PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMPRAKTIKKAN KETERAMPILAN TEKNIK SALAH SATU NOMOR ATLETIK (LARI JARAK JAUH) MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *EXAMPLES NON EXAMPLES* SISWA KELAS IX G SMP NEGERI 4 PONOROGO SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2017/2018

YUDIONO, S.Pd.
SMPN 4 Ponorogo

ABSTRAK

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari daftar nilai diketahui bahwakemampuan siswa dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatankhususnya pada kompetensi dasar Memprattikkan Keterampilan Teknik SalahSatu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) sangat rendah, yakni 50,00% dan jumlah siswa memiliki nilai di bawah standar ketuntasan dengan nilai rerata yang dicapai59,38. Pada kesempatan ini peneliti menawarkan model pembelajaran *Examples Non Examples*. Apabila guru menerapkan model pembelajaran *Examples Non Examples* diharapkan minimal 75% dari jumlah siswa memahami konsep Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh). Data diambil dengan menggunakan instrument tes,wawancara, angket dan jurnal.Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mergetahui peningkatan kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) melalui metode *Examples Non Exemples* pada siswa Kelas IX G, SMP Negeri 4 Ponorogo Semester I Tahun Pelajaran 2017/2018. Peranan Model Pembelajarn *Examples Non Examples* dalam meningkatkan kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan iniditandai adanya peningkatan nilai rerata (Mean Score), yakni : siklus I 71,25; siklus II 76,25; dan siklus III 78,03. Selain itu juga ditandai adanya peningkatan prosentasi ketuntasan belajar, yaitu pada siklus I 64,28%, siklus II 75%, siklus III terjadi peningkatan mencapai 96,42%. Kenyataan membuktikan bahwa penggunaan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dalam prosespembelajaran dapat meningkatkan kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga danKesehatan pada kompetensi dasar Mempraktikkan Keterampilan Teknik SalahSatu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh).

Kata Kunci : kemampuan,model pembelajaran *examples non examples*.

PENDAHULUAN

Sejalan dengan perdekatan konstruktivisme dalam pembelajaransiswa diberi kesempatan untuk berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengantemannya untuk mencapai tujuan pembelajaran sementara guru bertindaksebagai motivator dan fasilitator siswa. Artinya dalam pembelajaran inikegiatan aktif dengan pengetahuan dibangun sendiri oleh siswa dan mereka bertanggungiawab atas hasil pembelajarannya.

Kenyataan yang terjadi di Kelas IX G SMP Negeri 4 Ponorogo makadiperoleh data rendahnya kemampuan belajar mata pelajaran PendidikanJasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari data yang diperoleh dari hasil belajar diKelas IX G, prestasi belajar pada kompetensi dasar Mempraktikkanketerampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian dan keselamatan, sangat jauh dari standar ketuntasan minimal yangditentukan. Hal ini didukung adanya data prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencapai mean skor 59,38 dan siswa yang dinyatakan tuntas 50,00% atau hanya 14 siswa dari jumlah keseluruhan 28 siswa, dengan standar ketuntasan minimal yang ditetapkan 75. Masalah ini perlu segera ditangani agar tidak menimbulkan akibat yang fatal. Sebagai perwujudan tanggung jawab peneliti yang juga guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas IX G, menawarkan penerapan model pembelajaran *Examples Non Examples*. Ditengarai model pembelajaran *Examples Non Examples* tepat diterapkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena dengan menerapkan model pembelajaran ini mampu mengaktifkan siswa dalam proses pembelajaran, memperkaya variasi teknik pembelajaran, memupuk rasa ketergantungan, kreativitas dan memberi kesempatan siswa untuk berlatih memahami dan menganalisa gambar.

Diharapkan dengan adanya penerapan model pembelajaran *ExamplesNon Examples* ini terjadi peningkatan kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri,keberanian, dan keselamatan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, peningkatan mean skor minimal mencapai 75 ataulebih dan siswa yang dinyatakan tuntas belajar mencapai minimal 75% dankeseluruhan jumlah siswa di Kelas IX G.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana Model Pembelajaran *Exmnples Non Examples* dapatmeningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik salah satunomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatanpada siswa kelas IX G SMP Negeri 4 Ponorogo semester I Tahun Pelajaran 2017/2018?
2. Bagaimanakah hasil penerapan Model Pembelajaran *Exmnples Non Examples* dalam meningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik salah satunomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yangdimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatanpada siswa kelas IX G SMP Negeri 4 Ponorogo semester I Tahun Pelajaran 2017/2018?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan melalui modelpembelajaran *Examples Non Examples* Siswa Kelas IX G SMP Negeri 4 Ponorogo Semester I Tahun Pelajaran 2017/2018.

Manfaat Penelitian

Bagi Guru : Membentangkan cakrawala ilmu dalam upaya meningkatkan kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik(Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi sertanilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan modelpembelajaran *Examples Non Examples*.

Bagi Lembaga Sekolah : Sebagai masukan dalam rangka peningkatan mutu pembelajaran dikelas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan mengembangkan model pembelajaran agar tidak terpaku dengan cara-cara konvensional yang Tapan, namun perlu disesuaikan denganperubahan atau inovasi penyelenggaraan proses pembelajaran yang mengikuti tuntutan perkembangan zaman, sehingga dapat menemukan carayang tepat dalamupaya meningkatkan kemampuan siswa sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah.

Bagi Kepala Sekolah : Sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan sekolahdalam rangka meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah yang dibinanya.

Model Pembelajaran *Examples Non Examples*

Model pembelajaran *Examples Non Examples* merupakan salah satu model pembelajaran yang memiliki sintaks mempersiapkan gambar-gambar sesuai dengan tujuan pembelajaran, sajian gambar ditempel padapapan tulis atau ditayangkan lewat LCD, dan guru memberi petunjuk dankesempatan siswa untuk memperhatikan/menganalisa gambar atau latihan menggambar, diskusi kelompok, presentasi hasil kelompok, bimbinganpenyimpulan, evaluasi dan refleksi.

Pengertian Kemampuan

Kemampuan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah perubahan perilakuyang relatif menetap dalam diri seseorang sebagai akibatdari interaksi seseorang dengan lingkungannya {Hamzah, 2003 : 213).

METODOLOGI PENELITIAN

Subyek dan Lokasi Penelitian

Sebagai sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas IX G Semester I Tahun Pelajaran 2017/2018, dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Ponorogo terletak di Jalan Jenderal Sudinnan No. 92 Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo.

Rancangan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam tiga siklus atau lebih. Masing-masing siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan-perubahan sebagaimana telah dirancang sesuai hasil refleksi. Sebelum dilaksanakan penelitian, maka dilakukan tes awal terhadap kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh)dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percayadiri, keberanian, dan keselamatan. Tujuan diadakan tes ini adalah untuk menentukan tindakan yang tepat dalam rangka meningkatkan kemampuansiswa tersebut.

Hasil tes awal, dijadikan sebagai acuan dalam melaksanakanpenelitian tindakan kelas dengan prosedur (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan tindakan (*action*), (3) observasi (*observatian*), dan (4) refleksi (*reflection*) dalam setiap siklus.

Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini ialah : 1) Siswa. 2) Seluruh anggota tim peneliti (kolaborator).

Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatiyang diambil dari : hasil evaluasi, hasil observasi, dan hasil angket.

Teknik Pengumpulan Data

1. Data tentang kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan diambil dari penilaian kemampuan dengan menggurakan tes tulis dan unjuk kerja.
2. Data tentang aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran dan data aktivitas guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran diperoleh dengan menggunakan lembar observasi.
3. Data tentang respon siswa dan guru terhadap proses pembelajaran denganmenggunakan angket.
4. Data tentang refleksi diri serta perubahan-perubahan yang terjadi di kelasdiambil dari catatan dan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator.
5. Sedangkan triangulasi data dengan melakukan wawancara denganresponden guru dan siswa yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Sebagai upaya dalam menganalisis tingkat kemampuan mengatur gambar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, maka setelah pembelajaran berlangsung dilakukan analisis secara deskriptif.

Indikator Kinerja

1. Siswa dikatakan aktif dalam kegiatan pembelajaran jka 75% siswatermasuk dalam katagori baik atau lebih.
2. Guru dikatakan mampu melaksanakan pembelajaran jika telah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun.
3. Penerapan metode dikatakan berhasil jika siswa memberi respon positif terhadap penggrmaan metode ini.
4. Siswa dikatakan telah tuntas belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang materi Mempraktikkan keterampilan teknik salah satunomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan jika telah memperoleh nilai 75.
5. Pembelajaran dikatakan berhasil jika75% siswa telah mencapai nilai di atas tingkat ketuntasan minimal, Siklus dalam pelaksanaan penelitian ini akan dihentikan jika siswa yang mencapai ketnutasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan telah mencapai 75% atau lebih.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Refleksi Awal

Minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan temasuk rendah. Di samping itu, kemampuannyapun tergolong rendah jika dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain. Hal ini terbukti bahwa menurut catatan yang ada, kemampuan Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan di Kelas IX G memiliki rata-rata adalah 59,38 dengan nilai tertinggi 75 dan terendah 35.

sedangkan ketuntasan belajar untuk Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan adalah 50,00% dan siswa yang dinyatakan tidak tuntas dalam belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan sebanyak 50,00%. Permasalahan ini muncul karena kurangnya motivasi dari guru dan dalam pembelajaran tidak melibatkan keaktifan siswa, di samping itu metode pembelajaran yang digunakan tidak memotivasi kreativitas siswa.

Siklus I

Perencanaan : 1) Menyusun Silabus Pembelajaran. Dalam menyusun silabus pembelajaran memperhatikan materi dan menyesuaikan dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai siswa. 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang disusun disesuaikan dengan Silabus Pembelajaran yang telah dikembangkan. Materi yang dibahas adalah tentang masalah Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, psrcaya diri, keberanian, dan keselamatan. Sedangkan model pembelajarannya menerapkan *Examples Non Examples*. 3) Menyiapkan Lembar Kerja Siswa. Lembar Kerja Siswa sengaja dibuat agak mudah tetapi mampu mengaktifkan siswa. 4) Menyiapkan Soal Tes Tulis. Soal Tes Tulis pada siklus I ini terdiri antara 5 soal dengan skor maksimal 100. 5) Menyiapkan Lembar Observasi Lembar Observasi digunakan untuk mengetahui alrtivitas siswa selama pembelajaran, aktivitas guru dan kesesuaiailIya dengan silabus yang dirancang. Lembar observasi tersebut meliputi (1) Lembar Observasi Model pembelajaran *Examples Non Examples* Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk guru dan siswa, (2) Lembar Observasi Penerapan model pembelajaran *Examples Non Examples*. 6) Membuat Angket. Angket dibuat untuk mengetahui respon siswa setelah pembelajaran dan respon gruu terhadap proses pembelajaran. Angket siswa terdiri dari pertanyaan tentang menyenangkan atau tidak, pemahaman soal. Angket gum meliputi keuntungan maupun kerugian penggunaan model ini. 7) Menyiapkan fasilitas yang diperlukan dalam pembelajaran. Sehari sebelum pelaksanaan penelitian pada siklu I, siswa diberitahukan untuk melakukan kegiatan praktik di laboratorium. Guru juga mempersiapkan alat-alat praktik. 8) Menyusur strategi observasi dan pelaksanaan penelitian Kelas IX G sebagai kelas penelitian terdiri 32 siswa. Sebagai guru/ pengajar ditentukan Bapak Yudiono, sedang 2 orang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang lain sebagai pengamat/observer. Kemampuan siswa dalam kelas tersebut termasuk kelas normal, artinya terdapat siswa dari kelompok tinggi, kelompok sedang dan kelompok rendah. Selain itu pembagian kelas di sekolah tidak berdasarkan pada kemampuan siswa, tetapi dari urutan nomor induk siswa. Dalam pengamatan disepakati dilakukan oleh 2 guru. Refleksi dilakukan bersama-sama berdasarkan catatan-catatan guru pengamat selama pembelajaran berlangsung.

