

**PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DENGAN
MODEL RESIPROKAL PADA SISWA KELAS VIII A
SEMESTER I SMP PGRI 1 DENPASAR
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

I Nengah Sukama

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SMP PGRI 1 Denpasar di Kelas VIII A yang kemampuan siswanya untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih sangat rendah. Tujuan penulisan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas VIII A semester I SMP PGRI 1 Denpasar dengan model pembelajaran resiprokal. Metode pengumpulan datanya adalah tes prestasi belajar. Metode analisis datanya adalah deskriptif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah Model Pembelajaran Resiprokal dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas VIII A semester I SMP PGRI 1 Denpasar. Ini terbukti dari nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus awal 68,18 setelah diterapkan model pembelajaran resiprokal pada siklus I diperoleh nilai rata-rata 72,35 dan pada Siklus II nilai rata-rata naik menjadi 77,83. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah Model Pembelajaran Resiprokal dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas VIII A semester I SMP PGRI 1 Denpasar.

Kata kunci : prestasi belajar, model pembelajaran resiprokal

PENDAHULUAN

Belum efektifnya pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, isi, dan urusan materi, serta cara penyampaian harus disesuaikan dengan karakteristik siswa yang selalu ingin bermain

sehingga pembelajaran menjadi menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan-perkembangan pribadi peserta didik seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

merupakan pendidikan yang diupayakan untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan-keterampilan jasmani dan keterampilan-keterampilan motorik yang lain termasuk pula pertumbuhan mental yang baik, sikap yang sesuai harapan, emosional, sportivitas serta kebugaran tubuh. Pendidikan ini memerlukan penalaran yang cukup bagi para siswa untuk mengembangkan semua aktivitas gerak yang masih terpendam untuk bisa dimaksimalkan. Kenyataan yang ada di lapangan dimana hasil rata-rata awal baru mencapai 68,18, tetapi dengan hasil tersebut terdapat banyak siswa yang belum mampu untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Melihat kemampuan siswa yang sedemikian rupa maka peneliti mengupayakan peningkatan prestasi belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan melalui model Resiprokal dimana model tersebut pada intinya menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang sudah di desain oleh guru dan pengembangan umpan balik dan kemampuan bersosialisasi.

Keadaan siswa Kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar yang masih rendah prestasi belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, maka dapat disampaikan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat ditingkatkan dengan model pembelajaran Resiprokal pada siswa Kelas VIII A semester I

SMP PGRI 1 Denpasar? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi peningkatan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar setelah diberikan model pembelajaran Resiprokal pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu sebagai acuan dalam memperkaya teori dalam rangka peningkatan kompetensi guru. Sedangkan secara praktis: hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai pegangan dalam membina guru-guru di sekolah binaannya, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah, dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam upaya peningkatan mutu, dapat dijadikan bahan kajian dalam pembelajaran yang berhubungan dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; dapat memberikan pengalaman mengenal model pembelajaran yang baru yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik dalam berpikir sebagai bekal bagi mereka untuk dapat memecahkan masalah-masalah dalam kehidupan mereka kelak di masyarakat.

Prestasi dalam belajar merupakan dambaan bagi setiap orangtua terhadap anaknya. Prestasi yang baik tentu akan didapat dengan proses belajar yang baik juga. Belajar merupakan proses dari sesuatu yang belum bisa menjadi bisa,

dari perilaku lama ke perilaku yang baru, dari pemahaman lama ke pemahaman baru. Prestasi belajar mempunyai arti dan manfaat yang sangat penting bagi anak didik, pendidik, orang tua/wali murid dan sekolah, karena nilai atau angka yang diberikan merupakan manifestasi dari prestasi belajar siswa dan berguna dalam pengambilan keputusan atau kebijakan terhadap siswa yang bersangkutan maupun sekolah. Prestasi belajar merupakan kemampuan siswa yang dapat diukur, berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dicapai siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Pengertian prestasi yang disampaikan oleh para ahli sangatlah bermacam-macam dan bervariasi. Hal ini dikarenakan sudut pandang yang berbeda-beda dari para ahli itu sendiri. Perbedaan tersebut justru dapat saling melengkapi tentang pengertian prestasi. Menurut Zaenal Arifin (2012:3) "Prestasi adalah hasil dari kemampuan, keterampilan dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal. Menurut Bustalin (2004:3) bahwa: "Prestasi adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan murid yang berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran yang disajikan kepada mereka dan nilai-nilai yang terdapat di dalam kurikulum. Belajar adalah perubahan tingkah laku untuk mencapai tujuan dari tidak tahu menjadi tahu dapat dikatakan sebagai proses yang menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku dan

