

UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS OLAH RAGA BULU TANGKIS MELALUI METODE EKSPERIMEN

Oleh :
Juhaeti
juhaeti5@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini merumuskan masalah : a) Sejauh mana peningkatan prestasi belajar siswa setelah penerapan model pembelajaran eksperimen b) Bagaimana model pembelajaran eksperimen dalam meningkatkan prestasi belajar siswa terhadap mata pelajaran PJOK. c) bagaimana aktivitas siswa melalui penerapan model pembelajaran eksperimen. Sedangkan tujuannya yaitu untuk meningkatkan prestasi belajar serta melatih keterampilan siswa kelas VII- khususnya bidang studi PJOK. Manfaat penelitian sebagai acuan untuk pengembangan profesionalitas guru dalam menggunakan beberapa metode terhadap peningkatan hasil belajar. Dalam penelitian tindakan kelas ini dilakukan perbaikan pembelajaran menggunakan 3 siklus. Pada setiap siklus terdiri dari perencanaan, pengamatan, pelaksanaan dan refleksi. Dari hasil data dan pembahasan setiap siklus didapatkan bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Kesimpulan ini dari penelitian tindakan kelas bahwa eksperimen merupakan metode yang tepat dan sesuai serta mudah dipahami dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran menuju suatu keberhasilan sesuai tujuan yang diinginkan yaitu memenuhi standart minimal dalam ketuntasan belajar.

Kata Kunci: Model Pembelajaran Eksperimen, Prestasi Belajar PJOK

ABSTRACT

This research formulates the problem: a) The extent to which the improvement of student learning achievement after the application of experimental learning model b) How to model experimental learning in improving student achievement of subjects PJOK. c) how the student activity through the application of experimental learning model. While the goal is to improve learning achievement and train the skills of students of class VII - especially field of study PJOK. The benefits of research as a reference for teacher professional development in using several methods to improve learning outcomes. In this classroom action research, learning improvements were made using 3 cycles. Each cycle consists of planning, observation, execution and reflection. From result of data and discussion every cycle got that student achievement have significant improvement. This conclusion from the classroom action research that experiments is the right method and appropriate and easy to understand and can be used as one of the learning alternatives towards a success according to the desired goal that is to meet the minimum standard in learning completeness.

Keywords: Experimental Learning Model, Learning Achievement of PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan yang cenderung mengutamakan prestasi akademis semata tidak akan memberikan hasil maksimal pada perkembangan suatu bangsa. Terlebih antara bidang akademis dan jasmani harus seimbang supaya memberikan kontribusi yang maksimal bagi bangsa dan negara. Jika dunia pendidikan masih mengabaikan akan pentingnya pendidikan jasmani tidak menutup kemungkinan kader – kader penerus bangsa akan menjadi generasi yang sangat rapuh. Generasi unggul adalah generasi yang tahan uji dalam menghadapi setiap problematika yang dihadapi, baik secara fisik dan mental.

Prestasi di sekolah juga dapat dipacu melalui prestasi dibidang jasmani. Melalui kegiatan olah raga siswa dapat menyalurkan bakat dan emosinya secara terarah. Dalam kegiatan ini siswa akan belajar bagaimana bekerjasama pada sebuah tim, bagaimana harus memenangkan persaingan secara sportif, bagaimana menghargai sebuah kemenangan dan kegagalan. Guru dapat membantu siswa menyalurkan minat dan bakatnya supaya mencapai suatu prestasi tertentu. Dalam kegiatan olah raga semacam ini akan membantu proses berpikir siswa secara aktif dan sehat jika dibandingkan dengan kegiatan yang hanya diam dikelas mendengarkan materi.

Eksperimen dapat didefinisikan sebagai kegiatan terinci yang direncanakan untuk menghasilkan data untuk menjawab suatu masalah atau menguji sesuatu hipotesis. Suatu eksperimen akan berhasil jika variabel yang dimanipulasi dan jenis respon yang diharapkan dinyatakan secara jelas dalam suatu hipotesis, juga kondisi-kondisi yang akan dikontrol sudah tepat. Untuk keberhasilan ini, maka setiap eksperimen harus dirancang dulu kemudian di uji coba.

Metode eksperimen menurut Djamarah (2002) adalah cara penyajian pelajaran, di mana siswa melakukan percobaan dengan mengalami sendiri sesuatu yang dipelajari. Dalam proses belajar mengajar, dengan metode eksperimen, siswa diberi kesempatan untuk mengalami sendiri atau melakukan sendiri, mengikuti suatu proses, mengamati suatu obyek, keadaan atau proses sesuatu. Dengan demikian, siswa dituntut untuk mengalami sendiri, mencari kebenaran, atau mencoba mencari suatu hukum atau dalil, dan menarik kesimpulan dari proses yang dialaminya itu.

