ISSN 2798-2947 (cetak) ISSN 2798-3749 (online)

PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN KASTI MELALUI PENDEKATAN BERBASIS AKTIVITAS PADA SISWA KELAS V SDN SUMBEREJO KECAMATAN BALONG

WARSINI
SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

ABSTRAK

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari daftar nilai diketahui bahwa keterampilan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada keterampilan tentang Permainan kasti sangat rendah, yakni nilai rerata 54,00. Permasalahan ini muncul ditengarai karena materi ajar kurang kontekstual, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, model pembelajaran yang digunakan bersifat konvensional serta rendahnya motivasi belajar terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena kurang melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar mengajar. Pada kesempatan ini peneliti menawarkan model pembelajaran Berbasis Aktivitas. Apabila guru menerapkan model pembelajaran Berbasis Aktivitas diharapkan minimal 75% dari jumlah siswa memahami konsep tentang Permainan kasti. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 3 siklus, terdiri atas 3 pertemuan. Tiap pertemuan terdiri atas 4 x 35 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 untuk mengetahui peningkatan keterampilan tentang Permainan kasti melalui pendekatan *Berbasis Aktivitas* pada siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. Peranan Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas dalam meningkatkan kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi ajar tentang Permainan kasti ini ditandai adanya peningkatan nilai rerata (Mean Score) mulai dari siklus pertama sampai siklus terakhir, yakni : pada siklus I 71,00; siklus II 74,00, dan siklus III 80,00. Selain ditandai adanya peningkatan mean skor juga ditandai adanya peningkatan persentase ketuntasan belajar dari siklus pertama hingga siklus terakhir, yaitu pada siklus I hanya 60,00%, siklus II meningkat menjadi 80,00%, pada siklus III terjadi peningkatan mencapai 100%. Kenyataan membuktikan bahwa penggunaan Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan tentang Permainan kasti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020.

Kata Kunci : keterampilan. kasti. pendekatan berbasis aktivitas

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya dunia pendidikan yang demikian pesat dan maju, menuntut siswa agar belajar dengan lebih giat dan lebih aktif sehingga tidak tertinggal dengan siswa lainnya. Terwujudnya kondisi pembelajaran siswa aktif merupakan harapan dari semua komponen pendidikan termasuk masyarakat dan praktisi pendidikan. Oleh sebab itu dalam kegiatan pembelajaran dituntut suatu strategi pembelajaran yang direncanakan oleh guru dengan mengedepankan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui kegiatan belajar yang menekankan pada aktivitas siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar yang sesuai dengan tujuan pendidikan di sekolah.

Siswa yang aktif dalam proses pembelajaran dicirikan oleh dua aktivitas, yaitu aktivitas dalam berpikir (*minds-on*), dan aktivitas dalam berbuat (*hands-on*), demikian menurut Suparno, dkk (2002). Perbuatan nyata siswa dalam pembelajaran merupakan hasil keterlibatan berpikir siswa terhadap kegiatan belajarnya. Dengan demikian proses siswa aktif dalam kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang harus dilaksanakan secara terus menerus dan tiada henti. Hal ini dapat dilakukan apabila interaksi antara guru dan siswa terjalin dengan baik. Sebab menurut Usman (2002) interaksi dan hubungan timbal balik antara guru dan siswa itu

merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar mengajar.

Atas dasar pada pendapat tersebut, menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam kegiatan belajar mengajar mutlak diperlukan. Namun yang lebih penting lagi dalam meningkatkan aktivitas siswa tersebut adalah kemampuan guru dalam merencanakan suatu kegiatan belajar mengajar tersebut dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, peneliti melakukan suatu kegiatan penelitian tindakan kelas pada siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo dengan menekankan pada peningkatan motivasi belajar siswa melalui kegiatan pembelajaran berbasis aktivitas. Mengapa harus pembelajaran berbasis aktivitas?

Beberapa alasan peneliti menggunakan pendekatan pengajaran berbasis aktivitas dalam mengajarkan materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diantaranya: (1) asas aktivitas digunakan dalam semua jenis metode mengajar baik di dalam maupun di luar kelas, (2) asas aktivitas bertujuan mengembangkan ide-ide atau merealisasikan suatu ide dalam suatu bentuk tertentu, (3) asas aktivitas dapat menikmati pengalaman-pengalaman estetis, (4) memecahkan suatu kesulitan intelektual, dan (5) memperoleh pengalaman dan keterampilan tertentu.

Sedangkan alasan peneliti memilih mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan digunakan sebagai materi bahan pendekatan berbasis aktivitas, karena dalam silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat membantu siswa untuk: (1) menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif, (2) memahami dunianya dan hal-hal yang mempengaruhinya, (3) memanfaatkan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berfikir kreatif, fleksibel dan inovatif, (4) mengembangkan pengertian tentang konsep-konsep Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (5) menilai dan menggunakan produk teknologi, (6) memahami bahwa karir dalam sains dan teknologi cocok bagi pria dan wanita, (7) membuat penilaian tentang isu-isu yang berkenaan dengan lingkungan alam dan buatan, (8) bertanggung jawab terhadap perbaikan kualitas lingkungan, (9) memberikan pemecahan pada dilema moral sehubungan dengan isu-isu sains dan teknologi, dan (10) menyiapkan diri untuk studi pada tingkatan yang lebih lanjut.

Pengertian Pemahaman Konsep

Pemahaman Konsep merupakan istilah lain dari prestasi belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai test atau angka nilai yang diberikan guru (Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1989; 700).

Pemahaman konsep yang didapat dicapai dengan adanya serangkaian kegiatan belajar yang telah dilakukan oleh individu. Pemahaman konsep yang tinggi dapat dipertahankan dan ditingkatkan, sebaliknya hasil rendah dapat diperbaiki melalui perubahan pada kondisi awal, yang merupakan tahap-tahap dalam proses belajar mengajar yaitu perubahan dan perencanaan pengajaran pelaksanaan dan perubahan-perubahan pada evaluasi. Evaluasi belajar inilah yang menentukan hasil belajar siswa. Perubahan pada salah satu atau ketiganya akan berpengaruh pada hasil yang dicapai oleh siswa.

Pengajaran Berbasis Aktivitas

Dalam aktivitas pembelajaran di sekolah, guru harus mengusahakan agar siswa dapat melakukan pengamatan yang efektif agar memperoleh hasil pembelajaran yang sebaik-baiknya. Dalam mengajar, hendaknya memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengamatan yang sebaik-baiknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan guru untuk membantu siswa melakukan pengamatan yang baik dalam pembelajaran adalah sebagai berikut: 1) Pengamatan akan lebih efektif kepada rangsangan-rangsangan yang mempunyai struktur dan bentuk yang jelas. Oleh karena itu, hal-hal yang akan dipelajari hendaknya mempunyai struktur dan organisasi yang jelas; 2) Pengamatan kepada sesuatu yang dekat akan lebih berkesan. Oleh karena itu,

siswa diberi banyak kesempatan untuk lebih dekat dengan hal-hal yang akan dipelajari; 3) Pengamatan dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya. Oleh karena itu, pada waktu guru mengajar, sebaiknya dimulai dengan pengalaman-pengalaman siswa; 4) Pengamatan dimulai dengan keseluruhan, baru kemudian kepada bagian-bagian. Oleh karena itu dalam memberikan bahan yang akan diajarkan, sebaiknya dimulai dengan keseluruhan, baru kemudian kepada bagian-bagian yang lebih khusus; 5) Pengamatan dipengaruhi oleh peringkat perkembangan individu. Oleh karena itu, pengajaran hendaknya disesuaikan dengan peringkat perkembangan individu, terutama peringkat perkembangan kognitif; 6) Terdapat perbedaan individual dalam pengamatan. Tiap individu mempunyai perbedaan Permainan kasti, oleh karena itu pengajaran hendaknya disesuaikan dengan pengamatan pribadi masing-masing siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Setting Penelitian

Lokasi penelitian tindakan kelas yang berjudul ”Peningkatan Keterampilan Dasar Permainan Kasti melalui Pendekatan Berbasis Aktivitas pada Siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong” adalah di SDN Sumberejo yang terletak di Desa Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo. Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo semester I tahun pelajaran 2019/2020. Dengan jumlah siswa sebanyak 15 orang.

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, pelaksanaannya dirancang melalui alur Siklus, dimana setiap siklus terdiri dari: 1) Perencanaan *(Planning)*, 2) Pelaksanaan Tindakan *(Action)*, 3) Observasi *(Observation)*, 4) Refleksi *(Reflection)*.

Pengumpulan Data

Penggunaan prosedur pengumpulan data yang tepat dapat diperoleh data yang objektif dalam kegiatan penelitian. Beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan ini diantaranya: observasi, wawancara dan dokumentasi.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini, adalah analisis data kualitatif yang bersifat linear (mengalir) maupun bersifat sirkuler. Adapun teknik analisis data yang dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) menelaah seluruh data yang telah dikumpulkan. Penelaahan dilakukan dengan cara meng-analisis, mensintesis, memaknai, menerangkan dan menyimpulkan. Kegiatan penelaahan pada prinsipnya dilaksanakan sejak awal data dikumpulkan, (2) mereduksi data yang didalamnya melibatkan kegiatan mengkategori-kan dan pengklasifikasian, dan (3) menyimpul-kan dan memverifikasi. Dari kegiatan reduksi selanjutnya dilakukan penyimpulan terakhir dan selanjutnya diikuti kegiatan verifikasi atau pengujian terhadap temuan penelitian.

Indikator Kinerja

Siswa dikatakan aktif dalam kegiatan pembelajaran jika 75 % siswa termasuk dalam kategori Baik (B) atau lebih. Guru dikatakan mampu melaksanakan pembelajaran jika telah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pem-belajaran yang telah disusun. Penerapan pendekatan berbasis aktivitas dikatakan berhasil jika siswa memberi respon positif terhadap penggunaan metode ini. Siswa dikatakan telah tuntas belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang materi Permainan kasti 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

Refleksi Awal

Refleksi awal dilakukan untuk men-dapatkan gambaran awal sebelum dilakukan tindakan, tentang situasi kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah deskripsi situasi dan materi dari catatan tentang hasil Pemahaman Konsep siswa di kelas. Dari deskripsi ini dapat terlihat

berbagai permasalahan yang muncul terutama minat dan Pemahaman Konsep Permainan kasti pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Ternyata minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan termasuk rendah. Di samping itu, Pemahaman Konsepnya pun tergolong rendah jika dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain dengan nilai rerata yang diperoleh siswa 54,00. Permasalahan ini muncul ditengarai karena materi ajar kurang kontekstual, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, model pembelajaran yang digunakan bersifat konvensional serta rendahnya motivasi belajar terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena kurang melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar mengajar.

Siklus I

Perencanaan, 1) Menyusun Silabus Pembelajaran; 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran; 3) Menyiapkan Lembar Kerja Siswa; 4) Menyiapkan Soal Tes Tulis; 5) Menyiapkan Lembar Observasi; 6) Membuat angket, untuk mengetahui respon siswa setelah pembelajaran dan respon guru terhadap proses pembelajaran; 7) Menyiapkan fasilitas yang diperlukan dalam pembelajaran; 8) Menyusun strategi observasi dan pelaksanaan penelitian.

Pelaksanaan Tindakan, Pertemuan pertama dikumpulkan data berupa kemampuan siswa dalam Mengenal berbagai keterangan dasar permainan kasti. Selain itu diadakan pengamatan aktivitas siswa dan guru, serta penilaian kinerja yang dilakukan siswa. Pada siklus I pengelompokan siswa berdasarkan nomor urut sesuai data kelas dengan jumlah anggota setiap kelompoknya 3-4 orang.

Observasi. Secara umum, hasil dari observasi dan catatan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung, menunjukkan bahwa strategi pembelajaran Berbasis Aktivitas berdampak positif terhadap minat belajar siswa, sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo dalam kegiatan belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Permainan kasti.

Hasil Penelitian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus I : 6 siswa memperoleh skor 65; 9 siswa memperoleh skor 75. Rata-rata skor 71. Skor tertinggi 75. Skor terendah 65. Jumlah siswa tuntas 9 (60%). Jumlah siswa tidak tuntas 6 (40%).

Proses observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat dan mengadakan penilaian untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam materi ajar Permainan kasti. Hasil observasi pada siklus I menunjukkan bahwa aktivitas siswa termasuk dalam kategori kurang, secara jelas tergambar dalam distribusi data observasi berikut.

Distribusi Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus I : Skor 70-79 (Cukup), frekuensi 9 (60%); Skor 20-69 (Kurang), frekuensi 6 (40%).

Jika dilihat dari tingkat ketuntasan belajar siswa diketahui bahwa prestasi belajar yang menggambarkan kemampuan pemahaman konsep Permainan kasti terendah adalah 65 sedangkan tertinggi 75. Skor rata-rata siswa adalah 71,00 dengan tingkat ketuntasan 60,00%. Berarti terdapat 9 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam pemahaman konsep Permainan kasti masih tergolong cukup dan belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu perlu ditingkatkan lagi pada pertemuan berikutnya.

Refleksi, 1) Keaktifan siswa sudah mulai ada kemajuan sudah ada beberapa siswa yang berani mengemukakan pendapat. Ini merupakan kemajuan walaupun belum maksimal. Kemajuan tersebut masih jauh dari target yang ditentukan yaitu 75% siswa aktivitasnya tergolong dalam kategori baik. Dari data tercatat belum ada siswa yang termasuk kategori amat baik dan kategori baik, 9 siswa dalam kategori cukup, sedangkan 6 siswa dalam kategori kurang dari 15 siswa di Kelas V. Jika dihitung persentasenya berarti 60,00% siswa termasuk dalam kategori cukup padahal target yang ditetapkan adalah 75%. Dapat dikatakan bahwa yang dapat dicapai sekarang baru pada tingkatan kategori kurang, sehingga masih perlu adanya upaya-upaya peningkatan pada siklus berikutnya; 2) Kemampuan siswa dalam pembelajaran

konsep Permainan kasti sudah mengalami kemajuan dari rerata 54,00 pada kondisi awal menjadi 71,00 pada siklus I. Kemajuan ini sudah lumayan pesat tetapi mengingat indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75% siswa mencapai nilai ketuntasan minimal dengan nilai 75, maka perlu ditingkatkan dalam siklus selanjutnya; 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat, karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah model pembelajaran Berbasis Aktivitas. Pada pertemuan kedua sebenarnya sudah merupakan refleksi pada pertemuan pertama sehingga terjadi perubahan-perubahan sesuai masukan dari observer.

Siklus II

Perencanaan, Pertemuan pada siklus II materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pertemuan pada siklus I kemudian dilanjutkan materi Melakukan berbagai keterampilan dasar (melambungkan, melempar, menangkap, lari, dan memukul) permainan kasti.

Pelaksanaan Tindakan, Data yang diperoleh pada siklus II ini adalah tingkat aktivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran, sekaligus untuk mengambil data tentang tingkat kemampuan siswa dalam Melakukan berbagai keterampilan dasar (melambungkan, melempar, menangkap, lari, dan memukul) permainan kasti dengan kontrol yang baik. Pelaksanaan pada pertemuan siklus II sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Observasi, Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam kegiatan belajar-mengajar pada siklus II, dapat dicatat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan strategi pembelajaran berbasis aktivitas yang disampaikan oleh peneliti.

Hasil Penelitian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus II : 6 siswa memperoleh skor 65; 9 siswa memperoleh skor 75; 3 siswa memperoleh skor 80. Rata-rata skor 74. Skor tertinggi 80. Skor terendah 65. Jumlah siswa tuntas 12 (80%). Jumlah siswa tidak tuntas 3 (20%).

Gambaran secara umum, hasil dari observasi dan catatan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung, menunjukkan bahwa Pembelajaran Berbasis Aktivitas memiliki efek positif terhadap motivasi belajar siswa, sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo dalam kegiatan belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Permainan kasti. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran pada tahap siklus II, dapat dicatat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan Pembelajaran Berbasis Aktivitas yang disampaikan oleh peneliti. Perolehan data tentang aktivitas siswa adalah didistribusikan sebagaimana tertera pada data berikut.

Distribusi Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus II : Skor 80-89 (Baik), frekuensi 3 (20%); Skor 70-79 (Cukup), frekuensi 9 (60%); Skor 20-69 (Kurang), frekuensi 3 (20%).

Jika dilihat dari tingkat ketuntasan belajar siswa diketahui bahwa prestasi belajar yang menggambarkan kemampuan Permainan kasti terendah adalah 65 sedangkan tertinggi 80. Skor rata-rata siswa adalah 74,00 dengan tingkat ketuntasan 80,00%. Berarti terdapat 4 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam pemahaman konsep Permainan kasti sudah tergolong baik dan sudah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Tetapi siswa yang mempunyai nilai baik atau amat baik belum memenuhi indikator keberhasilan, oleh karena itu perlu ditingkatkan lagi pada pertemuan berikutnya.

Refleksi, 1) Keaktifan siswa sudah mulai ada kemajuan, ada beberapa siswa yang berani mengemukakan pendapat dan dalam kegiatan kelompok sudah mulai kompak. Ini merupakan kemajuan walaupun belum maksimal, masih jauh dari target yang ditentukan yaitu 75% siswa aktivitasnya tergolong dalam kategori baik. Dari data tercatat ada 3 siswa yang termasuk dalam kategori baik dengan persentase 20,00%, 9 siswa termasuk dalam kategori cukup dengan persentase 60,00%, sedangkan siswa dengan kategori kurang hanya 3 orang dengan

persentase 20,00% dari 15 siswa di Kelas V. Jika dihitung persentasenya berarti 20,00% siswa termasuk dalam kategori baik padahal target yang ditetapkan adalah 75%. 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 pemahaman konsep Permainan kasti, sudah mengalami peningkatan rerata dari 71,00 pada siklus I menjadi 74,00. Ketuntasan belajar juga meningkat dari siklus sebelumnya sebesar 60,00% siswa menjadi 80,00% dari 15 siswa. Peningkatan ini sudah mencapai target indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75% siswa mencapai nilai di atas 75. Tetapi karena siswa yang berkategori aktivitas baik belum mencapai 75% maka siklus tetap dilanjutkan ke siklus III. Melihat hasil dari pekerjaan siswa ternyata kesalahan yang sering dilakukan siswa adalah kecerobohan dalam mengerjakan tugas; 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat, karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah model pembelajaran berbasis aktivitas.

Siklus III

Perencanaan, Pertemuan pada siklus III materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pertemuan pada siklus II kemudian dilanjutkan pendalaman pada Memukul bola yang di lambungkan / di lemparkan dengan tepat. Penilaian dilakukan dengan cara menukar pekerjaan dengan teman, hal ini dilakukan agar siswa mengetahui secara teliti bagaimana seharusnya pekerjaan yang benar.

Pelaksanaan Tindakan, Data yang diperoleh pada siklus III ini adalah tingkat aktivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran, sekaligus untuk mengambil data tentang tingkat kemampuan siswa dalam Memukul bola yang di lambungkan/di lempar-kan dengan tepat. Pelaksanaan pada pertemuan siklus III sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran III.

Observasi, Berdasarkan kegiatan siklus III, maka diperoleh hasil observasi peneliti berkaitan dengan upaya peningkatan minat belajar siswa melalui pendekatan berbasis aktivitas.

Hasil Penelitian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus III : 3 siswa memperoleh skor 75; 9 siswa memperoleh skor 80; 3 siswa memperoleh skor 85. Rata-rata skor 80. Skor tertinggi 85. Skor terendah 75. Jumlah siswa tuntas 15 (100%). Jumlah siswa tidak tuntas 0 (0%).

Gambaran secara umum, hasil dari observasi dan catatan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung, menunjukkan bahwa Pembelajaran Berbasis Aktivitas memiliki efek positif terhadap motivasi belajar siswa, sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo dalam kegiatan belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada pemahaman konsep Permainan kasti. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran pada tahap siklus III, dapat dicatat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan Pembelajaran Berbasis Aktivitas yang disampaikan oleh peneliti. Perolehan data observasi tentang aktivitas siswa didistribusikan sebagaimana tertera pada data berikut.

