

PENERAPAN METODE BERMAIN DAN MODIFIKASI MEDIA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI PERMAINAN SOFBOL SISWA SEKOLAH DASAR

Stephani Yane¹, Juliansyah²

¹Program Studi Penjaskesrek, FPOK, IKIP PGRI Pontianak, Jl. Ampera No. 88 Pontianak

²SDN 42 Pontianak, Jalan Ampera, Pontianak Kota

¹e-mail: stephaniyane@gmail.com

Abstrak

Dalam kegiatan pembelajaran ini, media pembelajaran pendidikan jasmani difokuskan pada media pembelajaran softball. Secara umum kendala yang sering dihadapi guru dalam pembelajaran softball adalah keterbatasan lapangan untuk proses pembelajaran. Untuk mengatasi hal tersebut guru harus kreatif untuk membuat strategi belajar yang baik, yaitu berupa media alat, tempat, metode mengajar softball yang mendukung jalannya pembelajaran tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran. Guru dalam mengajarkan materi softball harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan buat siswa, serta peralatan, susunan kelompok, gerakan teknik dasar yang variatif sehingga membuat situasi pembelajaran yang lebih menyenangkan dalam proses pembelajaran softball. Tujuan utama dari penelitian tindakan untuk pemberdayaan dan peningkatan kemampuan subjek yang diberi perlakuan dengan cara menerapkan suatu metode baru yang dirasa mempunyai beberapa kelebihan, baik dilihat dari segi kepraktisannya maupun efisiensinya. Dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa kelas V D SD Negeri 42 Pontianak Kota telah melaksanakan metode bermain selama 4 kali pertemuan mengalami peningkatan keterampilan melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan berlari hal tersebut terlihat pada pelaksanaan proses pembelajaran merupakan hasil dari penerapan dengan metode bermain dan modifikasi media pembelajaran.

Kata Kunci: bermain, softball

Abstract

In this learning activity, the physical education learning media is focused on softball learning media. In general, the obstacles that are often faced by teachers in softball learning are the limited field for the learning process. To overcome this problem the teacher must be creative to make a good learning strategy, namely in the form of media tools, places, softball teaching methods that support the course of learning without leaving the learning objectives. The teacher in teaching softball material must make an interesting and enjoyable learning plan for students, as well as equipment, group structure, varied basic technical movements so as to make the learning situation more enjoyable in the softball learning process. The main objective of action research is to empower and improve the ability of subjects who are treated by applying a new method that is perceived as having several advantages, both in terms of practicality and efficiency. From the observations showed that students of VD SD Negeri 42 Pontianak City had carried out the method of playing for 4 meetings experiencing an increase in the skill of bouncing the ball, throwing the ball, catching the ball, hitting the ball and running

it was seen in the implementation of the learning process was the result of the application play and modification of learning media.

Keywords: *playing, softball*

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, olahraga menjadi sarana untuk mencapai tujuan pembelajaran yang seimbang dan mendukung dalam proses pembelajaran, yaitu dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, secara tidak langsung mempengaruhi tingkat belajar siswa, dikarenakan hubungan yang tidak dapat dipisahkan yaitu dengan bugarnya kondisi jasmani siswa akan mempengaruhi pola pikir siswa, begitu pula jika kondisi kurang baik atau dalam keadaan kurang fit tingkat intelegensi siswa akan berkurang, (Toho Cholik, 2010: 42). Oleh karena itu pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, atau sekolah lanjutan telah dikemukakan didalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Menurut Husdarta (2012: 63) "Kualitas guru yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang memadai. Guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mengajar dan mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan dan ketrampilan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual".

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran kurang menarik dan monoton sehingga membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Model pembelajaran

ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan praktek berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran yang sederhana sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa. Metode pembelajaran yang diterapkan dalam pelaksanaan PTK dalam mata pelajaran PJOK adalah metode bermain. Winarni (2009: 80) menyatakan, metode bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk metode bermain tanpa mengabaikan materi inti. Metode bermain yang dimaksudkan disini adalah metode bermain kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Metode bermain kecil ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam, dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani. Karena bersifat menyenangkan inilah teori metode bermain mulai diaplikasikan dalam pendidikan, baik secara umum maupun khusus. Mereka mencari dan menentukan sifat, arti dan menunjukan metode bermain dalam kehidupan manusia Huizinga (Sukintaka). Teori metode bermain membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang serta kaitan metode bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang, serta kaitan metode bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan.

Media yang digunakan guru pendidikan jasmani di SD Negeri 42 Pontianak Kota masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar. Keterbatasan media dan tingginya tingkat kesulitan siswa memahami materi ajar memaksa guru harus lebih banyak menggunakan metode, agar siswa dapat memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas.

Antusiasme siswa dalam sebuah pembelajaran sangat penting menurut Sagala (2007: 152) dalam pembelajaran perlu memperhatikan minat dan kebutuhan, sebab keduanya akan menjadi penyebab timbulnya perhatian. Jadi guru harus berusaha dan berpikir keras untuk membuat konsep yang tepat dan bervariasi dalam mengembangkan rencana pembelajaran. Menurut Sadiman (1993: 17) menggunakan media secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak

didik. Dalam hal ini media pendidikan berguna untuk: (1) menimbulkan kegairahan belajar, (2) memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara anak didik dengan lingkungan kenyataan dan (3) memungkinkan anak didik belajar sendiri menurut kemampuan dan minatnya.

Dalam memilih sebuah media media, seorang guru juga harus mempertimbangkan tingkat keekonomisan media yang akan digunakan. Biaya yang digunakan harus seimbang dengan yang akan diperoleh. Diutamakan penggunaan media dengan biaya pengeluaran seminimal mungkin tetapi memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses pembelajaran, materi yang diberikan juga harus sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, berisi hal-hal yang dekat dengan siswa, dan sebaiknya menarik perhatian siswa.

Dalam kegiatan pembelajaran ini, media pembelajaran pendidikan jasmani difokuskan pada media pembelajaran sofbol. Secara umum kendala yang sering dihadapi guru dalam pembelajaran sofbol adalah keterbatasan lapangan untuk proses pembelajaran. Untuk mengatasi hal tersebut guru harus kreatif untuk membuat strategi belajar yang baik, yaitu berupa media alat, tempat, metode mengajar sofbol yang mendukung jalannya pembelajaran tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran. Guru dalam mengajarkan materi sofbol harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan buat siswa, serta peralatan, susunan kelompok, gerakan teknik dasar yang variatif sehingga membuat situasi pembelajaran yang lebih menyenangkan dalam proses pembelajaran sofbol.

METODE

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan adalah kajian dari sebuah situasi dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi tersebut (Elliot, 1991 dalam Hasmy, 2011: 3). Sedangkan menurut Sukidin (2007: 24) apabila dilihat dari pelaksanaannya, penelitian tindakan merupakan penelitian yang dilaksanakan secara kolaboratif oleh aktor peneliti dan aktor yang terlibat dalam penelitian dan belum tentu di dalam kelas. Terkait dengan penelitian ini berdasarkan kedua pengertian di atas,

maka yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penerapan penelitian tindakan dalam proses belajar mengajar di kelas.

Tujuan utama dari penelitian tindakan sebagaimana dikemukakan oleh Sukidin (2007: 24) untuk pemberdayaan dan peningkatan kemampuan subjek yang diberi perlakuan dengan cara menerapkan suatu metode baru yang dirasa mempunyai beberapa kelebihan, baik dilihat dari segi kepraktisannya maupun efisiensinya. Model penelitian tindakan kelas yang digunakan adalah yang dikembangkan oleh Kurt Lewin dalam Suharsimi Arikunto (2008: 16). Model ini didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu, perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau sebuah kegiatan yang berulang. Siklus inilah yang menjadi sebetulnya menjadi ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

Salah satu upaya guru meningkatkan kualitas pembelajaran adalah melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Untuk dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar dengan baik seorang guru harus memiliki kemampuan merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa serta kemampuan memodifikasi dan melakukan pendekatan dalam proses pembelajaran. Kemampuan memodifikasi dan menentukan model-model pembelajaran serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan. Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah antara lain, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, kekurangan dana untuk menyelenggarakan program yang akan menghasilkan perubahan bermakna, hasil belajar yang diharapkan.

Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran Penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru Penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes disekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan oleh para guru Penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Penelitian Tindakan Kelas diawali dengan refleksi guru terhadap pembelajaran yang dilakukannya pada tahap refleksi guru PJOK menyatakan bahwa siswa belum mengerti dalam melakukan gerakan melambungkan dan melempar bola softball dikarenakan siswa tidak pernah melihat secara langsung bola softball dan melihat permainan softball. Siswa hanya mengetahui bentuk permainan softball, dan dalam pemahaman siswa bahwa softball merupakan permainan softball. Guru mengalami kendala bahwa untuk permainan bola kecil mereka hanya menguasai bola softball. Kejadian inilah sebagai awal refleksi guru terhadap pembelajaran yang telah dilakukannya.

Setelah merefleksi pembelajaran guru menganalisis Kompetensi Dasar (KD) yang paling sulit dikuasai oleh siswa, yaitu KD 1 Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran, dengan materi pokok bermain softball dengan peraturan sederhana atau dimodifikasi. Setelah memilih KD dan materi pokok kemudian menyusun rencana tindakan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran dalam bentuk penerapan pendekatan pembelajaran dengan bermain dan penggunaan alat peraga atau media pembelajaran yang variatif. PTK dapat dilakukan jika guru memiliki motivasi yang kuat untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran. PTK bukan hanya bermanfaat bagi guru, tetapi juga bagi siswa dan bagi sekolah. Manfaat bagi guru antara lain; sebagai

sarana meningkatkan profesionalisme guru, meningkatnya kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, mampu menerapkan pendekatan, strategi, model, dan metode baru yang inovatif untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan hasil belajar peserta didik, dan sarana bagi guru untuk menemukan ide-ide baru untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dalam pembelajaran.

Alur rencana penelitian tindakan kelas mencakup empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Berikut akan dijelaskan mengenai proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas setiap siklus. Proses tindakan yang dilakukan meliputi tahapan sebagai berikut:

Perencanaan

Persiapan yang dilakukan meliputi pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran, menyiapkan media, menyiapkan topik- topik pertanyaan, menyiapkan alat dokumentasi, alat observasi dan mempersiapkan alat evaluasi. Persiapan tersebut berkolaborasi dengan guru mata pelajaran PJOK SD Negeri 42 Pontianak.

Pelaksanaan

Pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan yaitu mengenakan tindakan dikelas. Pada tahapan ini, guru dan dosen berupaya untuk melakukan tindakan sesuai dengan tahap perencanaan. Dalam tahap tindakan ini, guru berperan sebagai pengajar yang menyajikan materi dan memberikan bimbingan kepada siswa, sedangkan dosen berperan sebagai pengamat.

Pengamatan

Pengamatan atau observasi yang penulis lakukan berkaitan dengan skala aktifitas belajar siswa yang terjadi selama proses pembelajaran pada materi manfaat norma. Maka dari itu dosen harus berusaha untuk dapat merekam apa yang terjadi saat proses pembelajaran berlangsung dengan berpedoman pada lembar observasi yang telah disusun sebelumnya. Hasil observasi ini merupakan data yang akan menjadi bahan refleksi bagi dosen dan guru untuk perbaikan siklus berikutnya.

Refleksi

Refleksi disini meliputi kegiatan: analisis, penafsiran (penginterpretasian), menjelaskan dan menyimpulkan. Hasil dari refleksi adalah diadakannya revisi terhadap perencanaan yang telah dilaksanakan, yang akan dipergunakan untuk memperbaiki kinerja guru pada pertemuan selanjutnya. Refleksi dalam PTK adalah upaya untuk mengkaji apa yang telah terjadi atau tidak terjadi, apa yang telah dihasilkan atau yang belum berhasil dituntaskan dengan tindakan perbaikan yang telah dilakukan. Hasil refleksi itu digunakan untuk menetapkan langkah lebih lanjut dalam upaya mencapai tujuan PTK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa kelas V D SD Negeri 42 Pontianak Kota telah melaksanakan metode bermain selama 4 kali pertemuan mengalami peningkatan keterampilan melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan berlari hal tersebut terlihat pada pelaksanaan proses pembelajaran merupakan hasil dari penerapan dengan metode bermain dan modifikasi media pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Pelaksanaan PTK di SD Negeri 42 Pontianak Kota pada siswa kelas V D yang berjumlah 31 orang siswa yang dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2018 sampai dengan 20 September 2018. Untuk lebih jelasnya, berikut paparan hasil yang telah didapat :

Kompetensi dasar 1: mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran.

Materi yang diajarkan adalah Permainan Sofbol: melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan berlari diberikan ke siswa dengan menggunakan metode bermain dan memodifikasi media pembelajaran. Pada pelaksanaannya siswa dibentuk dalam 2 kelompok yang beranggotakan 15 sampai 16 orang siswa kemudian guru menyediakan media modifikasi berupa

bola kasti sebagai pengganti bola softball, stik kayu (pemukul), dan cone. Berkaitan dengan materi, guru mengajar siswa menggunakan metode bermain dan siswa ikut terlibat aktif dalam proses pembelajaran dengan melaksanakan gerakan-gerakan permainan softball dengan pemanasan dan inti yang menggunakan permainan.

Berdasarkan pengamatan selama proses belajar siswa memperlihatkan adanya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK yang dilaksanakan. Dalam pertemuan pertama siswa masih belum maksimal mengikuti pelajaran, pertemuan kedua sampai keempat sudah terlihat peningkatan kualitas pembelajaran oleh siswa. Sehingga diketahui bahwa pembelajaran menggunakan metode bermain dan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode bermain dan modifikasi media pembelajaran pada materi permainan softball pada siswa kelas V D SD Negeri 42 Pontianak Kota terjadi peningkatan hasil belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis ucapkan kepada Direktorat Jendral Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Belmawa RISTEKDIKTI) dengan kegiatan Revitalisasi LPTK melalui hibah Penugasan Dosen di Sekolah (PDS) 2018 yang mendanai kegiatan ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada lembaga IKIP PGRI Pontianak yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. 2006. *Media Pembelajaran*, Jakarta: Raja Grafindo.
Arikunto, S. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Cholik, T. 2010. *Pembangunan Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Husdarta. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kristiyanto, A. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmanidan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sadiman, Arif S. 1993. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatanya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sagala, Syaiful. 2017. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sardiman, A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.