Metode eksperimen (percobaan) adalah suatu tuntutan dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar menghasilkan suatu produk yang dapat dinikmati masyarakat secara aman dan dalam pembelajaran melibatkan siswa dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan itu, (Sumantri, 1999:157).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah cara penyajian pelajaran dengan suatu percobaan, mengalami dan membuktikan sendiri apa yang dipelajari, serta siswa dapat menarik suatu kesimpulan dari proses yang dialaminya.

Terdapat beberapa karakteristik mengajar dalam menggunakan metode eksperimen serta hubungannya dengan pengalaman belajar siswa, seperti yang dikemukakan oleh Winataputra (Triadi, 2011), yaitu:

1. Ada alat bantu yang digunakan
2. Siswa aktif melakukan percobaan
3. Guru membimbing
4. Tempat dikondisikan
5. Ada pedoman untuk siswa
6. Ada topik yang dieksperimenkan
7. Ada temuan-temuan.

Dari karakteristik tentang metode eksperimen dapat ditarik kesimpulan bahwa metode eksperimen dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran dalam meningkatkan prestasi siswa, melalui pengalaman melakukan eksperimen.

Pembelajaran melalui eksperimen siswa menjadi lebih aktif, guru berusaha membimbing, melatih dan membiasakan siswa untuk terampil menggunakan alat, dalam melakukan metode pembelajaran. Dengan percobaan (eksperimen) melatih siswa untuk merekam semua data fakta yang diperoleh melalui hasil pengamatan dan bukan data opini hasil rekayasa pemikiran.

Menurut Rusyan (1994:38) metode eksperimen memiliki kelebihan dan kekurangan antara lain sebagai berikut:

- a. Melatih disiplin diri siswa melalui eksperimen yang dilakukannya terutama kaitannya dengan keterlibatan, ketelitian, ketekunan dalam melakukan eksperimen.

- b. Kesimpulan eksperimen lebih lama tersimpan dalam ingatan siswa melalui eksperimen yang dilakukannya sendiri secara langsung.
- c. Siswa akan lebih memahami hakikat dari ilmu pengetahuan dan hakikat kebenaran secara langsung.
- d. Mengembangkan sikap terbuka bagi siswa
- e. Metode ini melibatkan aktifitas dan kreatifitas siswa secara langsung dalam pengajaran sehingga mereka akan terhindar dari verbalisme.

Adapun kelemahan metode eksperimen antara lain:

- a. Metode ini memakan waktu yang banyak, jika diterapkan dalam rangka pelajaran di sekolah, ia dapat menyerap waktu pelajaran.
- b. Kebanyakan metode ini cocok untuk sains dan teknologi, kurang tepat jika diterapkan pada pelajaran lain terutama bidang ilmu pengetahuan sosial.
- c. Pada hal-hal tertentu seperti pada eksperimen bahan-bahan kimia, kemungkinan memiliki bahaya selalu ada. Dalam hal ini faktor keselamatan kerja harus diperhitungkan.
- d. Metode ini memerlukan alat dan fasilitas yang lengkap jika kurang salah satu padanya, eksperimen akan gagal.

Menurut Fathurrahman (Abdillah, 2011) Langkah-langkah dalam pembelajaran dengan metode eksperimen adalah a) Perencanaan: yaitu meliputi kegiatan menerangkan metode eksperimen, membicarakan terlebih dahulu permasalahan yang dapat diangkat, menetapkan alat-alat yang diperlukan, menentukan langkah-langkah apa saja yang perlu dicatat dan variabel-variabel yang harus dikontrol; b) Pelaksanaan: melaksanakan pembelajaran dengan metode eksperimen, mengumpulkan laporan, memproses kegiatan dan mengadakan tes untuk menguji pemahaman siswa.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan metode eksperimen menurut Fathurrahman (Abdillah, 2011) adalah sebagai berikut:

- a. Persiapkan terlebih dahulu bahan-bahan yang dibutuhkan.
- b. Usahakan siswa terlibat langsung sewaktu mengadakan eksperimen.
- c. Sebelum dilaksanakan eksperimen siswa terlebih dahulu diberikan pengarahan tentang petunjuk dan langkah-langkah kegiatan eksperimen yang akan dilakukan.
- d. Lakukan pengelompokan atau masing-masing individu melakukan percobaan yang telah direncanakan, bila hasilnya belum memuaskan dapat diulangi lagi untuk membuktikan kebenarannya.
- e. Setiap individu atau kelas dapat melaporkan hasil pekerjaannya secara tertulis

