. Mempunyai bagian-bagian model, yaitu: (a) urutan langkah-langkah pembelajaran (*syntax*), (b) adanya prinsip-prinsip reaksi, (c) sistem sosial, dan (d) sistem pendukung. Memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran, yaitu: (a) dampak pembelajaran (hasil belajar yang dapat diukur), dan (b) dampak pengiring (hasil belajar jangka panjang). Membuat persiapan mengajar (desain intruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya.

Sedangkan menurut Kardi dan Nur (dalam Trianto, 2010) model

pembelajaran mempunyai empat ciri khusus, yaitu: Rasional teoretis logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya. Landasan pemikiran tentang apa da bagaimana siswa belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai). Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai. Dengan demikian model pembelajaran mempunyai enam ciri umum dan empat ciri khusus yang dapat dijadikan pedoman dalam merancang aktivitas pembelajaran yang efektif.



Model pembelajaran penjasorkes Inovatif merupakan suatu model pembelajaran penjasorkes yang mengembangkan dua aspek utama, yaitu memberikan kecukupan belajar gerak pada siswa dan kontruksi nilai-nilai

positif olahraga (Tim Mapel Penjasorkes, 2007). Kecukupan belajar gerak yang diperoleh siswa dapat memberikan kesempatan yang cukup untuk mendapatkan pengetahuan dan melatih keterampilan sesuai dengan tujuan

pembelajaran yang telah dicanangkan. Disamping itu, guru juga dapat menekankan nilai-nilai positif yang ada dalam olahraga, seperti: bekerja sama, disiplin, kejujuran, toleransi, menghargai, sportif, mau berbagi tempat/peralatan, dan lain-lain. Dengan demikian model pembelajaran penjasorkes Inovatif adalah suatu model pembelajaran penjasorkes yang dapat mengembangkan dua aspek utama dalam pembelajaran penjasorkes, yaitu kecukupan belajar gerak dan nilai-nilai positif olahraga.

Setiap model pembelajaran ditandai dengan langkah-langkah atau sintaks yang dimilikinya. Demikian pula dengan model pembelajaran penjasorkes inovatif, memiliki sintaks yang terdiri dari empat tahapan utama, yaitu; Persiapan guru penjasorkes sebelum pembelajaran. Kegiatan pendahuluan dengan pola P-A-L-T-P. Kegiatan inti dengan pola T-M-F-K. Kegiatan penutup dengan pola P-R-E-A-L (Tim Mapel Penjasorkes, 2007).

Menurut Sudjana (dalam Kunandar, 2010) hasil belajar adalah suatu akibat dari proses belajar dengan menggunakan alat pengukuran, yaitu berupa tes yang disusun secara terencana, baik tes tertulis, tes lisan maupun tes perbuatan. Sedangkan Nasution (dalam Kunandar, 2010) berpendapat bahwa hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, tidak hanya mengenai pengetahuan, tetapi juga membentuk kecakapan dan penghayatan dalam diri pribadi individu yang belajar. Berdasarkan pandangan-pandangan tersebut di atas maka yang dimaksud dengan hasil belajar dalam penelitian ini adalah suatu akibat yang diterima siswa setelah mengalami pengalaman belajar, yang diukur menggunakan metode tes. Dalam pembelajaran penjasorkes terdapat tiga ranah yang harus diukur, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam pembelajaran banyak sekali ciri-ciri hasil belajar salah satunya adalah memiliki kepastian hasil. Menurut Engkoswara (dalam Wimbawati, 2010) menyatakan bahwa, ciri-ciri hasil belajar yaitu: 1) Memiliki kepastian pengetahuan dan kecakapan intelektual; 2) Adanya perubahan perilaku afektif, sikap nilai-nilai dan apersepsi; 3) Adanya perubahan perilaku psikomotor (jasmani). Hal ini sejalan dengan Hamalik (1995) yang menyatakan, bahwa ciri-ciri hasil belajar yaitu: (1) Sengaja dan bertujuan, (2) Bermakna, (3) Bukan karena kematangan dan pertumbuhan, (4) Bukan karena kebetulan tetapi terencana. Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi ciri-ciri hasil belajar adalah perubahan yang terjadi secara terencana pada seseorang atau peserta didik meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

