

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media “Kardus” melalui Model Pembelajaran Resiprokal pada Siswa

I Made Diarna
SD Negeri 3 Batuan
E-mail : madediarna35@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan Kelas yang dilaksanakan di SD Negeri 3 Batuan pada siswa kelas V yang nilai mata pelajaran Penjasorkes cukup rendah. Tujuan penulisan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui apakah Model pembelajaran Resiprokal dengan bantuan media kardus dapat meningkatkan prestasi belajar mata pelajaran penjasorkes pada siswa kelas V. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan dengan menggunakan metode analisis data deskriptif. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa model pembelajaran Resiprokal dengan bantuan media kardus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Perolehan pada awal test dengan nilai rata-rata 70,00. Siklus I menjadi 77,77 dan pada siklus II Menjadi 85,05. Persentase kenaikan pada siklus I yaitu 5,17% dan pada Siklus II yaitu 10,22%. Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan model pembelajaran resiprokal dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas V.

Kata kunci : medel pembelajar resiprokal; media kardus

ABSTRACT

This research is a classroom action research conducted at Public Elementary School Number 3 Batuan in fifth grade students whose grades for Physical Education and Health subjects are quite low. The purpose of writing this class action research is to find out whether the Reciprocal learning model with the help of cardboard media can improve physical and mental health learning achievement in fifth grade students. This research was conducted in two cycles, where each cycle consisted of 2 meetings using the descriptive data analysis method. The results of the descriptive analysis show that the Reciprocal learning model with the help of cardboard media can improve student achievement. Acquisition at the beginning of the test with an average value of 70,00. Cycle I became 77,77 and in cycle II became 85,05. The percentage increase in cycle I was 5,17% and in cycle II was 10,22%. The conclusions obtained from this study are that efforts to improve learning outcomes in the long jump squat style with a reciprocal learning model can improve student achievement in class V.

Keywords : reciprocal learning model; cardboard media

PENDAHULUAN

Mengajar merupakan proses dua dimensi, yaitu sebagai proses penyampaian materi pelajaran dan sebagai proses pengaturan pengajaran yang dapat merangsang siswa untuk belajar (Ichsan, 2016; Sobandi, 2010). Belajar adalah

segenap rangkaian kegiatan dan aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pengetahuan dan kemahiran yang sedikit permanen (Faizah, 2017; Pane & Darwis, 2017). Pelaksanaan suatu keberhasilan belajar mengajar sudah harus dipikirkan faktor-

Penulis Korespondensi : I Made Diarna, SD Negeri 3 Batuan
E-mail : madediarna35@gmail.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*

faktor apa saja yang mampu menghantar materi atau pokok bahasan seperti sarana, media, alat peraga, sehingga penyampaian pesan pembelajaran itu lebih efektif, efisien, dan menyenangkan.

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, dimana siswa dituntut harus mampu menguasai 3 Aspek domain yaitu Aspek Psikomotorik, Aspek Kognitif dan Aspek Afektif (Anggara, 2021). 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 adalah dengan menggunakan media yang sesuai dalam rangka penyampaian pesan-pesan pembelajaran resiprokal (Siswanto & Purbangkara, 2019; Rachmayani, 2014).

Menciptakan Proses Pembelajaran praktik tidak mudah mencapai ketuntasan mengingat waktu yang tersedia sangat terbatas sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini sangat tepat untuk mencari upaya penyelesaian permasalahan siswa (Widayati, 2008). Media yang bervariasi diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas praktik dan kompetensi yang diharapkan. Seperti pembelajaran atletik merupakan salah satu materi penjaskes disekolah dasar. Pendidikan Penjaskes dirancang melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengembangkan berdasarkan data Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan pengamatan dilapangan, siswa SD Negeri 3 Batuan, hasil belajar olahraga lompat jauh belum menncapai KKM. Disisi lain keaktifan siswa dalam menerima pembelajaran terlihat kurang menyenangkan. Berdasarkan inilah Peneliti mencoba melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), dengan judul ” Upaya

meningkatkan hasil belajar Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok menggunakan ”media kardus” melalui model Resiprokal pada siswa Kelas V Semester Ganjil SD N 3 Batuan Tahun Pelajaran 2021/2022”.