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan sistem spiral refleksi model Kemmis dan Mc Taggart dikutip Sudikin dkk (2002) sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dikelas VII- disesuaikan dengan silabus dan rencana pengajaran yang telah disusun.
- 2) Mencatat perubahan – perubahan yang terjadi pada hasil belajar siswa. yang diamati diantaranya aktifitas siswa menyimak, bertanya, berpendapat, dan mengerjakan peta konsep secara mandiri.
- 3) Skor hasil pengerjaan LKS dalam bentuk esai setiap tindakan
- 4) Tanggapan observer dan siswa tentang kendala – kendala yang dihadapi selama mengembangkan pembelajaran menggunakan peta konsep
- 5) Praktek Observasi, Mencatat kegiatan belajar mengajar, kendala – kendala dan pengaruh penerapan peta konsep terhadap hasil belajar siswa selama penelitian
- 6) Diskusi balikan, dilakukan antara Penulis dan Observer terhadap hasil observasi. Hasil diskusi balikan merupakan refleksi dari hasil observasi yang kemudian di interpretasi dan dijadikan rencana untuk memperbaiki kekurangan – kekurangan yang ada pada tindakan yang telah dilaksanakan, untuk diterapkan pada tindakan selanjutnya.

Pengumpulan dan Analisis Data

Proses Pengumpulan Data

Data yang hendak dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang :

- a. Informasi tentang data ini bersumber dari penulis dan observer dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan diskusi. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi.
- b. Perubahan – perubahan yang terjadi pada hasil belajar siswa, setelah diterapkan metode pembelajaran. Informasi mengenai data tersebut bersumber pada penulis dan siswa melalui observasi, lembar diskusi balikan dengan alat bantu lembar observasi dan lembar aktifitas siswa
- c. Tanggapan penulis tentang kendala – kendala yang dihadapi ketika mengembangkan model pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Informasi mengenai data tersebut bersumber dari alat bantu yang digunakan diantaranya lembar observasi, lembar diskusi balikan, angket, dan lembar Tes. Lembar observasi mencatat kendala – kendala yang dihadapi penulis pada setiap

pelaksanaan tindakan selama penelitian. Lembar diskusi balikan mencatat hasil diskusi antara penulis dan observer mengenai kendala – kendala yang dihadapi,. Angket diberikan pada siswa setiap akhir tindakan untuk mengetahui respon siswa.

Metode Eksperimen

Eksperimen dapat didefinisikan sebagai kegiatan terinci yang direncanakan untuk menghasilkan data untuk menjawab suatu masalah atau menguji sesuatu hipotesis. Suatu eksperimen akan berhasil jika variabel yang dimanipulasi dan jenis respon yang diharapkan dinyatakan secara jelas dalam suatu hipotesis, juga kondisi-kondisi yang akan dikontrol sudah tepat. Untuk keberhasilan ini, maka setiap eksperimen harus dirancang dulu kemudian di uji coba.

Karakteristik Metode Eksperimen

Terdapat beberapa karakteristik mengajar dalam menggunakan metode eksperimen serta hubungannya dengan pengalaman belajar siswa, seperti yang dikemukakan oleh Winataputra (2005), yaitu:

1. Ada alat bantu yang digunakan
2. Siswa aktif melakukan percobaan
3. Guru membimbing
4. Tempat dikondisikan
5. Ada pedoman untuk siswa
6. Ada topik yang dieksperimenkan
7. Ada temuan-temuan.

Dari karakteristik tentang metode eksperimen dapat ditarik kesimpulan bahwa metode eksperimen dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran dalam meningkatkan prestasi siswa, melalui pengalaman melakukan eksperimen.

Pembelajaran melalui eksperimen siswa menjadi lebih aktif, guru berusaha membimbing, melatih dan membiasakan siswa untuk terampil menggunakan alat, dalam melakukan metode pembelajaran. Dengan percobaan (eksperimen) melatih siswa untuk merekam semua data fakta yang diperoleh melalui hasil pengamatan dan bukan data opini hasil rekayasa pemikiran.

Kelebihan dan Kelemahan Metode Eksperimen

Menurut Menurut Rusyan (1994) metode eksperimen memiliki kelebihan dan kekurangan antara lain sebagai berikut:

- a. Melatih disiplin diri siswa melalui eksperimen yang dilakukannya terutama kaitannya dengan keterlibatan, ketelitian, ketekunan dalam melakukan eksperimen.
- b. Kesimpulan eksperimen lebih lama tersimpan dalam ingatan siswa melalui eksperimen yang dilakukannya sendiri secara langsung.
- c. Siswa akan lebih memahami hakikat dari ilmu pengetahuan dan hakikat kebenaran secara langsung.
- d. Mengembangkan sikap terbuka bagi siswa
- e. Metode ini melibatkan aktifitas dan kreatifitas siswa secara langsung dalam pengajaran sehingga mereka akan terhindar dari verbalisme.