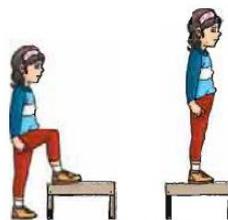
Hasil belajar siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya faktor diri siswa, keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah. Ngalin Purwanto (dalam Agung, 2010: 76), mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa sebagai berikut: Faktor dalam diri siswa yang terdiri atas faktor fisiologis (kondisi fisik panca indra) dan faktor psikologis (minat, bakat. Kecerdasan, motivasi, dan kemampuan kognitif). Faktor dari luar diri yang terdiri dari faktor lingkungan (alam dan sosial) serta faktor instrumental (kurikulum, sarana, fasilitas, guru). Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah “(1) Faktor guru yang dipengaruhi oleh pandangan tentang mengajar, konsep psikologis, dan kurikulum, (2) faktor siswa yang meliputi kecakapan potensial maupun kecakapan yang diperoleh dari hasil belajar, (3) faktor kurikulum, (4) faktor lingkungan” (Ali, 1992: 5). Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor intern

individu dan faktor dari luar individu. Faktor intern berasal dari dalam diri siswa sendiri dan faktor ekstern berasal dari luar diri siswa.

Penjasorkes pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memberlakukan peserta didik sebagai sebuah kesatuan yang utuh (Mahendra dalam Tim Mapel Penjasorkes, 2007). Pada kenyataannya, penjasorkes mempunyai bidang kajian yang sangat luas, sehingga difokuskan pada peningkatan gerak manusia. Penjasorkes menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Robert Gensemer (dalam Tim Mapel Penjasorkes, 2007) menyatakan bahwa penjasorkes diistilahkan sebagai proses menciptakan tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa. Artinya dalam tubuh yang baik, diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat. Hal ini sejalan dengan pepatah romawi kuno yang berbunyi, “*Men Sana In Corpore sano*”.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, maka penjasorkes merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan anak, karena penjasorkes mempunyai peranan yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Dengan demikian penjasorkes dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki anak, seperti aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Kebugaran Jasmani. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Untuk mempunyai tubuh yang kuat, kita perlu melatih kebugaran jasmani. Adapun latihan yang dapat dilakukan sebagai berikut (Mulyaningsih, dkk., 2010). Latihan Kekuatan. Naik Turun Bangku, Naik turun bangku dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: Siapkan bangku dengan ketinggian 10-20

cm. Lakukan gerakan naik turun bangku berulang kali, Lakukan latihan ini secara bergantian dengan temanmu.



Gambar Naik Turun Bangku

(Sumber: Mulyaningsih, dkk., 2010: 70).

Berjalan Sambil Jongkok. Gerakan berjalan sambil jongkok dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: Ambil posisi jongkok. Kedua tangan disatukan dan diletakkan di kepala bagian belakang. Terdengar bunyi peluit, berjalan sambil jongkok. Latihan dilakukan dengan menempuh jarak, kurang lebih 20 meter. Latihan dilakukan sesuai dengan kemampuan siswa



Gambar Berjalan Sambil Jongkok

(Sumber: Mulyaningsih, dkk., 2010: 70)

Loncat-loncat Ke Depan Loncat-loncat ke depan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: Ambil posisi relaks jangan sampai jarak antara teman yang lain berdekatan, Terdengar bunyi peluit pertama, jalan pelan ke depan, Terdengar peluit kedua, lakukan loncat-loncat ke depan, Terdengar peluit ketiga, berhenti, Latihan dilakukan berulang kali



Gambar Loncat-loncat Ke Depan

(Sumber: Mulyaningsih, dkk., 2010: 71)

Latihan Kelincahan. Lari Zig-zag, Lari zig-zag dapat dilakukan dengan cara berlari melewati pancang atau rintangan yang berjumlah kurang lebih 10 buah dengan jarak 1 meter. Latihan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang.



Gambar Lari Zig-zag

(Sumber: Mulyaningsih, dkk., 2010: 71)

Berlari Ke Berbagai Arah. Berlari ke berbagai arah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: Sikap awal posisi badan relaks, Bunyi peluit pertama lari pelan ke depan, Bunyi peluit kedua lari mundur ke belakang, Bunyi peluit ketiga lari ke samping kanan, Bunyi peluit keempat lari ke samping kiri, Latihan dilakukan berulang kali



Gambar Lari Ke Berbagai Arah

(Sumber: Mulyaningsih, dkk., 2010: 71)

Berlari Dengan Berbagai Awalan Gerakan berlari dapat dilakukan dengan berbagai macam awalan, seperti duduk, jalan di tempat, tidur, dan jongkok. Cara melakukannya sebagai berikut. Ambil sikap duduk. Ketika peluit berbunyi segera berlari sampai jarak yang ditentukan. Jalan ditempat, paha diangkat sejajar lutut. Ketika peluit berbunyi segera berlari sampai jarak yang ditentukan. Ambil posisi tidur terlentang, kaki lurus, kedua tangan di samping badan. Ketika peluit berbunyi segera bangun dan berlari sampai jarak yang ditentukan. Ambil posisi jongkok, ketika

peluit berbunyi segera bangun dan berlari sampai jarak yang ditentukan.