kecakapan seseorang". Menurut Sardiman (2011), belajar akan lebih baik apabila subyek belajar mengalami atau melakukannya, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju perkembangan pribadi seutuhnya. Belajar juga dapat diartikan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang sebagian bertujuan untuk membentuk kepribadian seutuhnya. Menurut Ngalm Purwanto (1990), belajar merupakan suatu proses yang tidak dapat dilihat dengan nyata, proses itu terjadi di dalam diri seseorang yang mengalami belajar.

Menurut Sugihartono (2007), merupakan suatu proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dalam lingkungannya. Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Belajar juga akan lebih baik, kalau subyek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat verbalistik. Disamping definisi tersebut, ada beberapa pengertian lain yang cukup banyak, baik dilihat secara mikro maupun secara makro, dilihat dalam arti luas atau pun terbatas. Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju perkembangan

pribadi seutuhnya, kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan”(Sardiman, 1990).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai siswa setelah melakukan kegiatan belajar yang berbentuk angka sebagai simbol dari ketuntasan belajar bidang studi sejarah. Prestasi belajar ini sangat dipengaruhi oleh faktor luar yaitu guru dan model pembelajaran. Hal inilah yang menjadi titik perhatian peneliti di lapangan. Depdiknas (2009) menjelaskan bahwa model Resiprokal (timbal-balik) cara meningkatkan keberhasilan dalam setiap gerakan yang diinginkan pada cabang olahraga atau materi pelajaran praktek, hal tersebut merupakan bentuk dari pemikiran individu tersebut yang sering disebut dengan pemahaman yang dapat mengetahui sebesar apa perkembangan yang kita perbuat, sebesar apa keterampilan yang juga dimiliki dan berapa banyak waktu yang tersisa untuk dapat menggunakan dan memperbaiki gerakan tersebut.

Reciprocal Teaching yang pertama dikembangkan oleh Anne Marrie Polinscar dan Anne Brown merupakan suatu model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman terhadap suatu topik. Dalam

pembelajaran ini guru serta murid memegang peranan penting pada tahap dialog tentang suatu topik (teks), model pembelajaran ini terdiri dari empat aktivitas yaitu memprediksi (*prediction*), meringkas (*summarizing*), membuat pertanyaan (*questioning*), dan menjelaskan (*clarifying*).

Menurut Muslim kelebihan metode pembelajaran reciprocal teaching adalah : 1) Melatih kemampuan siswa dalam belajar mandiri; 2) Melatih kemampuan siswa dalam mengemukakan pendapat, ide dan gagasan; 3) Meningkatkan kemampuan bernalar siswa; 4) Meningkatkan kemampuan siswa dalam pemahaman konsep dan pemecahan masalah.

Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran resiprokal merupakan gaya mengajar dimana siswa dituntut lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar mengajar, artinya siswa diberi kebebasan dalam membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas. Pada dasarnya pembelajaran resiprokal menekankan pada siswa bekerja dalam suatu kelompok yang dibentuk sedemikian hingga agar setiap anggotanya dapat berkomunikasi dengan nyaman dalam menyampaikan pendapat ataupun bertanya dalam rangka bertukar pengalaman keberhasilan belajar satu dengan yang lainnya. Pada proses pembelajaran metode resiprokal, siswa dilatih untuk dapat menguasai materi pembelajaran melalui kemampuan

menyelesaikan masalah dengan baik dan benar.

Merujuk semua paparan dan kajian teori yang telah disampaikan, hipotesis penelitian ini dapat disampaikan: Jika model resiprokal dilaksanakan di lapangan dengan benar dan seksama maka prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VIII A Semester I SMP PGRI 1 Denpasar dapat ditingkatkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa Kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar yang berlokasi di jalan Gunung Rinjani Gg. Patuha Blok IX Perumnas. Sekolah ini sangat aman, jauh dari keramaian, sejuk, indah dan rindang. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan yang diadopsi dari Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi (2006).

