

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA TERHADAP BUDAYA
HIDUP SEHAT MELALUI PAKEM (PEMBELAJARAN AKTIF, KREATIF,
EFEKTIF DAN MENYENANGKAN) PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 42
PALEMBANG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Farizal Imansyah

Universitas PGRI Palembang

farizalpklo@yahoo.com

Abstrak: Di dalam proses belajar mengajar tercakup komponen, pendekatan, dan berbagai metode pengajaran yang dikembangkan dalam proses tersebut. Upaya pengembangan strategi mengajar tersebut berlandas pada pengertian bahwa mengajar merupakan suatu bentuk upaya memberikan bimbingan kepada siswa untuk melakukan kegiatan belajar. PAKEM (pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) adalah metode yang baik digunakan untuk guru memacu siswa SMP Negeri 42 Palembang berpikir yang kreatif, efektif dan aktif dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada gambaran aktivitas hasil belajar siswa dengan metode PAKEM (Pembelajaran aktif, Kreatif, efektif dan menyenangkan) di Pelajaran Budaya Hidup Sehat di kelas VIII SMP Negeri 42 Palembang.

Metode penelitian yang di gunakan, yaitu metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau sering disebut *action research*. Dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan secara signifikan terhadap hasil yang akan dicapai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode PAKEM (Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) dalam materi budaya hidup sehat nilai rata-rata siswa yang diperoleh pada tes awal yaitu 58,32. setelah itu dilakukan siklus I dengan nilai rata-rata 72,67 atau 33,33 %. Menindaklanjuti hasil penelitian pada siklus I, peneliti mengadakan pelaksanaan pembelajaran pada siklus II. Sebagai hasil dari pelaksanaan siklus II, ternyata nilai rata-rata siswa mengalami cukup berarti. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata pencapaian nilai rata-rata 92,30 atau setelah dipersentasikan sebesar 58,26 %.

Kata kunci: Budaya Hidup Sehat dan PAKEM

Abstract: Inside the learning process includes the components, approaches, and various teaching methods developed in the process. Efforts to develop teaching strategies are based on the understanding that teaching is a form of effort to provide guidance to students to conduct learning activities or in other words membelajarkan students. PAKEM (active learning, creative, effective and fun) is a good method used for teachers spur students of Junior High School 42 Palembang think creative, effective and active in learning physical education sports and health

The purpose of this study is to find out whether there is a description of student learning outcomes with PAKEM method (active, creative, effective and fun learning) in Healthy Living Culture Lesson in Grade VIII of Junior High 42 Palembang. PAKEM method (active, creative, effective and fun learning) in Healthy Living Culture Lesson in Grade VIII Junior High School 42 Palembang.

The result of the research shows that to implement the learning using PAKEM method (active, creative, effective and fun learning) in the material of healthy living culture, the average score of students obtained in the initial test is 58,32. after that is done cycle I with average value 72,67 or 33,33%. Following up the results of research in cycle I, the researchers held the implementation of learning in cycle II. As a result of the implementation of cycle II, it turns out the average value of students experiencing significant. This can be seen from the average achievement of the average value of 92.30 or after dipersentasikan of 58.26%.

Keywords: Culture of Healthy Life and PAKEM

PENDAHULUAN

Di dalam proses belajar mengajar tercakup komponen, pendekatan, dan berbagai metode pengajaran yang dikembangkan dalam proses tersebut. Tujuan utama diselenggarakannya proses belajar adalah demi tercapainya tujuan pembelajaran. Usaha-usaha guru dalam mengatur dan menggunakan berbagai variabel pengajaran merupakan bagian penting dalam keberhasilan siswa mencapai tujuan yang direncanakan. Karena itu pemilihan metode, strategi dan pendekatan dalam situasi kelas yang bersangkutan sangat penting. Upaya pengembangan strategi mengajar tersebut berlandas pada pengertian bahwa mengajar merupakan suatu bentuk upaya memberikan bimbingan kepada siswa untuk melakukan kegiatan belajar atau dengan kata lain membelajarkan siswa (Slameto, 2003:2). Peningkatan mutu pendidikan baru bisa tercapai apabila guru itu selalu berupaya untuk meningkatkan kemampuan profesionalnya yang dapat dilakukan dengan mengembangkan inovasi – inovasi dalam pembelajaran sehingga guru sebagai ujung tombak pendidikan yang bertanggung jawab mempengaruhi dalam membina dan mengembangkan kemampuan siswa.

