

PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMPRAKTIKKAN KETERAMPILAN TEKNIK SALAH SATU NOMOR ATLETIK (TOLAK PELURU) MELALUI METODE *MODELING THE WAY* SISWA KELAS XI IPA 5 SMA NEGERI 1 BARAT KABUPATEN MAGETAN

Drs. BUDI PRAMONO
SMA Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan

ABSTRAK

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari daftar nilai diketahui bahwa kemampuan siswa untuk dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada kompetensi dasar Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) sangat rendah, yakni 25,71% dari jumlah siswa memiliki nilai di bawah standar ketuntasan dengan nilai rerata yang dicapai 56,50. Hal semacam ini jika dibiarkan, maka akan membawa dampak yang fatal. Peneliti menganggap masalah tersebut merupakan sesuatu yang urgen. Pada kesempatan ini peneliti menawarkan model pembelajaran *Modeling the Way*. Apabila guru menerapkan model pembelajaran *Modeling the Way* diharapkan minimal 75% dari jumlah siswa memahami konsep Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 3 siklus, terdiri atas 6 pertemuan. Tiap pertemuan terdiri atas 2 x 45 menit. Tiap siklus meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Data diambil dengan menggunakan instrument tes, wawancara, angket dan jurnal. Tujuan dari penelitian ini adalah Meningkatkan Kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) melalui metode *Modeling the Way* Siswa Kelas XI IPA 5 SMA Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015. Peranan Model Pembelajaran *Modeling the Way* dalam meningkatkan kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini ditandai adanya peningkatan nilai rerata (Mean Score), yakni: pada siklus I 66,49; siklus II 73,52; dan siklus III 84,36. Selain ditandai adanya peningkatan mean skor juga ditandai adanya peningkatan prosentasi ketuntasan belajar, yaitu pada siklus I 42,42%, siklus II 69,70%, siklus III terjadi peningkatan mencapai 93,94%.

Kata Kunci : kemampuan. tolak peluru. *modeling the way*

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi lapangan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas XI IPA 5 pada kompetensi dasar Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) saat ini masih jauh dari standar ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan terutama pada domain psikomotorik atau keterampilan. Sedangkan harapan hasil belajar telah mencapai ketuntasan dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah 75. Namun kenyataan di lapangan berdasarkan dokumen yang ada bahwa pencapaian ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada kompetensi dasar Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) hanya 26,06% saja. Dengan mean skor yang telah dicapai 56,50. Jika Kenyataan ini dibiarkan, maka siswa akan semakin sulit untuk memperbaiki hasil belajarnya bahkan

mungkin akan menjadikan siswa semakin tidak suka pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Padahal dalam kehidupannya sehari-hari Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan sangat berguna. Apalagi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan termasuk satu diantara mata ujian di Sekolah Menengah Atas.

Sebagai upaya memecahkan permasalahan ini kami bawa dalam diskusi bersama 2 orang kolaborator. Berdasarkan pembicaraan kami bertiga, dapat ditarik suatu kemungkinan penyebab rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa. Permasalahan itu muncul karena adanya pembelajaran konvensional yang selama ini kita laksanakan, tidak digunakannya berbagai teknik atau metode dalam penyelesaian suatu masalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kebiasaan yang dilakukan adalah guru memberi contoh penyelesaian kemudian siswa menger-

jakan sesuai contoh, sehingga jika suatu saat siswa dihadapkan pada masalah yang agak berbeda, mereka akan mengalami kesulitan, apalagi kalau guru tidak menjelaskan langkah-langkah pengerjaannya.

Atas dasar hal tersebut, maka peneliti menawarkan suatu Metode *Modeling the Way* sebagai suatu metode dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru). Model *Modeling the Way* ini dapat memberikan gambaran secara konkret tentang masalah Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru).

Metode *Modeling the Way* ini dijamin akan mampu meningkatkan minat siswa, sekaligus menjadikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan semakin riil dan sangat dekat dengan kehidupannya. Penerapan metode *Modeling the Way* pada pembelajaran tentang Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) diharapkan dapat menjadikan siswa merasa bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat berguna dalam kehidupannya sehari-hari. Disamping itu siswa akan lebih mudah memahami permasalahan tentang Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) karena belajar dengan menggunakan teknik yang riil.

Metode Pembelajaran *Modeling the Way*

Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri. Terkait dengan metode *Modeling the Way* maka metode ini memiliki karakteristik memberi kesempatan siswa untuk berlatih melalui demonstrasi. Pemeranan acapkali merupakan alternatif yang cocok untuk pemeranan, yang melibatkan siswa secara langsung dalam proses pembelajaran. Pembelajaran *Modeling the Way* salah satu metode terapan yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih, melalui demonstrasi, keterampilan khusus yang diberikan di kelas (Silberman, 2009:234).

Penerapan metode *Modeling the Way* memiliki langkah-langkah sebagai berikut: 1) Dengan mengikuti aktivitas belajar topik yang

diberikan, identifikasikanlah beberapa situasi umum dimana siswa mungkin diminta untuk menggunakan kecakapan yang baru saja didiskusikan; 2) Kelompokkan siswa menjadi sub kelompok sesuai dengan jumlah keperluan peserta untuk mendemonstrasikan skenario yang diberikan; 3) Berilah sub kelompok 10-15 menit untuk membuat skenario khusus yang menggambarkan situasi umum; 4) Sub-sub kelompok akan juga menentukan bagaimana mereka akan mendemonstrasikan kecakapan kepada kelompok. Berilah mereka 5-7 menit untuk berlatih; 5) Setiap sub kelompok akan mendapatkan giliran menyampaikan demonstrasinya untuk kelompok lain. Berilah kesempatan untuk feedback setelah setiap demonstrasi.

Kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru)

Kemampuan adalah merujuk pada kinerja seseorang dalam suatu pekerjaan yang dapat dilihat dari pikiran, sikap dan perilakunya. Adapun yang dimaksud kemampuan pada penelitian ini adalah kenerja peserta didik dalam belajar untuk memahami dan mempraktikkan materi tentang konstruksi sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) dengan benar.

Hubungan Metode *Modeling the Way* dengan Kemampuan

Metode ini dipilih karena dengan cara inilah masalah-masalah yang dipelajari sesuai dengan minat siswa dan dekat dengan kehidupannya sehingga diharapkan akan memberikan dorongan kepada siswa untuk lebih aktif dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Setting Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) Melalui Metode *Modeling the Way* Siswa Kelas XI IPA 5 SMA Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan" dilaksanakan di SMA Negeri 1 Barat Magetan yang terletak di Jalan Pasar Legi Barat, Desa Blaran, Kecamatan

Barat, Kabupaten Magetan. Subyek pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa Kelas XI IPA 5 SMA Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan pada semester II tahun pelajaran 2014/2015, sejumlah 33 siswa.

Rancangan Penelitian

Perencanaan, Persiapan yang dilakukan sehubungan dengan Penelitian Tindakan Kelas pada kesempatan kali ini meliputi : 1) Penetapan kemampuan awal; 2) Pelaksanaan tes diagnostik; 3) Pembentukan Rencana Pembelajaran; 4) Persiapan peralatan yang diperlukan dalam proses pembelajaran dalam rangka pelaksanaan penilaian tindakan kelas, yang terkait dengan kegiatan perbaikan; 5) Penyusunan alternatif-alternatif pemecahan masalah yang akan dicobakan; 6) Perbaikan instrument penelitian yang dilakukan dengan uji validitas permukaan yaitu mendiskusikan instrument tersebut dengan teman, guru di sekolah tempat penelitian; 7) Perbaikan alat evaluasi.

Pelaksanaan Tindakan, Pelaksanaan tindakan merupakan penerapan perlakuan tindakan, yaitu uraian terperinci terhadap tindakan yang akan dilakukan, cara kerja tindakan perbaikan, dan alur tindakan yang akan diterapkan yakni alur penerapan metode model *Modeling the Way*, seperti dipaparkan sebelumnya.