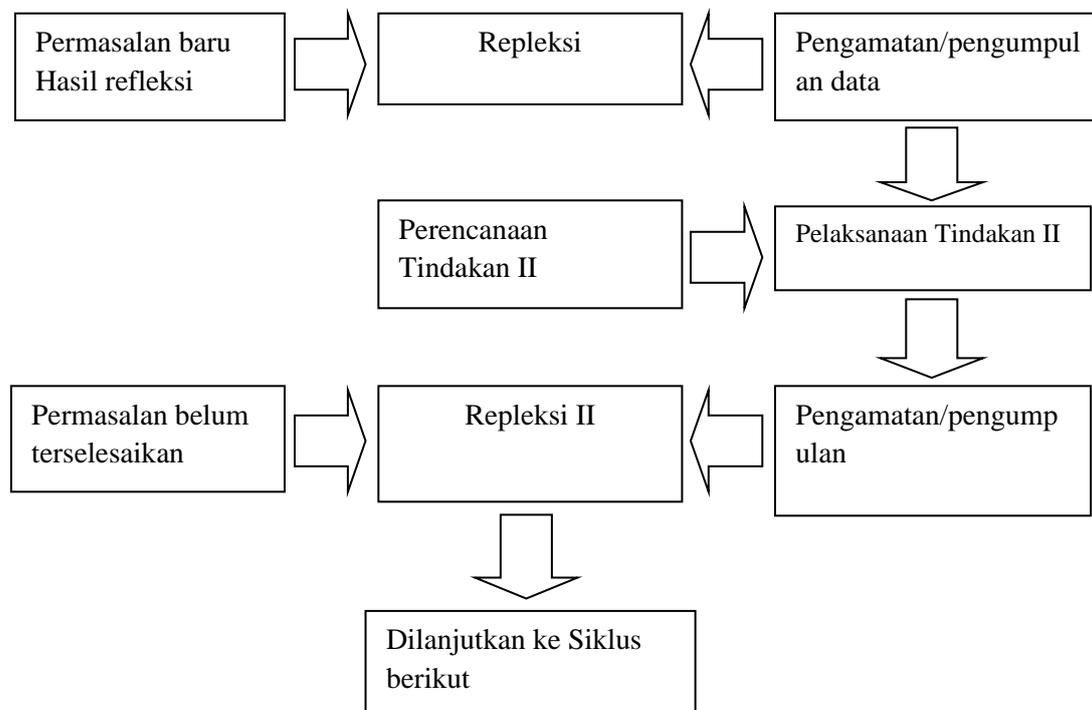
Sebagaimana kita ketahui bersama, untuk melakukan olahraga praktik tidak mudah seperti dibayangkan, karena tanpa ada proses sistematis ini malah akan membahayakan bagi siswa (cidera). Pelajaran olahraga merupakan Pelajaran yang sangat di senangi oleh siswa, tetapi berbeda halnya dengan cabang olahraga lompat jauh gaya melayang justru siswa sangat sulit untuk dilakukan. Alasan yang sering terdengar dominan melakukan gerakan yang diawali dengan lari dan lompatan yang menguras tenaga serta sangat melelahkan. Oleh karena itu Peneliti (Tim) mencoba memodifikasi Cabang olahraga Lompat Jauh Gaya Melayang ini kedalam bentuk bermain menggunakan Media “Kardus”, dengan tujuan mengembangkan teknik dasar yaitu pembedaharaan gerak dasar. Gerak dasar anak apabila sering dilakukan maka dia akan semakin berkembang dan lambat laun gerak yang dilakukan akan mampu menciptakan gerak yang diharapkan. Dengan gerakan yang sederhana, tidak terlalu terstruktur dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan serta karakteristik anak (Burhaein, 2017; Arisman & Okilanda, 2020).

Yulistia (2018) media kardus merupakan Media yang sangat mudah untuk di jumpai ditengah-tengah masyarakat terlebih media bekas pembungkus makanan ini sering sekali masyarakat membuangnya, dengan demikian peneliti tertarik menggunakan media tersebut untuk penelitian tindakan kelas. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak yang dihasilkan dari pemanfaatan media kardus melalui model pembelajaran resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

METODE PENELITIAN

Waktu Penelitian dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada bulan Agustus s/d Oktober 2021. Pelaksanaan di bulan ini

mengingat sedang berjalannya program Kegiatan Belajar Mengajar Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2021/2022.



Gambar 1
Alur Pelaksanaan Penelitian

1) perencanaan peneliti membuat RPP, berkonsultasi dengan teman sejawat, membuat instrument; 2) pelaksanaan tindakan, pada tahap ini guru peneliti giat melakukan tindakan menggunakan metode Card Sort berbantuan alat peraga; 3) pengamatan atau observasi, tahap ini bersamaan dengan pelaksanaan ini dilakukan pada waktu tindakan sedang berjalan; 4) refleksi, dalam PTK mencakup analisis, sintesis dan penilai terhadap hasil pengamatan atas tindakan yang dilakukan. Jika terdapat masalah dari proses refleksi, maka dilakukan proses pengkajian ulang melalui siklus berikut meliputi kegiatan perencanaan ulang, tindakan ulang, dan pengamatan ulang sehingga permasalahan

dapat teratasi. Subjek penelitian adalah siswa Kelas V Semester Ganjil SD N 3 Batuan Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan upaya meningkatkan hasil belajar Olahraga Lompat Jauh Gaya Melayang menggunakan media "Kardus" melalui model Resiprokal. Metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah metode deskriptif untuk data kualitatif, data kuantitatif dianalisis dengan mencari *mean*, *medium*, *modus*, *interval kelas* dan melakukan penyajian dalam bentuk tabel dan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil Penelitian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif digunakan

untuk memperoleh jawaban tentang aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung peneliti menggunakan dua siklus. Refleksi Siklus I 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.

Analisi kuantitatif prestasi belajar siswa siklus I diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 77,77 dengan nilai median (titik tengahnya) adalah 77, nilai modus (angka yang paling banyak muncul) 78.

Tabel 1
Hasil Nilai Siklus I

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	IKYDK	78	Tuntas
2	NKYS	76	Tuntas
3	IPGKP	78	Tuntas
4	IKM	76	Tuntas
5	AAGBS	76	Tuntas
6	KAS	80	Tuntas
7	NKAD	80	Tuntas
8	NWAYS	78	Tuntas
9	IMAWA	74	Belum tuntas
10	NKAM	78	Tuntas
11	IKAJP	74	Tuntas
12	IWASP	82	Tuntas
13	NLKDW	76	Tuntas
14	KDPSM	78	Tuntas
15	DADP	80	Tuntas
16	IWDA	78	Tuntas
17	NMDAL	76	Tuntas
18	NKDR	76	Tuntas
19	IKGW	72	Belum tuntas
20	IANGK	78	Tuntas
21	NKLAP	74	Belum Tuntas
22	NPMEPT	74	Belum Tuntas
23	IKNP	74	Belum Tuntas
24	IPNW	82	Tuntas
25	NKMP	74	Belum Tuntas
26	KNAP	83	Tuntas
27	IKRDS	74	Belum Tuntas
28	NKSP	86	Tuntas
29	MTD	81	Tuntas
30	NKWS	78	Tuntas

31	NKW	74	Belum Tuntas
32	NKWM	82	Tuntas
33	NPYA	82	Tuntas
34	IMYA	74	Belum Tuntas
35	NKSW	86	Tuntas
		2722	
Rata-rata		77,77	
KKM		75	
Jumlah siswa remidi		9	
Jumlah siswa diberi pengayaan		26	
Persentase ketuntasan		74,29%	

Tabel 2
Tabel Data Kelas Interval

No.Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekwensi Absolut	Frekwensi Relatif
1	72-73	72	1	5%
2	74-75	74	2	10%
3	76-77	76	6	30%
4	78-79	78	7	35%
5	80-82	80	4	20%
Total			20	100%

Analisis kuantitatif prestasi belajar siswa siklus II yaitu rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 85,05, median (titik tengahnya) adalah 84, modus (angka yang paling banyak muncul) 84.

Tabel 3
Hasil Nilai Siklus II

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	IKYDK	86	Tuntas
2	NKYS	84	Tuntas
3	IPGKP	84	Tuntas
4	IKM	84	Tuntas
5	AAGBS	84	Tuntas
6	KAS	86	Tuntas
7	NKAD	86	Tuntas
8	NWAYS	88	Tuntas
9	IMAWA	82	Tuntas
10	NKAM	82	Tuntas
11	IKAJP	84	Tuntas
12	IWASP	88	Tuntas

13	NLKDW	84	Tuntas
14	KDPSM	86	Tuntas
15	DADP	88	Tuntas
16	IWDA	88	Tuntas
17	NMDAL	84	Tuntas
18	NKDR	84	Tuntas
19	IKGW	82	Tuntas
20	LANGK	88	Tuntas
21	NKLAP	79	Tuntas
22	NPMEPT	79	Tuntas
23	IKNP	78	Tuntas
24	IPNW	82	Tuntas
25	NKMP	78	Tuntas
26	KNAP	83	Tuntas
27	IKRDS	80	Tuntas
28	NKSP	86	Tuntas
29	MTD	81	Tuntas
30	NKWS	78	Tuntas
31	NKW	79	Tuntas
32	NKWM	82	Tuntas
33	NPYA	82	Tuntas
34	IMYA	79	Tuntas
35	NKSW	86	Tuntas
		2914	
	Rata-rata	85,05	
	KKM	75	
	Jumlah siswa remidi	-	
	Jumlah siswa diberi pengayaan	-	
	Persentase ketuntasan	100%	

Tabel 4
Data Kelas Interval

No.Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekwensi Absolut	Frekwensi Relatif
1	80-81	88	0	-
2	81-83	82	3	15%
3	83-84	84	8	40%
4	84-86	86	4	20%
5	86-88	88	5	25%
Total			20	100%

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus I Dan Siklus II

Variabel	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Siklus I			Hasil Tes Siklus II		
		Rata-Rata	Kenaikan Rata-Rata	% Kenaikan	Rata-Rata	Kenaikan Rata-Rata	% Kenaikan
Prestasi Belajar	73,40	77,15	3,7	5,17%	85,05	7,8	10,22%

Nilai awal sebesar 73,40 Berdasarkan analisis data prestasi belajar penjasorkes diperoleh persentase rata-rata prestasi belajar pada siklus I 3,7 dengan kenaikan 5,17% pada siklus II sebesar 7,8 dengan kenaikan 10,22%. Bertitik tolak dari data tersebut diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prestasi hasil belajar penjasorkes melalui penerapan model pembelajaran resiprokal dengan media kardus. Peningkatan hasil belajar dengan media kardus membuat anak menjadi leluasa dan gembira dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini juga diungkapkan oleh Saputra & Pardianto (2020) yang meneliti terkait dengan peran media kardus dalam menunjang hasil belajar lompat jauh. Dengan media kardus membuat pembelajaran menjadi hidup dan memunculkan interaksi yang lebih aktif. Penelitian serupa juga dilakukan Khalil (2019) yang memanfaatkan media kardus dalam menunjang proses pembelajaran.

Perpaduan antara pemakaian media kardus dengan model pembelajaran resiprokal menghasilkan nilai tuntas untuk siswa. Hal ini diungkapkan oleh Sukama (2018) yang memberikan model pembelajaran resiprokal dalam meningkatkan prestasi belajar. Widiara (2014) juga mengungkapkan hal yang sama bahwa model pembelajaran resiprokal efektif dalam meningkatkan prestasi belajar penjasorkes. Marsh *et al.*, (2006) juga memberikan gambaran tentang efektifnya model resiprokal dalam meningkatkan prestasi belajar penjasorkes.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran resiprokal dengan media kardus sangat tepat dipergunakan karena dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Semua itu terlihat pada kenaikan prestasi belajar siswa dilihat dari rangkaian perolehan nilai siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan. Saran kami sebagai peneliti agar guru olahraga dapat mempergunakan media kardus yang dipadukan dengan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan prestasi belajar siswa khususnya dalam pelajaran lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan temuan yang sudah disimpulkan dari hasil penelitian dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes diharapkan peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan guna verifikasi data hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. (2021). Evaluasi Tingkat Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 37-45. <https://doi.org/10.37753/bina-edukasi.v1i1.158>
- Arisman, A., & Okilanda, A. (2020). Pengembangan Diri melalui Olahraga Panahan. *Jurnal Menssana*, 5(1), 69-77. <http://menssana.pjj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/138>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *IJPE : Indonesia Journal of Primary*

- Education*, 1(1), 51-58.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/article/view/7497>
- Faizah, S. N. (2017). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 175-185.
<http://www.journalfai.unisla.ac.id/index.php/at-thulab/article/view/85>
- Ichsan, M. (2016). Psikologi Pendidikan dan Ilmu Mengajar. *Jurnal Edukasi (Media Kajian Bimbingan Konseling)*, 2(1), 60-76.
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/691>
- Khalil, M. (2019). Pengaruh Modifikasi Media Kardus terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 61-65.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/29439>
- Marsh, H. W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers. *Health Psychology*, 25(3), 316-328.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.316>
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 3(2), 333-352.
[doi:https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945](https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945)
- Rachmayani, D. (2019). Penerapan Pembelajaran Reciprocal Teaching untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Matematis dan Kemandirian Belajar Matematika Siswa. *Judika : Jurnal Pendidikan Unsika*, 2(1), 13-23.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/118>
- Saputra, Y., & Pardianto, A. A. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Sport-Mu : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 10-21.
<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/sportmu/article/view/3035>
- Siswanto, S., & Purbangkara, T. (2019). Persepsi Siswa terhadap Model Pembelajaran Resiprokal pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli di SMPN 1 Tirtajaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(2), 49-56.
<https://doi.org/10.35706/speed.v2i2.3379>
- Sobandi, A. (2010). Pengaruh Kompetensi Guru terhadap Kinerja Mengajar Guru SMKN Bidang Keahlian Bisnis dan Manajemen di Kota Bandung. *Manajerial : Jurnal Manajemen dan Sistem Informasi*, 9(2), 25-34.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/manajerial/article/view/1799>
- Sukama, I. N. (2018). 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. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 9-18. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/134>
- Widayati, A. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1), 87-93.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpakun/article/view/1793>
- Widiara, I. K. (2014). Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes dengan Model Resiprokal dalam Kelompok Belajar pada Kompetensi Teknik Dasar Olahraga SD Negeri 2 Kalibukbuk. *Daiwi Widya : Jurnal Pendidikan FKIP UNIPAS*, 1(1), 1-16.

I. M. Diarna, *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media “Kardus” melalui Model Pembelajaran Resiprokal pada Siswa*

<https://ejournal.unipas.ac.id/index.php/DW/article/view/95>

Yulistia, D. (2018). *Mengembangkan Kemampuan Kognitif melalui Media*

Bahan Kardus Bentuk Geometri di Taman Kanak-Kanak Negeri Sekincau Lampung Barat. Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan