

**UPAYA MAKSIMAL MENINGKATKAN PRESTASI
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN MELALUI PENERAPAN
MODEL PERIKSA SENDIRI SISWA
KELAS IV A SEMESTER I
SD NEGERI 1 UBUNG
TAHUN PELAJARAN
2016/2017**

Anak Agung Raka Murningsih, S.Pd.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas Pedoman Penyusunan KTSP, 2007). Demikian cuplikan yang mengawali harapan dari Departemen Pendidikan tentang kelemahan yang tersurat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Adapun tujuan yang terkandung dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk mengembangkan dasar-dasar keterampilan berolahraga. Selain hal tersebut yang diperlukan juga dimaksudkan untuk menguasai berbagai keterampilan yang dapat

dimanfaatkan dalam kehidupan mereka kelak di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan dan perkembangan siswa berbanding terbalik dengan tingkat kecepatannya, pada usia prasekolah pertumbuhan yang berhubungan dengan fisik tumbuh begitu cepat. Sedangkan pada usia sekolah hingga menjelang remaja disebut pola pertumbuhan lambat akan tetapi perkembangan yang bersifat psikis atau mental berkembang dengan pesat.

Sedangkan pelaksanaan pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendekatan yang menyenangkan sehingga siswa dapat belajar dengan penuh semangat. Keberadaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurikulum sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air),

pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Semua aspek tersebut begitu juga kemampuan yang diperoleh berdampak pada kebugaran jasmani peserta didik serta peningkatan prestasi yang lain.

Data yang ada di lapangan yang berupa hasil observasi awal di SD Negeri 1 Ubung, pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar terlihat bahwa 1) Peserta didik terlihat kurang bersemangat belajar, 2) Peserta didik kurang mempunyai stamina yang baik artinya siswa dalam pembelajaran hanya melakukan sekali dua kali gerakan saja terlihat sudah kelelahan, 3) Kebanyakan mereka hanya sekedar melakukan kewajiban mengikuti pembelajaran saja, 4) Siswa kurang memiliki kreativitas dan keinginan yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan dengan sebaik-baiknya. Dari sudut guru sendiri, melihat keberadaan peserta didik tersebut menumbuhkan keinginan yang besar untuk memperbaiki keadaan dalam rangka membantu mereka mencapai ketuntasan belajar seperti yang dipersyaratkan. Setelah dikaji secara seksama, strategi yang diterapkan guru kurang menarik, oleh karenanya hal tersebut harus segera ditanggulangi dengan memilih strategi pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif untuk membangkitkan aktivitas dan semangat mereka.

Data berikut adalah hasil belajar (nilai rata-rata) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan semester I kelas IV A SD Negeri 1 Ubung tahun pelajaran 2016/2017 yang diperoleh setelah berakhirnya proses pembelajaran untuk yang

ketiga kalinya. Dari 36 orang, nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 71,72. Dari hasil tersebut dapat dijabarkan bahwa 19 orang siswa tergolong masuk kategori tidak tuntas dan harus diremedial, dan siswa yang sudah tuntas adalah sebanyak 17 orang. KKM yang ditentukan untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah 75,00. Prosentase ketuntasan belajar yang diperoleh hanya mencapai 47,22%.

Berdasarkan data diperoleh kesimpulan bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa kelas IV A berada di bawah Kriteria Ketuntasan Belajar (KKM) yaitu 85%, hasil yang diperoleh adalah (47,22%), hanya 17 orang yang mencapai ketuntasan. Hal ini menunjukkan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas IV A masih rendah.

Rumusan masalah pada dasarnya merupakan suatu pertanyaan yang ada dan keadaan yang diinginkan. Sehubungan dengan itu, maka masalah yang dapat peneliti rumuskan adalah: Apakah penerapan model periksa sendiri dapat meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Kelas IV A semester I SD Negeri 1 Ubung tahun pelajaran 2016/2017?

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas IV A semester I SD Negeri 1 Ubung tahun pelajaran 2016/2017 melalui penerapan model periksa sendiri. Segala sesuatu yang dilakukan sudah pasti dengan harapan bermanfaat setelah selesai dilaksanakan. Demikian juga dengan penelitian ini

akan mampu memperkaya khasanah keilmuan guru dan siswa, disamping manfaat lain, yaitu:

1. Bagi siswa, melalui penerapan model periksa sendiri dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
2. Bagi guru: penelitian ini memberikan pengalaman untuk mengembangkan materi pembelajaran dengan model periksa sendiri.
3. Bagi sekolah: penelitian ini dapat digunakan sebagai tolok ukur peningkatan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Prestasi belajar yang diperoleh siswa di kelas adalah merupakan penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk symbol angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap peserta didik dalam periode tertentu. Beberapa pengertian tentang prestasi belajar peneliti sampaikan di bawah ini.

Menurut Arif Gunarso (2012) mengemukakan bahwa prestasi belajar adalah usaha maksimal yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Prestasi dapat diukur melalui tes yang sering dikenal dengan tes prestasi belajar. Dan lagi menurut Bloom (2012) bahwa hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu Kognitif, Afektif dan Psikomotor.

Menurut Nurkencana (1986) mengemukakan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai atau diperoleh siswa

berupa nilai mata pelajaran. Ditambahkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar.

Sedangkan menurut Muhibbin Syah (2010), “Prestasi belajar merupakan hasil dari sebagian faktor yang mempengaruhi proses belajar secara keseluruhan.” Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah perubahan tingkah laku mencakup tiga aspek (kognitif, afektif dan motorik) seperti penguasaan, penggunaan dan penilaian berbagai pengetahuan dan ketrampilan sebagai akibat atau hasil dari proses belajar dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya yang tertuang dalam bentuk nilai yang diberikan oleh guru.

Prestasi belajar setiap peserta didik berbeda-beda, hal ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: faktor indogen dan faktor eksogen. a) faktor indogen adalah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik. Faktor indogen dibagi menjadi dua yaitu faktor biologis dan faktor psikologis (Abu Ahmadi, 1982) yang dikutip dari (Bhakti, 2009). Faktor biologis antara lain kesehatan, kelengkapan panca indra, kelengkapan anggota badan atau tidak cacat. Faktor psikologis antara lain intelegensi, minat, bakat dan emosi. Faktor eksogen meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik.

Tujuan belajar merupakan perubahan tingkah laku, hal ini dapat

diidentifikasi melalui ciri-ciri belajar, sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Sri Rumini (1995) yang dikutip dari Muzakki (2012), ada beberapa elemen penting yang menggambarkan ciri-ciri belajar :

- a. Dalam belajar ada perubahan tingkah laku, baik tingkah laku yang dapat diamati maupun tingkah laku yang tidak dapat diamati secara langsung.
- b. Dalam belajar, perubahan tingkah laku meliputi tingkah laku kognitif, afektif, psikomotor dan campuran.
- c. Dalam belajar, perubahan tingkah laku yang terjadi karena mukjizat, hipnosa, hal-hal yang gaib, proses pertumbuhan, kematangan, penyakit ataupun kerusakan fisik, tidak dianggap sebagai hasil belajar.
- d. Dalam belajar, perubahan tingkah laku menjadi sesuatu yang relatif menetap. Bila seseorang dengan belajar menjadi dapat membaca, maka kemampuan membaca tersebut akan tetap dimilliki.
- e. Belajar merupakan suatu proses usaha, yang artinya belajar berlangsung dalam kurun waktu cukup lama. Hasil belajar yang berupa tingkah laku kadang-kadang dapat diamati, tetapi proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung.
- f. Belajar terjadi karena ada interaksi dengan lingkungan.

Pada model periksa diri lebih banyak keputusan yang digeser ke siswa. Kepada siswa sekarang diberikan keputusan sesudah pertemuan untuk menilai penampilannya. Dengan metode ini

memungkinkan siswa menjadi lebih mandiri dalam melaksanakan tugasnya.

1. Peranan Siswa

- a) Menilai penampilannya sendiri.
- b) Menetapkan kriteria untuk memperbaiki penampilannya sendiri.
- c) Belajar bersikap obyektif terhadap penampilannya.
- d) Belajar menerima keterbatasannya.
- e) Membuat keputusan baru dalam bagian pelajaran selama dan sesudah pertemuan.

2. Implikasi Metode Periksa Diri

- a) Guru mendorong kemandirian siswa.
- b) Guru mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan memantau sendiri.
- c) Guru mempercayai siswa.
- d) Guru mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berpusat pada proses periksa sendiri dan pelaksanaan tugas.
- e) Siswa belajar sendiri.
- f) Siswa mengenali keterbatasannya, keberhasilannya dan kegagalannya sendiri.
- g) Siswa memakai umpan balik dari hasil periksa sendiri untuk mengusahakan perbaikan.

Menurut Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional (2009) model periksa sendiri adalah siswa berlatih untuk mempraktekkan

keterampilannya dalam mempergunakan kriteria sebagai dasar bagi pemberian umpan balik kepada pasangannya maka langkah selanjutnya adalah menggunakan kriteria dan memberikan umpan balik atas penampilannya sendiri. Model pengajaran semacam inilah yang disebut sebagai Model “periksa sendiri”. Dalam Model ini setiap siswa melakukan tugas masing-masing seperti yang pernah mereka lakukan pada Model latihan, dan pada tahapan pasca pertemuan mereka membuat keputusan untuk dirinya sendiri.

Pada model periksa sendiri guru berperan sebagai pemberi umpan balik kepada siswa mengenai bagaimana caranya siswa melakukan penilaian atas dirinya sendiri, sasaran yang ingin dicapai, juga mengamati dan memeriksa setiap aktivitas yang dilakukan oleh guru. Model ini diberikan adalah untuk memperluas pengalaman kerja mandiri oleh siswa yang dimulai dengan latihan-latihan/pengulangan gerak, siswa belajar dapat mengamati dirinya sendiri, belajar menggunakan kriteria untuk mengembangkan kemampuannya, memupuk jiwa kejujuran dan perilaku yang objektif, dan memahami apa kelebihan dan kekurangannya, siswa jadi lebih mandiri dalam pembelajaran dan selalu kreatif dalam menemukan jawaban-jawaban alternatif. Persiapan-persiapan yang dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut :

- a. Menentukan materi atau gerakan yang akan dilakukan siswa.
- b. Mempersiapkan lembaran kerja yang didalamnya telah berisikan materi pelajaran, gerakan yang dilakukan dan kriteria

penilaiannya. Dan mengamati perlakuan gerak siswa.

- c. Memberikan umpan balik (*feedback*) atas pertanyaan siswa.
- d. Keuntungan dalam pembelajaran ini adalah siswa dapat langsung mengetahui dimana letak kesalahannya, dan langsung mengoreksinya, membuat siswa lebih mengenal dirinya, keterampilan dalam gerakan dilatih, mengandung pemotivasian terhadap diri siswa.

Peranan guru pada Model ini peka sekali. Fokus dari Model ini adalah mengajari siswa untuk melakukan periksa sendiri secara tepat. Dengan demikian, guru tidak boleh memberikan umpan balik mengenai penampilan dari siswa dalam melakukan tugasnya. Peran guru dalam hal ini adalah memberikan umpan balik kepada siswa mengenai bagaimana caranya para siswa melakukan penilaian atas dirinya sendiri.

Jadi pada saat semua siswa sedang melakukan penampilan dari tugas dan peranannya masing-masing, maka tugas utama bagi guru adalah berkeliling dari satu siswa ke siswa lainnya, mengamati penampilannya, dan tetap pada peranannya sebagai guru. Ia harus memeriksa, apakah semua siswa benar-benar menggunakan kartu kriteria setelah melakukan penampilannya? Apakah siswa melakukan periksa sendiri? Bila ada siswa yang melakukan kesalahan, apakah mereka telah memperbaikinya?

