PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMPRAKTIKKAN KETERAMPILAN TEKNIK SALAH SATU NOMOR ATLETIK (TOLAK PELURU) MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *EXAMPLES NON EXAMPLES* SISWA KELAS VI C SDN PACITAN

ASRAP
SD Negeri Pacitan Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 3 siklus, terdiri atas 6 pertemuan. Tiap pertemuan terdiri atas 2x45 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 kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) melalui metode *Examples Non Examples* pada siswa Kelas VI C, SDN Pacitan Semester I Tahun Pelajaran 2016/2017. Peranan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dalam meningkatkan kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini ditandai adanya peningkatan nilai rerata (Mean Score), yakni : siklus I 72,03; siklus II 76,41; dan siklus III 77,97. Selain itu juga ditandai adanya peningkatan prosentasi ketuntasan belajar, yaitu pada siklus I 68,75%, siklus II 78,13%, siklus III terjadi peningkatan mencapai 96,88%.

Kata Kunci : kemampuan. tolak peluru. *Examples Non Examples*

Lembaga pendidikan dituntut untuk lebih dapat menyesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Banyak perhatian khusus diarahkan kepada perkembangan dan kemajuan pendidikan guna meningkatkan mutu pendidikan. Inovasi pembelajaran merupakan satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Maka tidak heranlah jika saat ini marak dengan upaya dalam mengembangkan berbagai metode dan model pembelajaran. Secara harafiah model pembelajaran merupakan strategi yang digunakan guru untuk meningkatkan motivasi belajar, sikap belajar di kalangan siswa, mampu berpikir kritis, memiliki kemampuan sosial, dan pencapaian hasil pembelajaran yang lebih optimal. Karena itulah perkembangan model pembelajaran dari waktu ke waktu terus mengalami perubahan. Model-model pembelajaran tradisional kini mulai ditinggalkan berganti dengan model yang lebih modern.

Kenyataan yang terjadi di Kelas VI C SDN Pacitan maka diperoleh data rendahnya kemampuan belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari data yang diperoleh dari hasil belajar di Kelas VI C, prestasi belajar pada kompetensi dasar Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri, sangat jauh dari standar ketuntasan minimal yang ditentukan. Hal ini didukung adanya data prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencapai mean skor 59,38 dan siswa yang dinyatakan tuntas 62,50% atau hanya 20 siswa dari jumlah keseluruhan 32 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 VI C, 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 *Examples Non Examples* ini terjadi peningkatan kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, peningkatan mean skor minimal mencapai 75 atau lebih dan siswa yang dinyatakan tuntas belajar mencapai minimal 75% dari keseluruhan jumlah siswa di Kelas VI C.

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 pada papan tulis atau ditayangkan lewat LCD, dan guru memberi petunjuk dan kesempatan siswa untuk memperhatikan / menganalisa gambar atau latihan menggambar, diskusi kelompok, presentasi hasil kelompok, bimbingan penyimpulan, evaluasi dan refleksi *(Diposting oleh Suyatno di 04.46.00.0 komentar).*

Model pembelajaran *Examples Non Examples* memiliki langkah-langkah sebagai berikut : 1) Guru mempersiapkan gambar-gambar sesuai dengan tujuan pembelajaran; 2) Sajian gambar ditempel pada papan tulis atau ditayangkan lewat LCD; 3) Guru memberi petunjuk dan kesempatan siswa untuk mencermati/ menganalisa gambar dan latihan menggambar; 4) Diskusi kelompok tentang sajian gambar maupun gambar yang dibuat; 5) Presentase hasil kelompok; 6) Bimbingan penyimpulan; 7) Evaluasi dan refleksi.

Pengertian Kemampuan

Kemampuan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah perubahan perilaku yang relatif menetap dalam diri seseorang sebagai akibat dari interaksi seseorang dengan lingkungannya (Hamzah, 2003 : 213). Menurut Gagne yang dikutip oleh Badawi (1987) mengatakan bahwa kemampuan dapat diukur dengan menggunakan tes karena kemampuan berupa ketrampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan, nilai dan sikap. Selanjutnya dijelaskan pula oleh Uno (2003) bahwa kemampuan adalah hasil belajar yang diperoleh seseorang dalam bentuk yang saling berkaitan antara pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Adapun kemampuan yang dimasudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dicapai dalam bentuk angka atau nilai pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VI C. Semakin tinggi nilai yang dihasilkan, maka semakin baik kemampuan yang didapatkan. Untuk memperoleh kemampuan siswa sangat ditentukan oleh strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru selaku pelaksana dan perencana kegiatan belajar mengajar.

METODE

Setting Penelitian

Penelitian tindakan kelas yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Tolak Peluru) Melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* Siswa Kelas VI C SDN Pacitan Semester I Tahun Pelajaran 2016/2017" ini dilaksanakan di SDN Pacitan yang terletak di Jalan Brigjen Katamso No. 17 Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan. Sebagai sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas VI C Semester I Tahun Pelajaran 2016/2017, dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang.

Rancangan Penelitian

Secara lebih rinci prosedur penelitian tindakan untuk siklus pertama dijabarkan sebagai berikut :

Perencanaan *(Planning),* Kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan perangkat pembelajaran : 1) Menyusun silabus pembelajaran; 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran; 3) Menyusun Lembar Kerja Siswa; 3) Menyusun Lembar Evaluasi di akhir pembelajaran dan di akhir siklus; 5) Membuat Lembar Observasi untuk mengetahui aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran berlangsung; 6) Membuat angket untuk mengetahui respon siswa terhadap

pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pelaksanaan Tindakan *(Action),* Penerapan tindakan disesuaikan dengan langkah-langkah model pembelajaran *Examples Non Examples* yang dipaparkan sebelumnya.

Observasi *(Observation),* Observasi dilakukan oleh kolaborator. 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 (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.

Refleksi *(Reflection),* Setelah hasil observasi dan evaluasi dikumpulkan, selanjutnya pada tahap ini peneliti bersama dengan kolaborator menganalisa dan mendiskusikan hal-hal yang perlu dipertahankan dan hal-hal yang perlu untuk diperbaiki akan lebih baik. Pada tahap ini peneliti merefleksikan diri apakah tindakan yang telah dilakukan sudah tepat untuk meningkatkan Kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berdasarkan hasil refleksi maka dilakukan tindakan perbaikan untuk siklus berikutnya.

Pengumpulan Data

Data tentang kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri diambil dari penilaian kemampuan dengan menggunakan tes tulis dan unjuk kerja. Data tentang aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran dan data aktivitas guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran diperoleh dengan menggunakan lembar observasi. Data tentang respon siswa dan guru terhadap proses pembelajaran dengan menggunakan angket. Data tentang refleksi diri serta perubahan-perubahan yang terjadi di kelas diambil dari catatan dan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator. Sedangkan triangulasi data dengan melakukan wawancara dengan responden guru dan siswa yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

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.

HASIL

Hasil Penelitian

Pada tahap refleksi awal ini, kegiatan yang dilakukan adalah deskripsi situasi dan materi dari catatan tentang hasil kemampuan siswa di kelas. Dari deskripsi ini dapat terlihat berbagai permasalahan yang muncul terutama minat dan kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Ternyata minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan termasuk 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 VI C memiliki rata-rata adalah 59,38 dengan nilai tertinggi 75 dan terendah 35. Sedangkan ketuntasan belajar untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah 62,50% dan siswa yang dinyatakan tidak tuntas dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebanyak 37,50%. 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.

Secara terperinci, seluruh rangkaian pelaksanaan penelitian dengan hasilnya adalah sebagai berikut :

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; 7) Menyiapkan fasilitas yang diperlukan dalam pembelajaran; 8) Menyusun strategi observasi dan pelaksanaan penelitian.

Pelaksanaan Tindakan, Pertemuan pertama dikumpulkan data berupa kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan

menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri. 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. Pertemuan kedua dikumpulkan data berupa kemampuan siswa dalam membuat gambar. 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

Data hasil penelitian digambarkan secara jelas dalam tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Hasil Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus I

Jumlah	**2305**	**T = 22 siswa**
Mean skor	**72,03**	**68,75%**
Nilai Tertinggi	**80**	**TT = 10 siswa**
Nilai Terendah	**60**	**31,25%**

Jika dilihat dari tingkat ketuntasan belajar siswa diketahui bahwa kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri terendah adalah 60 sedangkan tertinggi 80. Skor rata-rata siswa adalah 72,03 dengan tingkat ketuntasan 68,75%.

Berarti terdapat 22 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri 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 bahwa aktivitas siswa termasuk dalam katagori cukup. Secara jelas tergambar pada tabel 2. Dengan skor pada siklus I dari 0-100, ternyata skor terendah 60 dengan skor tertinggi 80.