Observasi, Observasi mencakup uraian tentang alur perekaman dan penafsiran data mengenai proses dan hasil dari penerapan kegiatan perbaikan yang dipersiapkan.

Refleksi, Pada refleksi menguraikan tentang analisis terhadap hasil pengamatan yang berkenaan dengan proses dan akibat tindakan perbaikan yang akan dilakukan.

Pengumpulan Data

Data tentang kemampuan siswa dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) diambil dari penilaian hasil belajar dengan menggunakan tes tulis dan tes uji petik kerja prosedur. Data tentang aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran dan data aktivitas guru dalam pelaksanaan pembelajaran diperoleh dengan menggunakan lembar observasi. Data tentang respon siswa dan guru terhadap proses pembelajaran dengan

menggunakan angket. Data tentang refleksi diri serta perubahan-perubahan yang terjadi di kelas diambil dari catatan dan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas guna memperoleh data adalah tes dan non tes. Tes digunakan untuk mengukur hasil belajar, sedangkan jenis tes yang digunakan adalah tes tertulis dan tes uji petik kerja prosedur. Instrumen non tes yang digunakan berbentuk observasi, wawancara, dan jurnal.

Analisis Data

Sehubungan dengan teknis analisis data, dalam mengolah data, maka peneliti menggunakan analisis deskripsi. Sebagai upaya dalam menganalisis tingkat kemampuan siswa dalam menguasai materi ajar Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru), maka setelah pembelajaran berlangsung dilakukan analisa secara deskriptif.

Indikator Kinerja

Siswa dikatakan aktif dalam kegiatan pembelajaran jika 75 % siswa termasuk dalam kategori baik atau lebih. Guru dikatakan mampu melaksanakan pembelajaran jika telah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun. Penerapan Metode Model *Modeling the Way* dikatakan berhasil jika siswa memberi respon positif terhadap penggunaan metode ini. Siswa dikatakan telah tuntas belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang materi Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) jika telah memperoleh nilai 75. Pembelajaran dikatakan berhasil jika 75% siswa telah mencapai nilai di atas tingkat ketuntasan minimal. Siklus dalam pelaksanaan penelitian ini akan dihentikan jika siswa yang mencapai ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan telah mencapai 75% atau lebih.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

Deskripsi situasi dan materi dari catatan

tentang kemampuan siswa di kelas dilakukan pada tahap refleksi awal. Dari diskripsi ini terlihat beberapa permasalahan yang muncul terutama aktivitas dan kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Ternyata aktivitas siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tergolong rendah. Hasil belajarnya pun tergolong rendah jika dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain.

Berdasarkan hasil observasi lapangan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas XI IPA 5 pada kompetensi dasar Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) saat ini masih jauh dari standar ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan. Sedangkan harapan hasil belajar telah mencapai ketuntasan dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah 75. Namun kenyataan di lapangan berdasarkan dokumen yang ada bahwa pencapaian ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada kompetensi dasar Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) hanya 26,06% saja. Dengan mean skor yang telah dicapai 56,50. Ditengarai munculnya permasalahan ini karena masih diterapkannya pembelajaran secara tradisional dengan iklim pembelajaran yang kurang menyenangkan serta materi ajar kurang kontekstual.

Sebagai upaya memecahkan permasalahan ini saya bawa dalam diskusi bersama 2 orang kolaborator. Berdasarkan pembicaraan kami bertiga, dapat ditarik suatu kemungkinan penyebab rendahnya kemampuan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Permasalahan itu muncul karena adanya pembelajaran konvensional yang selama ini kita laksanakan, tidak digunakannya berbagai teknik atau metode dalam penyelesaian suatu masalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kebiasaan yang dilakukan adalah guru memberi contoh penyelesaian kemudian siswa mengerjakan sesuai contoh, sehingga jika suatu saat siswa dihadapkan pada masalah yang agak berbeda, mereka akan mengalami kesulitan,

apalagi kalau guru tidak menjelaskan langkah-langkah pengerjaannya.

Atas dasar hal tersebut, maka peneliti menawarkan suatu strategi metode *Modeling the Way* yang dapat memberikan gambaran secara konkret tentang masalah Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru).

Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus dengan masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Sehingga secara keseluruhan penelitian dilaksanakan dalam 6 pertemuan. Secara terperinci, seluruh rangkaian pelaksanaan penelitian dengan hasilnya adalah sebagai berikut :

Siklus I

Perencanaan, 1) Menyusun Silabus Pembelajaran; 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran; 3) Menyiapkan Soal Tes Tulis; 4) Menyiapkan Lembar Observasi; 5) Membuat Pedoman wawancara, untuk mengetahui respon siswa setelah pembelajaran dan respon guru terhadap proses pembelajaran; 6) Menyusun strategi observasi dan pelaksanaan penelitian.

Pelaksanaan Tindakan, Pertemuan pertama dikumpulkan data berupa kemampuan siswa dalam mengamati gambar gigi rack helix. Selain itu diadakan pengamatan aktivitas siswa dan guru, serta penilaian kinerja yang dilakukan siswa. Pertemuan kedua dikumpulkan data berupa hasil belajar siswa dalam menyebutkan spesifikasi gigi rack helix. Selain itu diadakan pengamatan aktivitas siswa dan guru, serta penilaian kinerja yang dilakukan siswa.

Observasi, Pada tahap ini dilaksanakan proses observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat dan mengadakan penilaian untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru).

Adapun hasil tes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus I adalah : 6 siswa mendapat skor 50; 1 siswa mendapat skor 56; 2 siswa mendapat skor 58; 6 siswa mendapat skor 60; 1 siswa mendapat skor 65; 1 siswa mendapat skor 68; 1 siswa mendapat skor 70; 7 siswa mendapat skor 75; 4 siswa mendapat skor 76; 2 siswa mendapat skor 80; dan 2 siswa

mendapat skor 85. Skor rata-rata 66,49. Nilai tertinggi 85. Nilai terendah 50. Siswa tuntas 14 (42,42%). Siswa tidak tuntas 19 (57,58%).

Refleksi

Mengacu pada hasil analisis dari observasi pada siklus I penelitian diperoleh hasil sebagai berikut. 1) Sudah ada kemajuan terhadap keaktifan siswa Hal ini terlihat ada beberapa siswa yang berani mengemukakan pendapat. Ini merupakan kemajuan walaupun belum maksimal. Kemajuan tersebut masih jauh dari target yang ditentukan yaitu 75% atau dalam kategori baik. Dapat dikatakan bahwa yang dapat dicapai sekarang baru pada tingkatan kategori cukup, sehingga masih perlu adanya upaya-upaya peningkatan aktivitas belajar siswa pada siklus berikutnya; 2) Kemampuan siswa dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) sudah mengalami kemajuan dari 26,06% menjadi 42,42%, dengan mean skor semula 56,50 meningkat menjadi 66,49 namun kemajuan ini masih relatif kecil, mengingat indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75% siswa mencapai ketuntasan dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru). Tetapi sebenarnya dengan kenaikan 16,71% pada persentase ketuntasan belajar dan 9,99 pada aspek kemampuan itu sudah lumayan, berarti dari 33 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 16 siswa; 3) Aktivitas guru dalam pengelolaan pembelajaran sudah tepat, karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah metode *Modeling the Way*. Pada pertemuan kedua sebenarnya sudah merupakan refleksi pada pertemuan pertama sehingga terjadi perubahan-perubahan sesuai masukan dari observer.

Siklus II

Perencanaan, Pertemuan ketiga dan keempat pada siklus II materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pertemuan pada siklus I kemudian dilanjutkan pada materi selanjutnya.

Pelaksanaan Tindakan, Data yang diperoleh pada siklus II ini adalah tingkat aktivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran,

sekaligus untuk mengambil data tentang kemampuan siswa dalam melakukan cara menolak peluru gaya menyamping dengan tidak memakai awalan dengan baik dan benar. Pelaksanaan pada pertemuan ketiga dan keempat sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Observasi, Sebagai hasil dari implementasi tindakan dan observasi, diperoleh hasil penelitian pada siklus II. Adapun hasil tes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus II adalah : 4 siswa mendapat skor 58; 5 siswa mendapat skor 60; 1 siswa mendapat skor 68; 7 siswa mendapat skor 75; 2 siswa mendapat skor 76; 1 siswa mendapat skor 77; 2 siswa mendapat skor 78; 7 siswa mendapat skor 80; 1 siswa mendapat skor 85; 1 siswa mendapat skor 86; 1 siswa mendapat skor 90; dan 1 siswa mendapat skor 95. Skor rata-rata 73,52. Nilai tertinggi 95. Nilai terendah 58. Siswa tuntas 23 (69,70%). Siswa tidak tuntas 10 (30,30%).

Refleksi, Berdasar hasil analisis dari pengamatan pada siklus pertama penelitian didapatkan hasil sebagai berikut. 1) Keaktifan siswa sudah mulai ada kemajuan sebagian besar siswa yang berani mengemukakan pendapat. Ini merupakan kemajuan walaupun belum luar biasa. Kemajuan tersebut mendekati target yang ditentukan yaitu 75% siswa aktivitasnya tergolong dalam kategori baik. Dapat dikatakan bahwa yang dapat dicapai sekarang baru pada tingkatan kategori cukup, sehingga masih perlu adanya upaya-upaya peningkatan pada siklus berikutnya; 2) Kemampuan siswa dalam menjelaskan bahan penutup atap dan struktur, sudah mengalami kemajuan dari mean skor yang dicapai pada siklus sebelumnya 66,49 meningkat menjadi 73,52 namun kemajuan ini masih relatif kecil, mengingat indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Sedangkan persentase ketuntasan meningkat menjadi 69,70% dibanding siklus sebelumnya 42,42% Tetapi sebenarnya dengan kenaikan 27,28% itu sudah lumayan, berarti dari 33 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 23 siswa; 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat, karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah

metode *Modeling the Way*. Pada pertemuan kedua sebenarnya sudah merupakan refleksi pada pertemuan pertama sehingga terjadi perubahan-perubahan sesuai masukan dari observer.

Siklus III

Perencanaan, Pertemuan kelima dan keenam pada siklus III materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pada siklus II kemudian dilanjutkan pada materi lanjutan Melakukan tehnik tolak peluru dengan gaya menyamping (orthodox). Pada siklus III pertemuan keenam, siswa melakukan unjuk kerja Melakukan tehnik tolak peluru dengan gaya menyamping (orthodox).

Pelaksanaan Tindakan, Data yang diperoleh pada siklus III ini adalah tingkat aktivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran, sekaligus untuk mengambil data tentang hasil belajar siswa dalam Melakukan tehnik tolak peluru dengan gaya menyamping (orthodox). Pelaksanaan pada pertemuan kelima dan keenam sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Observasi, dari data di atas sebagai hasil pengamatan pada pertemuan kelima dan keenam, temuan kedua dibuktikan dengan adanya kenaikan mean skor tes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dicapai siswa. Semula pada siklus II mencapai 73,52 pada siklus III meningkat menjadi 84,36 ketuntasan yang dicapai pada siklus sebelumnya 69,70% meningkat menjadi 93,94% pada siklus III. Lebih lengkap dipaparkan hasil tes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus III sebagai berikut : 1 siswa mendapat skor 60; 1 siswa mendapat skor 70; 1 siswa mendapat skor 76; 4 siswa mendapat skor 78; 4 siswa mendapat skor 80; 2 siswa mendapat skor 82; 3 siswa mendapat skor 84; 3 siswa mendapat skor 85; 3 siswa mendapat skor 86; 4 siswa mendapat skor 90; 2 siswa mendapat skor 92; 2 siswa mendapat skor 94; dan 3 siswa mendapat skor 95. Skor rata-rata 84,36. Nilai tertinggi 95. Nilai terendah 60. Siswa tuntas 31 (93,94%). Siswa tidak tuntas 2 (6,06%).

Refleksi, Berdasar hasil analisis dari pengamatan pada siklus ketiga penelitian

didapatkan hasil sebagai berikut. 1) Keaktifan siswa sudah mengalami kemajuan pesat dengan indikator bahwa siswa sudah mampu belajar mandiri, disamping itu siswa sudah berani mengemukakan pendapat. Dari tabel 3 tercatat ada 31 siswa yang termasuk dalam kategori baik atau amat baik dari 33 siswa di Kelas XI IPA 5. Jika dihitung persentasenya berarti 93,94% siswa termasuk dalam kategori baik sehingga dengan target 75% dapat dikatakan bahwa pada siklus III ini telah berhasil; 2) Kemampuan siswa dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) sudah mengalami kemajuan, hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rerata kelas, pada siklus II mencapai 73,52 pada siklus III meningkat menjadi 84,36 Peningkatan ini sudah jauh melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Adapun persentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar dalam Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) pada siklus II 69,70% dan pada siklus III meningkat menjadi 93,94% Dengan kenaikan 24,24% itu sangat bagus, berarti dari 33 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 31 siswa; 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat, karena selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah metode *Modeling the Way*.

Deskripsi Data Penelitian

Siklus I, Rentang skor yang ditetapkan pada siklus I ini antara 1 sampai 100. Berdasarkan data yang terkumpul diperoleh skor terendah 50 dari skor terendah yang mungkin diperoleh sebesar 1. Skor tertinggi 85 dari skor tertinggi yang mungkin diperoleh sebesar 100 dengan rerata 66,49. Kumulatif ketuntasan minimal pada siklus I ini ditetapkan 75%. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa persentase ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siklus I ini sebesar 42,42%, sedangkan siswa yang dinyatakan tidak tuntas belajar sebesar 57,58%.

Siklus II, Rentang skor yang ditetapkan pada siklus II ini dari 1 sampai 100. Atas dasar data yang terkumpul, maka diperoleh skor terendah 58 dari skor yang mungkin diperoleh 1, dan skor

tertinggi 95 dari skor tertinggi yang mungkin diperoleh 100, dengan rerata 73,52. Persentase kenderungan ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siklus II ini adalah 69,70% dan tingkat ketidaktuntasan sebesar 30,30%.

Siklus III, Pada siklus III ini peneliti telah menetapkan rentang skor dari 1 hingga 100. Atas dasar data hasil penelitian yang terkumpul, diperoleh skor terendah 60 dari skor terendah yang mungkin dicapai sebesar 1, dan skor tertinggi 100 dari skor tertinggi yang mungkin diperoleh sebesar 95. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh harga rerata (Mean) = 84,36. Persentase kecenderungan ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siklus III ini menunjukkan bahwa 93,94% dinyatakan tuntas, dan sisanya 6,06% dinyatakan tidak tuntas.

PEMBAHASAN

Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan salah satu diantaranya adalah penggunaan metode Model *Modeling the Way*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif secara umum dapat dilihat dari hasil penelitian tentang hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siklus I berada kategori rendah, sehingga dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa berkemampuan rendah dalam hal belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Di samping itu siswa sama sekali belum memahami cara belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang baik, serta belum memahami kriteria penilaian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yang meliputi : (1) Menyiapkan bahan dan peralatan (2) Melakukan kegiatan dengan prosedur yang benar; (3) Ketepatan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) (4) Kelengkapan keterangan dan normalisasi, (5) Kerapian dan kebersihan.

Adapun hasil penelitian pada siklus II menunjukkan bahwa siswa yang termasuk kategori tinggi 69,70%, Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan cukup, atau dapat

diartikan bahwa sebagian besar siswa cukup dapat belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa ini dimungkinkan karena metode yang digunakan guru selalu bervariasi sehingga dapat menarik perhatian siswa, serta adanya keseriusan dan ketekunan siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pada siklus III diperoleh hasil yang menunjukkan kategori kemampuan siswa dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan bahwa sebagian besar siswa mampu belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan baik. Atau dapat diartikan bahwa kemampuan siswa dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tinggi. Hanya ada 2 siswa atau sebesar 6,06% yang belum dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan baik. Mungkin hal ini disebabkan siswa tersebut memang berkemampuan rendah.

Tingginya peningkatan kemampuan siswa dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disebabkan siswa telah memiliki respon yang positif terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang ditunjang dengan adanya rincian kegiatan pembelajaran yang menyenangkan disertai penggunaan metode Model *Modeling the Way*.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode Model *Modeling the Way* dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) pada khususnya dan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada umumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan masalah, hipotesis tindakan, serta temuan hasil penelitian tindakan yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

”Kemampuan dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) dapat ditingkatkan melalui penggunaan metode Model *Modeling the Way*”.

Diskripsi analisis data yang berkaitan dengan penggunaan metode Model *Modeling the Way* membuktikan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) mengalami peningkatan yang positif, pada siklus awal terbukti kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbantuan Komputer berada pada kategori rendah, dan pada siklus terakhir berada pada kategori tinggi. Demikian juga tentang tingkat ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, pada siklus pertama hanya 16 orang siswa yang dinyatakan tuntas belajar, namun pada akhirnya di siklus terakhir 33 siswa dari jumlah keseluruhan siswa Kelas X EI A 35 siswa mampu memenuhi standar ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam arti sebagian besar siswa dinyatakan tuntas belajar. Dengan demikian telah terbukti bahwa siswa mampu belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan baik, dan hasil kerjanya memenuhi kriteria penilaian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Saran

Hendaknya guru bersedia mencoba menerapkan metode yang bervariasi khususnya metode Model *Modeling the Way* dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan. Jika guru berkenan untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui metode Model *Modeling the Way* maka disarankan agar berusaha mengembangkan sendiri bentuk penerapannya karena lebih sesuai dengan situasi dan kondisi kelas yang dibinanya.

Kepala sekolah hendaknya lebih mendorong agar guru yang dipimpinya melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan berupaya melakukan perubahan-perubahan terhadap metode, pengembangan materi pembelajaran, dan metode yang digunakan. Sebab hanya dengan jalan inilah nantinya para guru dapat meningkatkan mutu pembelajaran yang pada akhirnya bermuara pada meningkatnya hasil belajar siswa. Apabila para guru telah berhasil menciptakan strategi, dan metode pembelajaran yang menarik, niscaya para siswa akan memiliki respon yang positif, dan motivasi belajar yang tinggi demi meraih cita-citanya kelak dikemudian hari.

Peneliti lanjutan perlu menyesuaikan keluasan, kedalaman materi, dan metode dengan tingkat kematangan siswa, dan alokasi waktu yang tersedia; 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang akan digunakan sebagai pedoman pelaksanaan tindakan perlu disusun secara cermat dengan mempertimbangkan pengalaman dan karakteristik siswa, kemampuan, dan pemahaman guru terhadap fungsi dan perannya dalam Penelitian Tindakan Kelas, serta perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu oleh guru yang bersangkutan; 3) Agar pada saat tindakan dilaksanakan tidak mengalami kesulitan dan tidak sampai terjadi tidak tepat sasaran maka dihimbau pemantauan dan pengukuran terhadap fokus penelitian dipersiapkan secara matang.

DAFTAR RUJUKAN

- BNSP. 2007. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- BNSP. 2007. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Ghony, Djunaidi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang : UIN Malang Press.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Nasution. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Silberman, Nelvin. 1996. *Active Learning*. Boston : Trustco.
- Uno, Hamzah. 2007. *Metode Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.