Adapun kelemahan metode eksperimen antara lain:

- a. Metode ini memakan waktu yang banyak, jika diterapkan dalam rangka pelajaran di sekolah, ia dapat menyerap waktu pelajaran.
- b. Kebanyakan metode ini cocok untuk sains dan teknologi, kurang tepat jika diterapkan pada pelajaran lain terutama bidang ilmu pengetahuan sosial.
- c. Pada hal-hal tertentu seperti pada eksperimen bahan-bahan kimia, kemungkinan memiliki bahaya selalu ada. Dalam hal ini faktor keselamatan kerja harus diperhitungkan.
- d. Metode ini memerlukan alat dan fasilitas yang lengkap jika kurang salah satu padanya, eksperimen akan gagal.

Langkah-Langkah Metode Eksperimen

Menurut Fathurrahman (2007) Langkah-langkah dalam pembelajaran dengan metode eksperimen adalah a) Perencanaan: yaitu meliputi kegiatan menerangkan metode eksperimen, membicarakan terlebih dahulu permasalahan yang dapat diangkat, menetapkan alat-alat yang diperlukan, menentukan langkah-langkah apa saja yang perlu dicatat dan variabel-variabel yang harus dikontrol; b) Pelaksanaan: melaksanakan pembelajaran dengan metode eksperimen, mengumpulkan laporan, memproses kegiatan dan mengadakan tes untuk menguji pemahaman siswa.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan metode eksperimen menurut Fathurrahman (2007) adalah sebagai berikut:

- a. Persiapkan terlebih dahulu bahan-bahan yang dibutuhkan.
- b. Usahakan siswa terlibat langsung sewaktu mengadakan eksperimen.
- c. Sebelum dilaksanakan eksperimen siswa terlebih dahulu diberikan pengarahan tentang petunjuk dan langkah-langkah kegiatan eksperimen yang akan dilakukan.

- d. Lakukan pengelompokan atau masing-masing individu melakukan percobaan yang telah direncanakan, bila hasilnya belum memuaskan dapat diulangi lagi untuk membuktikan kebenarannya.
- e. Setiap individu atau kelas dapat melaporkan hasil pekerjaannya secara tertulis

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan perbaikan – perbaikan berdasarkan data kualitatif yang diperoleh atau peningkatan pengajaran dengan penerapan model pembelajaran .

Hasil belajar siswa pada pratindakan sebagai berikut:

1. Setelah dilakukan survey awal pembelajaran bulutangkis/badminton, maka dapat dilihat bahwa pembelajaran kurang berhasil.
2. Perhatian siswa tidak terfokus pada pembelajaran, terutama pada saat guru menyampaikan materi, hal itu disebabkan oleh karena guru belum menggunakan metode pembelajaran yang tepat dalam materi bulutangkis/badminton.
3. Informasi hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa kesulitan dan kurang tertarik dalam menerima materi pembelajaran. Hal ini terbukti saat dilakukan pengamatan langsung di lapangan. Siswa terlihat acuh dan bermain sendiri ketika pembelajaran, bahkan ada beberapa siswa yang tetap asik berbicara sendiri dengan teman ketika guru menyampaikan materi. Sebagian siswa merasa takut dan canggung ketika guru memberikan materi, sehingga mereka kurang dapat memahami apa yang disampaikan oleh guru.
4. Hasil penilaian pratindakan terhadap pembelajaran bulutangkis/badminton siswa masih rendah, hanya 11 siswa (31,43%) yang telah mampu melakukan passing atas dengan benar.

Berdasarkan pengalaman penulis mengajar Olahraga, pada umumnya siswa kurang begitu menyukai pelajaran ini. Hal ini disebabkan karena tidak adanya pengembangan kemampuan berfikir kreatif, siswa tidak didorong dan dimotivasi untuk melakukan proses pembelajaran yang bermakna dan pembelajaran yang dilakukan dikelas pada umumnya hanya berpusat pada aktivitas guru yang mengakibatkan siswa menjadi malas dan kurang bergairah dalam menerima pelajaran. Oleh karena itu penulis dan observer melakukan penelitian dengan menggunakan model pembelajaran ini.

Tindakan I

Proses pembelajaran pada tindakan I dimulai dengan memberikan informasi dan tujuan kegiatan belajar yang akan dilaksanakan. Persiapan yang dilakukan pada tindakan ini antara lain : Penyusunan rencana pembelajaran, lembar kerja siswa, pedoman observasi keaktifan siswa, daftar cek, format keaktifan siswa, pedoman observasi untuk mencatat proses pembelajaran yang dilakukan guru / penulis dan siswa, serta format diskusi balikan.