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar dimana siswa di kelas ini sangat rendah hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang berjumlah 40 orang siswa. Objek penelitiannya adalah peningkatan prestasi belajar melalui model Resiprokal (timbang-balik) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bulan Juli sampai bulan Nopember 2017 merupakan jadwal yang ditentukan untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas. Metode pengumpulan datanya adalah observasi yang

terus menerus dilakukan secara berkelanjutan. Metode analisis datanya adalah analisis deskriptif kuantitatif yaitu analisis dimana data yang diolah berupa angka dengan menentukan mean, median, modus. Batas keberhasilan dalam penelitian yang menandai bahwa penelitian tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya disusun dalam sebuah indikator keberhasilan. Untuk penelitian ini diusulkan pada siklus I mencapai nilai rata-rata 73,00 dan siklus II mencapai nilai rata-rata 73,00 atau lebih dengan tingkat ketuntasan belajar secara kelompok mencapai presentase minimal 85%.

HASIL PENELITIAN

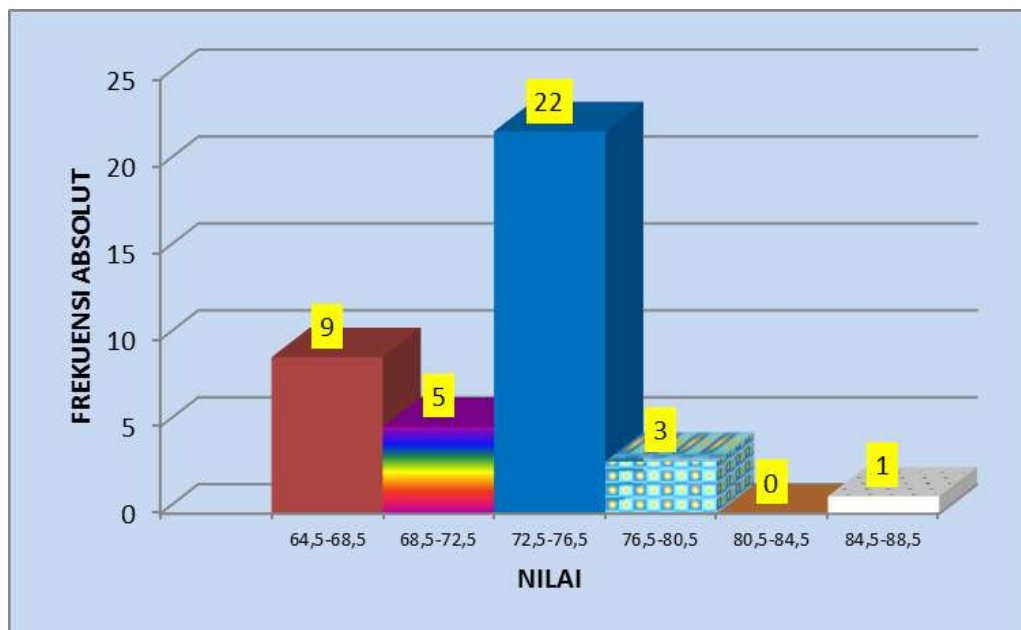
Perolehan hasil pada siklus I dapat disampaikan sebagai berikut : Rata-rata (mean) yang diperoleh dihitung dengan menjumlahkan seluruh nilai siswa kemudian dibagi dengan jumlah siswa yaitu sebesar 72,35. Median (titik tengahnya) yang diperoleh dengan mengurutkan data dari nilai yang terkecil ke nilai yang terbesar. Jika datanya genap, diambil dua ditengah kemudian dijumlahkan dan dibagi dua. Jika datanya ganjil diambil satu data yang paling tengah. Jadi nilai median pada siklus I adalah 73,00. Modus (nilai yang paling sering muncul) diperoleh dengan cara mengurutkan data (ascending) maka didapat nilai 75,00. Banyak Kelas $(K) = 1 + 3,3 \times \text{Log } N = 1 + 3,3 \times \text{Log } 40 = 1 + (3,3 \times 1,6) = 1 + 5,28 = 6,28 \rightarrow 6$; Rentang Kelas $(r) = \text{skor maksimum} - \text{skor minimum} = 85 - 65 = 20$;

Panjang Kelas Interval $(i) = \frac{r}{K} = \frac{20}{6} = 3,30$. Penyajian dalam bentuk tabel kelas interval sebagai berikut :

Tabel 1. Data Kelas Interval Siklus I

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	65 – 68	66,5	9	22,50
2	69 – 72	70,5	5	12,50
3	73 – 76	74,5	22	55,00
4	77 – 80	78,5	3	7,50
5	81 – 84	82,5	0	0,00
6	85 – 88	86,5	1	2,50
Total			40	100

