

**Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan
Olahraga Dan Kesehatan Materi Senam Lantai Menggunakan Metode
Pembelajaran Demonstrasi Pada Kelas XII IPA 4 SMAN 3
Tualang Tahun 2021**

Zulfa Khendri
SMA NEGERI 3 TUALANG
Email: Zulfakhendri42@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar pendidikan olahraga dan kesehatan dengan metode pembelajaran demonstrasi. Adapun rumusan masalah yang telah disusun oleh peneliti adalah : “Apakah dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar mapel penjaskes siswa Kelas XII IPA 4 SMA Negeri 3 Tualang Kabupaten Siak. Penelitian ini diterapkan di SMA Negeri 3 Tualang, di Kelas XII IPA 4, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian tindakan kelas adalah tahun 2021 pada semester genap. Yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa Kelas XII IPA 4 sebanyak 33 orang siswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian menentukan aspek-aspek yang diamati pada masing-masing indikator motivasi belajar dan hasil belajar. Hasil penelitian pada bab-bab yang telah dibahas dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa Kelas XII IPA 4 SMA Negeri 3 Tualang, mata pelajaran Pendidikan olahraga dan kesehatan pada pokok bahasan senam lantai. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I motivasi dan hasil belajar kognitif siswa meningkat dari 51,51 % siswa mencapai nilai KKM dan setelah tindakan pada siklus II ada peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa menjadi 93,75 % telah mencapai nilai KKM.

Kata Kunci: *Motivasi belajar, hasil belajar, Metode Pembelajaran Demonstrasi, Matapelajaran PJOK, Senam Lantai*

Abstract

This study aims to improve motivation and learning outcomes of sports and health education with demonstration learning methods. The formulation of the problem that has been compiled by the researcher is: "Is using the demonstration method to increase motivation and learning outcomes of Physical Education subjects for Class XII IPA 4 SMA Negeri 3 Tualang, Siak Regency. This research was applied at SMA Negeri 3 Tualang, in Class XII IPA 4, while the implementation time of class action research was in 2021 in the even semester. The subjects of this research were 33 students of Class XII IPA 4 as many as 33 students. Data analysis used descriptive qualitative analysis. The research determines the observed aspects of each indicator of learning motivation and learning outcomes. The results of the research in the chapters that have been discussed can be concluded that using the demonstration method can increase the motivation and learning outcomes of Class XII IPA 4 students at SMA Negeri 3 Tualang, the subjects of sports and health education on the subject of floor gymnastics. After taking action in the first cycle, students' motivation and cognitive learning outcomes increased from 51.51% of students achieving KKM scores and after actions in cycle II there was an increase in motivation and student learning outcomes to 93.75% had achieved KKM scores.

Keywords: *Learning motivation, learning outcomes, Demonstration Learning Methods, PJOK Subjects, Floor Gymnastics*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pengalaman belajar yang berlangsung dalam lingkungan dan diperoleh sepanjang hidup. Pendidikan dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan menurut Redja Mudyaharjo (2012: 11) yaitu: "Pendidikan dapat diartikan usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan pengajaran atau latihan yang berlangsung di sekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat, untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang."

Menurut Mulyasa (2007), pembelajaran menyenangkan merupakan suatu proses pembelajaran yang di dalamnya terdapat suatu kohesi yang kuat antara guru dan siswa, tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan. Selain itu, education games juga dapat memvisualisasikan suatu permasalahan sehingga memudahkan siswa untuk memahami materi.

Masalah yang terkait dengan pembelajaran menurut Sukmadinata (2009), terkait dengan pemahaman siswa terhadap konsep/teori yang bersifat abstrak perlu diatasi. Jika hal ini dibiarkan, efektivitas dan efisiensi pembelajaran akan rendah sehingga prestasi belajar rendah. Oleh karena itu perlu dicari upaya yang sistematis guna meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran, agar dapat meningkatnya hasil belajar siswa. Disiplin ilmu pendidikan jasmani dan olahraga adalah bagian integral dari ilmu pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mengembangkan beberapa aspek kebugaran jasmani, diantaranya keterampilan gerak, berfikir kritis, sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan lain – lain.

Keberhasilan kegiatan belajar mengajar pada pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa. Semakin tinggi pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar maka kian tinggi pula tingkat keberhasilan pembelajaran. Pada matapelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga juga mengembangkan beberapa metode pembelajaran, agar siswa dapat mencapai nilai kognitif, afektif dan psikomotor yang merupakan aspek terpenting dalam pembelajaran. Demikian juga untuk pembelajaran salah satu cabang olahraga yang paling disukai siswa saat ini adalah permainan bola basket, tentunya guru harus dapat pemilihan metode belajar yang tepat dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan penulis selama masa Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang besar bagi para pendidik di seluruh Indonesia. Maka dibutuhkan metode yang sesuai dengan keadaan dalam memberikan pembelajaran kepada siswa, begitupun pada matapelajaran penjaskes. Pada makalah ini penulis memfokuskan pada penerapan metode tutorial/Bimbingan kepada siswa dalam pembelajaran penjaskes materi permainan sepakbola. Dari beberapa metode pembelajaran yang ada metode demonstrasi merupakan salah satu metode pembelajaran yang baik untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kemahiran dalam melakukan gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, menimbulkan rasa percaya diri peserta didik yang berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari. Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan sesuatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media.

Metode demonstrasi merupakan metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Sebagai metode penyajian, demonstrasi tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh guru. Walaupun dalam proses demonstrasi peran siswa hanya sekedar memerhatikan, akan tetapi demonstrasi dapat menyajikan bahan pelajaran lebih konkret.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*), karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian saintifik, sebab bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik, menggunakan strategi pemodelan demonstrasi dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai. Selanjutnya penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Tualang Tahun Pelajaran 2021. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII IPA 4 mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Instrumen pengumpulan data

adalah penilaian per siklus. Penilaian per siklus digunakan untuk mengukur variabel yang digunakan dalam penelitian meningkatkan motivasi dan hasil belajar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah diterapkannya model demonstrasi pada pembelajaran PJOK, ada peningkatan kualitas hasil pembelajaran. Peningkatan tersebut meliputi :

1. Peningkatan Perasaan Puas pada Siswa

Setelah tindakan dilakukan pada siklus I, ada peningkatan rasa puas pada diri siswa. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, peningkatan rasa puas siswa dapat dilihat dari ekspresi wajah dan reaksi spontan siswa seperti tertawa ataupun bertepuk tangan. Siswa juga terlihat lebih senang dalam mengikuti proses pembelajaran.

Disamping itu, berdasarkan hasil refleksi baik secara tertulis maupun lisan, sebagian besar siswa menyatakan senang mengikuti proses pembelajaran. Pada pembelajaran siklus II, dari hasil refleksi, hampir semua siswa menyatakan lebih senang mengikuti proses pembelajaran siklus kedua. Siswa juga menyatakan lebih puas dengan hasil pembelajaran yang dicapainya.

2. Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Mengacu pada penilaian sebenarnya (Authentic Assesment) hasil belajar yang diambil meliputi tiga penilaian yaitu: (1) penilaian Psikomotorik (unjuk kerja); (2) Penilaian Afektif (minat); dan (3) penilaian Kognitif (pemahaman dan pengetahuan). Untuk lebih jelasnya tentang hasil belajar tersebut penulis uraikan sebagai berikut:

a. Penilaian Psikomotorik

Penilaian psikomotorik ini dilakukan 2 kali penilaian yaitu pada materi Menirukan macam-macam gerakan senam lantai pada (siklus I) dan Pelakukan senam lantai sesuai gerkaan dan diiringi musik pada (siklus II), penilaian ini dilihat dari aspek kegiatan keaktifan dalam memberikan tanggapan dan laporan hasil tugas diskusi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel I. Hasil Nilai Psikomotor Pada Siklus I

No.	Nilai	Jumlah Anak	Persentase (%)
1.	0 – 49	2	6,25
2.	50 – 59	5	15,63
3.	60 – 69	15	46,88
4.	70 – 79	10	31,24
5.	80 – 100	0	0
	Jumlah	32	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa persentase siswa yang mendapatkan nilai yang berkisar 0 – 49 berjumlah 6,25%, 50 – 59 berjumlah 15,63%, untuk nilai yang berkisar 60 – 69 berjumlah 46,88%, 70 – 79 berjumlah 31,24% dan untuk nilai yang berkisar 80 – 100 berjumlah 0 %, ini menunjukkan bahwa pada siklus I siswa belum optimal dan serius dalam melakukan proses pembelajaran. Untuk itu guru melakukan refleksi diri dalam mengatasi permasalahan ini, dari hasil refleksi tersebut guru melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran pada siklus II.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus II, maka diperoleh data hasil penilaian psikomotor untuk materi yang berbeda. Penilaian hasil psikomotorik pada siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Nilai Psikomotor Pada Siklus II

No.	Nilai	Jumlah Anak	Persentase (%)
1.	0 – 49	-	-
2.	50 – 59	0	0
3.	60 – 69	10	31,25
4.	70 – 79	16	50

5.	80 – 100	6	18,75
	Jumlah	32	100

Pada siklus II ini mengalami peningkatan yang sangat drastis, tidak ada lagi siswa yang mendapat nilai antara 0 – 49, yang diperoleh adalah berkisar antara nilai 60 sampai nilai 100, untuk nilai dibawah 60 tidak ada sama sekali, ini menunjukkan bahwa siswa sudah dapat mengikuti model pembelajaran demonstrasi, yang semakin menambah antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

b. Penilaian Afektif

Penilaian afektif ini untuk mengetahui minat belajar siswa pada mata pelajaran PJOK, Penilaian afektif ini dinilai selama rentang waktu kegiatan belajar mengajar pada mapel tersebut. Adapun rekapitulasi penilaian afektif dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Hasil Penilaian Afektif Siswa

No.	Nilai	Jumlah Anak	Persentase (%)
1.	A	12	37,5
2.	B	18	56,25
3.	C	2	6,25
4.	D	-	-
5.	E	-	-
		32	100

Dari tabel diatas menunjukkan tingginya minat belajar siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Sikap ini tercermin pada tingginya nilai afektif siswa pada mata pelajaran PJOK. Secara kuantitatif, suasana pembelajaran dirasakan lebih kondusif dibandingkan sebelum dilakukannya tindakan. Hal ini dirasakan baik oleh siswa maupun guru yang dipantau dari observasi KBM. Suasana pembelajaran yang lebih kondusif terlihat pada hubungan kerjasama antar personal siswa dalam kelompok, spontanitas siswa membantu memagang dan melindungi pada saat temnnya melakukan demonstrasi gerakan hendstanding, haedstanding atau gerakan kayang. Suasana pembelajaran yang kondusif menunjang terciptanya iklim belajar yang lebih baik di lingkungan sekolah serta memberikan motivasi pada rekan guru lain untuk lebih terbuka dengan siswa, kreatif dalam menciptakan kegiatan pembelajaran, lebih bersahabat dengan siswa tanpa meninggalkan wibawa guru.

c. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif ini dapat dibagi menjadi penilaian individu dan penilaian kelompok. Penilaian individu didasarkan atas nilai ulangan harian yang diberikan sedangkan nilai kelompok didasarkan atas nilai ulangan individu yang dikonversi untuk:

1). Penilaian Individu

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK pada siklus I, diperoleh hasil penilaian kuis/ulangan untuk per individu seperti tergambar pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Nilai Ulangan Harian Pada Siklus I

No.	Nilai	Jumlah Anak	Persentase (%)
1.	0 – 50	-	-
2.	51 – 60	2	6,25
3.	61 – 70	12	37,5
4.	71 – 80	12	37,5
5.	81 – 90	4	12,5
6.	91 - 100	2	6,25
	Jumlah	32	100

Dari tabel diatas terlihat bahwa persentase anak yang mendapatkan nilai yang berkisar antara 0 – 50 tidak ada, sedangkan nilai yang berkisar antara 51 – 60 berjumlah 6,25 %, nilai yang berkisar antara 61 – 70 berjumlah 37,5 % dan nilai yang berkisar 71 – 80 berjumlah 37,5%. , nilai 81 - 90 berjumlah 12,5 %, kemudian nilai berkisar 91 – 100 berjumlah 6,25 %. Berdasarkan nilai standar yang telah ditentukan yaitu standar KKM nya adalah 78 maka, dari hasil penilaian pada siklus I ini dapat dilihat bahwa 46,67 % siswa dinilai belum berhasil. Setelah dilakukan refleksi oleh guru dan siswa kesalahan pada siklus I ini akan diperbaiki pada siklus II.