Distribusi Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus III : Skor 80-89 (Baik), frekuensi 12 (80%); Skor 70-79 (Cukup), frekuensi 3 (20%).

Jika dilihat dari tingkat ketuntasan belajar siswa diketahui bahwa prestasi belajar yang menggambarkan kemampuan pemahaman konsep Permainan kasti terendah adalah 75 sedangkan tertinggi 85. Skor rata-rata siswa adalah 80,00 dengan tingkat ketuntasan 100%. Berarti terdapat 15 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam pemahaman konsep Permainan kasti sudah tergolong baik dan sudah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu siklus dihentikan.

Berdasarkan data observasi peneliti selama kegiatan penelitian tindakan, dapat diperoleh data aktivitas siswa dalam kegiatan belajar mengajar siswa bahwa aktivitas siswa dalam kegiatan belajar dengan pembelajaran Berbasis Aktivitas menunjukkan ada

peningkatan dibandingkan dengan strategi yang digunakan oleh guru sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari data yang didapatkan oleh peneliti dan hasil belajar siswa dalam kegiatan belajar mengajar, menunjukkan motivasi belajar siswa mulai meningkat.

Berdasarkan distribusi peningkatan keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar tersebut menunjukkan hasil belajar yang meliputi aktivitas, motivasi, dan hasil belajar siswa semakin meningkat dengan Pembelajaran Berbasis Aktivitas. Sebab dengan pembelajaran Berbasis Aktivitas, semua siswa dapat melakukan aktivitas dalam kegiatan belajar secara penuh dengan upaya meningkatkan tujuan pembelajaran yang optimal.

Refleksi, 1) Pendekatan berbasis aktivitas memiliki dampak siswa aktif di dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga pemahaman konsep siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo dalam kegiatan belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengalami peningkatan yang berarti; 2) Dalam pendekatan Berbasis Aktivitas, setiap materi pelajaran yang baru harus dikaitkan dengan berbagai pengalaman dan pengetahuan yang ada sebelumnya. Materi pelajaran yang baru disesuaikan secara aktif dengan pengetahuan yang sudah ada. Karena itulah dalam pendekatan Berbasis Aktivitas, kegiatan belajar mengajar harus dimulai dengan hal yang sudah dikenal dan dipahami siswa. Agar siswa aktif, guru perlu menciptakan strategi yang tepat guna sedemikian rupa sehingga siswa mempunyai motivasi yang tinggi untuk belajar. Demikian juga guru harus dapat menciptakan situasi yang kondusif, sehingga materi pelajaran selalu tampak menarik dan tidak membosankan; 3) Pendekatan Berbasis Aktivitas dalam pengajaran dapat diaplikasikan dalam kegiatan belajar mengajar mata pelajaran lain selain mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Namun yang perlu dicatat, bahwa penggunaan strategi belajar, harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi siswa, baik itu lingkungan belajar, maupun kemampuan masing-masing individu; 4) Hal yang perlu diingat dalam penggunaan pendekatan Berbasis Aktivitas dalam kegiatan belajar mengajar adalah: (a) pusat kegiatan belajar mengajar adalah siswa aktif, (b) pembelajaran dimulai dengan hal yang sudah diketahui dan dipahami siswa, (c) bangkitkan motivasi belajar dengan membuat materi pelajaran sebagai hal yang menarik dan berguna bagi kehidupan siswa, dan (d) guru harus selalu mengenali materi pelajaran dan metode pembelajaran yang membuat siswa bosan, dan hal ini harus segera ditanggulangi; 6) Pendekatan berbasis aktivitas yang dibarengi dengan penggunaan media yang ada di sekitar membuat siswa menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di sekitar siswa dapat dijadikan sumber belajar dan motivasi bagi siswa dalam mengembangkan potensi dirinya melalui tugas-tugas yang diberikan; 7) Pendekatan Berbasis Aktivitas, mengkondisikan siswa belajar dengan meningkatkan aktivitas, motivasi dan prestasi belajar. Sehingga pendekatan Berbasis Aktivitas yang digunakan dalam penelitian tindakan Kelas ini diharapkan mampu meningkatkan aktivitas, dan prestasi belajar siswa Kelas V semester I SDN Sumberejo.

PEMBAHASAN

Pada siklus I, data hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sisa yang tergolong baik tidak ada. Dalam keadaan semacam ini tentu sulit bagi siswa untuk dapat mencapai kemampuan Permainan kasti secara maksimal. Berdasar mean skor yang diperoleh siswa pada siklus I yakni 71,00 dalam kategori cukup.

Setelah siswa mengikuti pembelajaran pada siklus II, ternyata data menunjukkan bahwa aktivitas siswa yang tergolong baik meningkat menjadi 20,00% yang sebelumnya hanya 0%. Pemahaman konsep Permainan kasti juga mengalami peningkatan yang cukup berarti yaitu mean skor menjadi 74,00 yang diperoleh siswa pada siklus II dalam kategori cukup.

Pada siklus III, secara umum telah terlihat adanya peningkatan aktivitas yang maksimal yakni 80,00% siswa termasuk dalam kategori baik, mean skor siswa mencapai 80,00. Hal ini terjadi karena siswa telah dapat menunjukkan kemampuannya dengan berusaha semaksimal mungkin. Siswa telah memiliki

kesadaran bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat berguna dalam kehidupannya sehingga mereka menunjukkan antusias yang tinggi.

Dari uraian tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa strategi Berbasis Aktivitas merupakan satu rangkaian yang sangat serasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga terbukti dari adanya peningkatan minat dan aktivitas belajar siswa serta peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Permainan kasti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada pembahasan kegiatan penelitian tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan beberapa simpulan, diantaranya: 1) Strategi pembelajaran dengan Pendekatan Pengajaran Berbasis Aktivitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tentang Permainan kasti pada Siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo semester I tahun pelajaran 2019/2020 diupayakan dapat meningkatkan prestasi hasil belajar, motivasi, kreativitas, dan pemecahan masalah dalam belajar; 2) Strategi pembelajaran berbasis aktivitas merupakan salah satu komponen *Contextual Teaching and Learning* (CTL). Strategi ini dapat dilakukan pada semua mata pelajaran; 3) Strategi pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran berbasis aktivitas dimungkinkan dapat meningkatkan prestasi hasil belajar dan motivasi belajar siswa Kelas V SDN Sumberejo Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo semester I tahun pelajaran 2019/2020 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Permainan kasti.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang tersebut, maka dapat dirumuskan saran-saran sebagai berikut: (1) Kepada guru Sekolah Dasar agar mempertimbangkan pemberian materi pembelajaran dengan mengenalkan kepada siswa dengan menggunakan berbagai macam strategi. Salah satunya adalah strategi pembelajaran berbasis aktivitas, (2) Kepada guru yang mengajarkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, hendaknya selalu mempunyai kreativitas dalam mengunakan strategi belajar yang diberikan kepada siswa, dan (3) Strategi pembelajaran berbasis aktivitas bukan satu-satunya strategi yang harus digunakan dalam proses belajar mengajar. Artinya guru perlu mengembangkan strategi belajar dengan teknik lain agar proses belajar siswa lebih variatif. Dengan peningkatan aktivitas siswa dalam kegiatan belajar, maka diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Bafadal, I. 1994. *Proses Perubahan di Sekolah*. Desertasi Tidak Dipublikasikan. Program Pascasarjana IKIP Malang.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. 1981. *Effective Evaluation*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers

Hamalik, O. 2002. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Moleong, L. J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Nasution, S. 1988. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Penerbit Tarsito

Nurhadi, & Senduk, G., A., 2003. *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang

Suparno, P., Rohandi, R., Sukadi, G., Kartono, S. 2001. *Reformasi Pendidikan Sebuah Rekomendasi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Usman, Uzer, M. 2002. *Menjadi Guru Profesional*. Edisi Kedua. Cetakan keempat belas. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Zuriah, N. 2003. *Penelitian Tindakan dalam Bidang Pendidikan dan Sosial*. Edisi Pertama. Malang: Bayu Media Publishing