Selain itu, inti dari interaksi pada tahap ini adalah keterampilan lisan. Pertentangan dengan apa yang sudah dilakukan

pada Model latihan maka pada Model inklusi, guru beralih dari pernyataan ke pertanyaan. Kontak dengan siswa ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan “Bagaimana kamu melakukan tugasmu?”.

Sasaran yang ingin dicapai dari penggunaan model ini adalah sebagai berikut :

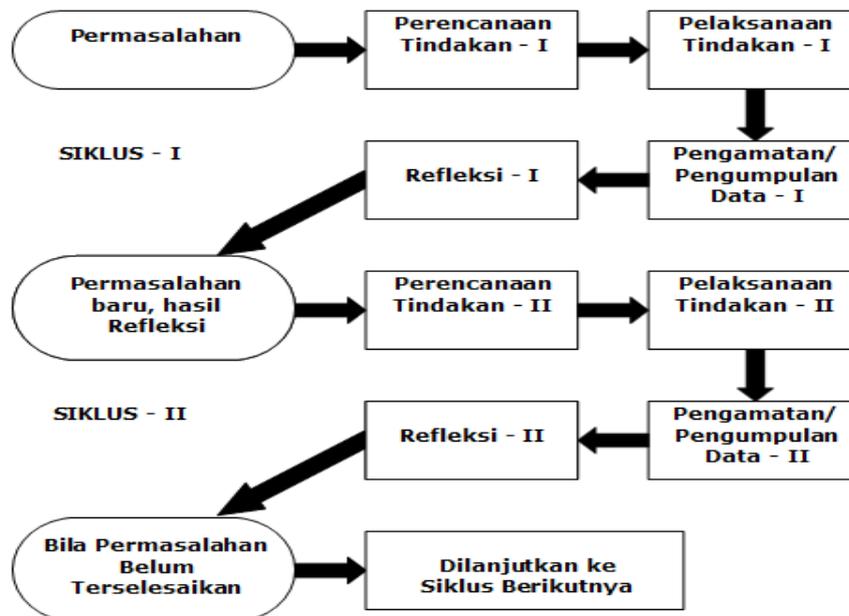
- Siswa dapat memperluas pengalaman kerja mandiri yang dimulai dari Model latihan.
- Mereka belajar mengamati penampilannya sendiri.
- Mereka belajar menggunakan kriteria untuk mengembangkan kemampuannya.
- Mereka belajar menilai penampilannya secara jujur dan objektif.

- Mereka belajar untuk memahami adanya penyimpangan serta keterbatasan dari kemampuannya.

METODE PENELITIAN

Lokasi yang dipilih untuk melakukan penelitian ini adalah SD Negeri 1 Ubung yang beralamat di Jalan Cokroaminoto No. 245 Ubung, Denpasar Utara, Kota Denpasar – Bali 80111. Lingkungan sekolah yang bersih yang didukung dengan banyaknya tempat-tempat sampah sangat mendukung berlangsungnya proses pembelajaran yang baik dan lancar. Sebagai seorang peneliti yang baik wajib menyampaikan rancangan yang digunakan dalam melaksanakan penelitian. Rancangan yang digunakan adalah model Depdiknas (2011), seperti terlihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Desain PTK Model Depdiknas (2011)



Prosedur: Dimulai dengan melihat adanya masalah di lapangan. Dengan adanya masalah di lapangan

maka peneliti mulai membuat perencanaan I dan selanjutnya melaksanakannya, mengamati atau

mengumpulkan data, melakukan refleksi I. Setelah ada permasalahan baru hasil refleksi lalu dibuat perencanaan siklus II, dilanjutkan dengan pelaksanaannya, diamati atau diobservasi dan direfleksi dan apabila permasalahan belum selesai dilanjutkan dengan siklus berikutnya.

Dalam penelitian ini mengambil subjek yaitu siswa Kelas IV A semester I SD Negeri 1 Ubung tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 36 siswa. Penelitian tindakan kelas ini mengambil objek penelitian yaitu peningkatan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas IV A semester I SD Negeri 1 Ubung tahun pelajaran 2016/2017 setelah penerapan model periksa sendiri. Pelaksanaan penelitian ini akan dilangsungkan dari bulan Juli sampai bulan Nopember tahun 2016.

Teknik pengumpulan data merupakan cara kerja dalam penelitian untuk memperoleh data atau keterangan-keterangan dalam kegiatan sesuai dengankenyataan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah observasi dan tes prestasi belajar. Data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran yang diperoleh dari kegiatan awal adalah di satu pihak tidak berhasilnya guru dalam melaksanakan pembelajaran

mengingat kegiatan yang dilakukan belum mengikuti pendapat para ahli pendidikan. Metode yang digunakan masih tradisional, masih yang biasa dilakukan sehari-hari misalnya penggunaan metode tanya jawab masih satu arah atau paling tinggi dua arah, dan belum giat menggunakan metode tanya jawab multiarah. Model yang digunakan masih juga menggunakan model yang bisa dilakukan sehari-hari, belum mengikuti model yang digunakan para ahli pendidikan. Akibatnya nilai siswa masih cukup rendah, hanya 10 orang (27,78%) yang memperoleh nilai di atas KKM, 7 orang (19,44%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 19 orang (52,78%) yang memperoleh nilai di bawah KKM.

Pada siklus I ada 9 (25%) yang memperoleh nilai di atas KKM dan 18 orang (50%) memperoleh nilai sama dengan KKM dan sisanya 9 orang (25%) memperoleh nilai di bawah KKM. Analisis kuantitatif Prestasi belajar siswa siklus I sebagai berikut:

1. Rata-rata (mean)

Nilai rata-rata (mean) dihitung dengan:
$$\frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{2.698}{36} = 74,94$$

2. Median (titik tengahnya)

Median dicari dengan mengurut data/nilai siswa dari yang terkecil sampai terbesar. Setelah diurut apabila jumlah data ganjil maka mediannya adalah data yang ditengah. Kalau jumlahnya genap maka dua data yang di tengah dijumlahkan dibagi 2 (dua). Untuk median yang diperoleh dari data siklus I dengan menggunakan cara tersebut adalah: 75,00

3. Modus
Modus diperoleh dengan menghitung angka yang paling banyak muncul. Angka tersebut adalah: 75,00
4. Untuk persiapan penyajian dalam bentuk grafik maka hal-hal berikut dihitung terlebih dahulu.

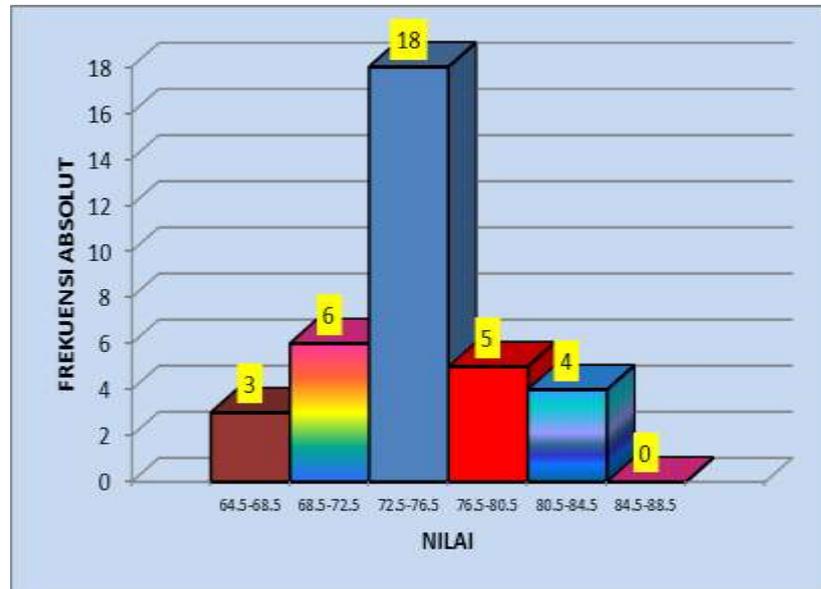
1. Banyak kelas (K) = $1 + 3,3 \times \text{Log} (N)$
 $= 1 + 3,3 \times \text{Log} 36$
 $= 1 + 3,3 \times 1,56$
 $= 1 + 5,15 = 6,15 \rightarrow 6$
2. Rentang kelas (r) = skor maksimum – skor minimum
 $= 84 - 65$
 $= 19$
3. Panjang kelas interval (i) = $\frac{r}{K} = \frac{19}{6} = 3,17 \rightarrow 4$
4. Data Kelas Interval

Tabel 1. Data Kelas Interval Siklus I

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	65 – 68	66,50	3	8,33
2	69 – 72	70,50	6	16,67
3	73 – 76	74,50	18	50,00
4	77 – 80	78,50	5	13,89
5	81 – 84	82,50	4	11,11
6	85 – 88	86,50	0	0,00
Total			36	100

5. Penyajian dalam bentuk grafik/histogram

Gambar 2. Histogram Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV A Semester I SD Negeri 1 Ubung Tahun Pelajaran 2016/2017 Siklus I



Pada siklus II ada 29 orang (80,56%) yang memperoleh nilai diatas KKM dan 6 orang (16,67%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan ada seorang siswa (2,78%) yang belum tuntas. Analisis kuantitatifnya menggunakan data yang diperoleh adalah dalam bentuk angka sebagai berikut :

1. Rata-rata (mean)

Nilai rata-rata (mean) dihitung dengan: $\frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{2.910}{36} = 80,83$

2. Median (titik tengahnya)

Median yang diperoleh dari data siklus II adalah: 80,00

3. Modus

Modus diperoleh dari data siklus II adalah: 80,00

4. Untuk persiapan penyajian dalam bentuk grafik maka hal-hal berikut dihitung terlebih dahulu.

$$\begin{aligned} 1. \text{ Banyak kelas (K)} &= 1 + 3,3 \times \text{Log (N)} \\ &= 1 + 3,3 \times \text{Log } 36 \\ &= 1 + 3,3 \times 1,56 \\ &= 1 + 5,15 = 6,15 \rightarrow 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Rentang kelas (r)} &= \text{skor maksimum} - \text{skor minimum} \\ &= 88 - 74 \\ &= 14 \end{aligned}$$

$$3. \text{ Panjang kelas interval (i)} = \frac{r}{K} = \frac{14}{6} = 2,33 \rightarrow 3$$