Pada siklus ke II dapat ditampilkan Table hasil nilai ulangan harian dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Nilai Ujian Siklus II

No.	Nilai	Jumlah Anak	Persentase (%)
1.	0 – 50	-	-
2.	51 – 60	-	-
3.	61 – 70	2	6,25
4.	71 – 80	13	40,63
5.	81 – 90	12	33,33
6.	91 - 100	5	15,52
	Jumlah	32	100

Pada penilaian siklus II ini terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan jika dibandingkan pada siklus I, ini dapat ditunjukkan dari nilai ulangan harian yang ditampilkan pada tabel diatas yaitu nilai yang diperoleh tidak ada yang dibawah KKM = 78. Masih ada 6,25 % nilai yang belum mencapai nilai KKM yaitu pada rentang nilai 61 – 70. Nilai siswa yang memperoleh 71 – 80 berjumlah 40,63 % dan nilai 81 – 90 berjumlah 33,33 % sedangkan untuk nilai yang berkisar 91 – 100 berjumlah 15,52 %. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kognitif pada siswa sebesar 93,75%.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dilakukan selama penelitian, dapat disimpulkan hal-hal berikut :

1. Penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas XII IPA 4 Di SMAN 3 Tualang pada pelajaran PJOK. Hal ini ditandai dengan semakin berkualitasnya aktifitas dan respon siswa dalam mendemonstrasikan gerakan senam lantai sesuai arahan yang diberikan oleh guru, meningkatnya kemampuan komunikasi dan kerjasama siswa serta hasil belajar yang diperoleh siswa. Peningkatan tersebut meliputi: (a) meningkatnya minat dan perhatian siswa terhadap materi bahasan yang dipelajari (b) meningkatnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, (c) meningkatnya kerjasama antar siswa dalam melaksanakan tugas-tugas pembelajaran dalam kelompok, (d) meningkatnya semangat belajar siswa di kelas selama proses pembelajaran, (e) meningkatnya dan keterlibatan siswa siswa dalam kelompok selama proses pembelajaran, dan (f) meningkatnya rasa senang dalam belajar dikelas. Secara umum, peningkatan kualitas proses belajar siswa tampak pada munculnya kegairahan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
2. Dengan metode demonstrasi memberikan kemudahan siswa dalam berkreasi dan berinovasi pada pembelajarannya, lebih efektif dan efisien waktu untuk mencapai tujuan pembelajaran, berpikir secara efektif dalam mempraktikkan gerakan senam lantai secara baik, melakukan analisis kuantitatif menggunakan data pengamatan pada siswa, sebagai fasilitator dan observer yang baik dan berhasil merangsang kemampuan bernalar siswa dan lebih berhasil menanamkan sikap-sikap positif kepada siswa.
3. Peningkatan kualitas proses pembelajaran PJOK, setelah diterapkan metode demonstrasi, kualitas hasil belajar siswa juga meningkat. Peningkatan tersebut meliputi: (a) meningkatnya perasaan puas pada siswa dan (b) meningkatnya hasil belajar nilai psikomotor, afektif serta kognitif pada diri siswa. Dengan menggunakan metode desmontrasi dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa Kelas XII IPA 4 Di SMAN 3 Tualang mata pelajaran PJOK Setelah dilakukan tindakan pada siklus I motivasi dan hasil belajar kognitif siswa meningkat dari 53,33 % siswa mencapai nilai KKM dan setelah tindakan pada siklus II ada peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa menjadi 93,33 % telah mencapai nilai KKM, dengan data yaitu nilai yang diperoleh tidak ada yang dibawah KKM = 75. Masih ada 6,67 % nilai yang belum mencapai

nilai KKM yaitu pada rentang nilai 61 – 70. Nilai siswa yang memperoleh 71 – 80 berjumlah 43,33 % dan nilai 81 – 90 berjumlah 33,33 % sedangkan untuk nilai yang berkisar 91 – 100 berjumlah 16,67 %. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kognitif pada siswa sebesar 93,33 %

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara

Dananjaya, U. (2010). *Media Pembelajaran Aktif*. Bandung: Nuansa Cendekia

<https://dokumen.tips/documents/2-silabus-mp-agribisnis-tanaman-perkebunan-semusim28062013-2-syawir.html>, *Silabus Mata Pelajaran Pengelolaan dan Pemeliharaan Tanaman Perkebunan*

<https://repositori.kemdikbud.go.id>, *Mata Pelajaran Pengelolaan dan Pemeliharaan Tanaman Perkebunan*

<https://sibatik.kemdikbud.go.id>, *Model Pembelajaran Blended Learning*

Indrawati, 2008. *Penilaian Berbasis Kelas*. Bandung : Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Ilmu Pengetahuan Alam Depdiknas

Nasution. 1992. *Berbagai pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta; Bumi Aksara.

Suciati. 1995. *Teori Motivasi dan Penerapannya dalam Proses Belajar Mengajar (ARCS- Model)*. Jakarta: Depdikbud

Trianto, 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientas Konstruktivistik Konsep, Landasan Teoritis-Praktis dan Implementasinya*. Jakarta : Prestasi Pustaka Publisher.