

**UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI POKOK BAHASAN BUDAYA HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI IPA 1
SMAN 3 KOTABUMI TAHUN PELAJARAN 2018--2019 MELALUI PEMBERIAN
TES KECIL DI AWAL KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Mugiati

Mugisman3ktb@gmail.com

SMAN 3 KOTABUMI

***Abstract:** This research was carried out with the aim of increasing the activities and learning outcomes of Physical Education by giving small tests at the beginning of the learning process on the material of Healthy Living Culture for students of class XI IPA 1 SMA Negeri 3 Kotabumi in the 2018-2019 academic year. This study was designed in the form of classroom action research carried out on class XI IPA 1 students of SMAN 3 Kotabumi in the 2018-2019 academic year. The selected subject matter is Healthy Living Culture by implementing a small test at the beginning of the learning process and then observing whether there are changes in student learning outcomes in the material. The study was divided into 2 cycles, namely for healthy living exercise materials and the consequences of not implementing a healthy lifestyle. All cycles consist of planning, implementing and observing, and ending with reflection. Data collection techniques using cognitive tests and student attitude questionnaires obtained from each cycle, the results were analyzed whether there was an increase in each cycle. The results of this study indicate that by giving a small test at the beginning of the learning process on Healthy Living Culture material can help increase the number of students in class XI IPA 1 who score above KM. Student learning outcomes increased 32% from cycle I 50% to 82% in cycle II, while student activities based on questionnaires increased in cycle II where students were more disciplined, cooperative, polite and tolerant in learning. Thus it is concluded that giving a small test at the beginning of teaching and learning activities on Healthy Living Culture material can improve the learning outcomes of students in Class XI IPA 1 Physical Education at SMAN 3 Kotabumi in the 2018-2019 academic year.*

***Keywords:** giving small tests at the beginning of learning, improved physical education learning outcomes*

Abstrak: rendahnya hasil belajar dan kurangnya keaktifan siswa menjadi permasalahan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan aktifitas dan hasil belajar Penjaskes dengan pemberian tes kecil di awal proses pembelajaran pada materi Budaya Hidup Sehat siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Kotabumi tahun pelajaran 2018-2019. Penelitian ini dirancang dengan bentuk penelitian tindakan kelas dilaksanakan kepada siswa kelas XI IPA 1 SMAN 3 Kotabumi tahun pelajaran 2018-2019. Pokok bahasan yang dipilih yaitu Budaya Hidup Sehat dengan melakukan penerapan pemberian tes kecil di awal proses pembelajaran kemudian dilakukan pengamatan apakah ada perubahan pada hasil belajar siswa pada materi tersebut. Penelitian dibagi menjadi 2 siklus yaitu untuk materi latihan hidup sehat serta akibat tidak menerapkan budaya hidup sehat. Semua siklus terdiri dari bagian perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan serta diakhiri refleksi. Teknik pengambilan data dengan tes kognitif serta angket sikap siswa yang diperoleh dari tiap siklus, hasilnya dianalisis apakah terjadi peningkatan pada setiap siklus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pemberian tes kecil di awal proses pembelajaran pada materi Budaya Hidup Sehat dapat membantu meningkatkan jumlah siswa kelas XI IPA 1 yang memperoleh nilai di atas kkm. Hasil belajar siswa mengalami kenaikan 32 % dari siklus I 50% menjadi 82% di siklus II,

sedangkan aktifitas siswa berdasarkan angket mengalami kenaikan di siklus II dimana siswa, lebih disiplin, bekerjasama, santun dan toleran dalam pembelajaran. Dengan demikian disimpulkan pemberian tes kecil di awal kegiatan belajar mengajar pada materi Budaya Hidup Sehat dapat meningkatkan hasil belajar Penjaskes siswa kelas XI IPA 1 di SMAN 3 Kotabumi tahun pelajaran 2018-2019

Kata Kunci: Tes Kecil, Aktivitas Belajar, Hasil Belajar

I. PENDAHULUAN

Hasil belajar siswa menandai tingkat kualitas suatu pembelajaran, adanya peningkatan hasil belajar siswa menjadi salah satu indikator baiknya kualitas pembelajaran. Hasil belajar penjaskes untuk siswa SMAN 3 Kotabumi masih cukup rendah, hal ini menjadi perhatian guru pelajarn tersebut, setelah melakukan analisis dan pengamatan salah satu penyebabnya yaitu keaktifan siswa rendah dalam proses pembelajaran khususnya pada materi berupa teori, siswa lebih suka materi praktek sedangkan pada pelajaran penjaskes ada materi yang khusus mempelajari tentang suatu teori