Pelaksanaan Tindakan. Secara terperinci pelaksanaan penelitian telah dilaksanakan sesuai dengan rencana jadwal yaitu : 1) Tes awal dilaksanakan pada hari Rabu, 1 September 2017 dengan peserta 32 orang. 2) Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 15 September 2017 selama 2 jwn pelajaran (2 x 45 menit). Dalam pertemuan tersebut dikumpulkan data berupa kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian. dan keselamatan. 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 2-3 orang. 3) Pertemuan kedua dilaksanakan Sabtu, 18 September 20l7 selama 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Dalam pertemuan tersebut dikumpulkan data berupa kemampuan siswa dalam Melakukan teknik dasar start. Selain itu diadakan pengamatan aktivitas siswa dan guru, serta penilaian kinerja yang dilakukan siswa.

Observasi. Pada tahap ini dilaksanakan proses observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat dan mengadakan penilaian untuk mengetahui kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan

peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan.

Data hasil penelitian digambarkan secara jelas dalam Hasil Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siklus I berikut : 8 siswa mendapat skor 60; 2 siswa mendapat skor 65; 2 siswa mendapat skor 70; 17 siswa mendapat skor 75; dan 3 siswa mendapat skor 80. Skor rata-rata 70,78. Skor tertinggi 80. Skor terendah 60. Siswa tuntas 20 (62,50%). Siswa tidak tuntas 12 (37,50%).

Jika dilihat dari tingkat ketuntasan belajar siswa diketahui bahwa kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan perafuran yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan terendah adalah 60 sedangkan tertinggi 80. Skor rata-rata siswa adalah 70,78 dengan tingkat ketuntasan 62,5%.

Berarti terdapat 18 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan telarik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan masih tergolong rendah dan belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu perlu ditingkatkan lagi pada pertemuan berikutnya.

Dari hasil observasi pada siklus I diperoleh data bahrva aktivitas siswa termasuk dalam katagori cukup. Secara jelas tergambar pada Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus I berikut : 3 siswa (9,38%) kategori Baik, 20 siswa (62,50%) kategori Cukup, 9 siswa (28,12%) kategori Kurang.

Refleksi. Berdasarkan hasil analisis dari pengamatan pada siklus pertama penelitian didapatkan hasil sebagai berikut : 1) Keaktifan siswa sudah mulai ada kemajuan sudah ada beberapa siswa yang berani mengemukakan pendapat. Ini merupakan kemajuan walaupun beltrm maksimal. Kimajuan tersebut sudah mendekati target yang ditentukail yaitu 75% siswa aktivitasnya tergolong dalam katagori baik. Dari data tercarat ada 3 siswa yang termasuk dalam katagori baik atau amat baik dari 32 siswa di Kelas IX G. Jika dihitung prosentasenya berarti 9,38% siswa termasuk dalam katagori baik padahal target yang ditetapkan adalah 75%. Dapat dikatakan bahwa yang dapat dicapai sekarang baru pada tingkatan katagori cukup, sehingga masih perlu adanya upaya-upaya peningkatan pada siklus berikutnya. 2) Kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan sudah mengalami kemajuan dari pencapaian mean skor semula 59,38 menjadi 70,78 kemajuan ini sudah mendekati nilai minimal, mengingat indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Siswa mencapai ketuntasan dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan 62,50% dari ketuntasan yang pernah tercapai 50,00%. Tetapi sebenarnya dengan kenaikan 12,50 % sudah lumayan, berarti dari 32 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 20 siswa. 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat, karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah pembelajaran *Examples Non Examples*. Pada pertemuan kedua sebenarnya merupakan refleksi pada pertemuan pertama sehingga terjadi perubahan-perubahan sesuai masukan dari observer.

Berdasarkan pendapat observer, maka untuk siklus kedua, hal-hal yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut : 1) Pada siklus kedua, materi dikembangkan pada materi Melakukan teknik dasar start, lari dan flnish lari jarak jauh. 2) Pengelompokkan siswa tidak didasarkan pada nomor runt absensi, tetapi didasarkan sesuai dengan teman sebangkunya. 3) Memberi perhatian penuh kepada siswa yang belum mampu materi sebelumnya. 4) Mengurangi dominasi guru dengan banyak meminta siswa aktif menyelesaikan tugas secara kelompok maupun mandiri.

Siklus II

Perencanaan. Memperhatikan hasil refleksi pada siklus I, maka untuk pelaksanaan penelitian siklus II dilaksanakan sesuai dengan rencana Pelaksanaan Pembelajaran II dengan

perubahan-perubahan sebagai berikut: 1) Pertemuan ketiga pada siklus II yang dilaksanakan pada hari Rabu, 22 September 2017 diadakan perubahan pada pembentukan kelompok yang pada siklus I berdasar nomor urut data kelas untuk siklus II ini didasarkan pada tempat duduk siswa yang sedang berlaku saat itu. 2) Materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengurang materi pertemuan pada siklus I kemudian dilanjutkan pada materi selanjutnya. 3) Pada siklus lI pertemuan keempat, siswa dalam kelompoknya membuat soal yang bervariasi yang akhirnya harus diselesaikan oleh kelompok lain dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 September 2017.

Pelaksanaan Tindakan. Pertemuan ketiga dan keempat pada siklus II dilaksanakan pada hari Rabu, 22 September 2017 dan Sabtu, 25 September 2017. Data yang diperoleh pada siklus II ini adalah tingkat aktivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran, sekaligus untuk mengambil data tentang tingkat kemampuan Melakukan teknik dasar start, lari dan finish lari jarak jauh. Pelaksanaan pada pertemuan ketiga dan keempat sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Observasi. Data hasil penelitian digambarkan dalam Hasil Penelitian Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan Siklus II berikut : 2 siswa mendapat skor 65; 6 siswa mendapat skor 70; 12 siswa mendapat skor 75; 9 siswa mendapat skor 80; 1 siswa mendapat skor 85; dan 2 siswa mendapat skor 90. Skor rata-rata 76,09. Skor tertinggi 90. Skor terendah 65. Siswa tuntas 24 (75%). Siswa tidak tuntas 8 (25%).

Pada siklus II ini meunjukkan bahwa kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan terendah adalah 65 dan tertinggi mencapai 90. Sedangkan mean skor yang dicapai pada siklus II adalah 76,09 telah terjadi peningkatan pada siklus sebelumnya, yakni pada siklus I hanya mencapai 70,78. Peningkatan ini diikuti pula dengan peningkatan prosentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar, yakni pada siklus II sebesar 75,00% dan ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 62,5%. Peningkatan yang terjadi 12,5%.

Berarti terdapat 24 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan sudah mengalami kemajuan sekalipun belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu perlu ditingkatkan lagi pada pertemuan berikutnya.

Perolehan data tentang aktivitas siswa adalah sebagaimana tertera pada Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus II berikut : 2 siswa (6,25%) kategori Amat Baik, 10 siswa (31,25%) kategori Baik, 18 siswa (56,25%) kategori Cukup, 2 siswa (6,25%) kategori Kurang.

Guru pada dua pertemuan di siklus II telah melakukan langkah-langkah pembelajaran dengan tepat, karena sering atau selalu menunjukkan aspek-aspek yang diamati. Hal-hal yang perlu diperbaiki dalam pembelajaran berdasar hasil pengamatan observer adalah :

Guru : 1) Dominasi masih ada walaupun sudah agak berkurang. 2) Siswa kurang memperhatikan penyajian materi ajar

Siswa : 1) Ketepatan waktu saat menyelesaikan tugas. 2) Hanya beberapa siswa yang sudah mengemukakan pendapat. 3) Belum semua siswa aktif dan antusias pembelajaran dalam pembelajaran. 4) Kekompakan setiap anggota dalam kelompok

Refleksi. Berdasarkan hasil analisis dari pengamatan pada siklus pertama penelitian didapatkan hasil sebagai berikut : 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 katagori baik. Dari data tercatat ada 12 siswa yang termasuk dalam katagori baik atau amat baik dari 32 siswa di Kelas IX G. Jika dihitung prosentasenya berarti 37,5% siswa termasuk dalam katagori baik padahal target yang ditetapkan adalah 75%. Dapat dikatakan bahwa yang dapat dicapai sekarang baru pada tingkatan katagori cukup, sehingga masih perlu adanya upaya-upaya peningkatan pada siklus berikut-nya. 2)

Kemampuan siswa dalam Mempraktik-kan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan, sudah mengalami kemajuan dari pencapaian mean skor 70,78 siswa menjadi 76,09. Peningkatan ini sudah mencapai target indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Siswa mencapai ketuntasan belajar 75,00%, hal ini telah terjadi peningkatan dengan kenaikan 12,5% dari siklus sebelumnya. Itu sudah lumayan, berarti 32 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 24 siswa. Melihat hasil dari pekerjaan siswa ternyata kesalahan yang sering dilakukan siswa adalah kecerobohan dalam mengerjakan tugas. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian, siklus tetap dilanjutkan sampai siklus III. 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat, karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah model pembelajaran E*xamples Non Examples*.

Berdasarkan pendapat observer, maka untuk siklus kedua hal-hal yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut : 1) Pada siklus ketiga, materi dikembangkan pada Melakukan lari jarak jauh dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang sudah dimodifikasi. 2) Pengelompokan siswa tidak didasarkan pada nomor urut absensi, tetapi didasarkan sesuai dengan teman sebangkunya. 3) Memberi perhatian penuh kepada siswa yang belum mampu menguasai materi sebelumnya. 4) Memberi kesempatan kepada siswa yang mampu untuk membantu memberikan penjelasan kepada temannya yang belum mengerti. 5) Sering mengingatkan kepada siswa agar tidak ceroboh dalam mengerjakan tugas.

Siklus III

Perencanaan. Mempelajari hasil refleksi pada siklus II, maka untuk pelaksanaan penelitian siklus III dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran III dengan perubahan-perubahan sebagai berikut: 1) Pertemuan kelima dan keenam pada siklus III dilaksanakan pada hari Rabu, 29 September 2017 dan Sabtu, 2 Oktober 2017 perubahan lagi sesuai dengan tempat duduk siswa yang sedang berlaku saat itu (setiap hari Senin diadakan pergeseran tempat duduk ke depan dan ke samping untuk semua siswa). 2) Materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pertemuan pada siklus II kemudian dilanjutkan pada materi pendalaman Melakukan lari jarak jauh dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang sudah dimodifikasi. 3) Penilaian dilakukan dengan cara menukar pekerjaan dengan teman, hal ini dilakukan agar siswa mengetahui secara teliti bagaimana seharusnya pekerjaan yang betul.

Pelaksanaan Tindakan : 1) Pertemuan kelima dan keenam pada siklus III dilaksanakan pada hari Rabu, 29 September 2017 dan Sabtu, 1 Oktober 2017. 2) Data yang diperoleh pada siklus III ini adalah tingkat akrivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran, sekaligus untuk mengambil data tentang kemampuan siswa dalam Melakukan lari jarak jauh dalam bentuh perlombaan dengan perahran yang sudah dimodifikasi. 3) Pelaksanaan pada pert€ muan kelima dan keenam sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran III.

Observasi. Data hasil penelitian siklus III tergambar dalam Hasil Penelitian Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan siklus III berikut : 1 siswa mendapat skor 70; 16 siswa mendapat skor 75; 12 siswa mendapat skor 80; 1 siswa mendapat skor 85; dan 2 siswa mendapat skor 90. Skor rata-rata 77,96. Skor tertinggi 90. Skor terendah 70. Siswa tuntas 31 (96,87%). Siswa tidak tuntas 1 (3,13%).

Dilihat dari ketuntasan belajar, maka pada siklus III ini siswa yang dinyatakan tuntas belajar sebesar 96,87% dan yang dinyatakan tidak tuntas belajar sebesar 3,13%. Hal ini dapat diartikan bahwa dari keseluruhan siswa Kelas IX G sejumlah 32 siswa yang dinyatakan tuntas belajar 31 siswa dan yang tidak tuntas 1 siswa.

Jika dilihat dari tingkat kemampuan siswa, diketahui bahwa kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan, nilai terendah adalah 70 sedangkan tertinggi 90. skor rata-rata siswa adalah 77,96. Jadi kemampuan siswa sudah mengalami kemajuan pesat dan telah melebihi

indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu siklus dihentikan.

Perolehan data tentang aktivitas siswa adalah sebagaimana tertera pada Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus III berikut : 2 siswa (6,25%) kategori Amat Baik, 13 siswa (40,63%) kategori Baik, 17 siswa (56,12%) kategori Cukup.

Guru pada dua pertemuan di siklus III telah melakukan langkah-langkah pembelajaran dengan tepat, karena sering atau selalu menunjukkan aspek-aspek yang diamati.

Refleksi. Berdasarkan hasil analisis dari pengamatan pada siklus ketiga penelitian didapatkan hasil sebagai berikut : 1) Keaktifan siswa sudah mengalami kemajuan pesat dengan indikator bahwa siswa sudah kompak dalam kelompoknya di samping itu, siswa sudah berani mengemukakan pendapat. Dari data tercatat ada 15 siswa yang termasuk dalam katagori baik atau amat baik dari 32 siswa di Kelas IX G. Jika dihitung prosentasenya berarti 46,88% siswa termasuk dalam katagori baik atau amat baik. 2) Kemampuan siswa sudah mengalami kemajuan dari pencapaian mean skor 76,25 pada siklus II menjadi 77,96 pada siklus III. Peningkatan ini sudah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Siswa mencapai ketuntasan belajar 96,87%, ini lebih bagus jika dibandingkan siklus sebelumnya yakni 75,00%. Dengan kenaikan 2l,87% dari siklus sebelumnya itu sangat bagus berarti dari 32 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 31 siswa. 3) Aktivitas guru dan pengelolaan terhadap pembelajaran sudah tepat karena sering atau selalu memunculkan aspek-aspek yang diamati dan sesuai dengan langkah model pembelajaran *Examples Non Examples*.

PEMBAHASAN

Pada siklus I, data hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas siswa yang tergolong baik adalah 9,38%. Dalam keadaan semacam ini tentu sulit bagi siswa tmtuk dapat meningkatkan Kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan sscara maksimal. Di sini mean skor yang dicapai 70,78 berarti sudah ada kenaikan 11,40. Ketuntasan yang dicapai adalah 62,50%. Ini berarti menunjukkan kenaikan tingkat keturtasan yang semula hanya 50,00%.

Setelah siswa mengiktti pembelajaran pada siklus II, temyata data menunjukkan bahwa aktivitas siswa yang tergolong baik meningkat menjadi 31,25%; yang sebelunnya hanya9,38%. Kemampuan juga mengalami peningkatan yang cukup berarti, mean skor yang dicapai 76,09.

Pada tahap siklus III, secara umum telah terlihat adanya peningkatan aktivitas belajar yang maksimal yakni 46,83% siswa temasuk dalam kategori baik atau amat baik. Hal ini terjadi karena siswa telah dapat menunjukkan kemampuannya dengan berusaha semaksimal mungkin. Siswa telah memiliki kesadaran bahwa Peadidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat berguna dalam kehidupannya sehingga mereka menunjukkan antusias yang tinggi. Peningkatan ini diikuti dengan meningkatnya Kemampuan Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan yang dimiliki siswa Kelas IX G tersebut yaitu tercapainya mean skor 77,96 dan diikuti pencapaian tingkat ketuntasan 96,87%.

Dari uraian tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa model pembelajaran *Examples Non Examples* merupakan satu rangkaian yang sangat serasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan hingga terbukti dari adanya peningkatan aktivitas belajar siswa serha peningkatan kemampuan siswa dalam menguasai materi ajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pembelajaran yang menerapkan model pernbelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pembelajaran yang menerapkan model *Examples Non Examples* dapat meningkatkan Kemampuan Pendidikan Jasmani olalraga dan Kesehatan.

Saran

Guru : a) Berdasarkan hasil penelitian ini, pembelajaran *Examples Non Examples* memang dapat meningkatkan Kanampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Namun model pemberajaran ini tentunya belum cocok untuk materi yang lain. sehingga dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (Lari Jarak Jauh) dengan menggunakan peraturan yang dirnodifikasi serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, dan keselamatan guru bisa mencoba menerapkan model pembelajaran *Examples Non Examples* agar kemampuan siswa meningkat. b) Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan motivasi trntuk melaksanakan penelitian dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran di kelas sekaligus sebagai upaya pengembangan profesinya. c) Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mendorong guru lain untuk melakukan penelitian yang serupa Kepala Sekolah.

Peneliti Lanjutan : a) Mempelajari situasi dan kondisi kelas dan siswa yang akan dijadikan sasaran penelitian, sehingga pada tahap refleksi awal hendaknya dilakukan dengan cermat dan tidak tergesa-gesa. b) Mempelajari kedalaman dan keluasan materi, media pembelajaran yang digunakan, tingkat kematangan siswa, serta alokasi waktu yang tersedia. c) Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang digunakan hendaknya disusun sesuai dnegan paradigma penelitian tindakan kelas, dan bukan menggunalian RPP yang telah ada. d) Pengamatan, pantauan dan evaluasi pada penelitian tindakan kelas hendaknya dilaksanakan dengan cermat, teliti dan membuat administrasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arend, Ruchardl. 2A05. *Learning to Teach*. Jakarta: pustaka pelajar.

Bogdan, R.c. & Biklen, s. K. 1982. *Qualitative Reseach in Education*. Boston :Atlyn & Bacon.

Guba, E. G. & Lincoln, Y. s. 1981. *Effective Evaluation*. SanFrancisco:JosseyBass Publishers.

Ghony, Djunaidi. 2005. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang : UIN Malang-press.

Hamalik, O. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Hamalik, O. 2001 . *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*.Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Miles, M. B., & Huberrnen, A. M. 1984. *Analisis Data Quatitatif*. Terjemahanoleh Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta : Universitas Indonesia.

Moleong, L. J. 1995. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. RemajaRosdakarya.

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

Spradley, J. P. 1980. *Participant observation*. New : york : Holt, Rinehart andWinston.

Uno, Hamzah.2004. *Model Pembelajaran Menciptokan prases Belajar Mengajaryang Kreatif'dan Efektif*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.