

PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI MELALUI METODE PEMBELAJARAN PENUGASAN DALAM MATERI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS XI IPS 2 SMA N 2 KOTA SUKABUMI

Firman Maulana¹⁾, Asep Odang S A²⁾

¹⁾Prodi PJKR, FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²⁾SMA N 2 Kota Sukabumi

Email: Firmanm2189@gmail.com guruolahraga69@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode pembelajaran penugasan dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dalam materi pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI IPS 2 di SMAN 2 Sukabumi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam satu siklus pada siswa kelas XI IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi yang berjumlah 34 siswa dari tanggal 24 Januari 2019 sampai dengan 21 Maret 2019. Hasil belajar siswa dinilai dari ketiga aspek, yang pertama aspek psikomotor dengan nilai rata-rata 23,91, untuk penilaian kognitif dengan rata-rata 9,26, dan untuk penilaian afektif dengan rata-rata 28,55, serta hasil observasi kelas untuk dosen PDS dan guru penjas orkes dengan nilai rata-rata 71,12, sedangkan hasil observasi kelas untuk siswa XI IPS 2 terdapat rata-rata 51,75. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran penugasan meningkat di aspek afektif dalam pembelajaran senam lantai yang berdampak kepada rasa tanggung jawab, kerjasama, dan saling tolong menolong atas tugas yang diberikan saat pembelajaran senam lantai kepada siswa kelas XI IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi yang dilihat dari peningkatan nilai afektif pada materi guling depan, guling belakang dan meroda/baling-baling.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Metode Pembelajaran Penugasan, Pembelajaran Senam Lantai.

***Abstract:** This study aims to determine the assignment learning method can improve physical education learning outcomes in floor gymnastic learning material in class XI IPS 2 students at SMAN 2 Sukabumi. This study used the class action research method (PTK) which was conducted in one cycle for students of class XI IPS 2 in SMA N 2 Sukabumi City, amounting to 34 students from January 24, 2019 to March 21, 2019. Student learning outcomes were assessed from all three aspects, the first psychomotor aspects with an average value of 23.91, for cognitive assessment with an average of 9.26, and for affective assessment with an average of 28.55, as well as the results of classroom observations for lecturers PDS and physical education teachers with an average score of 71.12, while the results of classroom observations for XI IPS 2 students have an average of 51.75. The results of this study indicate that the assignment learning method increased in the affective aspects of floor gymnastic learning which had an impact on sense of responsibility, cooperation, and mutual help on assignments given during floor gymnastics to class XI IPS 2 students of SMA N 2 Sukabumi City seen from increasing the affective value of the front bolster material, back rolling and wheel / propeller.*

Keywords: Learning Outcomes, Assignment Learning Methods, Floor Gymnastic Learning

PENDAHULUAN

Pendidikan yang semakin berkembang di Indonesia membuat para pengajar (guru) harus benar-benar kreatif dalam mengembangkan bahan ajar, sehingga kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik serta dituntut siswapun aktif dalam

pembelajaran. Akan tetapi dengan perubahan-perubahan kurikulum yang ada di Indonesia para pengajar (guru) terkadang mendapati kendala saat mengajar, karena dengan perubahan-perubahan jaman saat ini guru harus bisa menguasai ilmu teknologi yang sudah

merabah ke seluruh Indonesia. Karena teknologi dalam pendidikan merupakan perpaduan antara manusia, mesin, ide, prosedur, dan pengelolaannya. Teknologi dalam dunia pendidikan yang guru harus kuasai dimana harus sistematis dalam mendesain, melaksanakan, dan mengevaluasi proses keseluruhan dari belajar dan pembelajaran dalam bentuk tujuan pembelajaran yang spesifik.

Tugas seorang pengajar harus siap mempersiapkan segala sesuatunya untuk diberikan kepada siswa dimana guru harus persiapan RPP untuk siap mengajar. Dalam metode pembelajaranpun harus benar-benar siswa ada perubahan dengan metode yang diberikan oleh guru, seperti yang di alami peneliti awal mendapatkan permasalahan di SMAN 2 Kota Sukabumi pada Kelas XI IPS 2 dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan pada materi senam lantai dengan jumlah 35 siswa terdapat 23 siswa yang takut melakukan gerakan guling depan, guling belakang dan meroda, sedangkan 11 siswa mampu melakukannya. Dari hasil observasi permasalahan yang di dapat peneliti pun menemukan metode yang cocok untuk permasalahan ini, yaitu menggunakan metode pembelajaran penugasan, karena dalam pembelajaran penugasan ini siswa dipertanggungjawabkan untuk menyelesaikan tugas yang diberi oleh

guru. Sehingga stimulus perintah/aba-aba dialihkan kepada pihak lain yang berupa tugas di pembelajaran.

Merujuk pada uraian di atas, fokus penelitian ini peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani melalui metode pembelajaran penugasan dalam materi pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI IPS 2 di SMAN 2 Sukabumi, sedangkan rumusan masalah yang di dapat apakah metode pembelajaran penugasan dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dalam materi pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI IPS 2 di SMAN 2 Sukabumi.

Hasil belajar dapat dilihat dari suatu cara atau metode yang akan diberikan oleh guru terhadap siswa belajar bisa dikatakan dari yang tidak bisa menjadi bisa dan dari yang tidak mengetahui menjadi mengetahui. Menurut Trianto Ibnu Abdar (2014:17) mengatakan terdapat beberapa definisi yang mengandung dimensi belajar membuat beberapa unsur, yaitu: (1) penciptaan hubungan, (2) pengetahuan yang sudah dialami, (3) pengetahuan yang baru.

Dalam pembelajaran senam lantai dengan materi guling depan, guling belakang dan meroda peneliti memberikan metode pembelajaran penugasan dimana siswa lebih mau bertanggung jawab, aktif, saling membantu dengan temannya dalam pembelajaran dengan adanya tugas.

Menurut Sagala dalam Jumanta Hamdayana (2014:183), bahwa metode penugasan adalah cara penyajian bahan pelajaran dimana guru memberikan tugas tertentu agar peserta didik melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggungjawabkannya. Sedangkan menurut Nana Sudjana (2013: 81) terdapat tiga fase dalam metode penugasan, yaitu sebagai berikut:

a. Fase Pertama, jenis-jenis tugas.

Tugas sangat banyak macamnya, bergantung pada tujuan yang akan dicapai, seperti tugas meneliti, tugas menyusun laporan (tulisan/lisan), tugas motorik (pekerjaan motorik), tugas di laboratorium dan lain-lain

b. Fase Kedua, langkah – langkah menggunakan metode penugasan.

Tugas yang diberikan kepada peserta didik hendaknya mempertimbangkan.

- Tujuan yang akan dicapai.
- Jenis tugas yang jelas dan tepat sehingga dapat dimengerti apa yang ditugaskan tersebut.
- Sesuai dengan kemampuan siswa.
- Ada petunjuk/sumber yang dapat membantu pekerjaan peserta didik.
- Sediakan waktu yang cukup untuk mengerjakan tugas tersebut.

Langkah pelaksanaan tugas:

- Diberikan bimbingan/pengawasan oleh guru.

- Diberikan dorongan sehingga mau bekerja.
- Diusahakan/dikerjakan oleh peserta didik sendiri, tidak menyuruh orang lain.
- Dianjurkan agar peserta didik mencatat hasil yang dia peroleh dengan baik dan sistematis.

c. Fase ketiga, mempertanggung jawabkan tugas.

Hal yang harus dikerjakan pada fase ini:

- Laporan peserta didik baik lisan/tertulis dari apa yang telah dikerjakannya.
- Adanya tanya jawab/diskusi.
- Penilaian hasil pekerjaan peserta didik baik dengan tes maupun non tes atau cara lainnya.

Dari pengertian di atas tentang metode penugasan adalah suatu pekerjaan yang harus peserta didik selesaikan tanpa terikat dengan tempat. Metode penugasan ini dapat mengembangkan kemandirian peserta didik, merangsang untuk belajar lebih banyak, membina disiplin dan tanggung jawab peserta didik.

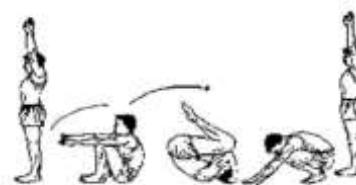
Peserta didik terkadang dalam pembelajaran susah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan penjelasannya pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib dan terdapat dalam kurikulum, dimana seorang guru menjadi fasilitator yang ahli dan bertanggung jawab untuk memberikan ilmu dan

informasi kepada peserta didik. Menurut Jawatan Pendidikan Jasmani dalam Ahkmad Olih Solihin (2016:21) pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Lalu menurut Bucher dalam Ega Trisna Rahayu (2013:3) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial dan emosional. Dari pendidikan jasmani untuk pembentukan gerak dalam pembelajaran terjadi juga dalam setiap mata pelajaran pendidikan jasmani, seperti halnya dalam pembelajaran senam lantai mengartikan bahwa pembelajaran senam lantai menurut Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno dan Khafadi, 2010:60). Sedangkan menurut Mahendra (2000:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motorability). Senam lantai dalam pembelajaran yang diberikan

kepada siswa XI IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi ialah gerakan guling depan, guling belakang dan meroda.



Gambar 1: Gerakan Guling Depan



Gambar 2: Gerakan Guling Belakang



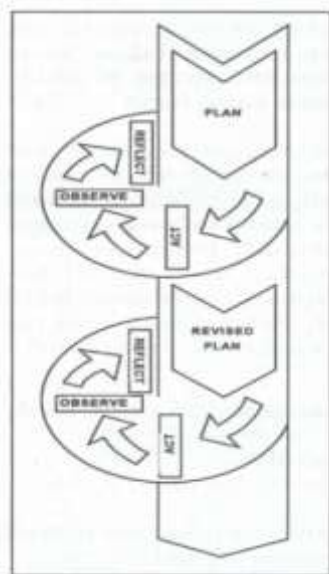
Gambar 3: Gerakan Meroda/Baling-baling

Dari penjelasan di atas pengertian tentang pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas pendidikan dalam meningkatkan perubahan sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk dan perubahan melalui kegiatan fisik untuk meningkatkan kemampuan organik, neuromuskular, interperatif, sosial dan emosional.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui metode pembelajaran penugasan dapat meningkatkan hasil

belajar pendidikan jasmani dalam materi pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI IPS 2 di SMAN 2 Sukabumi. Berdasarkan tujuan penelitian maka penelitian yang diambil menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas/*Action Research classroom* (ARC). Menurut Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart dalam Rochiarti Wiraatmadja (2009: 66) mengemukakan bahwa secara garis besar dalam penelitian tindakan terdapat 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi, dan perencanaan kembali merupakan dasar suatu rancangan pemecahan permasalahan.



Gambar 4: Model Spiral Kemmis dan Taggart. Sumber : Rochiarti Wiraatmadja (2009: 66)

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil model menurut Kemmis dan Taggart karena dalam model tersebut dilakukan untuk meningkatkan

kemantapan rasional dan tindakan – tindakan mereka dalam melaksanakan tugas sehari, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi dimana prakti-praktik pembelajaran tersebut dilakukan. Untuk mewujudkan – tujuan tersebut, penelitian tindakan kelas dilaksanakan dalam proses berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari empat tahapan; *planning, action, observation/evaluation and reflection*. Subyek penelitian yang diambil adalah siswa kelas XI IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi yang berjumlah 34 siswa.

Kriteria keberhasilan yang dinilai yaitu dari hasil belajar siswa yang dilihat dari ketiga aspek yang dinilai yaitu, aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Dari ketiga aspek tersebut akan terlihat mana yang lebih menonjol atau meningkat bila menggunakan metode pembelajaran penugasan dalam pembelajaran senam lantai pada materi guling depan, guling belakang dan meroda.

HASIL

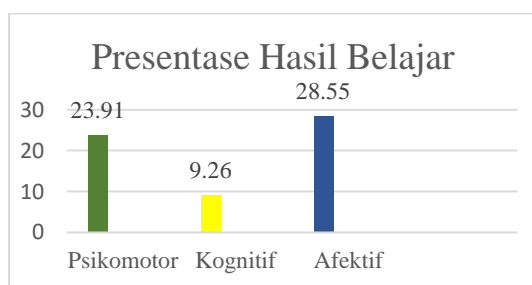
Dalam penelitian ini peneliti bersama kolaborator yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran senam lantai pada materi guling depan, guling belakang dan meroda dengan mencatat dan mendokumentasi hal-hal yang terjadi

selama tindakan berlangsung. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan bersama kolaborator ialah sebagai berikut:

Tabel 1: Hasil Tes Psikomotor, Kognitif dan Afektif

		Psikomotor	Kognitif	Afektif
Jumlah Siswa Keseluruhan berjumlah 34 Siswa kelas XI IPS 2.	Jumlah	813	315	971
	Rata-rata	23,91	9,26	28,55

Dari hasil tes pada hasil belajar dalam pembelajaran penjas bisa dilihat bahwa yang lebih meningkat diantara tiga aspek tersebut yaitu aspek afektif, karena dalam metode pembelajaran penugasan siswa lebih memperlihatkan rasa tanggung jawab dalam tugas yang diberikan, menghormati dan saling membantu. Di bawah ini adalah presentase diagram hasil dari tes psikomotor, kognitif dan afektif:



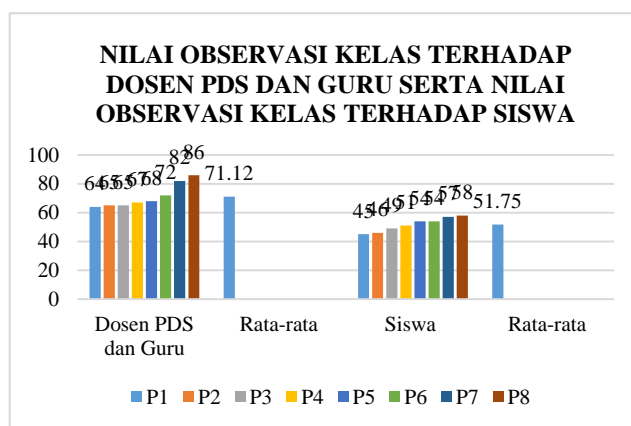
Gambar 5: Diagram Hasil Belajar Pembelajaran Penjas Menggunakan Metode Pembelajaran Penugasan

Dalam penelitian ini, peneliti didampingi oleh kolaborator yaitu guru

penjas SMAN 2 Kota Sukabumi yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran senam lantai dengan materi guling depan, guling belakang dan meroda dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama pembelajaran berlangsung. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan kolaborator dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2: Hasil Observasi Terhadap Dosen PDS dan Hasil Observasi Terhadap Siswa

	Siklus 1							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Dosen PDS	64	65	66	67	68	69	70	71
Rata-rata	71,12							
Siswa XI IPS 2	45	46	47	48	49	50	51	52
Rata-rata	51,75							



Gambar 6 Diagram Penilaian Observasi Dosen PDS dan Guru serta Observasi Siswa XI IPS 2

PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada

siklus adanya peningkatan hasil belajar. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil instrumen tes yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran penugasan ini siswa dapat memulai memahami dari setiap aspek penilaian yang di kuasai. Peneliti menyimpulkan dalam penelitian ini selama delapan kali pertemuan dari setiap pertemuan selalu adanya penugasan yang akan diberikan kepada siswa untuk melihat perubahan-perubahan dalam pembelajaran penjas dalam materi senam lantai (guling depan, guling belakang dan meroda). Pada setiap item tes yang diberikan untuk melihat peningkatan hasil belajar melalui tes instrumen psikomotor, kognitif dan afektif dihasilkan untuk psikomotor dengan rata-rata 23,91, untuk kognitif dengan rata-rata 9,26, dan untuk afektif terdapat rata-rata 28,55. Sedangkan hasil observasi kelas terhadap dosen PDS yang dilakukan selama 8x pertemuan diperoleh dari pertemuan pertama dan kedua mendapatkan skor rata-rata 64,5, lanjut ke pertemuan ke tiga dan ke empat terdapat skor rata-rata 66, untuk pertemuan ke lima dan ke enam dengan rata-rata 70, dan untuk pertemuan ke tujuh dan ke delapan dengan skor rata-rata 84. Sehingga pelaksanaan berlangsung dengan baik

Berdasarkan hal tersebut peneliti dengan guru penjas orkes menilai penilaian hasil belajar siswa dalam materi senam lantai guling depan, guling

belakang dan meroda pada tiga item tes psikomotor, kognitif, dan afektif lebih terlihat kepada hasil test dari afektif dengan selalu mengedepankan kerjasama, tanggung jawab serta tolong menolong. Sedangkan untuk hasil observasi kelas terhadap dosen PDS dan hasil observasi kelas terhadap siswa XI IPS 2 dalam pembelajaran senam lantai selalu terdapat peningkatan yang baik dalam setiap pertemuannya pada pembelajaran senam lantai materi guling depan, guling belakang dan meroda/baling-baling.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Dosen PDS diperoleh kesimpulan bahwa besarnya peningkatan terhadap hasil belajar siswa XI IPS 2 SMAN 2 Kota Sukabumi dalam pembelajaran penjas dengan materi guling depan, guling belakang, dan meroda/baling-baling yang dinilai terhadap psikomotor, kognitif dan afektifnya terdapat hasil tes instrumen psikomotor dengan nilai rata-rata 23,91, untuk hasil tes kognitif rata-rata 9,26, dan untuk hasil tes afektif rata-rata 28,55. Dengan demikian terdapat peningkatan hasil belajar dengan metode pembelajaran penugasan untuk pembelajaran senam lantai dengan materi guling depan, guling belakang dan meroda meningkat di aspek afektif. Sedangkan pada hasil observasi

dosen PDS dan Guru Penjas Orkes pada satu siklus dengan 8x pertemuan terdapat nilai rata-rata 71,12 dan untuk hasil nilai observasi kelas terhadap siswa kelas XI IPS 2 dalam 8x pertemuan terdapat nilai rata-rata 51,75. Maka terdapat peningkatan pada observasi terhadap dosen PDS dan guru selama 8x pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran penugasan dapat meningkatkan hasil belajar siswa XI IPS 2 SMAN 2 Kota Sukabumi dalam pembelajaran senam lantai, di dalam pembelajaran tersebut dilihat dari peningkatan nilai psikomotor, kognitif, afektif, penilaian untuk dosen PDS dan guru, serta penilaian untuk siswa.

Nana Sudjana. (2013). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Al-Gensindo. Bandung.

Rochiarti Wiraatmadja. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Rosda. Bandung.

Trianto Ibnu Abdar. (2014). *Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, dan Kontekstual*. Prenadamedia. Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad Olih Solihin. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Afabeta. Bandung.

Budi Sutrisno & Muhamad Bazin Khafadi, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. (2010). Pusat Perbukuan Kemendiknas. Jakarta.

Ega Trisna Rahayu. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta. Bandung

Jumanta Hamdayana, *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. (2014). Ghalia Indonesia. Bogor.

Mahendra, Agus. (2000). *Senam*. Dirjen Dikdasmen Depdiknas. Jakarta.