Penyajian dalam bentuk histogram sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar pada Siklus I

Dengan masih ada beberapa siswa yang gerakannya belum sesuai dengan apa yang

diajarkan, walaupun tidak terlalu parah, maka pada siklus II ini dibuat lagi perencanaan yang

lebih matang yang isinya adalah lebih memberi penekanan-penekanan pada umpan balik, pemantapan-pemantapan latihan, mengupayakan apa yang telah dikuasai pada siklus I diupayakan sebagai alat untuk membuat gerakan mereka lebih luwes, lebih banyak berlatih, lebih banyak mengerjakan hal-hal yang dapat diterima oleh akal sehat, lebih konkrit dengan kerjasama antarmereka di lapangan yang lebih sportif dan lebih akurat.

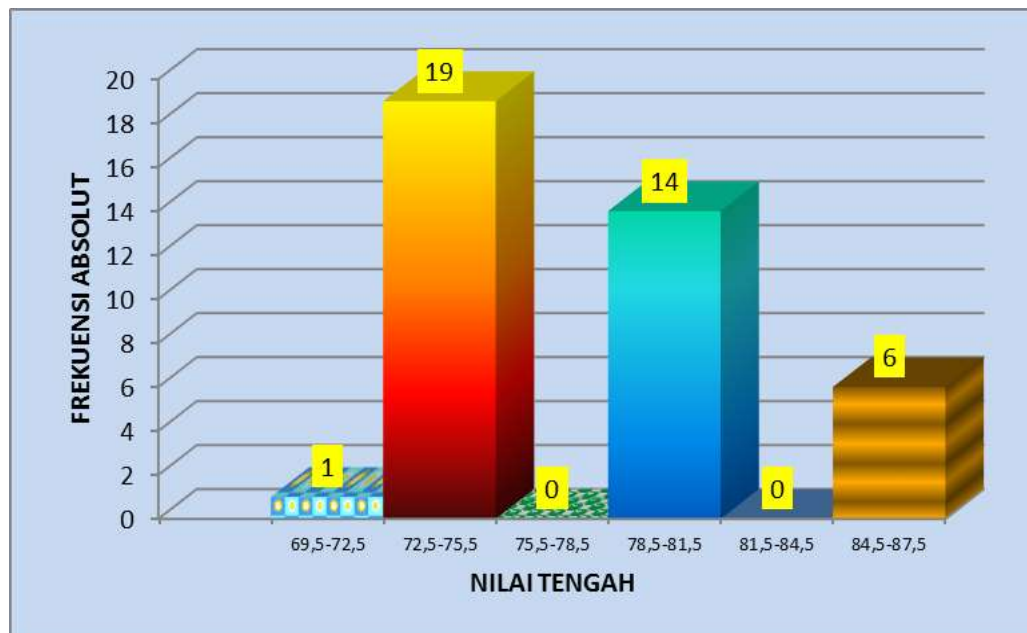
Pada pelaksanaan siklus II ini, siswa dilatih lagi dengan lebih giat di lapangan dengan mencoba dan mencoba, berlatih dan berlatih sehingga akan dapat diharapkan. Apa yang didapat dari pelaksanaan siklus II ini sudah lebih baik dari sebelumnya. Mereka sudah lebih giat, lebih halus dalam gerakan tangan dan kaki. Contoh yang diberikan lebih pelan mengarah pada contoh-contoh yang konkrit, mudah ditirukan karena mereka telah mendapat latihan dasar pada siklus I. Gerakan diupayakan dari pelan-pelan tetapi benar. Apabila gerakan awal sudah benar maka gerakan selanjutnya akan mudah dilakukan namun perlu banyak

mencoba. Dengan banyak mencoba maka hal-hal yang sulit dilakukan akan menjadi gampang asal latihan dasarnya sudah benar. Itulah yang lebih diberi penekanan pada siklus II ini. Analisis kuantitatif prestasi belajar siswa siklus II yaitu rata-rata (mean) yang diperoleh dihitung dengan menjumlahkan seluruh nilai siswa kemudian dibagi dengan jumlah siswa sebesar 77,83. Median (titik tengahnya) yang diperoleh dengan mengurutkan data dari nilai yang terkecil ke nilai yang terbesar. Jika datanya genap, diambil dua ditengah kemudian dijumlahkan dan dibagi dua. Jika datanya ganjil diambil satu data yang paling tengah. Jadi nilai median pada siklus I adalah 77,50. Modus (nilai yang paling sering muncul) diperoleh dengan cara mengurutkan data (ascending) maka didapat nilai 80,00. Banyak Kelas (K) = 6,28 dibulatkan 6. Rentang Kelas (r) = skor maksimum – skor minimum = 85 – 70 = 15. Panjang Kelas Interval (i) = $\frac{r}{K} = \frac{15}{6} = 2,50$ dibulatkan 3. Penyajian dalam bentuk data kelas interval pada siklus II sebagai berikut :

Tabel 2. Data Kelas Interval Siklus II

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	70 – 72	71	1	2,50
2	73 – 75	74	19	47,50
3	76 – 78	77	0	0,00
4	79 – 81	80	14	35,00
5	82 – 84	83	0	0,00
6	85 – 87	86	6	15,00
Total			40	100,00

Pada siklus II penyajian dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar pada Siklus II

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran kualitas prestasi belajar setelah diterapkan model Resiprokal. Dalam hal ini latihan dasar sangat diperlukan karena latihan dasar merupakan cara yang handal dalam mempersiapkan hal-

hal yang lain dalam upaya penguasaan gerakan yang lebih matang. Hasil perolehan data pada kondisi awal yang rata-ratanya baru mencapai 68,18 menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran belum terlaksana secara maksimal, namun telah

diulang pada siklus I dengan membuat latihan dasar lebih baik, lebih terarah, lebih terkonsentrasi, akhirnya dapat meningkatkan hasil sampai mencapai rata-rata 72,35 dan setelah lebih diupayakan lagi gerakan-gerakan yang luwes, terkonsentrasi dan terarah akhirnya prestasi siswa mampu mencapai angka rata-rata 77,83. Membuat seseorang bisa melakukan gerakan tubuh dalam olahraga tertentu tidak mudah

untuk dicapai, perlu upaya-upaya, contoh-contoh gerakan yang benar, perlu waktu untuk melatih diri untuk hal-hal tersebut. Dengan hasil akhir yang didapat pada siklus II ini maka tujuan penelitian sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian sudah dapat dicapai. Oleh karenanya penelitian ini sudah dianggap berhasil dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Kategori	Data Awal	Siklus I	Siklus II
Tidak Tuntas	27	14	1
Tuntas	13	26	39
Nilai rata-rata	68,18	72,35	77,83
Ketuntasan belajar	32,50%	65,00%	97,50%

PENUTUP

Simpulan

Pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan model resiprokal memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa di SMP PGRI 1 Denpasar yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu : awalnya 68,18; pada siklus I menjadi 72,35 dan pada siklus II menjadi 77,83. Hal ini berarti pembelajaran menggunakan model resiprokal pada mata pelajaran Penjasorkes mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Dari data di atas dapat disimpulkan, penerapan pembelajaran dengan model pembelajaran resiprokal efektif untuk meningkatkan prestasi

belajar siswa dan siswa merasa mampu menguasai materi yang diajarkan.

Saran

Berdasarkan semua hasil yang diperoleh, dapat disampaikan saran sebagai berikut : 1) Dalam melaksanakan pembelajaran dengan model resiproka diperlukan persiapan yang matang. Oleh karenanya disarankan agar guru-guru mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dalam pembelajaran yang menggunakan model resiprokal; 2) Untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan kegiatan penemuan, walau dalam taraf yang sederhana, di mana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh

konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya; 3) Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di kelas VIII A SMP PGRI 1 Denpasar pada semester I tahun pelajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi; Suhardjono; Supardi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2007. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2007*. Jakarta: BSNP.
- Bustalin. 2004. *Prestasi Belajar dalam Pengajaran Remedial pada Mata Pelajaran IPS Ekonomi Kelas II Semester 1 SLTP Negeri 1 Linggang Bingung Kabupaten Kutai Barat*. Artikel. <http://artikel.us/html>.
- Dahar, Ratna Wilis. 1989. *Teori-Teori Belajar*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Djamarah, Syaful Bahri. 2002. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Modern Educators and Lexicographers. 1939. *Webster's New American Dictionary*. New York: 140 Broadway, Books, Inc.
- Purwanto, Ngalim. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Suryabrata, Sumadi. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Wojowasito. 1982. *Kamus Umum Lengkap Inggris Indonesia – Indonesia Inggris*. Malang: Delta Citra Grafindo.
- Zainal Arifin. (2010). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.