Dapat menjadikan siswa yang cerdas dan terampil sebab, tugas seorang guru tidak hanya menyampaikan materi kepada siswa tetapi seorang guru harus mampu menggali kemampuan berfikir kreatif siswa sehingga meningkatkan hasil belajar siswa dalam.

Belajar dan pembelajaran merupakan reaksi tingkah laku yang dapat dilakukan manusia dalam merubah perilaku kehidupan baik secara *vertical* maupun horizontal. Lusianti (2015:32), mengatakan bahwa “belajar adalah proses perwujudan dalam merubah tingkah laku individu kearah yang lebih baik dari keadaan sebelumnya.” Sedangkan menurut Soetopo (2012:2), belajar adalah sebagai suatu perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku manusia sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu”.

Untuk melaksanakan KTSP dalam proses interaksi edukatif di dalam kelas, pendidik harus melaksanakannya dengan paradigma pembelajaran yang berpusat kepada siswa (*student centered*) dengan menggunakan pendekatan yang kemudian di kenal dengan PAKEM (pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan). Dalam berbagai tulisan juga dikenal dengan pembelajaran yang lebih menekankan proses dialogis antara guru dengan siswa, pembelajaran yang menantang dan bahkan yang mencerdaskan. PAKEM (pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) adalah metode yang baik digunakan untuk guru memacu siswa SMP Negeri 42 Palembang berpikir yang kreatif, efektif dan aktif dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. PAKEM dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Belajar memang

merupakan suatu proses aktif dari siswa dalam membangun pengetahuannya, bukan proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan. Sehingga jika pembelajaran tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif, maka pembelajaran tersebut bertentangan dengan hakekat belajar (Suparlan, dkk. 2008: 34). PAKEM adalah akronim dari pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Aktif adalah peserta didik aktif mengajukan pertanyaan, dan mencari data dan informasi yang mereka perlukan untuk memecahkan masalah. Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif. Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memuaskan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya tinggi.

Untuk menindaklanjuti masalah tentang kurang memuaskan hasil belajar siswa di tingkat SMP Negeri 42 Palembang, diperlukan suatu usaha oleh guru guna memperbaiki kualitas pembelajaran salah satunya adalah dengan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sesuai dengan materi dan tujuan yang hendak dicapai. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah metode PAKEM. Dengan menggunakan metode PAKEM ini diharapkan siswa benar-

benar memahami konsep lebih baik dan bermakna.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merasa tertarik dan perlu mengadakan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Terhadap Budaya Hidup Sehat Melalui PAKEM (Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 42 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018 ”.**

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas (*action research*) akhir-akhir ini mendapat prioritas di kalangan dunia pendidikan, karena kelas merupakan unit terkecil dalam sistem pembelajaran, sehingga semua guru perlu mendalami dan mengkritisi apa yang sebenarnya dilakukan oleh siswa maupun guru dan apa yang sebenarnya terjadi. Metode yang paling tepat untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang ada pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau sering disebut *action research*. Dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan secara signifikan terhadap hasil yang akan dicapai. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *Reflection* (refleksi) disetiap siklusnya. (Arikunto, 2006:124)

a. **Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 42 Palembang.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMP Negeri 42 Palembang Jl. Gotong Royong, Sei Buah, Ilir Tim. II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30162

3. Populasi dan Sampel

“Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. (Arikunto, 2002:108). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP NEGERI 42 Palembang. Sampel Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 42 Palembang kelas VIII.2 yang berjumlah 39 orang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian, metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sangat membantu untuk mencapai tujuan penelitian. Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : a) Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip , buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen , rapat ,lengger, agenda, dan sebagainya”, (Arikunto, 2006: 231). Data yang

diperlukan adalah dokumen berupa catatan, buku untuk mengetahui jumlah siswa SMP Negeri 42 Palembang. b) Tes Tertulis dalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi”, (Arikunto, 2006: 23). Dalam penelitian ini tes tertulis digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data kuantitatif hasil belajar Pendidikan jasmani Kelas VIII setelah proses belajar mengajar. c) Pengumpulan Data Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yang diperlukan adalah teknik dokumentasi dan teknik tes.

HASIL PENELITIAN

Siklus I dilaksanakan pada rabu tanggal 26 Agustus 2017 dengan tujuan siswa dapat lebih mengetahui tentang materi budaya hidup sehat. Kegiatan yang dilakukan siswa pada siklus I adalah melakukan apersepsi kepada siswa dan memberikan penjelasan materi budaya hidup sehat melalui metode PAKEM, setelah tindakan dilakukan siswa diberikan latihan yang sesuai dengan menggunakan metode PAKEM (Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan). Setelah itu latihan dikumpul dan diberikan nilai atau dievaluasi oleh guru tersebut. Terdapat 13 orang siswa atau sebesar

33,33 % yang mencapai ketuntasan belajar pada siklus I.

- a. Menentukan rentang dengan rumus :
 Nilai tertinggi : 95

Nilai terendah : 50

Maka nilai $R = 95 - 50 = 45$

- b. Menentukan banyak kelas interval (k) dengan rumus :

$$K = 1 + 3.3 \log n$$

Dengan $n = 39$, maka

$$K = 1 + 3.3 \log 39$$

$$K = 1 + 3.3 (1,591)$$

$$K = 1 + 5,250$$

$$K = 6,250$$

$K = 6,250$ dapat dibulatkan menjadi $= 6$

- c. Panjang kelas interval

$$P = \frac{R}{K}$$

$$P = \frac{45}{6}$$

$P = 7,5$ dapat dibulatkan menjadi $= 8$

- d. Setelah rentang, banyak kelas interval dan panjang kelas interval diketahui, maka data tersebut disusun kedalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

TABEL I
DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI
HASIL BELAJAR SISWA

Nilai	f_i	x_i	fix_i
41-50	2	45,5	91
51-60	2	55,5	111
61-70	10	65,5	655
71-80	18	75,5	1359
81-90	5	85,5	427,5
91-95	2	95,5	191
$\Sigma =$ Jumlah	39	-	2834,5

- e. Nilai rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\Sigma fix_i}{\Sigma f_i}$$

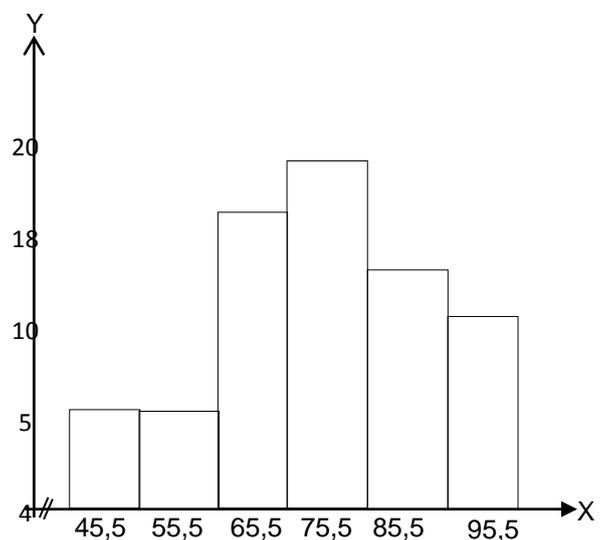
... (Sudjana, 2005:67)

$$= \frac{2834,3}{39}$$

$$= 72,67$$

- f. Histogram hasil tes awal budaya hidup sehat dalam metode PAKEM sebelum pelaksanaan siklus I dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Gambar I
Histogram hasil tes akhir budaya hidup sehat dalam metode PAKEM



Histogram diatas menyatakan bahwa terdapat 2 siswa mendapat nilai terendah yaitu 45,5, 2 siswa mendapat nilai 55,5, 18 siswa mendapat nilai 75,5, 5 siswa mendapat nilai 85,5 dan 4 siswa mendapat nilai tertinggi 95,5. Siklus II dilaksanakan pada hari rabu tanggal 6 September 2017 dengan tujuan meningkatkan hasil belajar siswa dalam mempelajari materi budaya hidup sehat. Kegiatan siswa pada siklus II sama halnya dengan kegiatan siklus ke I. Data hasil tes budaya hidup sehat dinyatakan ada 34 siswa atau 87,17 % telah mencapai ketuntasan belajar.

- a. Menentukan rentang dengan rumus :

Nilai tertinggi : 100

Nilai terendah : 65

Maka nilai $R = 100 - 65 = 35$

- b. Menentukan banyak kelas interval (k) dengan rumus :

$$K = 1 + 3.3 \log n$$

Dengan $n = 39$, maka

$$K = 1 + 3.3 \log 39$$

$$K = 1 + 3.3 (1,591)$$

$$K = 1 + 5,250$$

$$K = 6,250$$

$K = 6,250$ dapat dibulatkan menjadi = 6

- c. Panjang kelas interval

$$P = \frac{R}{K}$$

$$P = \frac{25}{6}$$

$P = 4,16$ dapat dibulatkan menjadi = 4

- d. Setelah rentang, banyak kelas interval dan panjang kelas interval diketahui, maka data tersebut disusun kedalam distribusi frekuensi sebagai berikut.

TABEL II
DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI
HASIL BELAJAR SISWA

Nilai	f_i	x_i	fix_i
61-70	1	65,5	65,5
71-80	4	75,5	302
81-90	11	85,5	940,5
91-100	24	95,5	2292
Σ	39	-	3600

- e. Nilai rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\Sigma fix_i}{\Sigma f_i}$$

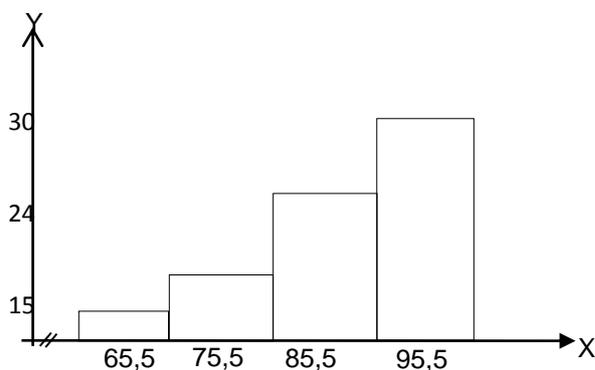
... (Sudjana, 2005:67)

$$= \frac{3600}{39}$$

$$= 92,30$$

- f. Histogram hasil tes awal budaya hidup sehat dalam metode PAKEM sebelum pelaksanaan siklus I dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Gambar II
Histogram hasil tes akhir budaya hidup
sehat dalam metode PAKEM



Histogram diatas menyatakan bahwa terdapat 1 siswa mendapat nilai terendah yaitu 65,5, 4 siswa mendapat nilai 75,5, 11 siswa mendapat nilai 85,5 dan 24 mendapat nilai tertinggi 95,5.

Persentase peningkatan nilai siswa dalam memahami budaya hidup sehat dalam metode PAKEM besarnya peningkatan nilai siswa dalam memahami budaya hidup sehat dalam metode PAKEM dapat di lihat dari rata-rata tes awal, tes akhir pada Siklus I dan tes akhir Siklus II. Selanjutnya untuk menghitung besarnya persentase peningkatan nilai siswa digunakan rumus berikut:

$$P = \frac{\text{posrate} - \text{baserate}}{\text{baserate}} \times 100\%$$

$$P = \frac{92,30 - 58,32}{58,32} \times 100\%$$

$$P = 58,26\%$$

Jadi besarnya peningkatan nilai siswa dalam memahami budaya hidup sehat dalam metode PAKEM adalah 58,26%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode PAKEM (Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) dalam materi budaya hidup sehat nilai rata-rata siswa yang diperoleh pada tes awal yaitu 58,32. setelah itu dilakukan siklus I dengan nilai rata-rata 72,67 atau 33,33 %. Menindaklanjuti hasil penelitian pada siklus I, peneliti mengadakan pelaksanaan pembelajaran pada siklus II agar lebih dapat meningkatkan nilai rata-rata hasil belajar siswa dalam budaya hidup sehat pada metode PAKEM (Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) di mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga. Sebagai hasil dari pelaksanaan siklus II, ternyata nilai rata-rata siswa mengalami cukup berarti. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata pencapaian nilai rata-rata 92,30 atau setelah dipersentasikan sebesar 58,26 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lusianti, Septyaningsih. 2015. *Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Sanjaya, Wina. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Soetopo. Sungkowo. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*. Unsri Perss.

Suparlan, dkk. (2008) PAKEM:
Pembelajaran
Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan.
Bandung: PT. Genesindo.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito