

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR OLAHRAGA  
KEBUGARAN JASMANI (KELINCAHAN / AGILITY)  
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA “TONGKAT”  
MELALUI MODEL RESPIROKAL  
PADA SISWA KELAS VII A SEMESTER GENAP**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan suatu temuan dalam pembelajaran di kelas VII A SMPN 1 Rengasdengklok-Karawang pada saat pembelajaran kebugaran jasmani yang hasilnya kurang memuaskan, di lain pihak materi tersebut mudah dipahami namun pada kenyataannya sulit untuk dipraktekkan. Berdasarkan hal itulah Penulis mencoba menerapkan penggunaan strategi resiprokal pada pembelajaran kebugaran jasmani (agility).

**ABSTRACT**

This research was conducted pursuant to a finding in class VII-A SMPN1 Rengasdengklok Falkirk physical fitness while learning the results are less satisfactory, on the other hand the material easy to understand but in reality it is difficult to put into practice. Based on the terms that the author tries to apply reciprocity in learning strategy use of physical fitness (agility).

Keyword : - Physical Fitness  
- Agility

**PENDAHULUAN**

Sarana adalah sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah dan sebagainya. Selaras dengan itu pembelajaran pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjaskes) SMP, dimana siswa dituntut harus mampu menguasai 3 Aspek domain yaitu Aspek Psikomotorik, Aspek Kognitif dan Aspek Afektif. Untuk mencapai ketiga Aspek ini guru sudah seharusnya mencari dan menentukan model, teknik, media pendukung, karena salah satu keputusan yang paling penting dalam merancang pembelajaran ialah dengan menggunakan

media yang sesuai dalam rangka penyampaian pesan-pesan pembelajaran Dick dan Carey (Dalam Lamudji, 2005).

Menciptakan Proses Pembelajaran praktik tidaklah mudah mencapai ketuntasan mengingat waktu yang tersedia sangatlah terbatas sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini sangatlah tepat untuk mencari upaya penyelesaian permasalahan siswa.

Media Tongkat merupakan Media yang sangat mudah untuk di jumpai ditengah-tengah masyarakat.

### Identifikasi Masalah

Pelajaran Penjaskes adalah Pelajaran yang sangat di senangi oleh siswa tetapi berbeda halnya dengan cabang Olahraga kebugaran jasmani siswa sangat sulit dan tidak mau melakukannya dengan alasan sangat melelahkan dan menguraskan tenaga. Oleh sebab itu, dicarilah teknik atau model serta media yang mampu memodifikasi pelajaran kebugaran jasmani ini ke dalam bentuk permainan. Karena dengan pola bermain siswa lebih menyenangkan, dan disukai.

### Batasan Masalah

Fokus masalah PTK ini adalah meningkatkan hasil belajar praktik Olahraga kebugaran jasmani melalui penggunaan Media “Tongkat” pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Rengasdengklok Tahun Pelajaran 2012/2013 di Kabupaten Karawang.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah melalui penggunaan Media ” Tongkat” dapat meningkatkan hasil belajar olahraga Kebugaran Jasmani (kelincahan).
2. Apakah siswa melakukan olahraga kebugaran jasmani dengan menggunakan media ”tongkat” dan model pembelajaran Resiprokal/ timbal balik mampu membuat daya tarik siswa sehingga menyenangkan.
3. Apakah hasil belajar siswa secara keseluruhan mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

## Tujuan Penelitian

Untuk meningkatkan hasil belajar olahraga kebugaran jasmani melalui penggunaan media "tongkat" dan Model Pembelajaran Resiprokal/timbal balik.

## Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru, Memberikan masukan dan meningkatkan kegiatan belajar mengajar materi olahraga Kebugaran Jasmani melalui Media "Tongkat" yang termodifikasi serta mampu menciptakan hasil belajar praktik yang maksimal.
2. Bagi Siswa, Dapat menguasai lebih mudah melakukan teknik dasar olahraga kebugaran jasmani dengan pola bermain model Resiprokal/timbal balik menggunakan media "Tongkat".
3. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam mengelola Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Setting Penelitian.

#### 1. Waktu Penelitian.

Waktu Penelitian dilaksanakan selama Dua Bulan yaitu pada bulan Januari s/d Pebruari 2013. Pelaksanaan di bulan ini mengingat sedang berjalannya program Kegiatan Belajar Mengajar Semester Genap Tahun Pelajaran 2012/2013 dan program Dana Pengembangan Workshop Pengembangan Karir PTK Dikdas MGMP Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (penjaskes) SMP/MTs Negeri dan Swasta Kabupaten Karawang.

#### 2. Tempat Penelitian.

Penelitian PTK ini bertempat di SMP Negeri 1 Rengasdengklok Kabupaten Karawang, Guru Penjas sekolah menemukan keluhan hasil belajar banyak tidak tuntas berdasarkan pengamatan Kegiatan belajar mengajar selama ini pada Kompetensi Dasar Olahraga kebugaran jasmani.

### Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi Subjek Penelitian adalah Siswa kelas VII A (tujuh a) Semester Genap SMP Negeri 1 Kabupaten Karawang Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 43

orang terdiri dari 19 Siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Sedangkan yang menjadi objeknya adalah Penerapan Media “tongkat” melalui Model Resiprokal/timbale balik pada kompetensi Dasar Kebugaran Jasmani.

### **Sumber Data**

Data diperoleh dari siswa-siswi kelas VII A SMP Negeri 1 Rengasdengklok dan guru yang di tunjuk satu orang sebagai observer pada penelitian PTK ini.

### **Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

#### **a. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik Pengumpulan data yang diperlukan dalam Penelitian ini antara lain :

##### **1) Metode Nilai Tes (Hasil Belajar)**

Tes dilakukan berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, guna untuk mengukur hasil belajar siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung, bentuk tes yang diberikan menggunakan 4 Aspek Tes pada kebugaran jasmani kelincahan (agility).

##### **2) Metode Observasi**

Tes pengamatan tentang aktivitas siswa saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Observasi oleh Pengamat sejauhmana keterlibatan aktif, kreatif antara guru dengan siswa saat Proses Belajar Mengajar.

#### **b. Alat Pengumpulan Data**

##### **1) Praktik Olahraga kebugaran jasmani kelincahan dengan menggunakan aspek-aspek indikator yang diharapkan.**

##### **2) Lembar Observasi.**

Observasi yang dilakukan melalui pengamatan yaitu cara siswa melakukan teknik dasar kebugaran jasmani kelincahan dengan menggunakan media ”tongkat” model Resiprokal/timbal balik.

### **Analisis Data**

Data hasil Penelitian diolah dengan menggunakan Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh jawaban tentang aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung peneliti menggunakan rumus dari suharsimi arikunto (2006) yaitu:

*Keterangan :*

$P$  = persentase jawaban responden

$f$  = frekuensi / jumlah responden

$n$  = Jumlah sampel

100% = Bilangan tetap

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang terdiri dari:

1. Hasil belajar dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus.
2. Observasi dengan analisis deskriptif berdasarkan hasil observasi aktifitas siswa dan observasi Proses Belajar Mengajar guru serta refleksi.

### **Indikator Kinerja**

Untuk mengetahui indikator ketuntasan hasil belajar olahraga kebugaran jasmani pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Rengasdengklok selama penelitian berlangsung, maka dianalisa ketuntasan secara individual. Pembelajaran akan tuntas apabila siswa dari suatu kelas mendapat nilai minimal 75, Secara Klasikal Minimal 75 % dari jumlah siswa mencapai nilai minimal 75.

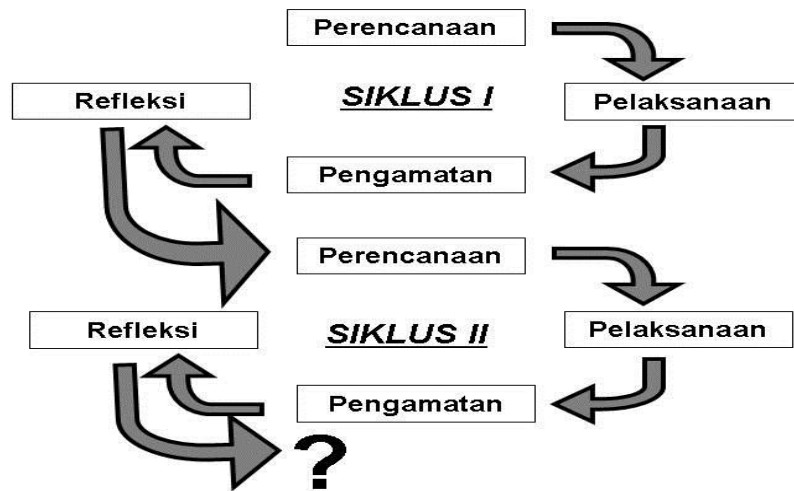
### **Prosedur Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari Dua Siklus. Fokus permasalahan Perencanaan Tindakan, dan Pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, Analisis, serta Refleksi disebut satu siklus. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus I dan siklus II sebagai berikut :

- 1) Perencanaan Tindakan.
- 2) Pelaksanaan Tindakan.
- 3) Data (pengamatan /observasi).
- 4) Refleksi (Analisis dan Interpretasi).
- 5) Perencanaan Tindak Lanjut.

Untuk lebih jelasnya, rangkaian kegiatan dari setiap siklus dapat dilihat pada gambar berikut :

## MODEL PENELITIAN TINDAKAN KELAS



Adapun langkah-langkah dalam setiap siklus terdiri dari:

### **SIKLUS I**

#### 1. Perencanaan (planning).

Rincian kegiatan yang dilakukan pada Tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

- Membuat skenario model Resiprokal/timbal balik pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga kebugaran jasmani kelincahan berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- Menyiapkan Media berupa alat bantu yaitu "tongkat" dan peralatan modifikasi yang di anggap perlu.
- Membuat instrumen observasi kegiatan siswa dan instrument observasi proses belajar mengajar.

#### 2. Pelaksanaan (acting).

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut :

- Guru mengabsen dan mengecek kehadiran siswa sesuai dengan pembagian kelompok yang telah pada pertemuan atau pada pertemuan sebelumnya.
- Guru menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran yang lalu.
- Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- Guru menjelaskan tahap-tahap penggunaan Media "tongkat".
- Guru menjelaskan kelebihan metode dengan menggunakan media "tongkat".
- Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan perlombaan.
- Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran.

- i) Guru melakukan tes untuk melihat pemahaman siswa.

### 3. Pengamatan (observing).

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga kebugaran jasmani kelincahan dengan menggunakan Media "tongkat". Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborasi terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

### 4. Refleksi (reflecting)

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti (tim) untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan sesuai penetapan dari KKM, indikator, bila belum maka akan dilanjutkan siklus berikutnya.

## **SIKLUS II**

Langkah pelaksanaan PTK pada siklus kedua ini meliputi :

### 1. Perencanaan (planning)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada Tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

- a) Membuat skenario model Resiprokal/timbal balik pembelajaran penjasokes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Lanjutan.
- b) Menyiapkan Media berupa alat bantu yaitu "kardus" dengan jumlah media di sesuaikan.
- c) Membuat instrumen observasi kegiatan siswa dan instrument observasi proses belajar mengajar.

### 2. Pelaksanaan (acting)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut :

- a) Guru mengabsen dan mengecek kehadiran siswa sesuai dengan pembagian kelompok yang telah pada pertemuan sebelumnya.
- b) Menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran yang lalu.
- c) Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran lanjutan.
- d) Guru menjelaskan tahap-tahap penggunaan Media "kardus" dengan modifikasi peningkatan dari yang sebelumnya.

- e) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan sendiri dan kelompok perlombaan.
- f) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil pembelajaran.
- g) Guru melakukan tes untuk melihat pemahaman siswa.

### 3. Pengamatan (observing).

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga kebugaran jasmani dengan menggunakan Media "Tongkat". Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborasi terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

### 4. Refleksi (reflecting)

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti (tim) untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan 75 % dari jumlah siswa kelas yang bersangkutan sesuai penetapan dari KKM, indikator, bila belum maka akan dilanjutkan siklus berikutnya.

## Kesimpulan

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus. Hasil penelitian diperoleh dari proses pembelajaran olahraga kebugaran jasmani kelincahan. Pada waktu setiap siswa melakukan praktik, kecakapan siswa dalam mempraktikkan kebugaran jasmani, kejelasan artikulasi masih belum memenuhi target peneliti yang seharusnya target minimal 80% tetapi kenyatannya mencapai 75%. Siswa kurang menunjukkan keseriusan dalam menjalani praktik pada siklus I, sehingga pada siklus II digunakan media "tongkat" sehingga hasilnya meningkat.

## Saran

### 1. Kepada guru mata pelajaran

Pada saat pembelajaran kemampuan praktik kebugaran jasmani guru harus memperhatikan sikap dan kepercayaan diri siswa pada saat praktik. Antara masing-masing siswa diupayakan agar memiliki kesungguhan agar bisa melaksanakan praktik secara maksimal. Selain itu guru memberikan motivasi, semangat dan reward bila diperlukan agar siswa melaksanakan praktik dengan penuh semangat.



## 2. Kepada peneliti

Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian tentang pembelajaran menceritakan pengalaman sehingga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan hasil belajar siswa pada umumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. (2003) *Undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.

Depdiknas. (2005) *UU RI Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*. Jakarta.

Depdiknas. (2007) *Permendiknas Nomor 41 tahun 2007 tentang Standar Proses*. Jakarta.

Depdiknas. (2009) *Permendiknas 2006 tentang SI dan SKL dilengkapi PP RI No 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Sinar Grafika.

Dian Marisanita Sari (2009) *Penerapan Strategi Think Talk Write (Ttw) Dalam Pembelajaran Bahasa sunda Ditinjau Dari Minat Belajar Siswa*. Surakarta: FKIP Universitas Muhammadiyah (Skripsi).

Fitriyyah, Nurul. (2011). *Penerapan Strategi Think Talk Write (TTW) Dalam Pembelajaran Bahasa sunda Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Bahasa sunda Siswa SLTP*. Bandung: FPMIPA UPI (Skripsi).

Hanafiah, dkk. (2010) *Konsep Dasar Penelitian Tindakan Kelas dan Model-Model Pembelajaran*. Bandung: FKIP UNINUS.

ISBN. (2009). *Peraturan Pemerintah R.I. Nomor 74 tahun 2008 tentang guru*. Jakarta : BP. Cipta Jaya.

Isjoni. (2009). *Cooperative Learning (Efektifitas pembelajaran kelompok)*. Bandung: Alfabeta.

Kunandar. (2008) *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mulyasa, E. (2009). *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Lie, Anita. (2008). *Cooperative Learning (Mempraktikan Cooperative Learning di ruang-ruang kelas)*. Jakarta : Grasindo.

Ruseffendi, E. T. (1991). *Penilaian pendidikan dan Hasil Belajar Siswa Khususnya dalam Pengajaran Bahasa sunda*. Bandung: Tarsito.