Deskripsi Pelaksanaan Tindakan I

Pada awal tindakan pembelajaran peneliti memberitahukan bahwa tujuan pembelajaran dan materi pelajaran yang akan diberi pada tindakan I. Kegiatan guru / penulis dan siswa selama kegiatan pembelajaran lebih rincinya antara lain :

Pendahuluan

- Penulis memotivasi siswa tentang materi yang akan dipelajari
- Penulis menyampaikan tujuan pembelajaran
- Penulis menjelaskan kaitan antara materi yang akan dipelajari dengan materi yang telah dipelajari sebelumnya
- Penulis menerangkan tentang model pembelajaran yang akan dilaksanakan , berikut langkah-langkah pembelajaran yang harus dilakukan oleh siswa
- Penulis meminta siswa untuk membentuk kelompok, tiap kelompok terdiri dari 4/6 orang
- Penulis membagikan LKS 1 pada tiap kelompok (Tahap Orientasi)

Kegiatan Inti

- Siswa diarahkan dan dibimbing untuk melaksanakan proses pembelajaran dan rincinya, sebagai alternatif jawaban untuk didiskusikan dengan anggota kelompoknya (tahap analisa)
- Siswa ditugaskan untuk mendiskusikan semua situasi atau alternatif jawaban yang terdapat pada LKS (tahap hipotesis), siswa bekerja dalam kelompoknya masing-masing (tahap pengeraman), selanjutnya setiap siswa menuliskan jawabannya secara mandiri
- Penulis menugaskan pada siswa untuk melaksanakan diskusi kelas , salah satu kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil dan diskusinya. Kelompok lain menanggapi presentasi tersebut, siswa menuliskan semua pendapat yang ada. Siswa diajak berpikir untuk menentukan pendapat yang terbaik (tahap sintesis)
- Penulis memutuskan pendapat manakah yang terbaik (tahap verifikasi)

Penutup

- Siswa diarahkan untuk membuat kesimpulan atas materi yang telah dipelajari

- Siswa dipersilahkan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti
- Penulis menugaskan kepada siswa untuk mempelajari materi pelajaran, untuk pertemuan selanjutnya yaitu tindakan II

Pada tindakan I masih banyak siswa yang belum berpartisipasi sepenuhnya membantu sesama anggota kelompok untuk mencari alternatif jawaban dari pertanyaan pada lembar jawaban kegiatan siswa serta belum berani mengemukakan pendapat, tanggapan dan sanggahan pada saat melakukan diskusi.

Menurut observer penulis kurang melakukan motivasi siswa untuk berfikir menentukan pendapat yang terbaik, akan tetapi pada umumnya penulis sudah dinilai baik dalam mengembangkan interaksi antar siswa dalam diskusi serta memberikan petunjuk / membimbing kegiatan. Sedangkan dalam memotivasi siswa dan memberikan umpan balik perlu ditingkatkan supaya dalam diskusi keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat meningkat.

Pada akhir pembelajaran penulis menugaskan siswa untuk mempelajari materi untuk pertemuan selanjutnya.

Rerefleksi dan Revisi Tindakan I

Proses pembelajaran pada tindakan I menunjukkan kelebihan dan kekurangan, kelebihannya yaitu telah dilaksanakan pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Kekurangannya adalah pada saat pelaksanaan pembelajaran kondisi siswa belum tertib dan aktif, dalam memulai kegiatan belajar, guru kurang memberikan motivasi dan apresiasi, serta kurang tegas terhadap siswa yang tidak mengikuti pelajaran.

Berdasarkan kekurangan yang ada, maka pelaksanaan pembelajaran pada tindakan II perlu memperhatikan perbaikan-perbaikan yang harus dilakukan yaitu :

- Peneliti diharapkan lebih tegas dalam mengatur dan mengkondisikan suasana supaya pembelajaran berjalan tertib dan kondusif
- Peneliti harus lebih meningkatkan partisipasi dan keaktifan siswa dalam melaksanakan tahap analisis, hipotesis, pengeraman, sintesis dan diskusi
- Peneliti harus mengembangkan proses berfikir semua siswa untuk menentukan manakah pendapat yang terbaik, tugas guru hanya membimbing dan mengarahkan
- Peneliti harus melibatkan siswa dalam melaksanakan tahap verifikasi

Tindakan II

Proses pembelajaran pada tindakan II tidak jauh berbeda dari pelaksanaan tindakan sebelumnya yaitu menyusun rencana, membuat LKS, pedoman observasi untuk membantu guru dalam menentukan aktivitas belajar siswa, daftar cek, dll.

Deskripsi Pelaksanaan Tindakan II

Kegiatan guru / penulis dan siswa selama kegiatan pembelajaran lebih rincinya antara lain :

Pendahuluan

- Penulis memotivasi siswa tentang materi yang akan dipelajari
- Penulis menyampaikan tujuan pembelajaran
- Penulis menjelaskan kaitan antara materi yang akan dipelajari dengan materi yang telah dipelajari sebelumnya
- Penulis menerangkan tentang model pembelajaran yang akan dilaksanakan, berikut langkah-langkah pembelajaran yang harus dilakukan oleh siswa
- Penulis meminta siswa untuk membentuk kelompok, tiap kelompok terdiri dari 4/6 orang
- Penulis membagikan LKS II pada tiap kelompok (Tahap Orientasi)

Kegiatan Inti

- Siswa diarahkan dan dibimbing untuk melaksanakan proses pembelajaran mencatat, serta mencari data yang berkaitan dengan situasi atau pertanyaan yang terdapat pada LKS (Tahap persiapan) dan merincinya, sebagai alternatif jawaban untuk didiskusikan dengan anggota kelompoknya (tahap analisa)
- Siswa ditugaskan untuk mendiskusikan semua situasi atau alternatif jawaban yang terdapat pada LKS (tahap hipotesis), siswa bekerja dalam kelompoknya masing-masing (tahap pengeraman), selanjutnya setiap siswa menuliskan jawabannya secara mandiri
- Penulis menugaskan pada siswa untuk melaksanakan diskusi kelas, salah satu kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil dan diskusinya. Kelompok lain menanggapi presentasi tersebut, siswa menuliskan semua pendapat yang ada. Siswa diajak berpikir untuk menentukan pendapat yang terbaik (tahap sintesis)
- Penulis memutuskan pendapat manakah yang terbaik (tahap verifikasi)

Penutup

- Siswa diarahkan untuk membuat kesimpulan atas materi yang telah dipelajari
- Siswa dipersilahkan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti

- Penulis menugaskan kepada siswa untuk mempelajari materi pelajaran, untuk pertemuan selanjutnya yaitu tindakan II

Pada tindakan II peneliti telah berhasil mengatur suasana relative lebih tertib dibanding pembelajaran pada tindakan sebelumnya.

Menurut observer penulis telah melakukan motivasi siswa untuk berfikir menentukan pendapat yang terbaik, pada umumnya penulis sudah dinilai baik dalam mengembangkan interaksi antar siswa dalam diskusi serta memberikan petunjuk / membimbing kegiatan dalam memotivasi siswa dan memberikan umpan balik sudah ada peningkatan supaya dalam diskusi keberanian siswa dalam mengemukakan pendapatpun meningkat.

Refleksi dan Revisi Pembelajaran Tindakan II

Pada tampilan tindakan II proses pembelajaran meningkat disebabkan oleh karena guru dapat memahami kendala yang dihadapinya pada tampilan tindakan sebelumnya. Siswa lebih aktif dan kreatif dalam menyelesaikan tugas-tugas, sudah menunjukkan adanya peningkatan dan pada umumnya aktivitas siswa dalam melaksanakan tahap analisis, hipotesis, pengeraman, sintesis dan diskusi sudah meningkat terutama dalam mengemukakan pendapat maupun pada saat melakukan diskusi kelas, serta mulai berani mengemukakan pendapat.

Tindakan III

Persiapan untuk melaksanakan tindakan III tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan tindakan sebelumnya, meliputi rencana pembelajaran tindakan, membuat LKS beserta soal dalam bentuk essay, pedoman observasi untuk membantu guru dalam menentukan aktivitas belajar siswa, daftar cek, format observasi keaktifan siswa, format observasi model pembelajaran oleh guru, format diskusi balikan dan angket respon siswa terhadap model pembelajaran yang dilakukan peneliti.

Deskripsi Pelaksanaan Tindakan III

Kegiatan pembelajaran diawali dengan menyuruh siswa mengatur supaya berkelompok dengan anggota kelompok yang sama pada pertemuan sebelumnya.

Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan tentang kegiatan belajar yang akan dilakukan pada tindakan III, peneliti memotivasi siswa supaya meningkatkan hasil belajarnya dan memberikan penghargaan kepada kelompok yang nilainya bagus.