Gambar Berlari Dengan Berbagai Awalan

(Sumber: Mulyaningsih, dkk., 2010: 72)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan, yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research* (CAR). Sukarnyana (2006: 10) menyatakan bahwa PTK merupakan “Penelitian yang memerlukan tindakan untuk menanggulangi masalah dalam bidang pendidikan dan dilaksanakan dalam kawasan kelas atau sekolah dengan tujuan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan kualitas pembelajaran”. Sedangkan Hopkins (dalam Dantes, 2012) mendefinisikan penelitian tindakan kelas sebagai berikut: *a form of self-reflective inquiry undertaken by participants in a social (including educational) situation in order to improve the rationality and justice of (a) their own social or educational practices, (b) their understanding of these practices, and (c) the situations in which practices are carried out.* Artinya bahwa PTK merupakan suatu kajian yang bersifat reflektif dari pelaku penelitian tersebut. PTK dilakukan dalam suatu situasi sosial (termasuk di dalamnya situasi pendidikan) untuk memantapkan alasan dan ketepatan dari (a) praktik pembelajaran pelaku penelitian (guru), (b) pemahaman terhadap praktik tersebut, dan (c) situasi praktek itu dilakukan. Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa PTK merupakan suatu penelitian tindakan

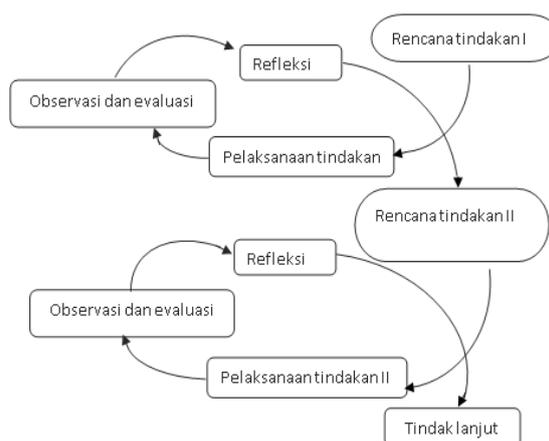
yang dilakukan oleh guru untuk menanggulangi permasalahan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran di kelas.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 25 Mataram, dari tanggal 8 Januari sampai dengan tanggal 14 Maret 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa kelas V SD Negeri 25 Mataram semester genap tahun pelajaran 2019/2020 berjumlah 20 siswa, dengan rincian 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Objek penelitian merupakan hasil atau *output* yang diperlihatkan oleh subjek penelitian sebagai akibat dari penerapan tindakan yang diimplementasikan, yang dalam hal ini berupa model pembelajaran penjasorkes inovatif. Dengan demikian, objek dari penelitian ini adalah hasil belajar Penjasorkes siswa kelas V yang diukur pada setiap siklusnya.

Prosedur penelitian tindakan kelas ini berpedoman pada model Kemmis dan Mc. Taggart yang merupakan pengembangan dari konsep dasar PTK yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk menemukan tindakan terbaik dengan tiga kali pertemuan setiap siklusnya. Setiap siklus terdiri dari empat langkah, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Sebelum melaksanakan penelitian, langkah pertama yang dilakukan adalah refleksi awal yang dilanjutkan dengan merumuskan perencanaan tindakan siklus I, kemudian melaksanakan tindakan siklus I. Pada saat pelaksanaan tindakan I juga dilaksanakan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Setelah pelaksanaan tindakan I berakhir, langkah selanjutnya adalah melaksanakan refleksi terhadap tindakan I. Apabila hasil yang dicapai belum memenuhi target, maka perlu dirumuskan perencanaan tindakan II. Pada saat pelaksanaan tindakan II juga

dilaksanakan observasi dan evaluasi, setelah itu kembali melaksanakan refleksi. Demikian seterusnya sampai ditemukan tindakan terbaik.

Pada tahap perencanaan sudah langsung memasuki tahap pertama dari model pembelajaran pembelajaran penjasorkes inovatif, yaitu persiapan guru penjasorkes. Adapun hal-hal yang dilakukan adalah sebagai berikut: Menganalisis Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator dan materi pembelajaran yang akan diajarkan pada silabus. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Menyiapkan lembar presensi. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan. Menyusun lembar observasi yang akan digunakan untuk meng-observasi proses pembelajaran. Secara diagramatis, langkah-langkah PTK menurut model Kemmis dan Mc. Taggart dapat dilihat pada gambar berikut.



Tahap pelaksanaan tindakan dilaksanakan tiga kali pertemuan setiap siklusnya, dengan rincian dua kali pembelajaran dan satu kali tes akhir siklus. Setiap pembelajaran dilaksanakan berdasarkan RPP yang telah dibuat dengan alokasi waktu 3 x 35 menit setiap pertemuan. Pada saat pembelajaran berlangsung, observer membantu peneliti untuk mencatat hal-hal penting yang terjadi selama proses tindakan. Berdasarkan hasil observasi ini, dapat

diketahui kelebihan dan kekurangan tindakan yang diterapkan, sehingga dapat dijadikan bahan refleksi untuk tindakan selanjutnya. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa, maka pada setiap pembelajaran diadakan penilaian aspek afektif (N_2) dengan menggunakan lembar pengamatan dan tes kinerja untuk mengukur aspek psikomotor (N_3), dan pada setiap akhir siklus, siswa diberikan tes evaluasi berupa tes tertulis untuk mengukur aspek kognitif (N_1). Hasil belajar tersebut kemudian dijadikan sumber data untuk dianalisis dan dijadikan bahan refleksi untuk tindakan berikutnya.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada setiap pertemuan per siklus, maka pada tahap ini dilaksanakan refleksi untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan tindakan yang telah diterapkan, sehingga dapat menentukan tindakan selanjutnya. Proses refleksi memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan suatu PTK. Dengan refleksi yang tajam dan terpercaya, maka akan diperoleh masukan yang sangat berharga dan akurat bagi penentuan langkah selanjutnya.

HASIL PENELITIAN

Siklus I

Penerapan siklus I dibagi menjadi 4 tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi dan evaluasi, dan tahap refleksi. Tahap perencanaan. Pada tahap ini, peneliti merencanakan tindakan yang akan diterapkan pada siklus I. Tahap ini dimulai dengan menganalisis SK, KD, indikator, dan materi yang akan diajarkan. Standar Kompetensi yang akan dibahas adalah 7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan Kompetensi Dasar 7.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot

anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran. Adapun indikator yang dibahas adalah 7.1.1 Mempraktikkan gerakan naik turun bangku, 7.1.2 Mempraktikkan gerakan berjalan sambil jongkok, dan 7.1.3 Mempraktikkan gerakan loncat-loncat ke depan, dengan materi latihan kekuatan. Kemudian dilanjutkan dengan menyusun RPP. RPP yang dibuat merupakan hasil refleksi dari refleksi awal peneliti. Pada refleksi awal, peneliti hanya menerapkan metode ceramah dan demonstrasi, yang belum efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi siswa. Hal ini terjadi karena metode tersebut lebih berpusat pada peneliti. Untuk itu RPP yang disusun pada siklus I harus lebih berpusat pada siswa sesuai dengan sintaks model pembelajaran penjasorkes inovatif. Setelah RPP selesai dibuat, langkah selanjutnya adalah menyusun lembar persensi, menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, menyusun lembar observasi untuk mengamati jalannya pembelajaran, dan menyusun instrumen penilaian yang digunakan untuk mengukur hasil belajar (Afektif, Kognitif, dan Psikomotor) siswa. Aspek afektif (N_2) dan psikomotor (N_3) dilaksanakan pada setiap pertemuan, sedangkan aspek kognitif (N_1) dilaksanakan pada setiap akhir siklus sebagai tes akhir siklus.

Tahap pelaksanaan tindakan Pelaksanaan tindakan siklus I dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan. Pelaksanaan tersebut dapat dilaporkan sebagai berikut: Pertemuan pertama dilaksanakan peneliti bersama seorang observer pada hari Kamis, 30 Januari 2020. Materi yang dibahas pada pertemuan ini adalah latihan kekuatan dengan melakukan gerakan naik turun bangku dan berjalan sambil jongkok. Pertama-tama peneliti melaksanakan kegiatan pendahuluan dengan mengucapkan salam, kemudian

melaksanakan presensi (P) dan memberikan apersepsi (A). Setelah itu peneliti menyampaikan ruang lingkup materi pembelajaran (L). Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran (T). Kemudian siswa melaksanakan gerakan pemanasan (P). Setelah melaksanakan kegiatan pendahuluan, selanjutnya peneliti melaksanakan kegiatan inti, yaitu eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Dalam eksplorasi siswa melaksanakan gerak naik turun bangku dan jalan jongkok secara bergantian (T). Pada elaborasi peneliti memonitoring dan mengevaluasi gerakan siswa (M). Sedangkan pada konfirmasi peneliti memberikan *feedback* (F) dan memberikan nilai-nilai olahraga yang telah dipelajari (K). Kegiatan berikutnya adalah kegiatan penutup. Dalam kegiatan ini, siswa melaksanakan pendinginan (P), kemudian peneliti melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan (R). Setelah itu, peneliti melaksanakan evaluasi (E) dan memberikan apresiasi (A). Terakhir peneliti memberikan tindak lanjut (L) dengan menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

Pertemuan kedua dilaksanakan peneliti bersama seorang observer pada hari Kamis, 6 Pebruari 2020. Materi yang dibahas pada pertemuan ini adalah latihan kekuatan dengan melakukan gerakan loncat-loncat ke depan. Pertama-tama peneliti melaksanakan kegiatan pendahuluan dengan mengucapkan salam, kemudian melaksanakan presensi (P) dan memberikan apersepsi (A). Setelah itu peneliti menyampaikan ruang lingkup materi pembelajaran (L). Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran (T). Kemudian siswa melaksanakan gerakan pemanasan (P). Setelah melaksanakan kegiatan pendahuluan, selanjutnya peneliti

melaksanakan kegiatan inti, yaitu eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Dalam eksplorasi siswa melaksanakan gerakan loncat-loncat ke depan secara bergantian (T). Pada elaborasi peneliti memonitoring dan mengevaluasi gerakan siswa (M). Sedangkan pada konfirmasi peneliti memberikan *feedback* (F) dan memberikan nilai-nilai olahraga yang telah dipelajari (K). Kegiatan berikutnya adalah kegiatan penutup. Dalam kegiatan ini, siswa melaksanakan pendinginan (P), kemudian peneliti melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan (R). Setelah itu, peneliti melaksanakan evaluasi (E) dan memberikan apresiasi (A). Terakhir peneliti memberikan tindak lanjut (L) dengan menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. Pertemuan ketiga dilaksanakan peneliti pada hari Kamis, 13 Pebruari 2020. Pada pertemuan ini peneliti melaksanakan tes akhir siklus I. Tes yang digunakan berupa tes tertulis dalam bentuk uraian sebanyak 3 butir soal.

Observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran difokuskan pada langkah peneliti dalam melaksanakan tindakan yang dipilih. Pada siklus I peneliti telah melaksanakan pembelajaran dengan baik. Sedangkan evaluasi dilaksanakan pada setiap pertemuan dan pada akhir siklus I. Evaluasi aspek afektif (N_2) dan Psikomotor (N_3) dilaksanakan pada setiap pertemuan, sedangkan evaluasi untuk aspek kognitif (N_1) dilaksanakan pada akhir siklus. Dapat diketahui bahwa dari 20 subjek penelitian yang mengikuti pembelajaran penjasorkes pada siklus I, terdapat 13 orang siswa yang tuntas sehingga dapat dihitung ketuntasan klasikal siswa sebesar 65%. Sedangkan untuk menghitung rata-rata (*Mean*), langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan membuat tabel distribusi frekuensi. Dengan memperhatikan

perhitungan di atas, maka diketahui rata-rata siswa pada siklus I sebesar 75.

Tahap refleksi Peneliti melakukan refleksi terhadap tindakan siklus I berdasarkan hasil observasi dan tes evaluasi pertemuan satu, dua, dan tes akhir siklus. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti telah menerapkan tindakan berdasarkan sintaks model pembelajaran penjasorkes inovatif dengan baik. Hal ini terbukti dengan rata-rata hasil belajar siswa yang sudah meningkat sebesar 10 poin dari prasiklus, yaitu dari 65 menjadi 75. Namun demikian, penelitian ini belum dinyatakan berhasil, karena ketuntasan klasikal siswa hanya meningkat sebesar 25% dari prasiklus, yaitu dari 40% menjadi 65%. Sehingga, masih diperlukan suatu penyempurnaan tindakan pada siklus II untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa. Hal ini terjadi karena siswa belum terbiasa dengan model pembelajaran yang diterapkan dan siswa masih merasa takut dalam melakukan gerakan.

Siklus II

Sama seperti pelaksanaan siklus I, pada siklus II dibagi menjadi 4 tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi dan evaluasi, dan tahap refleksi. Pada tahap ini, peneliti merencanakan tindakan yang akan diterapkan pada siklus II. Tahap ini dimulai dengan menganalisis SK, KD, indikator, dan materi yang akan diajarkan. Standar Kompetensi yang akan dibahas adalah 7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan Kompetensi Dasar 7.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran, dengan materi latihan kelincahan. Adapun indikator yang dibahas adalah 7.2.1 Mempraktikkan

gerakan lari zig-zag, 7.2.2 Mempraktikkan gerakan berlari ke berbagai arah, dan 7.2.3 Mempraktikkan gerakan berlari dengan berbagai awalan. Kemudian dilanjutkan dengan menyusun RPP. RPP yang dibuat merupakan hasil refleksi dari tindakan pada siklus I. Setelah RPP selesai dibuat, langkah selanjutnya adalah menyusun lembar persensi, menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, menyusun lembar observasi untuk mengamati jalannya pembelajaran, dan menyusun instrumen penilaian yang digunakan untuk mengukur hasil belajar (Afektif, Kognitif, dan Psikomotor) siswa. Aspek afektif (N₂) dan psikomotor (N₃) dilaksanakan pada setiap pertemuan, sedangkan aspek kognitif (N₁) dilaksanakan pada setiap akhir siklus sebagai tes akhir siklus.

Pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan berdasarkan RPP yang telah dibuat. Pelaksanaan tersebut dapat dilaporkan sebagai berikut. Pertemuan pertama dilaksanakan peneliti bersama seorang observer pada hari Kamis, 20 Pebruari 2020. Materi yang dibahas pada pertemuan ini adalah latihan kelincahan dengan melakukan gerakan lari zig-zag dan berlari ke berbagai arah. Pertamata peneliti melaksanakan kegiatan pendahuluan dengan mengucapkan salam, kemudian melaksanakan presensi (P) dan memberikan apersepsi (A). Setelah itu peneliti menyampaikan ruang lingkup materi pembelajaran (L). Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran (T). Kemudian siswa melaksanakan gerakan pemanasan (P). Setelah melaksanakan kegiatan pendahuluan, selanjutnya peneliti melaksanakan kegiatan inti, yaitu eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Dalam eksplorasi siswa melaksanakan gerakan lari zig-zag dan berlari ke berbagai arah secara bergantian (T). Pada elaborasi peneliti memonitoring dan

mengevaluasi gerakan siswa (M). Sedangkan pada konfirmasi peneliti memberikan *feedback* (F) dan memberikan nilai-nilai olahraga yang telah dipelajari (K). Kegiatan berikutnya adalah kegiatan penutup. Dalam kegiatan ini, siswa melaksanakan pendinginan (P), kemudian peneliti melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan (R). Setelah itu, peneliti melaksanakan evaluasi (E) dan memberikan apresiasi (A). Terakhir peneliti memberikan tindak lanjut (L) dengan menyampaikan tujuan pembelajaran berikutnya.

Pertemuan kedua dilaksanakan peneliti bersama seorang observer pada hari Kamis, 27 Pebruari 2020. Materi yang dibahas pada pertemuan ini adalah latihan kelincahan dengan melakukan gerakan berlari dengan berbagai awalan. Pertama-tama peneliti melaksanakan kegiatan pendahuluan dengan mengucapkan salam, kemudian melaksanakan presensi (P) dan memberikan apersepsi (A). Setelah itu peneliti menyampaikan ruang lingkup materi pembelajaran (L). Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran (T). Kemudian siswa melaksanakan gerakan pemanasan (P). Setelah melaksanakan kegiatan pendahuluan, selanjutnya peneliti melaksanakan kegiatan inti, yaitu eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Dalam eksplorasi siswa melaksanakan gerakan lari dengan berbagai awalan secara bergantian (T). Pada elaborasi peneliti memonitoring dan mengevaluasi gerakan siswa (M). Sedangkan pada konfirmasi peneliti memberikan *feedback* (F) dan memberikan nilai-nilai olahraga yang telah dipelajari (K). Kegiatan berikutnya adalah kegiatan penutup. Dalam kegiatan ini, siswa melaksanakan pendinginan (P), kemudian peneliti melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah

dilaksanakan (R). Setelah itu, peneliti melaksanakan evaluasi (E) dan memberikan apresiasi (A). Terakhir peneliti memberikan tindak lanjut (L) dengan menyampai

Pertemuan ketiga dilaksanakan peneliti pada hari Kamis, 5 Maret 2020. Pada pertemuan ini peneliti melaksanakan tes akhir siklus II. Tes yang digunakan berupa tes tertulis dalam bentuk uraian sebanyak 3 butir soal. Observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran difokuskan pada langkah peneliti dalam melaksanakan tindakan yang dipilih. Pada siklus II, peneliti telah melaksanakan pembelajaran dengan sangat baik. Sedangkan evaluasi dilaksanakan pada setiap pertemuan dan pada akhir siklus II. Evaluasi aspek afektif (N₂) dan Psikomotor (N₃) dilaksanakan pada setiap pertemuan, sedangkan evaluasi untuk aspek kognitif (N₁) dilaksanakan pada akhir siklus. Dapat diketahui bahwa dari 20 subjek penelitian yang mengikuti pembelajaran penjasorkes pada siklus II, terdapat 18 orang siswa yang tuntas sehingga dapat dihitung ketuntasan klasikal siswa sebesar 90%. Sedangkan untuk menghitung rata-rata (*Mean*), langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan membuat tabel distribusi frekuensi. Dengan memperhatikan perhitungan di atas, maka diketahui rata-rata siswa pada siklus II sebesar 83.

Peneliti melakukan refleksi terhadap tindakan siklus II berdasarkan hasil observasi dan tes evaluasi pada pertemuan satu, dua, dan tes akhir siklus. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti telah menerapkan tindakan berdasarkan sintaks model pembelajaran penjasorkes inovatif dengan sangat baik. Hal ini terbukti dengan rata-rata hasil belajar siswa yang telah meningkat secara signifikan, sebesar 18 poin dari prasiklus dan sebesar 8 poin dari siklus I, yaitu dari 65

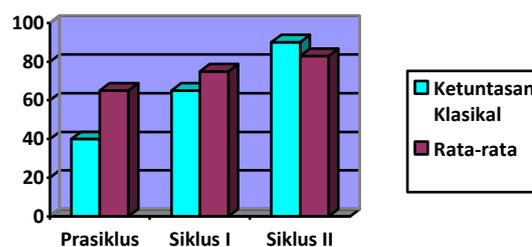
pada prasiklus menjadi 75 pada siklus I, dan menjadi 83 pada siklus II. Disamping itu, ketuntasan klasikal siswa juga mengalami peningkatan sebesar 50% dari prasiklus dan sebesar 25% dari siklus I, yaitu dari 40% pada prasiklus menjadi 65% pada siklus I, dan menjadi 90% pada siklus II. Dengan demikian, penerapan tindakan pada penelitian ini dapat dihentikan, karena telah memenuhi indikator keberhasilan.

PEMBAHASAN

Permasalahan utama yang diketahui berdasarkan nilai yang telah diperoleh siswa pada pembelajaran Penjasorkes adalah rendahnya hasil belajar siswa. Hal ini terjadi karena, (1) guru belum menerapkan pembelajaran partisipatif, aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM), (2) siswa kurang semangat dalam belajar, dan (3) siswa merasa takut dalam mencoba gerakan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka akan diterapkan model pembelajaran penjasorkes inovatif. Dengan model ini, siswa mendapatkan kecukupan belajar gerak dan dapat mengkonstruksikan nilai-nilai positif yang ada dalam olahraga. Untuk mengetahui kebenaran hipotesis tindakan yang telah dirumuskan, maka hasil penelitian ini dianalisis dengan statistik deskriptif kuantitatif. Untuk itu dirumuskan hipotesis tindakan alternatif (H_1) yang berbunyi, “Penerapan model pembelajaran penjasorkes inovatif dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes pada materi kebugaran jasmani siswa kelas V semester genap SD Negeri 25 Mataram tahun pelajaran 2019/2020”.

Berdasarkan hipotesis tindakan alternatif (H_1), Maka dapat dirumuskan hipotesis nol (H_0) yang berbunyi, “Penerapan model pembelajaran penjasorkes inovatif tidak dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes pada materi kebugaran

jasmani siswa kelas V semester genap SD Negeri 25 Mataram tahun pelajaran 2019/2020”. Adapun hasil analisis statistik deskriptif kuantitatif, yakni melalui perbandingan ketuntasan klasikal dan rata-rata hasil belajar penjasorkes siswa pada prasiklus, siklus I, dan siklus II, dapat dikaji pada tabel berikut. Untuk lebih jelas mengenai perbandingan ketuntasan klasikal dan rata-rata hasil belajar penjasorkes dari prasiklus, siklus I, dan siklus II dapat dilihat pada diagram batang berikut.



Gambar Diagram Perbandingan Ketuntasan Klasikal dan Rata-rata Hasil Belajar Penjasorkes dari Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

Dengan memperhatikan perbandingan ketuntasan klasikal dan rata-rata hasil belajar penjasorkes pada tabel 4.3 dan diagram di atas, maka dapat diketahui peningkatan ketuntasan klasikal siswa, sebesar 25% dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 40% menjadi 65%. Kemudian meningkat sebesar 50% dari prasiklus ke siklus II, yaitu dari 40% menjadi 90%. Dan meningkat sebesar 35% dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 65% menjadi 90%. Sedangkan rata-rata hasil belajar siswa meningkat sebesar 10 poin dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 65 menjadi 75. Kemudian meningkat sebesar 18 poin dari prasiklus ke siklus II, yaitu dari 65 sampai 83. Dan meningkat sebesar 8 poin dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 75 menjadi 83.

Oleh karena ketiga perbandingan ketuntasan klasikal dan rata-rata hasil

belajar penjasorkes siswa mengalami peningkatan, maka hipotesis tindakan nol (H_0) ditolak. Dengan kata lain, hipotesis tindakan alternatif (H_1) diterima. Hal ini berarti penerapan model pembelajaran penjasorkes inovatif dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes pada materi kebugaran jasmani siswa kelas V semester genap SD Negeri 25 Mataram tahun pelajaran 2019/2020.

PENUTUP DAN KESIMPULAN

Berpijak dari pembahasan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran penjasorkes inovatif dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes pada materi kebugaran jasmani siswa kelas V semester genap SD Negeri 25 Mataram tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini ditunjang oleh peningkatan kutantasan klasikal dan rata-rata hasil belajar penjasorkes siswa dari prasiklus sampai ke siklus II. Ketuntasan klasikal siswa, meningkat sebesar 25% dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 40% menjadi 65%. Kemudian meningkat sebesar 50% dari prasiklus ke siklus II, yaitu dari 40% menjadi 90%. Dan meningkat sebesar 35% dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 65% menjadi 90%. Sedangkan rata-rata hasil belajar siswa meningkat sebesar 10 poin dari prasiklus ke siklus I, yaitu dari 65 menjadi 75. Kemudian meningkat sebesar 18 poin dari prasiklus ke siklus II, yaitu dari 65 sampai 83. Dan meningkat sebesar 8 poin dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 75 menjadi 83.

Berdasarkan atas simpulan yang sudah dikemukakan, dapat diajukan saran sebagai berikut: Bagi peneliti yang ingin membuktikan dari model pembelajaran penjasorkes inovatif diharapkan menggunakan materi ajar yang lain pada sekolah di mana peneliti berafiliasi. Bagi guru-guru penjasorkes yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan untuk memilih objek penelitian yang lain,

misalnya motivasi belajar siswa. Bagi guru-guru penjasorkes yang menemukan masalah pembelajaran yang sama, dapat mengadopsi hasil penelitian ini dengan menggunakan variasi media pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A.A. Gede. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ali, Muhammad. 1992. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV. Sinar Baru
- Ardika, I Wayan. 2011. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw II untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Siswa Kelas VI Semester I SDN Ulian Kec. Kintamani Kab. Bangli TP 2011/2012*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan PGSD FIP UNDIKSHA.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. C.V Andi Offset.
- Hamalik, Oemar. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kunandar. 2010. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mulyaningsih, Farida, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SD Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian pendidikan nasional.
- Rusman. 2010. *Model-model Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sukarnyana, I Wayan dan Kasihani Kasbolah E. S. 2006. *Penelitian*

- Tindakan Kelas (PTK)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Surahman, Affan. 2013. *Penerapan Model Pembelajaran Penjas Inovatif Menggunakan Metode Progress Cards Dalam Pembelajaran Penjas Materi Melempar Ke Sasaran (Studi Pada Siswa Kelas 2 SDN Karangjati 1 dan SDN Cukurguling 3, Kecamatan Lumbang, Kabupaten Pasuruan, Tahun Pelajaran 2011/2012)*. Jurnal Pendidikan Jasmani Unesa. Volume 1, No. 1, <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/1754>, 1 Pebruari 2020.
- Susilo, Herawati, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Sarana Pembangunan Keprofesionalan Guru dan calon Guru*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Tantri, Ade Asih S. 2009. *Penerapan Media Dongeng melalui Strategi DRTA Untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Pemahaman Siswa Kelas VI SD 9 Banjar*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. FBS. Undiksha.
- Tim Mapel Penjasorkes. 2007. *Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk SD*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wimbawati, Kadek. 2010. *Penerapan Metode Inkuiri untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Pada Siswa Kelas V Semester II Tahun Pelajaran 2009/2010 di SDN 1 Besakih*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan pendidikan guru sekolah dasar, undiksha singaraja.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 1	EDISI April 2022	HALAMAN 1460 - 1582	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