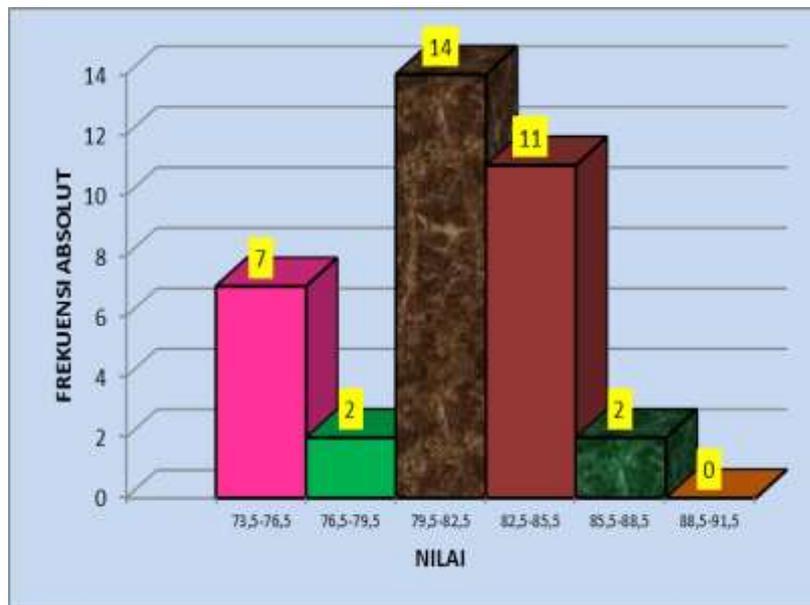
4. Data Kelas Interval

Tabel 2. Data Kelas Interval Siklus II

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	74 – 76	75	7	19,44
2	77 – 79	78	2	5,56
3	80 – 82	81	14	38,89
4	83 – 85	84	11	30,56
5	86 – 88	87	2	5,56
6	89 – 91	90	0	0,00
Total			36	100,00

5. Penyajian dalam bentuk grafik/histogram

Gambar 3. Histogram Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV A Semester I SD Negeri 1 Ubung Tahun Pelajaran 2016/2017 pada Siklus II



Dari data awal diperoleh kenyataan bahwa hanya 10 orang (27,78%) yang memperoleh nilai di atas KKM, 7 orang (19,44%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 19 orang (52,78%) yang memperoleh nilai di bawah KKM. Jadi, masih banyak siswa yang

memerlukan bantuan guru dan termasuk bantuan orang tua mereka untuk membiasakan siswa melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi mereka, baik sekarang maupun setelah dewasa nanti. Melalui observasi awal yang dilakukan peneliti, didapati bahwa kelemahan

yang ada dikarenakan belum terjadi pembiasaan perilaku pada diri siswa untuk giat belajar sehingga menjadi tugas peneliti untuk membuat mereka terbiasa melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat melalui pembiasaan.

Pada Siklus I diperoleh data dari hasil observasi adalah ada 9 orang (25%) yang memperoleh nilai di atas KKM dan 18 orang (50%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 9 siswa (25%) memperoleh nilai di bawah KKM. Data tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan yang dicapai pada siklus I belum memenuhi indikator keberhasilan yang dipersyaratkan. Karena itu penelitian harus terus dilanjutkan ke siklus berikutnya. Hal yang masih menjadi kendala adalah belum adanya penghargaan yang diberikan kepada mereka yang telah mencapai kategori tuntas. Di samping itu untuk menanamkan kebiasaan giat belajar tidak bisa sehari dua hari tapi dibutuhkan waktu yang cukup lama agar kegiatan bermanfaat dapat dilakukan secara spontan dan otomatis oleh siswa. Misalnya: sekali dua kali siswa masih disuruh untuk giat berlatih, siswa disuruh menulis pertanyaan-pertanyaan untuk diajukan pada guru dan teman-temannya sebagai bahan perdebatan. Dengan cara tersebut dan akibat akhirnya mereka akan terbiasa dengan keadaan belajar. Tentu hal tersebut harus dilakukan dengan giat dan berulang-ulang. Hal inilah yang telah dilakukan pada siklus I untuk menopang peningkatan kemampuan belajar peserta didik.

Melihat semua kendala yang masih terjadi pada siklus I

maka pada siklus II ini peneliti telah giat memperbaiki perencanaan yang ada agar dalam pelaksanaannya di kelas nanti dapat berjalan lancar dan sesuai harapan. Yang dilakukan adalah perubahan gaya mengajar. Sebelumnya, dengan betul-betul giat melakukan proses pembelajaran. Di samping inovasi, validasi sudah dilakukan dengan menyodorkan pada teman-teman sejawat tes yang akan diberikan serta mencocokkan materi dengan indikator-indikator yang akan diajar. Usaha ini akan membantu reabilitas data yang akan dihasilkan setelah pelaksanaan tindakan. Kematangan siswa dalam belajar sudah diupayakan dengan pembiasaan-pembiasaan, siswa-siswa yang belum aktif dipecahkan dengan memberi pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang diajar ditambah dengan semua siswa disuruh membuat masing-masing sebuah pertanyaan yang akan disodorkan sebagai bahan berdiskusi dan berargumentasi. Teori-teori tentang model pembelajaran giat dipelajari sebagai upaya triangulasi. Dengan semua kegiatan itu dilakukan dengan seksama dan sungguh-sungguh melalui arahan-arahan, penguatan-penguatan, bimbingan-bimbingan, pembiasaan-pembiasaan sehingga tercermin peningkatan hasil sesuai harapan. Setelah pelaksanaan tindakan di siklus II yang sudah diupayakan secara maksimal, ternyata hasil yang diperoleh sudah meningkat yaitu ada 29 orang (80,56%) yang memperoleh nilai di atas KKM dan 6 orang (16,527%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan ada seorang siswa (2,78%) memperoleh nilai di bawah KKM.