Berdasarkan hasil wawancara di-peroleh data bahwa, 1) siswa yang sebelumnya belajar di rumah, lebih mudah menyerap konsep materi yang diajarkan, 2) siswa lebih siap menerima pelajaran yang diberikan oleh guru. Kondisi tersebut, menjadi sebuah alasan penelitian ini dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh ke-siapan belajar siswa dari rumah sebelum

pembelajaran di kelas. Selain itu, pe-nelitian ini dilaukan sebagai upaya meningkatkan motivasi belajar dengan memberikan sebuah tes atau kuis diawal kegiatan belajar berlangsung. Dengan membaca materi yang akan dipelajari diharapkan siswa memiliki kesiapan belajar dan dasar pengetahuan sebagai bekal mempelajari konsep pelajaran yang akan dipelajari. Hal ini yang mendasari penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pokok Bahasan Budaya Hidup Sehat Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2018-2019 Melalui Pemberian Tes Kecil di Awal Proses Pembelajaran”.

Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada peningkatan aktivitas dan hasil belajar Pendidikan Jasmani pokok Bahasan Budaya Hidup Sehat Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2018-2019 dengan memberikan tes kecil di awal kegiatan belajar?

Tujuan pada penelitian ini adalah berupaya meningkatkan aktivitas dan hasil

belajar Pendidikan Jasmani pokok Bahasan Budaya Hidup Sehat Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2018-2019 menggunakan pemberian tes diawal pembelajaran.

Belajar adalah proses atau aktivitas perubahan menjadi tahapan-tahapan yang lebih baik. Suatu kegiatan belajar akan menghasilkan suatu hasil belajar yang bisa diukur menggunakan suatu tes (Dimiyati, 2006). Peningkatan hasil belajar dapat diketahui dengan melakukan tes. Tes ada dua jenis yaitu tes diawal pembelajaran atau pretest dan tes di akhir pembelajaran atau post test. Tes diawal pembelajaran ditujukan untuk mengetahui tingkata pengetahuan dasar yang dimiliki siswa dan mengukur kesiapan belajar siswa. Tes akhir bertujuan untuk mengetahui tingkata keberhasilan pembelajaran yang telah dilaksanakan (Sudjana, 1998).

Dalam Pusat Kurikulum, Badan Penelitian dan Pengembangan (2006) terdapat 4 golongan hasil belajar sebagai berikut:

- a) Pengetahuan, berupa fakta, informasi, gagasan, ide, keyakinan, prosedur, hukum, rumus, kaidah, standar, dan konsep lainnya.
- b) Kemampuan, berupa merangkum, mencipta, membuat, mengatur, mengeralisasi, mereproduksi, menganalisis berfikir rasional

- c) Keterampilan dan kebiasaan, yaitu berupa keterampilan dalam menggunakan keahlian dan kebiasaan perilaku, diharapkan kebiasaan berubah ke keadaan yang lebih baik.
- d) Sikap, berupa minat, selera, pertimbangan dan apresiasi.

Dari keempat golongan hasil belajar tersebut, secara ringkas, hal yang akan diteliti adalah terkait pengetahuan siswa dan sikap siswa selama proses pembelajaran. Tes di awal pembelajaran merupakan suatu soal atau pertanyaan yang harus dijawab siswa untuk mengukur pengetahuan awal yang ada di diri siswa. Jenis pertanyaannya biasanya pertanyaan umum yang menjadi dasar suatu materi. Manfaat pemberian tes ini, guru mengetahui kemampuan awal di siswa sehingga membantu guru menentukan cara penyampaian materi yang kan dipelajari hari ini.

Tes memiliki 2 fungsi hal ini didasarkan pendapat Anas dalam Sudjana (2001):

1. Tes berfungsi sebagai alat mengukur tingkat kemampuan siswa. Dalam kasus ini yang diukur adalah kemampuan kognitif siswa setelah melalui suatu proses belajar pada waktu tertentu
2. Tes berfungsi sebagai alat mengukur keberhasilan suatu

proses pengajaran. Dengan tes guru bisa mengetahui tingkat keberhasilan model atau metode pembelajaran yang telah digunakan guru dalam kegiatan belajar mengajar

Selain kedua fungsi di atas, Miles (1997) mengatakan tes juga memiliki fungsi sebagai berikut:

- a. Motivator dalam kegiatan belajar, siswa akan lebih semangat belajar dengan tujuan untuk bisa mengerjakan tes
- b. Dasar untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran. Dengan adanya tes diketahui tingkat kemampuan siswa, guru bisa mengambil langkah cara –cara penyampaian pembelajaran berdasarkan hasil tes
- c. Menentukan keberhasilan siswa. Hasil ini akan berguna untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Menurut Elliot dalam Arikunto (2008) bahwa yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas ialah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya. Penelitian di-laksanakan pada bulan Mei 2019 bertepatan dengan kegiatan belajar mengajar di semester genap untuk

tahun pelajaran 2018/2019. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kotabumi Lampung utara di kelas XI IPA 1

Penelitian terdiri atas beberapa siklus tiap siklusnya tersusun dalam beberapa kegiatan yaitu kegiatan, perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan serta diakhiri dengan refleksi. Siklus akan terhenti jika keberhasilan pembelajaran telah tercapai. Pada kegiatan perencanaan peneliti mempersiapkan RPP dengan pemberian tes kecil diawal pembelajaran, pembuatan soal tes diawal dan tes diakhir sebagai tes formatif, lembar pengamatan aktivitas siswa.

Data penelitian dikumpulkan dengan melaksanakan tes hasil belajar dan observasi kelas, dan hasil yang diperoleh berupa nilai tes kognitif dan angket aktivitas belajar. Setelah proses pengumpulan data akan diolah dianalisis untuk mencapai suatu kesimpulan. Penelitian ini dikategorikan berhasil jika telah memenuhi indikator keberhasilan yaitu jika jumlah siswa yang tuntas dengan nilai di atas KKM (72) sebesar 70 %.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah menyelesaikan kegiatan di kedua siklus dan melakukan pengolahan data diperoleh data hasil belajar siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Perkembangan Ketuntasan Belajar

| siklus | jumlah | | % | |
|--------|----------------|----------------------|--------|--------------|
| | Tuntas (orang) | Tidak tuntas (orang) | tuntas | Tidak tuntas |
| I | 17 | 17 | 50 | 50 |
| II | 28 | 6 | 82 | 18 |

Sumber: data hasil penelitian

Dilihat dari data setelah penelitian terjadi perbaikan pemahaman konsep atau kemampuan siswa memahami materi berkembang dengan baik. Memperhatikan data di tabel 1 terjadi peningkatan jumlah siswa tuntas belajar dari siklus I hingga siklus II dengan rata-rata peningkatan ketuntasan belajar sebesar 32 %.

Hasil angket tentang aktivitas sikap siswa selama pembelajaran dengan pemberian tes kecil di awal pembelajaran ditunjukkan pada table di bawah ini :

Tabel 2. Tabel perkembangan sikap dan aktifitas siswa

| Sikap dan aktifitas siswa | Siklus I (rerata) | Siklus II (rerata) |
|---------------------------|-------------------|--------------------|
| Disiplin | 3 | 3,59 |
| Kerja sama | 2,85 | 3,68 |
| Santun | 3,44 | 3,88 |
| Toleran | 2,94 | 3,82 |

Rata – Rata kelas Siklus I = 57,62

Rata – rata kelas siklus II = 70,69

Pembahasan

Semua siklus penelitian ini diawali dengan perencanaan dilanjutkan pelaksanaan dan pengamatan serta diakhiri dengan refleksi. Kegiatan perencanaan siklus I berupa penentuan masalah dan hipotesis pemecahan masalah dalam penelitian ini yaitu pemberian tes kecil di awal pembelajaran, pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran, soal tes awal, soal tes formatif diakhir siklus, lembar penilaian kognitif, lembar pengamatan aktivitas siswa berupa angket. Pada siklus I materi yang ambil yaitu pola hidup sehat, diharapkan siswa sebelum berangkat sekolah sudah membaca materi dan memiliki pengetahuan dasar tentang materi.

Pada proses pelaksanaan sebelum pembelajaran siswa diberi tes awal berupa dua pertanyaan yang diberikan guru, kemudian dilaksanakan pembelajaran sesuai rencana pelaksanaan pembelajaran, bersamaan dengan pelaksanaan pembelajaran juga dilakukan proses pengamatan aktivitas siswa melalui lembar pengamatan. Aspek aktivitas yang di amati dalam penelitian ini yaitu disiplin, kerjasama, santun, dan toleransi. Peneliti melakukan pengamatan terhadap keempat aspek tersebut dan menuangkan dalam sebuah lembar angket pengamatan yang berisi rentang tingkat aktivitas belajar dari angka 1, 2, 3 dan 4.

Kegiatan berikutnya yaitu refleksi untuk mengetahui kendala dan permasalahan yang muncul disiklus I. Hasil dari refleksi yang dilakukan peneliti ini digunakan sebagai dasar perencanaan dalam siklus II.

Pada siklus II kegiatan yang dilakukan serupa dengan kegiatan yang terdapat di siklus I, hanya saja diadakan beberapa perubahan untuk meminimalkan permasalahan dan kendala yang muncul disiklus I, diharapkan permasalahan dan kendala itu bisa ditekan pada siklus II.

Setelah melakukan pengolahan data diperoleh siswa yang telah memiliki nilai tuntas di siklus I berjumlah 17 orang atau 50% serta siswa yang belum mencapai ketuntasan sebanyak 17 orang atau 50 %. Pada siklus II jumlah siswa dengan nilai diatas KKM mengalami kenaikan menjadi 28 orang atau 82 % dan siswa belum tuntas sebanyak 6 orang atau 18 %. Secara keseluruhan terjadi kenaikan hasil belajar siswa sebesar 32%.