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 sudah mendekati target yang ditentukan yaitu 75% siswa aktivitasnya tergolong dalam katagori baik. Dari tabel 1 tercatat ada 5 siswa yang termasuk dalam katagori baik atau amat baik dari 32 siswa di Kelas VI C. 2) Kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri sudah mengalami kemajuan dari pencapaian mean skor semula 59,38 menjadi 72,03 kemajuan ini sudah mendekati nilai minimal, mengingat indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Siswa mencapai ketuntasan dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri 68,75% dari ketuntasan yang pernah tercapai 62,50%. Tetapi sebenarnya dengan kenaikan 6,25% itu sudah lumayan, berarti dari 32 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 22 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 sudah merupakan refleksi pada pertemuan pertama sehingga terjadi perubahan-perubahan sesuai masukan dari observer.

Siklus II

Perencanaan, Pertemuan ketiga pada siklus II materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pertemuan pada siklus I kemudian dilanjutkan pada materi selanjutnya. Pada siklus II pertemuan keempat, siswa dalam kelompoknya membuat soal yang bervariasi yang akhirnya harus diselesaikan oleh kelompok lain.

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 melakukan cara menolak peluru gaya menyamping dengan tidak memakai awalan dengan baik dan benar. Pelaksanaan pada pertemuan ketiga dan keempat sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Observasi, Data hasil penelitian siklus II digambarkan dalam tabel 3 berikut ini :

Tabel 3. Hasil Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus II

Jumlah	**2445**	**T = 25 siswa**
Mean skor	**76,41**	**78,13%**
Nilai Tertinggi	**90**	**TT = 7 siswa**
Nilai Terendah	**65**	**21,87%**

Pada siklus II ini menunjukkan bahwa kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri terendah adalah 65 dan tertinggi mencapai 90. Sedangkan mean skor yang dicapai pada siklus II adalah 76,41 telah terjadi peningkatan pada siklus sebelumnya, yakni pada siklus I hanya mencapai 72,03. Peningkatan ini diikuti pula dengan peningkatan prosentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar, yakni pada siklus II sebesar 78,13% dan ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 68,75%. Peningkatan yang terjadi 9,38%.

Berarti terdapat 25 siswa yang mampu mencapai nilai 75 atau lebih. Jadi kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri sudah mengalami kemajuan sekalipun belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu perlu ditingkatkan lagi pada pertemuan berikutnya.

Dengan skor pada siklus II dari 0-100, ternyata skor terendah 65 dengan skor tertinggi 90 dengan perolehan mean skor adalah 76,41. Kecenderungan aktivitas belajar siswa dapat terlihat pada gambar 4 berikut :

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 tabel 4 tercatat ada 12 siswa yang termasuk dalam katagori baik atau amat baik dari 32 siswa di Kelas VI C. Jika dihitung prosentasenya berarti 37,50% siswa termasuk dalam katagori baik padahal target yang ditetapkan adalah 75%.2) Kemampuan siswa dalam Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri, sudah mengalami kemajuan dari pencapaian mean skor 72,03 siswa menjadi 76,41. Peningkatan ini sudah mencapai target indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Siswa mencapai ketuntasan belajar 78,13%, hal ini telah terjadi peningkatan dengan kenaikan 9,38% dari siklus sebelumnya. Itu sudah lumayan, berarti 32 siswa peserta penelitian yang mencapai ketuntasan adalah 25 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*.

Siklus III

Perencanaan, Pertemuan kelima dan keenam pada siklus III materi pembelajaran diawali dengan sedikit mengulang materi pertemuan pada siklus II kemudian dilanjutkan pada materi pendalaman Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri. Penilaian dilakukan dengan cara menukar pekerjaan dengan teman, hal ini dilakukan agar siswa mengetahui secara teliti bagaimana seharusnya pekerjaan yang betul.

Pelaksanaan Tindakan, Data yang diperoleh pada siklus III ini adalah tingkat aktivitas belajar siswa dan aktivitas guru dalam pembelajaran, sekaligus untuk mengambil data tentang kemampuan siswa dalam melakukan cara menoleh peluru gaya menyamping dengan

memakai awalan yang baik dan benar. Pelaksanaan pada pertemuan kelima dan keenam sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran III.

Observasi, Data hasil penelitian siklus III tergambar dalam tabel 5 :

Tabel 5. Hasil Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siklus III

Jumlah	**2495**	**T = 31 siswa**
Mean skor	**77,97**	**96,88%**
Nilai Tertinggi	**90**	**TT = 1 siswa**
Nilai Terendah	**70**	**3,12%**

Dilihat dari ketuntasan belajar, maka pada siklus III ini siswa yang dinyatakan tuntas belajar sebesar 96,88%, dan yang dinyatakan tidak tuntas belajar sebesar 3,12%. Hal ini dapat diartikan bahwa dari keseluruhan siswa Kelas VI C 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 (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri, nilai terendah adalah 70 sedangkan tertinggi 90. Skor rata-rata siswa adalah 77,97. Jadi kemampuan siswa sudah mengalami kemajuan pesat dan telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Oleh karena itu siklus dihentikan.

Dengan skor pada siklus III dari 20-100, ternyata skor terendah 70 dengan skor tertinggi 90 dengan perolehan mean skor adalah 77,97. Kecenderungan aktivitas belajar siswa dapat terlihat pada gambar 6 berikut :

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 tabel 6 tercatat ada 15 siswa yang termasuk dalam katagori baik atau amat baik dari 32 siswa di Kelas VI C. Jika dihitung prosentasenya berarti 46,88% siswa termasuk dalam katagori baik atau amat baik; 2) Kemampuan siswa sudah mengalami kemajuan dari pencapaian mean skor 76,41 pada siklus II menjadi 77,97 pada siklus III. Peningkatan ini sudah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah 75. Siswa mencapai ketuntasan belajar 96,88%, ini lebih bagus jika dibandingkan siklus sebelumnya yakni 78,13%. Dengan kenaikan 18,75% 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*.

Deskripsi Data Penelitian

Sebagai gambaran tentang data yang ada maka disajikan rekap hasil pengamatan aktivitas belajar siswa pada setiap siklus sebagaimana tertera berikut ini :

Tabel 8. Kecenderungan Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

No.	**Skor**	**Katagori**	**Siklus I**		**Siklus I**		**Siklus I**	
			F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
1.	90-100	Amat Baik	0	0	2	6,25	2	6,25
2.	80-89	Baik	5	15,62	10	31,25	13	40,63
3.	70-79	Cukup	19	59,38	19	59,38	17	53,12
4.	20-69	Kurang	8	25,00	1	3,12	0	0
Jumlah			**32**	**100**	**32**	**100**	**32**	**100**

Tabel 9. Rekapitulasi Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa

Siklus	**Tuntas**	**Tidak Tuntas**
I	68,75%	31,25%
II	78,13%	21,87%
III	96,88%	3,12%

PEMBAHASAN

Pada siklus I, data hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas siswa yang tergolong baik adalah 15,62%. Dalam keadaan semacam ini tentu sulit bagi siswa untuk dapat meningkatkan Kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Kemampuan Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik (tolak peluru) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri secara maksimal. Di sini mean skor yang dicapai 72,03 berarti sudah ada kenaikan 12,65. Ketuntasan yang dicapai adalah 68,75%. Ini berarti menunjukkan kenaikan tingkat ketuntasan yang semula hanya 62,50%.

Setelah siswa mengikuti pembelajaran pada siklus II, ternyata data menunjukkan bahwa aktivitas siswa yang tergolong baik meningkat menjadi 37,50%, yang sebelumnya hanya 15,62%. Kemampuan juga mengalami peningkatan yang cukup berarti, mean skor yang dicapai 76,41.

Pada tahap siklus III, secara umum telah terlihat adanya peningkatan aktivitas belajar yang maksimal yakni 46,88% siswa temasuk dalam katagori baik atau amat baik. Siswa telah memiliki kesadaran bahwa Pendidikan 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 VI C tersebut yaitu tercapainya mean skor 77,97 dan diikuti pencapaian tingkat ketuntasan 96,88%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan masalah, hipotesa tindakan, serta temuan hasil penelitian tindakan yang telah terurai, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut : 1) Pembelajaran yang menerapkan model pembelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; 2) Pembelajaran yang menerapkan model *Examples Non Examples* dapat meningkatkan Kemampuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, pada kesempatan ini dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut :

Guru : Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan motivasi untuk melaksanakan penelitian dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran di kelas sekaligus sebagai upaya pengembangan profesinya;

Peneliti Lanjutan : Mempelajai setuasi dan kondisi kelas dan siswa yang akan dijadikan sasaran penelitian, sehingga pada tahap refleksi awal hendaknya dilakukan dengan cermat dan tidak tergesa-gesa

DAFTAR RUJUKAN

Arend, Ruchardl. 2005. *Learninng to Teach*. Jakarta : Pustaka Pelajar.

Bogdan, R.C. & Biklen, S. K. 1982. *Qualitative Reseach in Education*. Boston : Allyn & Bacon.

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

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

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

Miles, M. B., & Hubermen, A. M. 1984. *Analisis Data Qualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta : Universitas Indonesia.

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

Uno, Hamzah. 2004. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.