
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA TEKNIK DASAR START JONGKOK MELALUI METODE *DIRECT INSTRUCTION*

Jana Wijana

SMPN 4 Sumedang

Abstrak

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas VII SMPN 4 Sumedang dari data diperoleh berupa hasil tes praktik, lembar observasi. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (48,72%), siklus II (87,18%) untuk ranah psikomotor, siklus I (69,23%). Siklus II (94,87%) untuk ranah afektif. Simpulan dari penelitian ini adalah Metode Direct Instruction dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa Kelas VII SMPN 4 Sumedang serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penjas.

Kata kunci: Teknik Dasar Start, Atletik, Metode Direct Instruction

PENDAHULUAN

Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu : Bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya Olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Seperti halnya makan, olahragapun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya.

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson: Children in Sport dalam Bloomfield,J., Fricker, P.A. and Fitch,K.D., 1992).

Memperkenalkan pentingnya kesehatan melalui kegiatan olahraga di sekolah merupakan tindakan yang benar. Mendidik siswa supaya peduli kepada nilai penting kesehatan seyogyanya dimulai semenjak pra sekolah hingga remaja. Kesehatan merupakan aset yang tidak bisa diukur dengan uang dan merupakan modal utama dalam mencapai suatu keberhasilan.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan jalur formal yang berperan mendidik siswa untuk peduli akan pentingnya kesehatan. Melalui serangkaian kegiatan olah raga siswa di perkenalkan berbagai permainan misal : sepak bola, lari, lempar lembing, bola basket, dsb. Dengan diperkenalkannya berbagai kegiatan ini di harapkan dapat merangsang minat siswa untuk mencintai olahraga.

Olahraga banyak sekali jenisnya, misalnya olah raga lapangan seperti sepak bola, basket, badminton, atletik, olah raga air seperti renang, lompat indah, dsb. Masing – masing jenis olah raga tersebut memiliki karakteristik dan aturan yang berbeda. Namun pada tujuannya sama yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan mencapai prestasi.

Dalam penelitian ini penulis mengambil materi start jongkok yang merupakan dasar dari cabang atletik lari. Atletik merupakan cabang olahraga yang memiliki banyak nomor perlombaan, misalnya lari, lempar, dan jalan cepat. Start jongkok merupakan awalan dalam lari yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh para pelari. Teknik ini dapat dipelajari oleh siswa sebagai bekal pengetahuan mengenai cabang olahraga atletik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengambil tema start jongkok sebagai media motivasi untuk memperkenalkan cabang olahraga atletik kepada siswa. Maka dalam penelitian ini peneliti memilih judul Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Teknik Dasar Start Jongkok Melalui Metode Direct Instruction.

METODOLOGI PENELITIAN

Subyek penelitian adalah siswa-siswa Kelas VII SMPN 4 Sumedang Tahun Pelajaran 2021/2022. Jumlah siswanya ada 28 orang siswa dengan 12 siswa laki-laki dan 16 orang siswa perempuan. Keadaan dan latar belakang siswa yang bervariasi dari sosial ekonominya.

Penelitian ini adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran tersebut dilakukan (dalam Mukhlis, 2003:3) Sedangkan menurut Mukhlis (2003:5) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Melalui hasil peneelitian ini menunjukkan bahwa Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi yang telah disampaikan guru selama ini (ketuntasan belajar meningkat dari sklus I, II, dan III) yaitu masing-masing 60,71%, 75,00%, dan 89,29%. Pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa dan penguasaan materi pelajaran yang telah diterima selama ini, yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

3. Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes dengan Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok yang paling dominan adalah, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan, menjelaskan materi yang tidak dimengerti siswa, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (60,71%), siklus II (75,00%), siklus III (89,29%).
2. Penerapan Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam belajar Penjasorkes, hal ini ditunjukkan dengan antusias siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

3. Metode Direct Instruction memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Teknik Dasar Star Jongkok memiliki dampak positif terhadap kerjasama antara siswa, hal ini ditunjukkan adanya tanggung jawab dalam kelompok dimana siswa yang lebih mampu mengajari temannya yang kurang mampu.

REFERENSI

- Ansori, S. (2020). PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA DISABILITAS RUNGU. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Carpendale, J. I. M. (2000). Kohlberg and Piaget on Stages and Moral Reasoning. *Developmental Review*, 20(2), 181–205. <https://doi.org/10.1006/drev.1999.0500>
- Hidayat, C., Rohyana, A., & Lengkana, A. S. (2022). Students' Perceptions Toward Practical Online Learning in Physical Education: A Case Study. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 279–288.
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Lengkana, A. S. (2018). KONTRIBUSI BELAJAR LOMPAT KATAK DAN ENKLEK TERHADAP PENAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SEKOLAH DASAR. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149–159.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 1–11.
- Maulana, F., Lengkana, A. S., & Sudirjo, E. (2022). Teacher Interaction: A Qualitative Analysis Study in Assessment Learning. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3).
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Mubarok, H., Dinangsit, D., & Lengkana, A. S. (2022). The Relationship Of Self Esteem And



-
- Physical Fitness To Learning Achievement In Jabal Toriq Boarding School Students. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3).
- Muhaemin, I. A. (n.d.). MOTIVASI MASYARAKAT KOTA JAYAPURA DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 51–60.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83–94.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PADA KLUB TECTONA KOTA BANDUNG. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2).
- Tariki, T., Lengkana, A. S., & Saputra, Y. M. (2023). The Influence of Inclusion and Guided Discovery Teaching Style on Learning Results of Bottom Passing Volyball. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1).