Tetapi peroleh seorang siswa tersebut tidak mempengaruhi peningkatan hasil yang sudah sesuai harapan yang dituntut yaitu 80% atau lebih siswa tuntas. Data tersebut mampu membuktikan keberhasilan tujuan penelitian sehingga penelitian sudah berhasil dan tidak diteruskan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan yang dapat disampaikan berdasar semua temuan hasil penelitian adalah bahwa penerapan model periksa sendiri yang telah dilaksanakan mampu menjawab rumusan masalah penelitian ini serta mampu membuktikan bahwa tujuan penelitian ini sudah dapat dicapai. Sebagai bukti atas pencapaian hal tersebut adalah:

- a) Nilai rata-rata awal 71,72 naik menjadi 74,94 pada siklus I dan pada siklus II naik menjadi 80,83.
- b) Presentase yang diperoleh meningkat keberhasilannya. Dari data awal baru 47,22% yang berhasil, pada siklus I meningkat menjadi 75% dan pada siklus II naik menjadi 100,00%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan model periksa sendiri dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas IV A semester I SD Negeri 1 Ubung tahun pelajaran 2016/2017.

Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Model yang digunakan dalam penelitian ini semestinya menjadi pilihan bagi guru-guru karena model ini telah terbukti dapat

meningkatkan kerjasama, berkreasi, bertindak aktif, bertukar informasi, mengeluarkan pendapat, bertanya, berdiskusi, berargumentasi dan lain-lain.

2. Data hasil penelitian ini sudah mampu membuktikan peningkatan prestasi sesuai harapan. Namun peneliti adalah manusia biasa sehingga masuk banyak hal-hal yang belum sempurna dilakukan, oleh karenanya kepada peneliti lain agar meneliti bagian-bagian yang belum sempat diteliti.
3. Untuk memverifikasi hasil yang telah diperoleh disarankan pada bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan guna memverifikasi data hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhakti, Ahmad Haris. 2009. *Pengaruh Strategi Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Team Achievement Division) Dan Jigsaw Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Ditinjau Dari Minat Belajar Siswa SMP Negeri Di Kecamatan Ngawi*. Sueakarta : Program Studi Teknologi Pendidikan. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Degeng, I N.S. 2001. *Landasan dan Wawasan Kependidikan*. Malang : Lembaga Pengembangan dan Pendidikan (LP3)

- Universitas Negeri
Malang.
- Depdiknas, 2009. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Mata Pelajaran Agama Hindu*. Jakarta : BSNP Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Mandikdasmen Direktorat Pembinaan TK Dan SD.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakaya Offset
- Muzakki. 2012. *Hubungan Antara Penggunaan Media Pembelajaran Dan Kreativitas Mengajar Guru Dengan Prestasi Belajar Menggunakan Peralatan Kantor Siswa Kelas X SMK N 1 Jogonalan Tahun Ajaran 2011/2012*. Yogyakarta : UNY.
- Suharsimi Arikunto., Suhardjono. & Supardi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Sumiati dan Asra. 2007. *Metode Pembelajaran. Diadakan oleh Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Bandung : CV Wacana Prima.
- Uno, B. Hamzah, et. al. 2011. *Pengembangan Instrumen Untuk Penelitian*. Jakarta : Delima Press.
- Wayan Nurkencana & P. P. N. Sunartana. 1986. *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.