Guru menginformasikan kepada siswa tujuan yang hendak dicapai dan prasyarat yang harus dimiliki. Penyajian materi dilakukan secara klasikal. Dalam menyajikan materi pelajaran guru diharapkan dapat mengembangkan materi pelajaran sesuai dengan apa yang akan dipelajari siswa dalam kelompok, menekankan kepada siswa bahwa belajar adalah memahami makna bukan hafalan, mengontrol pemahaman siswa sesering mungkin dan memberikan penjelasan tentang benar atau salahnya jawaban dari suatu pertanyaan. Kegiatan guru / penulis dan siswa selama kegiatan pembelajaran lebih rincinya antara lain :

Pendahuluan

- Penulis memotivasi siswa tentang materi yang akan dipelajari
- Penulis menyampaikan tujuan pembelajaran
- Penulis menjelaskan kaitan antara materi yang akan dipelajari dengan materi yang telah dipelajari sebelumnya
- Penulis menerangkan tentang model pembelajaran yang akan dilaksanakan , berikut langkah-langkah pembelajaran yang harus dilakukan oleh siswa
- Penulis membagikan LKS III pada tiap kelompok (Tahap Orientasi)

Kegiatan Inti

- Siswa diarahkan dan dibimbing untuk melaksanakan proses pembelajaran mencatat, serta mencari data yang berkaitan dengan situasi atau pertanyaan yang terdapat pada LKS (Tahap persiapan) dan merincinya, sebagai alternatif jawaban untuk didiskusikan dengan anggota kelompoknya (tahap analisa)
- Siswa ditugaskan untuk mendiskusikan semua situasi atau alternatif jawaban yang terdapat pada LKS (tahap hipotesis), siswa bekerja dalam kelompoknya masing-masing (tahap pengeraman), selanjutnya setiap siswa menuliskan jawabannya secara mandiri
- Penulis menugaskan pada siswa untuk melaksanakan diskusi kelas , salah satu kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil dan diskusinya. Kelompok lain menanggapi presentasi tersebut, siswa menuliskan semua pendapat yang ada. Siswa diajak berpikir untuk menentukan pendapat yang terbaik (tahap sintesis)
- Penulis memutuskan pendapat manakah yang terbaik (tahap verifikasi)

Penutup

- Siswa diarahkan untuk membuat kesimpulan atas materi yang telah dipelajari
- Siswa dipersilahkan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti
- Penulis menugaskan kepada siswa untuk mempelajari materi pelajaran, untuk pertemuan selanjutnya

Hasil observasi mengenai kegiatan siswa menunjukkan bahwa siswa telah melaksanakan berbagai tahap dengan baik, siswa sudah berani mengemukakan pendapat, tanggapan dan sanggahan dari berbagai situasi dan pada saat melaksanakan diskusi kelas, ini disebabkan karena masing – masing kelompok sudah beradaptasi dengan teman satu kelompok, serta sudah ada kesepahaman dalam menggunakan bahasa masing – masing untuk mengidentifikasi konsep . Pada akhir pembelajaran penulis menugaskan siswa untuk mengisi angket respon siswa terhadap penggunaan model pembelajaran .

Refleksi dan Revisi Tindakan III

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan III, secara umum menunjukkan bahwa aktivitas siswa telah melaksanakan berbagai tahap dengan baik, sudah dapat menunjukkan peningkatan dari tindakan sebelumnya. Siswa dapat berargumentasi mengenai masalah yang diberikan peneliti. Dengan demikian tindakan III ini mengakhiri proses pembelajaran .

Pembahasan

Perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas tentang bulutangkis/badminton melalui metode eksperimen telah dapat meningkatkan keaktifan dan semangat belajar siswa sehingga tujuan perbaikan tercapai dengan optimal.

Penggunaan metode eksperimen terbukti sangat membantu peningkatan hasil belajar siswa hal ini dikarenakan kelebihan penggunaan banyak memberikan keuntungan di antaranya siswa yang takut atau segan dengan guru menjadi tidak takut karena belajar dengan teman sebaya. Meskipun siswa belajar dengan teman, akan tetapi tidak mengurangi pencapaian nilai afektif, siswa tetap belajar dengan penuh percaya diri, semangat, disiplin, jujur, dan penuh tanggung jawab.

Angket ini digunakan untuk mengetahui sikap siswa terhadap pembelajaran olahraga dengan menggunakan model pembelajaran, Angket diedarkan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan keseluruhan tindakan, banyaknya pertanyaan sebanyak 10.

Tabel 1. Presentase Sikap Siswa Untuk Tiap Pertanyaan

NO	Pernyataan	Persentase	
		Ya	Tidak
1	Pembelajaran seperti ini meningkatkan minat saya dalam belajar Olahraga	75.00	25.00
2	Model Pembelajaran ini menghamburkan Waktu	20.50	80.00
3	Pembelajaran yang dilakukan membosankan	21.43	78.57
4	saya sulit memahami materi dengan menggunakan pembelajaran ini	20.00	80.00
5	pembelajaran ini meningkatkan keaktifan saya dalam belajar	90.00	10.00
6	Jika disuruh guru untuk menjelaskan materi Yang telah dibahas saya melakukannya dengan senang hati	85.00	15.00
7	Pembelajaran ini tidak berbeda dengan pelajaran sebelumnya	12.50	87.50
8	Dengan menggunakan model pembelajaran ini dapat membantu saya dalam mengatasi Kesulitan Model pembelajaran ini memperkaya	77.50	22.50
9	memperdalam serta memperluas pengetahuan Saya dalam memahami materi pelajaran Olahraga	72.50	27.50
10	Saya senang jika Guru Olahraga mengadakan pembelajaran dengan model	87.50	12.50

Perhitungan presentase tiap pertanyaan angket diatas dapat dipresentasikan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa metode pembelajaran dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar Olahraga
- b. Pada umumnya siswa menyatakan bahwa metode pembelajaran tidak menghamburkan waktu
- c. Pada umumnya siswa menyatakan bahwa metode tidak membosankan
- d. Sebagian siswa mengatakan tidak sulit memahami materi pelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran
- e. Pada umumnya siswa menyatakan bahwa dengan pembelajaran yang dilakukan dapat meningkatkan keaktifannya
- f. Sebagian besar siswa senang jika disuruh guru untuk menjelaskan materi yang telah dibahas, akan melakukannya dengan senang hati.
- g. Pada umumnya siswa menyatakan bahwa metode pembelajaran ini berbeda dari biasanya
- h. Sebagian siswa menyatakan bahwa metode pembelajaran ini dapat membantu siswa dalam mengatasi kesulitan soal pelajaran
- i. Sebagian siswa mengatakan bahwa metode pembelajaran ini memperkaya, memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa dalam memahami materi pelajaran Olahraga
- j. Pada umumnya siswa menyatakan bahwa senang bila peneliti menggunakan metode pembelajaran ini yang ada hubungannya dengan pokok bahasan yang diajarkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang masing-masing terdiri dari 3 tindakan serta melakukan pengamatan pada kegiatan tersebut, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Prestasi belajar siswa sebelum menggunakan variasi metode pembelajaran selalu menunjukkan prestasi yang kurang memuaskan.
2. Aktifitas siswa selama proses pembelajaran Olahraga dengan metode Pembelajaran menunjukkan perubahan yang positif. Terbukti dengan keaktifan dan keterlibatan dari siswa baik secara fisik, mental, emosional dan kemampuan intelektual.
3. Pada pembelajaran Olahraga guru harus banyak memberikan contoh pelatihan yang bervariasi dan mengikut sertakan siswa dalam proses dengan menunjuk beberapa orang siswa untuk belajar sesuai dengan kemampuannya masing-masing dengan bimbingan guru.
4. Selama proses pembelajaran mulai tindakan I sampai III peneliti berusaha memotivasi setiap siswa pada semua kelompok dengan intensif dan adil supaya setiap siswa berpartisipasi menyimak, menjawab, memberi sanggahan dan masukan selama diskusi berlangsung, selanjutnya menuliskan jawaban hasil diskusi tersebut pada lembar jawaban secara mandiri.
5. Guru dapat menemukan berbagai metode pembelajaran yang menarik pada mata pelajaran Olahraga dengan tujuan agar siswa lebih interaktif dalam di masa sekarang dan yang akan datang.

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan di atas, dalam rangka menentukan kualitas pembelajaran sebaiknya yang dilakukan oleh guru untuk mencapai tujuan mengaktifkan siswa dalam kelas dan meningkatkan daya serap siswa pada materi pelajaran, diantaranya adalah :

- 4) Memilih metode pembelajaran sesuai topik yang disampaikan.
- 5) Mengorganisasikan siswa dalam pembelajaran.
- 6) Mengadakan latihan – latihan dan pemberian tugas.

Selain daripada itu, berdasarkan kesimpulan diatas, seyogyanya para guru Sekolah Menengah Pertama memiliki kemampuan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran untuk mencapai keberhasilan yang optimal.

Kepala Sekolah sebagai pemimpin di Sekolah juga harus mampu menyediakan alat – alat peraga dan media pembelajaran di sekolahnya sebagai pendukung proses peningkatan prestasi belajar siswa dan penunjang Guru dalam proses pembelajaran di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fathurrohman, Pupuh. 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: PT Refika Aditama
- Rusyan, A. Tabrani., dkk. 1994. *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sumantri M dan Johar Permana. 2000. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Winataputra, Udin S. dkk. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka