

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN MENERAPKAN PENDEKATAN SAINTIFIK PADA MATA PELAJARAN PJOK SISWA KELAS VII-A SMP NEGERI 11 MATARAM

Muhammad Saing
SMP Negeri 11 Mataram
muhammadsaing0621@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine how the application of a scientific approach to improve the activity and learning achievement of class VII.A students of SMP Negeri 11 Mataram in the Long Jump. This type of research is classroom action research (CAR). In this research, cycle data is used, each cycle is carried out according to a scenario that has been created and is designed into four stages, namely: planning, implementing action, observing, and reflecting, this will take place simultaneously, the sequence can be modified. The instruments used in this study were observation sheets and learning outcomes tests. The subjects in this study were students of class VII.A SMP Negeri 11 Mataram, totaling 26 students. The data analysis technique used is the technique of student learning outcomes and student learning activity data. Based on the results of research on observation sheets and learning outcomes tests for students of class VII.A SMP Negeri 11 Mataram, it can be seen that for the first cycle the results of the Skills Test, Attitude Understanding, and Knowledge Test both male and female have not met the criteria for achieving Classical Completeness (KK), standardized 85% of the number of students with a KKM score of 75 While for the second cycle, the results of the Skills Test, Attitude Understanding, Knowledge Test for Men and Women have met the criteria for achieving classical completeness (KKM) with a standard of 85% of the number of students taking the test results below with a value of 75. These results can be concluded that there is an increase in activity and learning achievement in the Long Jump. Class VII.A students of SMP Negeri 11 Mataram.

Keywords: Long Jump Learning Outcomes, Scientific Approach

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan saintifik untuk meningkatkan aktivitas dan prestasi belajar siswa kelas VII.A SMP Negeri 11 Mataram pada Lompat Jauh. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian ini di gunakan data siklus, tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan skenario yang telah dibuat dan dirancang menjadi empat tahap yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, ini akan berlangsung secara simultan yang urutannya dapat mengalami modifikasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan tes hasil belajar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.A SMP Negeri 11 Mataram yang berjumlah 26 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik hasil belajar siswa dan data aktivitas belajar siswa. Berdasarkan hasil

penelitian pada lembar observasi dan tes hasil belajar pada siswa kelas VII.A SMP Negeri 11 Mataram terlihat bahwa untuk siklus I hasil Tes Keterampilan, Pemahaman sikap, dan Tes Pengetahuan baik putra maupun putri ternyata belum memenuhi kriteria ketercapaian Ketuntasan Klasikal (KK) yang berstandar $\geq 85\%$ dari jumlah siswa dengan nilai KKM 75 Sedangkan untuk siklus ke II, hasil Tes Keterampilan, Pemahaman Sikap, Tes Pengetahuan Putra maupun Putri sudah memenuhi kriteria tercapainya ketuntasan klasikal (KKM) yang berstandar $\geq 85\%$ dari jumlah siswa yang mengikuti tes hasil belajar dengan nilai 75. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan aktivitas dan prestasi belajar pada Lompat Jauh. Siswa Kelas VII.A SMP Negeri 11 Mataram.

Kata Kunci: Hasil Belajar Lompat Jauh, Pendekatan Saintifik

PENDAHULUAN

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (Sajoto, 1988 : 4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Undang – undang No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan bahwa tujuan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan posisi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Mulyasa 2006).

Pada umumnya dalam kegiatan pembelajaran dituntut untuk menggunakan strategi, pendekatan dan model pengajaran yang sesuai dengan pokok bahasan yang diberikan. Tuntutan ini ditujukan agar bahan yang dibepat belajarrikan dipahami sepenuhnya oleh siswa sehingga dapat belajar tuntas “*masteri learning*“ (Nasution, 2005). Sesuai dengan pengertian diatas tanpak bahwa dalam proses pembejaran, siswa dituntut untuk lebih menguasai materi atau konsep dari pokok bahasan yang diterima. karena salah satu tujuan proses pembelajaran adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam

tentang materi kepada siswa. Jika siswa mampu menguasai materi, hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu memenuhi tuntutan atau tujuan pembelajaran. Disamping itu penguasaan materi merupakan salah satu indikator untuk menilai ketuntasan proses belajar mengajar (Djamarah 2002).

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 11 Mataram menunjukkan bahwa proses pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang berlangsung di kelas saat ini telah menggunakan kurikulum 2013. Dari informasi dan masukan teman teman guru yang mengajar pada tiap kelas khusus kelas VII-A SMP Negeri 11 Mataram banyak faktor yang menjadi penyebab kurang pemahaman siswa tentang materi yang telah diajarkan oleh guru selama proses belajar berlangsung karena banyak anak dijumpai kurang fokus dalam menerima pelajaran, senang ber main, sering membolos, apabila ditanya ada saja alasan yang mereka kemukakan untuk mengelak atas pertanyaan tersebut. Disamping itu faktor Orang tua juga dapat mempengaruhi, misalnya cara medidik anak, hubungan antar anggota keluarga, keadaan ekonomi dan suasana rumah serta lingkungan sekitar. Sedangkan dari faktor sekolah diantaranya metode mengajar, hubungan guru dan siswa maupun penerapan kurikulum. Untuk mengatasi kendala tersebut diatas, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengajak siswa agar terlibat secara penuh dan senang dalam kegiatan pembelajaran.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Suharsimi Arikunto, 2009: 3). Suharsimi Arikunto, dkk., (2009: 3) mengemukakan bahwa PTK adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dengan demikian Jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah penelitian Tindakan Kelas, karena dalam penelitian ini, peneliti juga terlibat langsung dalam proses belajar mengajar mulai dari awal sampai akhir pembelajaran.

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan saintifik. Didalam pendekatan saintifik ini di peroleh data kuantitatif dan kualitatif dari hasil evaluasi dan aktivitas belajar siswa. *Data kuantitatif* adalah hasil evaluasi / skor yang diperoleh siswa melalui proses belajar mengajar berlangsung. Sedangkan *Kualitatif* hasil diperoleh dari observasi aktivitas mengajar guru dan belajar siswa yang akan memberikan gambaran tentang kegiatan dilapangan dan di kelas.

Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Mataram pada siswa kelas VII-A Tahun Pelajaran 2016 / 2017

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari bulan januari sampai bulan Juni 2017.

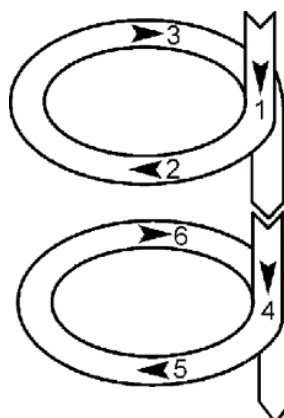
Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini di gunakan data siklus, tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan skenario yang telah dibuat dan dirancang menjadi empat tahap yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, ini akan berlangsung secara simultan yang urutannya dapat mengalami modifikasi.

Keterangan:

1. Siklus 1

- 1 = perencanaan siklus 1
- 2 = tindakan dan observasi 1
- 3 = refleksi 1



2. Siklus 2

4 = revisi rencana 1

5 = tindakan dan observasi 2

6 = refleksi 2

Model Kemmis dan Mc Taggart (Pardjono, dkk., 2007: 22)

Lingkup Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

2. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-A SMP Negeri 11 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

3. Obyek Penelitian.

Obyek dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh dengan Menerapkan pendekatan saintifik pada siswa kelas VII-ASMP Negeri 11 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas dan prestasi belajar siswa kelas VII-A SMP Negeri 11 Mataram pada materi lompat jauh dengan penerapan pendekatan saintifik. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yaitu dari tanggal 21-28 April 2017. Data yang diperoleh melalui tes hasil belajar dan observasi berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yaitu data dari hasil evaluasi belajar siswa pada setiap akhir siklus, sedangkan kualitatif adalah berupa hasil observasi tentang aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

Tabel 1: Hasil Tiap Aspek Pada Siklus I

No	Aspek Penelitian	Peresentas e Penelitian	Tindakan
1.	Observasi aktivitas guru dalam mengajar Materi Lompat Jauh	86%	Perlu ditingkatkan dengan melihat kembali RPP
2.	Hasil Belajar Siswa:		
	Tes Keterampilan (Praktek) Pa	80%	Perlu ditingkatkan kembali pemahaman baik untuk siswa putra maupun siswa putri
	Tes Keterampilan (Praktek) Pi	83%	
	Pemahaman sikap (Observasi) Pa	80%	
	Pemahaman sikap (Observasi) Pi	83%	
	Tes Pengetahuan (Kognitif) Pa	80%	
	Tes Pengetahuan (Kognitif) Pi	83%	

Dari tabel diatas di jelaskan tiap aspek pada siklus I :

1. Aktifitas Guru dalam mengajar materi Lompat Jauh 86% sangat aktif.
2. Hasil belajar siswa kompetensi keterampilan atau unjuk kerja Putra adalah 80% dan Putri adalah 83%. Bagi siswa yang belum bisa menuntaskan belajar, akan diberikan remedial, karena belum memenuhi standar KK yaitu $\geq 85\%$ dari siswa yang mengikuti tes kompetensi keterampilan.
3. Hasil belajar siswa Dalam Pemahaman sikap (Observasi), Putra adalah 80% dan Putri adalah 83%. Bagi siswa siswa yang belum bisa menuntaskan belajar, akan diberikan remedial, karena belum memenuhi standar KK yaitu $\geq 85\%$ dari Observasi.
4. Hasil belajar siswa Dalam Pengetahuan (Kognitif), Putra adalah 80% dan Putri adalah 83%. Bagi siswa siswa yang belum bisa menuntaskan belajar, akan diberikan remedial, karena belum memenuhi standar KK yaitu $\geq 85\%$ dari siswa yang mengikuti tes kompetensi pengetahuan

Tabel 2: Hasil Tiap Aspek Pada Siklus II

No	Aspek Penelitian	Peresentas e Penelitian	Tindakan
1.	Observasi aktivitas guru dalam mengajar Materi Lompat Jauh	95%	Penyampaian materi dalam RPP sudah sangat baik
2.	Hasil Belajar Siswa:		
	Tes Keterampilan (Praktek) Pa	93%	Pemahaman materi sudah sangat baik untuk siswa putra maupun siswa putri
	Tes Keterampilan (Praktek) Pi	91%	
	Pemahaman sikap (Observasi) Pa	93%	
	Pemahaman sikap (Observasi) Pi	91%	
	Tes Pengetahuan (Kognitif) Pa	93%	
	Tes Pengetahuan (Kognitif) Pi	91%	

Dari tabel diatas di jelaskan tiap aspek pada siklus II :

1. Aktifitas Guru dalam mengajar materi Lompat Jauh 95% sangat aktif.
2. Hasil belajar siswa kompetensi keterampilan atau unjuk kerja (Praktek) Putra adalah 93% dan putri adalah 91% sudah sangat baik.
3. Hasil belajar siswa kompetensi pemahaman sikap (Obsevasi) Putra adalah 93% dan putri adalah 91% sudah sangat baik.
4. Hasil belajar siswa kompetensi pengetahuan (Kognitif) Putra adalah 93% dan putri adalah 91% sudah sangat baik.

Tabel 3. Gabungan Hasil Tiap Aspek Siklus 1 dan 2

No	Aspek	Hasil Tiap Aspek Persiklus		Presentase Peningkatan
		1	2	
1.	Observasi aktivitas guru dalam mengajar	86%	95%	9%

	Materi Lompat Jauh			
2.	Tes Keterampilan (Praktik) Putra	80%	93%	13%
	Tes Keterampilan (Praktik) Putri	83%	91%	8%
3.	Pemahaman Sikap (Observasi) Putra	80%	93%	13%
	Pemahaman Sikap (Observasi) Putri	83%	91%	8%
4.	Tes Pengetahuan (Kognitif) Putra	80%	93%	13%
	Tes Pengetahuan (Kognitif) Putri	83%	91%	8%

Dari diatas menyatakan dari jumlah putraiklus I nilai tes keterampilan (Praktik), pemahaman sikap, (observasi), dan tes pengetahuan (Kognitif) untuk putra adalah 80% dari jumlah siswa putra sebanyak 14 orang yang tuntas hanya 10 orang, sedangkan yang belum tuntas hanya 4 orang siswa. Untuk siswa putri adalah 83% dari jumlah 13 orang yang tuntas hanya 9 Orang sedangkan 4 orang belum, dari ketiga penilaian itu hasil semua sama. Kalau secara klasikal belum memenuhi standar ketuntasan klasikal sebab jumlah siswa yang tuntas baru 22 orang, dan baru mencapai ketuntasan klasikal 82% dikategorikan Baik. Maka dari itu peneliti mengadakan penugasan kembali untuk siklus ke II. ternyata disana terlihat ada peningkatan dari nilai tes keterampilan, pemahaman sikap, dan tes pengetahuan dari jumlah siswa putra 14 orang tes tersebut mendapat nilai tuntas dengan prosentase 100% sedangkan dari jumlah siswa putri yang berjumlah 13 orang yang tuntas 12 orang dengan prosentase 99%. Dari semua hasil penilaian memperoleh nilai yang sama kalau secara klasikal sudah memenuhi standar ketuntasan sebab jumlah siswa yang tuntas adalah 26 orang dan sudah mencapai 99% dengan katagori Sangat Baik.

Sedangkan untuk siklus ke II, hasil Tes Keterampilan, Pemahaman Sikap, Tes Pengetahuan Putra maupun Putri sudah memenuhi kriteria tercapainya ketuntasan klasikal (KK) yang berstandar $\geq 85\%$ dari jumlah siswa yang mengikuti tes hasil belajar dengan nilai 75.

KESIMPULAN

1. Pada siklus I keaktifan belajar siswa mencapai 82% dan setelah melakukan siklus II mencapai 99%, mengalami peningkatan sebesar 10%, maka dari itu mengacu pada indikator *kriteria sangat aktif* sesuai tabel nomor.5
2. Pada siklus I keaktifan guru mencapai 86% dan setelah melakukan siklus II mencapai 95%, ada mengalami peningkatan sebesar 9% maka dari itu mengacu pada indikator *kriteria Sangat Aktif* sesuai tabel no 5.
3. Pada siklus I daftar nilai aspek Tes keterampilan, dan Tes Pengetahuan untuk Putra 80% dan Putri (83%) semua sama, maka dari itu mengacu pada indikator kriteria ***sangat aktif*** sesuai tabel nomor 4 tetapi, belum memenuhi standar kriteria ketuntasan $\geq 85\%$ yang ditargetkan oleh peneliti.
4. Pada siklus ke II daftar nilai Tes aspek Keterampilan dan Tes Pengetahuan untuk Putra (93%) dan Putri (91%) semuanya sudah memenuhi Standar kriteria ketuntasan $\geq 85\%$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Praktisi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Penjas Orkes*. Jakarta: Darma Bakti
- Djamarah. 2002. *Strategi belajar mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. 2003. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Sinar Baru.
- Irjani.2009. *Strategi Belajar Mengajar Penjas Oekes*. Yokyakarta: Media grafindo Press.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 2005. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhadi, dkk. 2004. *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam KBK*, Malang: Penerbit Univesitas Negeri Malang.
- Nurkencana dan Sunartana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Partanto. 1994. *Kamus Kecil Bahasa Indonesia*. Surabaya : Penerbit Arkola.
- Riyanto, Y. 2001. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit SIC.
- Rudiyanto. 2009. *Cara-cara Mendesain Pembelajaran Penjas Orkes*. Blogspot.Com.
- Sardiman, 2001. *Intraksi dan Motifasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suderajat, Hari. 2005. *Manajemen Peningkatan Mutuh Berbasis Sekiolah (MPMBS)*.Bandung: Cipta Cekas Grafika.
- Suyitno. 2004. *Teknik Pembelajaran Bahasa dan Sastra*. Surabaya : SIC.
- Trianto. 2008. *Mendesain Pembelajaran Kontekstual (CTL) di Kelas*. Jakarta: Cerdas Pustaka Publisier.