

## **Pengaruh Latihan Wallbounce Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas XI IPS 3 SMA N 1 Jatiroto**

**Imam Hari Priyono**

SMAN 1 Jatiroto Kabupaten Lumajang Jawa Timur

e-mail: [haprisport@gmail.com](mailto:haprisport@gmail.com)

*Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah: (a) ingin mengetahui peningkatan prestasi belajar PJOK setelah diterapkannya metode belajar praktek latihan wallbounce dalam belajar gerak passing bawah bola voli. (b) ingin mengetahui pengaruh motivasi belajar PJOK setelah diterapkan metode belajar praktek latihan wallbounce dalam belajar gerak passing bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak tiga putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan, refleksi, dan refisi. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 3 SMA N 1 Jatiroto. Data yang diperoleh berupa hasil tes praktek, lembar observasi kegiatan belajar mengajar. Dari hasil analisis didapatkan bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus II yaitu, siklus I (53,84%), siklus II (73,07%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode belajar praktek latihan wallbounce dalam passing bawah bola voli dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar Siswa SMA N 1 Jatiroto*

**Kata Kunci: passing bawah bola voli, latihan wallbounce**

### **PENDAHULUAN**

Dalam kegiatan belajar mengajar tidak semua anak didik mampu berkonsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Daya serap anak didik terhadap bahan yang diberikan juga bermacam-macam, ada yang cepat, ada yang sedang, dan ada yang lambat. Faktor intelegensi mempengaruhi daya serap anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan oleh guru (Widoyoko, 2013). Cepat lambatnya penerimaan anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan menghendaki pemberian waktu yang bervariasi, sehingga penguasaan penuh dapat tercapai.

Terhadap perbedaan daya serap anak didik sebagaimana tersebut di atas, memerlukan strategi pengajaran yang tepat. Metode adalah salah satu jawabannya. Untuk sekelompok anak didik boleh jadi mereka mudah menyerap bahan pelajaran bila guru menggunakan metode tanya jawab, tetapi untuk sekelompok anak didik yang lain mereka lebih mudah menyerap bahan pelajaran bila guru menggunakan metode demonstrasi atau eksperimen.

Karena itu dalam kegiatan belajar mengajar, menurut (Mashud, 2018) guru harus memiliki strategi agar anak didik dapat belajar secara efektif dan efisien, mengena pada tujuan yang diharapkan. Salah satu langkah untuk memiliki strategi itu adalah harus menguasai teknik-teknik penyajian atau biasanya disebut metode mengajar. Dengan demikian, metode mengajar adalah strategi pengajaran sebagai alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Ada kecenderungan dalam dunia pendidikan dewasa ini untuk kembali pada pemikiran bahwa anak akan belajar lebih baik jika lingkungan diciptakan secara alamiah. Belajar akan lebih bermakna jika anak “mengalami” sendiri apa yang dipelajarinya, bukan ‘mengetahui’-nya (Hakim, 2001). Pembelajaran yang berorientasi target penguasaan materi terbukti berhasil dalam kompetisi ‘mengingat’ jangka pendek, tetapi gagal dalam membekali anak memecahkan persoalan dalam kehidupan jangka panjang., itulah yang terjadi di kelas-kelas sekolah kita! (Suyono & Hariyanto., 2016) Pendekatan kontekstual (contextual teaching learning/CTL) adalah suatu pendekatan pengajaran yang dari karakteristiknya memenuhi harapan itu. Sekarang ini pengajaran kontekstual menjadi tumpuan harapan para ahli pendidikan dan pengajaran dalam upaya menghidupkan kelas secara maksimal. Kelas yang hidup diharapkan dapat mengimbangi perubahan yang terjadi di luar sekolah yang sedemikian cepat.

Mengajar bukan semata persoalan menceritakan. Belajar bukanlah konsekuensi otomatis dari perenungan informasi ke dalam benak siswa. Belajar memerlukan keterlibatan mental dan kerja siswa sendiri (ketrampilan individu). Penjelasan dan pemeragaan semata tidak akan membuahkan

hasil belajar yang langgeng. Yang bisa membuahkan hasil belajar yang langgeng hanyalah kegiatan belajar aktif.

Apa yang menjadikan belajar aktif?. Agar belajar menjadi aktif siswa harus mengerjakan banyak sekali tugas. Mereka harus menggunakan otak, mengkaji gagasan, memecahkan masalah, dan menerapkan apa yang mereka pelajari. Belajar aktif harus gesit, menyenangkan, bersemangat dan penuh gairah. Siswa bahkan sering meninggalkan tempat duduk mereka, bergerak leluasa dan berfikir keras (*moving about dan thinking aloud*) (Uno, 2010).

Untuk bisa mempelajari sesuatu dengan baik, kita perlu mendengar, melihat, mengajukan pertanyaan tentangnya, dan membahasnya dengan orang lain. Bukan cuma itu, siswa perlu “*mengerjakannya*”, yakni menggambarkan sesuatu dengan cara mereka sendiri, menunjukkan contohnya, mencobamempraktekkan keterampilan, dan mengerjakan tugas yang menuntut pengetahuan yang telah atau harus mereka dapatkan (Hamalik, 2009).

Setiap mengajar guru perlu membuat persiapan mengajar dalam rangka melaksanakan sebagian dari rencana bulanan dan rencana tahunan. Dalam persiapan itu sudah terkandung tentang, tujuan mengajar, pokok yang akan diajarkan, metode mengajar, bahan pelajaran, alat peraga dan teknik evaluasi yang digunakan. Karena itu setiap guru harus memahami benar tentang tujuan mengajar, secara khusus memilih dan menentukan metode mengajar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, cara memilih, menentukan dan menggunakan alat peraga, cara membuat tes dan menggunakannya, dan pengetahuan tentang alat-alat evaluasi.

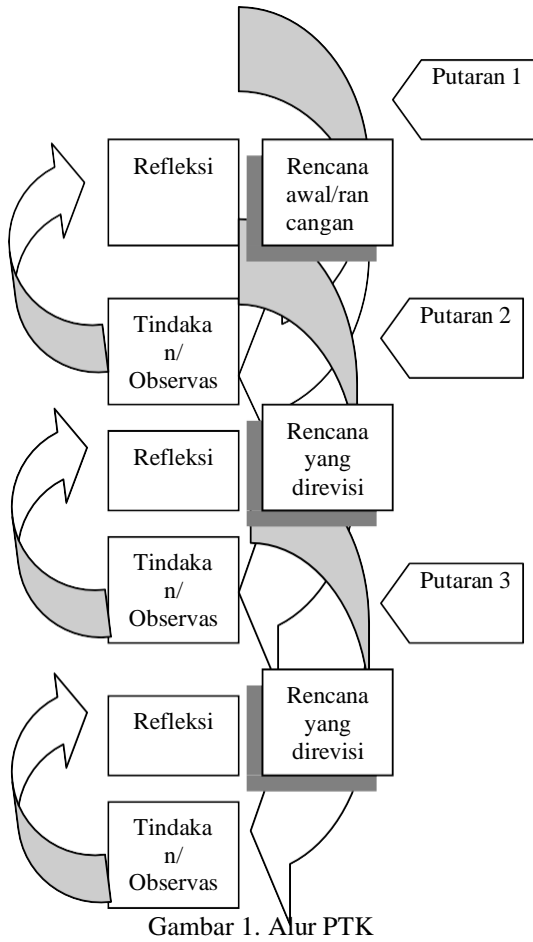
Sementara itu teknologi pembelajaran adalah salah satu dari aspek tersebut yang cenderung diabaikan oleh beberapa pelaku pendidikan, terutama bagi mereka yang menganggap bahwa sumber daya manusia pendidikan, sarana dan prasarana pendidikanlah yang terpenting. Padahal kalau dikaji lebih lanjut, setiap pembelajaran pada semua tingkat pendidikan baik formal maupun non formal apalagi tingkat Sekolah Dasar, haruslah berpusat pada kebutuhanperkembangan anak sebagai calon individu yang unik, sebagai makhluk sosial, dan sebagai calon manusia Indonesia.

Hal tersebut dapat dicapai apabila dalam aktivitas belajar mengajar, guru senantiasa memanfaatkan teknologi pembelajaran yang mengacu pada pembelajaran struktural dalam penyampaian materi dan mudah diserap peserta didik atau siswa berbeda. Khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan/ PJOK, agar siswa dapat memahami materi yang disampaikan guru dengan baik, maka proses pembelajaran kontekstual, guru akan memulai membuka pelajaran dengan menyampaikan kata kunci, tujuan yang ingin dicapai, baru memaparkan isi dan diakhiri dengan memberikan soal-soal kepada siswa.

Dengan menyadari gejala-gejala atau kenyataan tersebut di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Pengaruh Latihan Wallbounce untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA N 1 Jatiroto Tahun Pelajaran 2019/2020.” Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk; 1) mengetahui peningkatan prestasi belajar passing bawah dalam bola voli setelah diterapkannya metode belajar wallbounce. dan 2) mengetahui tingkat motivasi belajar passing bawah dalam bola voli setelah diterapkan metode belajar wallbounce pada siswa Kelas XI IPS 3 SMA N 1 Jatiroto Tahun Pelajaran 2019/2020.

## **METODA**

Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart dalam (Mashud, 2019), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi). Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Alur PTK

Penjelasan alur di atas adalah: 1) Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrumen penelitian dan perangkat pembelajaran. 2) Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari diterapkannya metode pembelajaran model pengajaran terarah. 3) Refleksi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat. 4) Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.

Penelitian dilakukan di SMAN 1 Jatiroto Kabupaten Lumajang Jawa Timur penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus semester genap tahun pelajaran 2019/2020. Subyek penelitian adalah siswa-siswi Kelas XI IPS 3 SMA N 1 Jatiroto Tahun Pelajaran 2019/2020. pada pokok bahasan passing bawah Bola Voli. Insrumen penelitian menggunakan

tes unjuk kerja passing bawah bola voli yang dijabarkan oleh peneliti dengan memfokuskan *Wallbounce Test*. Sedangkan untuk instrumentes motivasi peneliti mengembangkan butir-butir pertanyaan dalam bentuk angket.

Teknik analisis data, untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

1. Untuk menilai hasil tes praktek.

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes praktek dapat dirumuskan:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan :  $\bar{X}$  = Nilai rata-rata  
 $\sum X$  = Jumlah semua nilai siswa  
 $\sum N$  = Jumlah siswa =

2. Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal, yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 85% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 70%. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa.yang.tuntas.belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh berupa hasil uji coba item butir soal, data observasi berupa pengamatan pengelolaan belajar aktif dan pengamatan aktivitas siswa dan guru pada akhir pembelajaran, dan data tes praktek siswa pada setiap siklus.

Data hasil uji coba item butir soal digunakan untuk mendapatkan tes yang betul- betul mewakili apa yang diinginkan. Data ini selanjutnya dianalisis tingkat validitas, reliabilitas, taraf kesukaran, dan daya pembeda.

Data tes praktek untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar siswa setelah diterapkan belajar aktif.

### Analisis Item Butir Soal

Sebelum melaksanakan pengambilan data melalui instrumen penelitian berupa tes dan mendapatkan tes yang baik, maka data tes tersebut diuji dan dianalisis. Uji coba dilakukan pada siswa di luar sasaran penelitian. Analisis tes yang dilakukan meliputi:

#### 1. Validitas

Validitas butir soal dimaksudkan untuk mengetahui kelayakan tes sehingga dapat digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Dari perhitungan 8 soal diperoleh 3 soal tidak valid dan 5 soal valid. Hasil dari validitas soal-soal dirangkum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Soal Valid dan Tidak Valid Tes Praktek Siswa

Soal Valid	Soal Tidak Valid
1, 2, 5, 7, 8	3, 4, 6

#### 2. Reliabilitas

Soal-soal yang telah memenuhi syarat validitas diuji reliabilitasnya. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien reliabilitas  $r_{11}$  sebesar 0,721. Harga ini lebih besar dari harga  $r$  product moment. Untuk jumlah siswa ( $N = 29$ ) dengan  $r(95\%) = 0,468$ . Dengan demikian soal-soal tes yang digunakan telah memenuhi syarat reliabilitas.

#### 3. Taraf Kesukaran (P)

Taraf kesukaran digunakan untuk mengetahui tingkat kesukaran soal. Hasil analisis menunjukkan dari 8 soal yang diujiterdapat:

- 2 soal mudah
- 4 soal sedang
- 2 soal sukar

#### 4. Daya Pembeda

Analisis daya pembeda dilakukan untuk mengetahui kemampuan soal dalam membedakan siswa yang berkemampuan tinggi dengan siswa yang berkemampuan rendah.

Dari hasil analisis daya pembeda diperoleh soal yang berkriteria jelek sebanyak 3 soal, berkriteria cukup 2 soal, berkriteria baik 3 soal. Dengan demikian soal-soal tes yang digunakan telah memenuhi syarat validitas, reliabilitas, taraf kesukaran dan daya pembeda.

## Analisis Data Penelitian Persiklus

### Siklus I

#### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes praktek 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

#### b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan belajar

mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2020 di Kelas XI IPS 3 dengan jumlah siswa 26 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (*observasi*) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes praktek I dengan tujuan untuk mengetahui

tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

*Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Praktek Siswa pada Siklus I*

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	70,61
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	14
3	Jumlah siswa yang tidak tuntas	12
4	<b>Presentase ketuntasan belajar</b>	<b>53,84</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode belajar aktif model pengajaran terarah diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 70,61 dan ketuntasan belajar mencapai 53,84% atau ada 14 siswa dari 26 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 70$  hanya sebesar 53,84% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan dan digunakan guru dengan menerapkan metode belajar aktif model pengajaran terarah.

### **Refleksi**

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran
- 2) Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu
- 3) Siswa kurang begitu antusias selama pembelajaran berlangsung.
- 4)

### **Revisi Rancangan**

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- 1) Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bisa lebih antusias.

### **Siklus II**

#### **a. Tahap perencanaan**

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes praktek 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

- #### **b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2020 di Kelas XI IPS 3 dengan jumlah siswa 26 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.**

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes praktek II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan.



Instrumen yang digunakan adalah tes praktek II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut:

*Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Tes Praktek Siswa pada Siklus II*

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	72,73
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	19
3	Jumlah siswa yang tidak tuntas	7
4	<b>Presentase ketuntasan belajar</b>	<b>73,07</b>

Dari tabel di atas diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 72,73 dan ketuntasan belajar mencapai 73,07% atau ada 19 siswa dari 26 siswa sudah tuntas belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini ketuntasan belajar secara klasikal telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena setelah guru menginformasikan bahwa setiap akhir pelajaran akan selalu diadakan tes sehingga pada pertemuan berikutnya siswa lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu siswa jugasudah mulai mengerti apa yang dimaksudkan dan diinginkan guru dengan menerapkan metode belajar aktif model pengajaran terarah.

### **Refleksi**

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan belajar aktif. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
- 2) Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung.
- 3) Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
- 4) Hasil belajar siswa pada siklus II mencapai ketuntasan.

### **Revisi Pelaksanaan**

Pada siklus II guru telah menerapkan belajar aktif dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan belajar aktif dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ketuntasan hasil belajar siswa, melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode belajar aktif model pengajaran terarah memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) yaitu masing-masing 53,84%, dan 73,07%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran. Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar aktif dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Aktivitas guru dan siswa dalam pembelajaran. Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran PJOK pada pokok bahasan salah satu permainan bola besar. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif. Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah belajar aktif dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan praktek/menemukan konsep, menjelaskan materi yang tidak dimengerti, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

Secara keseluruhan penenrapan metode latihan dengan menggunakan *wallbounce* sudah efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa. Berdasarkan temuan saat pembelajaran dari siklus satu dan siklus dua, penerapan metode latihan menggunakan *wallbounce* tidak bisa diterapkan secara tunggal, melainkan metode ini harus disertai dengan metode lain. Seperti halnya metode bermain. (Mashud, 2020) menjalankan metode bermain efektif meningkatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran, siswa bergerak terus tanpa sadar siswa telah mempraktikkan dan pengulangan gerakan yang telah ditugaskan oleh guru. Selain itu (Mashud, James Tangkudung, 2018) guru harus menjadi media utama dihadapan siswa. Ketika media utama dipandang menarik oleh siswa maka siswa akan tertarik dan semangat dalam mempelajari dan mempraktikkan tugas gerak yang dibebankan oleh guru pada siswa.

Segala macam metode pembelajaran yang diterapkan pada siswa dalam sebuah pembelajaran tentunya tidak bisa hanya monoton hanya itu saja (Sunarti & Rahmawati, 2014). Lebih dari itu (Dwiyoogo, 2008) menjelaskan, guru harus menambahkan dan mengkolaborasi segala potensi yang ada disekitar kelas, atau sekolah sebagai media pembelajaran. Misalkan daun, ranting, bak sampah dll, pemanfaatan benda disekitar kelas atau sekolah menjadikan pembelajaran lebih bervariasi dan merangsang siswa untuk tertantang bergerak dan belajar, belajar sambil bergerak.

Tujuan utama pembelajaran PJOK pada kompetensi dasar apapun, adalah membentuk siswa untuk memperoleh kadar kebugaran jasmani yang tinggi. Kompetensi dasar hanya sebagai media atau alat untuk mewujudkan tujuan pendidikan yang utuh (Mashud, 2016). Lebih dari itu, penanaman dan penumbuhan kemampuan berfikir abad 21 (*critical tinking*) juga harus disampaikan dan menjadi fokus pembelajaran pada pembelajaran jenjang SMA. Kecakapan berfikir abad 21/ *critical tinking* dijelaskan oleh (Mashud, 2015) bahwa, siswa harus bisa berfikir dan bertindak ilmiah.

Berfikir dan bertindak ilmiah dalam pembelajaran PJOK adalah siswa dibiasakan mengetahui dan sadar kompetensi apa yang akan dipejari hari ini, bukan siswa hanya ada di lapangan mendengarkan dan menjalankan perintah guru. Setelah siswa mengetahui apa yang akan dipelajari, siswa harus diupayakan terlibat diskusi, siswa harus dibudayakan bertanya dari apa yang siswa belum pahami dan guru memfasilitasi segala pertanyaan siswa dengan jawaban yang konstruktif dan humanis. Ketika konsep kompetensi sudah dipahami oleh siswa guru PJOK bisa melanjutkan untuk tahap pembelajaran berikutnya yaitu mempraktikkan tugas gerak, membiasakan memberikan pancingan pertanyaan untuk membuat siswa mampu memahami apa yang dipraktikkan dan mampu menganalisis apa yang telah dipraktikkan dan belajar mengkomunikasikan pada orang lain atau teman sekelas atau pada guru. Umpan balik proses inilah yang akan membentuk pengetahuan *critical tinking* yang baik dan konstruktif pada tingkat perkembangan dan pola pikir siswa tingkat sekolah menengah atas (SMA).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1)

Pembelajaran dengan metode belajar aktif model pengajaran terarah memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (53,84%), siklus II (73,07%). 2) Penerapan metode belajar aktif model pengajaran terarah mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode belajar aktif model pengajaran terarah sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar PJOK lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut: 1) Untuk melaksanakan belajar aktif memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan metode belajar praktek *latihan wobble dalam passing bawah bola voli* dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal. 2) Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan metode pembelajaran yang berbeda, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya. 2) Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di SMA N 1 Jatiroto Tahun Pelajaran 2019/2020. 3) Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

### **PUSTAKA ACUAN**

- Dwiyogo, W. D. (2008). *Aplikasi Teknologi Pembelajaran: Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: FIP UM.
- Hakim, T. (2001). *Belajar secara Efektif: Panduan Menemukan Teknik Belajar, Memilih Jurusan, dan Menentukan Cita-Cita*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamalik, O. (2009). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Mashud, James Tangkudung, W. (2018). Swimming Lesson Based on Interactive Multimedia. *International Journal of Sports Science*, 8(3), 91–96. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20180803.04>
- Mashud, M. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–196.
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 75–86. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 17(2), 77–85.
- Mashud, M. (2019). Dasar Penulisan Karya Ilmiah Untuk Mahasiswa. In M. Agus (Ed.), *PS. PJ. JPOK FKIP ULM* (Pertama). Banjarbaru.
- Mashud, M. (2020). *The Learning Effectiveness of Basic Throwing Movement Through Playing Approach*. 407(Sbicsse 2019), 23–30. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.2002.19.007>
- Sunarti, & Rahmawati, S. (2014). *Penilaian dalam kurikulum 2013: Membantu Guru dan Calon Guru Mengetahui Langkah-Langkah Penilaian Pembelajaran*. Yogyakarta: Andi.
- Suyono, & Hariyanto. (2016). *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Uno, H. B. (2010). *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widoyoko, S. E. P. (2013). *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis bagi Pendidik dan Calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.