Sikap siswa pada pembelajaran dengan pemberian tes kecil di awal pembelajaran sangat membantu siswa dalam memahami hakikat budaya hidup sehat pada tiap siklus.. Hasil angket aktivitas siswa pada siklus I terlihat bahwa kegiatan pembelajaran dengan pemberian tes kecil di awal pembelajaran mulai menunjukkan sikap disiplin (3), kerja sama (2,85), santun (3,44) dan toleran (2,94)

selama proses pembelajaran Penjaskes serta untuk rerata kelas 57,63 termasuk kategori cukup. Siklus I diawali dengan keadaan siswa masih belum serius dan tidak terampil saat berdiskusi dan presentasi di depan kelas. Kekurangan lain ternyata hanya beberapa siswa yang sudah memiliki kemampuan awal atau telah belajar dirumah terlebih dahulu.

Pada siklus kedua guru menjelaskan akibat hidup tidak sehat. Selanjutnya siswa berdiskusi tentang penyakit-penyakit akibat tidak menerapkan budaya hidup sehat. Pada siklus ini tanpa bimbingan oleh guru, siswa telah memahami langkah pembelajaran sehingga mempersiapkan dirinya untuk presentasi didepan kelas dengan melakukan diskusi sebaik mungkin.

Dari hasil tes pada siklus ke 2 ketuntasan belajar siswa sebesar 82%. Jumlah ini telah mencapai target yang diharapkan diawal penelitian. Dari hasil angket pada siklus II terlihat bahwa terjadi peningkatan sikap disiplin sebesar 0,59 jadi 3,59 untuk siklus II, kerjasama naik sebesar 0,83 menjadi 3,68 disiklus II, santun mengalami kenaikan sebesar 0,44 jadi 3,88 untuk siklus II, dan toleransi mengalami kenaikan sebesar 0,88 sebesar 3,82 dan rata-rata aktifitas kelas sebesar 70,69 masuk kategori baik. Pada siklus kedua kesulitan yang terjadi pada siklus pertama dapat diminimalkan , seperti ketidak siapan presentasi didepan kelas.

Setelah diperoleh pada siklus II ketuntasan siswa sebesar 82% dan dibandingkan ternyata berada diatas batas indikator keberhasilan yaitu 70 % oleh karena itu disimpulkan penelitian ini dikatakan berhasil.

IV. SIMPULAN

Setelah melalui proses penelitian pengolahan dan analisis data penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pokok Bahasan Budaya Hidup Sehat Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2018-2019 Melalui Pemberian Tes Kecil di Awal Proses Pembelajaran”. disimpulkan berupa:

1. Ada kenaikan ketuntasan belajar untuk pembelajaran dengan pemberian tes kecil di awal pembelajaran dari siklus 1 50% naik pada siklus 2 menjadi 82%, dan rata-rata kenaikan ketuntasan belajar sebesar 32%.
2. Ada peningkat aktivitas atau sikap belajar siswa pada indikator disiplin sebesar 0,59 diawali nilai 3 di siklus pertama menjadi 3,59 di siklus kedua.
3. Ada kenaikan aktivitas belajar siswa untuk indikator kerjasama sebesar 0,83 dengan rincian 2,85 disiklus kesatu menjadi 3,68 di siklus kedua
4. Ada kenaikan aktivitas belajar siswa pada indikator santun sebesar 0,44 dengan rincian 3,44 untuk siklus 1 menjadi 3,88 di siklus 2
5. Ada kenaikan aktivitas belajar siswa untuk indikator toleransi sebesar 0,88 dengan rincian 2,94 pada siklus 1 menjadi 3,82 pada siklus 2.
6. Dari lembar angket terlihat pembelajaran dengan pemberian tes kecil di awal pembelajaran dapat meningkatkan aktifitas siswa pada sikap disiplin, kerjasama, santun dan toleran dengan rata-rata aktifitas kelas sebesar 57,63% pada siklus I dan meningkat pada siklus II sebesar 70,69% sehingga disimpulkan bahwa pemberian tes kecil di awal pembelajaran dapat meningkatkan aktifitas belajar siswa pada materi budaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Jakarta : Bumi Aksara
- Dimiyati,dkk. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Miles MB dan Huberman AM. 1997. *Analisis Data kualitatif*. Universitas Indonesia Pres.
- Pusat Kurikulum, Badan Penelitian dan Pengembangan, *Kegiatan Belajar Mengajar yang efektif*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Sudjana, Nana.2001. *Penilaian Hasil Prose Belajar Mengajar*. Bandung :Tarsito
- Sudjana, Nana. 1998. *Dasar – dasar Proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo