



## **Upaya Meningkatkan Prestasi Atletik Lari Jarak Pendek Dengan Pemberian Penguatan Pada Siswa Kelas X TKI 1 SMK Negeri 2 Makassar**

**Muhammad Kamal<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

<sup>1</sup>Email : [muhammad.kamal@unm.ac.id](mailto:muhammad.kamal@unm.ac.id)

### **ABSTRAK**

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received; 02-07-2024</i> <i>Revised;03-08-2024</i> <i>Accepted;04-08-2024</i> <i>Published,25-09-2024</i>	Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: (a) Bagimanakah meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek dengan menerapkan Pemberian Penguatan ? (b) Bagaimana pengaruh Pemberian Penguatan terhadap Lari Jarak Pendek? Tujuan dari penelitian ini adalah (a) Mengetahui peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek dengan menerapkan Pemberian Penguatan . Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas X TKI 1 SMK Negeri 2 Makassar dari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi kegiatan belajar mengajar Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai III yaitu, siklus I (62%), siklus II (74%) dan siklus III (91%) Simpulan dari penelitian ini adalah Pemberian Penguatan dapat berpengaruh terhadap kemampuan Lari Jarak Pendek pada siswa kelas X TKI 1 SMK Negeri 2 Makassar serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pada proses pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** Prestasi  
Atletik, penguatan



artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan

kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka penulis akhirnya mengambil sebuah judul "Upaya Meningkatkan Prestasi Atletik Lari Jarak Pendek Dengan Pemberian Penguatan Pada Siswa Kelas X TKI 1 SMK Negeri 2 Makassar

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) Karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Menurut Oja dan Sumarjan (dalam titik sugiarti, 1997:8) ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu (1) penelitian tindakan guru sebagai peneliti, (2) penelitian tindakan kolaboratif, (3) penelitian tindakan simulatif terinteratif dan (4) penelitian tindakan social eksperimental. Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru mata diklat dan di dalam proses belajar mengajar dikelas yang bertitik sebagai pengajar adalah guru mata diklat sedangkan peneliti bertindak sebagai pengamat, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah pengamat (peneliti). Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran di kelas dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Dalam penelitian ini peneliti bekerja sama dengan guru mata diklat, kehadiran peneliti sebagai guru di tengah-tengah proses belajar mengajar sebagai pengamat diberitahukan kepada siswa. Dengan cara ini diharapkan adanya kerja sama dari seluruh siswa dan bisa mendapatkan data yang seobjektif mungkin demi kevalidan data yang diperlukan. Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di Lingkungan Sekolah SMK Negeri 2 Makassar.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut tim Pelatih Proyek PGSM. PK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran tersebut dilakukan (dalam Mukhlis, 2003:3)

Sedangkan menurut Mukhlis (2003:5) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki/ meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti kalangan guru (Mukhlis, 2003:5). PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (Rencana), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi).

1. Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrument 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 ditetapkannya Pemberian Penguatan.
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

Observasi terbagi dalam dua putaran, dimana pada masing-masing putaran dikenal perilaku yang sama (alur kegiatan yang sama) dan membahas satu sub pokok bahasan yang diakhiri dengan tes praktek di akhir masing-masing putaran. Dibuat dalam dua putaran dimaksudkan untuk memperbaiki system pengajaran yang dilaksanakan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Silabus  
Yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar.
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)  
Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran khusus dan kegiatan belajar mengajar.
3. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar
  - a. Lembar observasi pengelolaan Pemberian Penguatan, untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran.
  - b. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.
4. Angket Motivasi Terhadap Pemberian Penguatan  
Angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut menyenangi model pembelajaran yang ditawarkan penulis.
5. Tes praktek  
Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan. Tes praktek ini diberikan setiap akhir putaran.
6. Lembar observasi penilaian kinerja siswa ranah psikomotor
7. Lembar observasi penilaian kinerja siswa ranah afektif.

Metode Pengumpulan Data penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan Pemberian Penguatan, observasi aktivitas siswa dan guru angket motivasi siswa dan tes praktek. Untuk mengetahui efektif suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran. 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, Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistic sederhana yaitu:

1. Untuk menilai tes praktek

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperlukan 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. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mendapat 85% yang telah mencapai daya serap dari sama dengan. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswayangtuntasbelajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

3. Untuk lembar observasi

- a. Lembar observasi pengolahan metode penampilan dan eksperimen untuk menghitung lembar observasi pengolahan metode penampilan dan eksperimen digunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana :  $P_1$  = pengamatan 1 dan  $P_2$  = pengamat 2

- b. Lembar observasi aktivitas guru dan siswa

Untuk menghitung lembar observasi aktivitas guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{\bar{X}}{\sum X} \times 100\% \text{ dengan}$$

$$\bar{X} = \frac{\text{jumlahhasilpengamatan}}{\text{jumlahpengamat}} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana:  $\%$  = Persentase Angket

$\bar{X}$  = Rata-rata

$\sum \bar{X}$  = Jumlah Rata-rata

$P_1$  = Pengamat 1

$P_2$  = Pengamat 2

Untuk menghitung persentase angket digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{Z}{n} \text{ dimana } P = \text{Persentase}$$

$Z$  = Alternatif jawaban (A,B,C,D)

$N$  = Jumlah responden

Aspek yang diamati

Mengadakan analisis terhadap data hasil pengamatan yang menggunakan rating scale, hal ini dimaksudkan apakah penelitian bisa dihentikan atau dilanjutkan pada siklus berikutnya.

- a. Ranah Psikomotor

skala penilaian yang digunakan sesuai dengan instrument yang telah direncanakan, yaitu antara 1-3 (1= kurang tepat, 2 = cukup dan 3 = tepat) untuk aspek penilaian. Hal ini berarti bahwa:

- Skor minima yang diperoleh siswa adalah :  $1 \times 4 = 4$
- Skor maksimal yang diperoleh siswa adalah :  $3 \times 4 = 12$

- Medium skor adalah :  $\frac{(4 + 12)}{2} = 8$

- Dibuat rentang skor dan dikonversi menjadi nilai rapor sebagai pedoman penilaian.

Tabel 1.1 Pedoman Penilaian Ranah psikomotor

No	Rentang skor	Nilai Rapor	Predikat
1	11-12	A	Baik sekali
2	9-10	B	Baik

3	7-8	C	Cukup
4	5-6	K	Kurang
5	3-4	KS	Kurang sekali

Mutu Pembelajaran dikatakan baik apabila siswa yang mendapat nilai diatas 70 mencapai 85% atau lebih dari keseluruhan siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

#### 1. Siklus I

##### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes Psikomotor 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode demonstrasi dan lembar observasi aktivitas siswa.

##### b. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2023 di Kelas X TKI 1 dengan jumlah siswa 35 siswa. 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 Psikomotor I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1. Pengelolaan Pembelajaran pada siklus I

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	2	2	2
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	3	2,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	3	3
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	3	3	3
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	3	3	3
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	3	3	3
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	3	3
	2. Memberikan evaluasi	3	3	3
II	Pengelolaan Waktu	2	2	2

III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	3	2	2,5
	2. Guru Antusias	3	3	3
	Jumlah	33	33	33

Keterangan : Nilai : Kriteria

- a : Tidak Baik
- b : Kurang Baik
- c : Cukup Baik
- d : Baik

Berdasarkan tabel diatas aspek-aspek yang mendapatkan criteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada siklus I. dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II

Hasil observasi berikutnya adalah aktivitas guru dan siswa seperti pada tabel berikut

Tabel 2.2 Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotor Siswa Pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes Psikomotor	68
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	20
3	Prosentase ketuntasan belajar	57%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Penguatan diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 70 dan ketuntasan belajar mencapai 62 % atau ada 22 siswa dari 35 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 62% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru.

c. Analisis data penelitian Siklus I

1. Ranah Psikomotor

siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 62%, secara klasikal termasuk kategori belum tuntas.

d. 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 bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

e. Revisi

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 catatan.
3. Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

2. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Pada tahap in peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes Psikomotor 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran dan lembar observasi siswa.

b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2023 di Kelas X TKI 1 dengan jumlah siswa 35 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh seorang guru

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes Psikomotor II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes praktek II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus II

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata -rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	3	3	3
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	3	4	3,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	4	3,5
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	4	4	4
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	4	4	4
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	4	4	4
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	4	3,5
	2. Memberikan evaluasi	4	4	4
II	Pengelolaan Waktu	3	3	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	4	3	3,5
	2. Guru Antusias	4	4	4
	Jumlah	41	43	42

Keterangan : Nilai : Kriteria

a : Tidak Baik

b : Kurang Baik

c : Cukup Baik

d : Baik

Dari tabel diatas tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran Pemberian Penguatan mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep dan pengelolaan waktu. Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas daam penerapan metode Demokrasi diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan.

Berikut disajikan hasil observasi aktivitas guru dan siswa

Tabel 3.2 Aktivitas Guru Dan Siswa Pada Siklus II

No	Aktivitas guru yang diamati	Persentase
1	Menyampaikan tujuan	6,7
2	Memotivasi siswa/merumuskan masalah	6,7
3	Mengkaitkan dengna pelajaran berikutnya	6,7
4	Menyampaikan materi/langkah-langkah/strategi	10,7
5	Menjelaskan materi yang sulit	11,7
6	Membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep	25,0
7	Meminta siswa menyajikan dan mendiskusikan hasil kegiatan	8,2
8	Memberikan umpan balik	16,6
9	Membimbing siswa merangkum pelajaran	6,7
No	Aktivitas siswa yang diamati	Persentase
1	Mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru	17,9
2	Membaca buku siswa	12,1
3	Bekerja dengan sesame anggota kelompok	21,8
4	Diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru	13,8
5	Menyajikan hasil pembelajaran	4,6
6	Mengajukan/menanggapi pertanyaan/ide	5,4
7	Menulis yang relevan dengan KBM	7,7
8	Merangkum pembelajaran	6,7
9	Mengerjakan tes evaluasi	10,8



Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa aktivitas guru yuang paling dominant pada siklus II adalah membimbing dan mengamati siswa melakukan latihan yaitu 25%. Jika dibandingkan dengan siklus I aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas guru yang mengalami penurunan adalah memberi umpan balik (16,6%), menjelaskan/melatih menggunakan alat (11,7). Meminta siswa mendiskusikan dan menyajikan hasil kegiatan (8,2%) dan membimbing siswa memperbaiki kesalahan (6,7%)

Sedangkan untuk aktivitas siswa yang paling diminan pada siklus II adalah praktik menggunakan alat yaitu (21%). Jika dibandingkan dengan siklus I, aktivitas ini mengalami peningkatan . aktivitas siswa yang mengalami penurunan adalah mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru (17,9%). Diskusi antar siswa / antara siswa dengan guru (13,8%), mempraktekkan yang relavan dengan KBM (7,7%) dan merangkum pembelajaran (6,7%). Adapun aktivitas siswa yang mengalami peningkatan aalah memperhatikan peragaan (12,1%) menyajikan hasil pembelajaran (4,6%), menanggapi/mengajukan pertanyaan/ide (5,4%) dan berlatih bersama siswa lain (10,8%)

Tabel 3.3 Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotor Siswa Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1	Nilai rata-rata tes Psikomotor	75
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	26
3	Prosentase ketuntasan belajar	74%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 75 dan dari 35 siswa yang telah tuntas sebanyak 26 siswa dan 9 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 74% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru.

Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran. Sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dala memahami materi yang telah diberikan.

c. Analisis data penelitian Siklus II

1. Ranah Psikomotor

siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 74%, secara klasikal termasuk kategori belum tuntas.

d. 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 bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

e. Revisi

d. Revisi

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus II 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 catatan.
3. Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

3. Siklus III

a. Tahap perencanaan

Pada tahap in peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes Psikomotor 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga

dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode Penguatan dan lembar observasi siswa.

b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 03 September 2023 di Kelas X TKI 1 dengan jumlah siswa 35 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I dan II sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I dan II tidak terulang lagi pada siklus III.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh seorang guru

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes Psikomotor III dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes praktek III. Adapun data hasil penelitian pada siklus III adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus III

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	3	3	3
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	3	4	3,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	4	3,5
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	4	4	4
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	4	4	4
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	4	4	4
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	4	3,5
	2. Memberikan evaluasi	4	4	4
II	Pengelolaan Waktu	3	3	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	4	3	3,5

2. Guru Antusias	4	4	4
Jumlah	41	43	42

Keterangan : Nilai : Kriteria

a : Tidak Baik

b : Kurang Baik

c : Cukup Baik

d : Baik

Dari tabel diatas tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran Pemberian Penguatan mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas daam penerapan metode Demokrasi diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan.

Berikut disajikan hasil observasi aktivitas guru dan siswa

Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotor Siswa Pada Siklus III

No	Uraian	Hasil Siklus III
1	Nilai rata-rata tes Psikomotor	81
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	32
3	Prosentase ketuntasan belajar	91%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 81 dan dari 35 siswa yang telah tuntas sebanyak 32 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 91% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus III ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus II. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus III ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Pemberian Penguatan sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dala memahami materi yang telah diberikan.

#### c. Analisis data penelitian Siklus III

##### 1. Ranah Psikomotor

Siswa yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 91 %, secara klasikal termasuk kategori tuntas.

Mengingat hasil observasi selama siklus III nilai yang diperoleh siswa dalam penilaian kinerja ranah psikomotorik 88% memperoleh nilai diatas 70, maka penelitian ini diakhiri pada siklus III

#### d. Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar. 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 persentasae pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
2. Berdasarkann 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.

#### e. Refisi Pelaksanaan

Pada siklus III guru telah menerapkan pembelajaran 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 pembelajaran dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **Pembahasan**

### **1. Ketuntasan Hasil belajar siswa**

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing 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, II dan III) untuk ranah psikomotor yaitu siklus I (62%), siklus II (74%) dan siklus III (91%) pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

### **2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran**

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan Pemberian Penguatan 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.

### **3. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran**

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah Pemberian Penguatan dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

## **SIMPULAN**

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Pembelajaran Penjas dengan menerapkan Pemberian Penguatan ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (62%), siklus II (74%) dan siklus III (91%)
2. Penerapan metode pembelajaran ini 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 pembelajaran ini sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta:PT Rineka Cipta.

Ali, Muhammad. 2004. Guru Dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensind

Djamarah, Saiful Bahri. 2002. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta. Dimiyati dan Mujiono. 2002. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Asdi Mahastya.

Djumransyah. 2004. Filsafat Pendidikan. Malang: Bayumedia Publishing.

Djiwandono, Sri Esti Wuryani. 2004. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Grasindo.

Kusrini, Siti, Sutiah, Marno. 2007. Keterampilan Dasar Mengajar (PPI 1)

Muhaimin, Sutiah, Listiyo probowo, Sugeng. 2008 Pengembangan Model pada

Sekolah & Madrasah. Jakarta, PT RajaGrafindo Persada.

Mulyasa. 2008. Menjadi guru Profesional (Menciptakan pembelajaran kreatif dan menyenangkan). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono, 2007. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta. Santrock, Jhon W. 2007. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Sukandarrumi. 2004. Metode Penelitian (petunjuk praktis untuk peneliti pemula) Yogyakarta: Gadjra Mada University Press.

Sagala, Syaiful. 2007. Konsep dan Makna Pebelajaran, Bandung: Alfabeta.

Hendrayana, Yudi. 2003. Permainan Atletik. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.