

PENERAPAN METODE DEMONSTRASI DAN PENUGASAN UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

I Ketut Supardanayasa
SMA Negeri 1 Bebandem
Email: Ketutsupardanayasa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bebandem di Kelas X MIPA 1 Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019 dimana kemampuan siswanya untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan cukup rendah. Tujuan penulisan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode demonstrasi dan penugasan dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem. Metode pengumpulan datanya adalah tes prestasi belajar. Metode analisis datanya adalah deskriptif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dan penugasan dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Bebandem. Ini terbukti dari hasil yang diperoleh pada awalnya 62,70, pada siklus I menjadi 66,20 dan pada siklus II menjadi 74,67. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah penerapan metode demonstrasi dan penugasan dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Bebandem.

Kata Kunci : Metode Demonstrasi dan Penugasan, Prestasi Belajar

ABSTRACT

This research was conducted at SMA Negeri 1 Bebandem in Class X MIPA 1 Semester I of the 2018/2019 academic year where the students' abilities for Sports and Health Physical Education subjects were quite low. The purpose of writing this classroom action research is to determine whether the application of demonstration methods and assignments can improve learning achievement of Physical Education Sports and Health Class X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem. The data collection method is a learning achievement test. The data analysis method is descriptive. The results obtained from this study are demonstration and assignment methods can improve learning achievement of Physical Education Sports and Health Class X MIPA 1 SMA Negeri 1 Bebandem. This is evident from the results obtained initially 62.70, in the first cycle it becomes 66.20 and in the second cycle it becomes 74.67. The conclusion obtained from this study is the application of demonstration methods and assignments can improve learning achievement of Physical Education Sports and Health Class X MIPA 1 SMA Negeri 1 Bebandem.

Keywords: *Demonstration and Assignment Methods, Learning Achievement*

PENDAHULUAN

Keberhasilan proses pembelajaran lebih banyak ditentukan oleh kemampuan guru dalam mengelola proses pembelajaran tersebut. Kadang

ada guru yang disebut pintar tetapi lemah dalam menyampaikan pengetahuan dan pemahaman yang ada dalam dirinya maka tentu proses pembelajaran tidak akan berhasil dengan baik. Kadang ada

guru yang disebut tidak terlalu pintar tetapi dalam menyampaikan dan mengelola pembelajaran lebih kreatif dan memahami cara penyampaiannya bisa jadi menyebabkan proses pembelajaran akan berhasil dengan baik. Di antara keduanya tentu yang paling sesuai adalah memiliki kemampuan profesionalisme keguruan dan mampu menyampaikan dengan baik demi terciptanya proses dan tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Namun kenyataannya di lapangan sangat jauh berbeda. Hasil pengumpulan data awal didapat nilai rata-rata 62,70 siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2018/2019 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan ketuntasan belajar mencapai 30,00%. Sangat jauh dari harapan keberhasilan pendidikan yang ditetapkan. Penyebabnya adalah karena peserta didik belum memiliki pengetahuan lebih tentang pelajaran yang disampaikan, jika pelajaran sempat diterima anak atau penelitian semester I boleh jadi penyebabnya dikarenakan keterbatasan kemauan guru dalam menerapkan semua keilmuan yang dikuasai demi pencapaian hasil maksimal dalam pembelajaran. Sedangkan dari pihak siswa banyak dipengaruhi oleh kebiasaan belajar mereka yang rendah akibat pengaruh luar, kemampuan ekonomi orang tua dan kebiasaan belajar yang belum banyak dipupuk. Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut tentu berakibat tidak baik bagi kelangsungan pendidikan peserta didik dan bagi perkembangan mutu pendidikan.

Penerapan metode demonstrasi dan penugasan merupakan cara yang

dapat dilakukan guru dalam mengupayakan keberhasilan peningkatan belajar apabila guru melakukannya secara sungguh-sungguh. Hal tersebut adalah salah satu kondisi pembelajaran yang diharapkan mampu dikuasai oleh guru dalam perubahan paradigma pendidikan yang berlaku di Indonesia dewasa ini, yakni dari proses pengajaran yang cenderung bersifat monoton dari guru sebagai penyampai materi kepada siswa sebagai penerima, beralih ke proses pembelajaran yang bersifat menggali kreativitas siswa sebagai subjek pembelajaran menuntut guru lebih profesional dalam menjalankan tugasnya di bidang pendidikan agar proses pembelajaran dapat berlangsung dalam suasana kondusif demi percepatan pemahaman peserta didik serta peningkatan kemampuan mereka.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disampaikan rumusan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah Apakah penerapan metode demonstrasi dan penugasan dapat meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem Tahun Pelajaran 2018/2019 ?

Tujuan dalam penelitian ini adalah meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem setelah diterapkan metode demonstrasi dan penguasaan dalam proses pembelajaran.

Manfaat Teoritis : hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi bagi guru-guru dan kepala sekolah sebagai

bahan pertimbangan untuk menjadi salah satu solusi memecahkan masalah proses pembelajaran yang berhubungan dengan metode pembelajaran. Sedangkan manfaat praktisnya adalah : meningkatkan prestasi belajar, belajar lebih bermakna, pengetahuan yang didapat melalui proses pembelajaran tersebut dapat bertahan lebih lam; meningkatkan kreativitas mencari model pembelajaran yang efektif digunakan dalam proses pembelajaran untuk memperkaya teori dalam rangka peningkatan kompetensi guru; membantu mengatasi masalah dalam proses pembelajaran dengan menyarankan guru-guru menggunakan model pembelajaran dalam penelitian ini.

Metode demonstrasi adalah cara menyajikan bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik benarnya maupun tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Paizauddin dan Ermalinda, 2013;216). Demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif, sebab membantu siswa untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta atau data yang benar. 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. Dalam strategi pembelajaran, demonstrasi dapat digunakan untuk mendukung keberhasilan strategi pembelajaran ekspositori dan inkuiri (Depdiknas, 2008:16).

Metode demonstrasi menurut Hurrahman adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Metode ini digunakan agar siswa menjadi lebih paham terhadap materi yang dijelaskan karena menggunakan alat peraga dan menggunakan media visualisasi yang dapat membantu siswa untuk lebih memahami (Rohendi, dkk. 2010).

Demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif, sebab membantu siswa untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta atau data yang benar. 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. Dalam strategi pembelajaran, demonstrasi dapat digunakan untuk mendukung keberhasilan strategi pembelajaran ekspositori dan inkuiri.

Menurut Slameto (1990:115) mengemukakan metode penugasan terstruktur adalah cara penyampaian bahan pelajaran dengan memberikan tugas kepada siswa untuk dikerjakan dalam rentangan waktu tertentu dan hasilnya harus dipertanggungjawabkan kepada guru. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode resitasi terstruktur adalah pemberian tugas kepada siswa di luar jadwal sekolah atau diluar jadwal pelajaran yang pada akhirnya dipertanggungjawabkan kepada guru yang bersangkutan. Metode penugasan terstruktur merupakan salah satu pilihan metode mengajar seorang guru, dimana guru memberikan sejumlah item tes kepada siswanya untuk dikerjakan di luar jam pelajaran. Pemberian item tes ini biasanya dilakukan pada setiap kegiatan belajar mengajar di kelas, pada akhir setiap pertemuan atau akhir pertemuan di kelas. Pemberian tugas ini merupakan salah satu alternatif untuk lebih menyempurnakan penyampaian tujuan pembelajaran khusus. Hal ini disebabkan oleh padatnya materi pelajaran yang harus disampaikan sementara waktu belajar sangat terbatas di dalam kelas. Dengan banyaknya kegiatan pendidikan di sekolah dalam usaha meningkatkan mutu dan frekuensi isi pelajaran, maka sangat menyita waktu siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar tersebut.

Sumadi Suryabrata (1995) menyatakan prestasi belajar bukan saja dapat ditunjukkan dan difungsikan seperti yang telah dijelaskan diatas, namun secara kodrati prestasi belajar khususnya merupakan perwujudan dari

bentuk-bentuk keperibadian manusia. Menurut Djalal (1986: 4) "prestasi belajar siswa adalah gambaran kemampuan siswa yang diperoleh dari hasil penilaian proses belajar siswa dalam mencapai tujuan pengajaran".

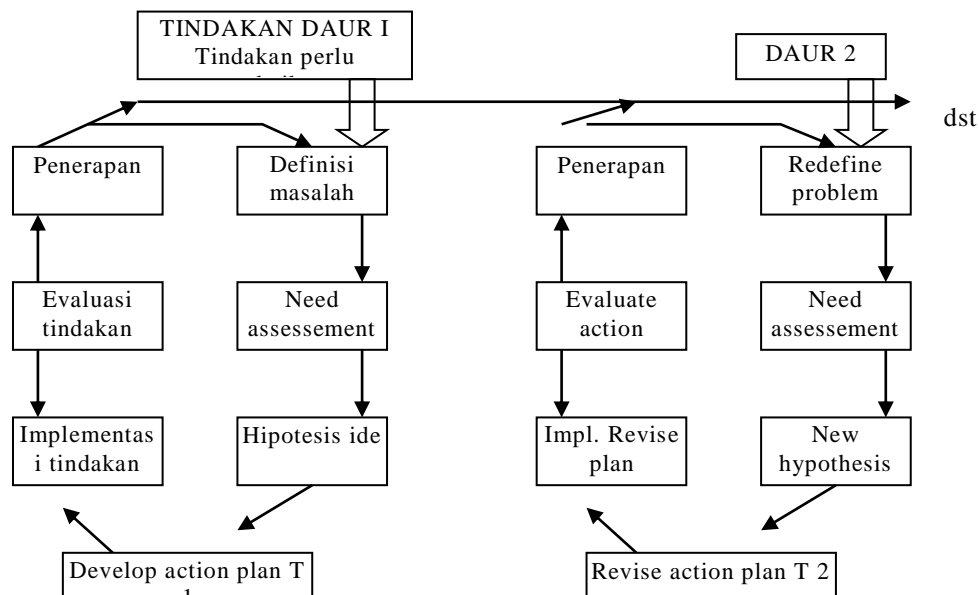
Sedangkan Marsun dan Martaniah (dikutif dari Tjundjing, 2001:71) berpendapat bahwa prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini berarti prestasi belajar hanya bisa diketahui jika telah dilakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan pengertian-pengertian menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil atau tingkat kemampuan seseorang setelah melakukan proses belajar. Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai setiap mata pelajaran setelah mengalami proses belajar mengajar. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa.

Peneliti mengajukan hipotesis tindakan yang dirumuskan seperti berikut : Jika Penerapan metode demonstrasi dan penugasan dimaksimalkan dalam proses belajar mengajar, maka prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem dapat ditingkatkan.

Sekolah yang dipergunakan sebagai lokasi penelitian tindakan kelas ini adalah SMA Negeri 1 Bebandem. Sekolah ini bersih karena masing-masing kelas diisi bak sampah dan sekolah menunjuk tenaga kebersihan dibantu oleh siswa-siswi untuk menjaga kebersihan sekolah. Rancangan penelitian digunakan sebagai dasar atau patokan dalam

melakukan penelitian agar pelaksanaannya dapat berjalan secara benar, baik, dan lancar. Rancangan penelitian memberikan gambaran tentang apa yang harus dilakukan peneliti dalam sebuah penelitian. Untuk itu peneliti memilih rancangan yang dibuat oleh Mc. Kernan seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 01. Penelitian Tindakan Model Mc. Kernan, 1991 (dalam Sukidin, Basrowi, Suranto, 2002: 54)

METODOLOGI

Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2018/2019. Yang menjadi objek penelitian ini adalah peningkatan prestasi belajar siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2018/2019 setelah diterapkan metode demonstrasi dan penugasan dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan dari bulan Agustus sampai bulan Oktober 2018. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tes prestasi belajar. Data yang telah dikumpulkan melalui tes prestasi belajar selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan gambaran yang jelas

tentang tingkat keberhasilan yang telah dicapai. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif.

Untuk data kuantitatif dianalisis dengan mencari mean, median, modus, standar deviasi, membuat interval kelas dan melakukan penyajian dalam bentuk tabel dan grafik. Tingkat keberhasilan yang dijadikan target pencapaian untuk menandakan akhir penelitian yaitu apabila siswa pada siklus I mampu mencapai nilai rata-rata 68 dengan prosentase ketuntasan belajar sebesar 80% dan pada siklus II mencapai nilai rata-rata 68 dengan prosentase ketuntasan belajar minimal 85%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi awal

Hasil pengumpulan data awal siswa kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2018/2019 didapat nilai rata-rata siswa kelas 62,70 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan prosentase ketuntasan mencapai 30,00%. Sangat jauh dari harapan keberhasilan pendidikan yang ditetapkan. Penyebabnya adalah karena peserta didik belum memiliki pengetahuan lebih tentang pelajaran yang disampaikan, jika pelajaran sempat diterima anak atau penelitian semester I boleh jadi penyebabnya dikarenakan keterbatasan kemauan guru dalam menerapkan semua keilmuan yang dikuasai demi pencapaian hasil maksimal dalam pembelajaran. Sedangkan dari pihak siswa banyak dipengaruhi oleh kebiasaan belajar mereka yang rendah akibat pengaruh luar, kemampuan ekonomi orang tua dan kebiasaan belajar yang belum banyak dipupuk. Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut tentu berakibat tidak baik bagi kelangsungan pendidikan peserta didik dan bagi perkembangan mutu pendidikan.

2. Siklus I

1. Hasil Perencanaan I

Paparan tentang hasil perencanaan, penulis sampaikan sebagai berikut : Membuat RPP untuk pembelajaran. Mengatur jadwal penelitian. Menyediakan semua peralatan yang diperlukan dalam kegiatan pengajaran. Membuat format observasi. Merancang skenario yang diperlukan selama pembelajaran dengan menerapkan langkah-langkah metode demonstrasi dan penugasan.

2. Hasil Pelaksanaan I

Pada kegiatan pelaksanaan penelitian peneliti menerapkan langkah-langkah metode demonstrasi dan penugasan

3. Hasil Observasi

Dari hasil Observasi dapat disampaikan bahwa setelah dilakukan kegiatan penelitian pada siklus I rata-rata nilai siswa yang dicapai adalah 66,20. Dari 30 siswa ada 18 siswa sudah dikatakan tuntas dan 12 siswa yang belum tuntas dengan prosentase ketuntasan belajar 60,00%.

4. Refleksi I

Refleksi siklus I dapat disampaikan dari perolehan nilai siswa sebagai berikut : Analisis kuantitatif prestasi belajar siswa siklus I

1). Rata-rata

$$\frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{1986}{30} = 66,20.$$

2). Median

Median dapat dicari dengan mengurut data/nilai siswa dari yang terkecil sampai terbesar. Setelah diurut apabila jumlah data ganjil maka mediannya adalah data yang ditengah. Kalau jumlahnya genap maka dua data yang di tengah dijumlahkan dibagi 2 (dua). Untuk median yang diperoleh dari data siklus I dengan menggunakan cara tersebut adalah 68.

3). Modus (angka yang paling banyak/paling sering muncul) setelah *diascending*/diurut angka tersebut adalah 68.

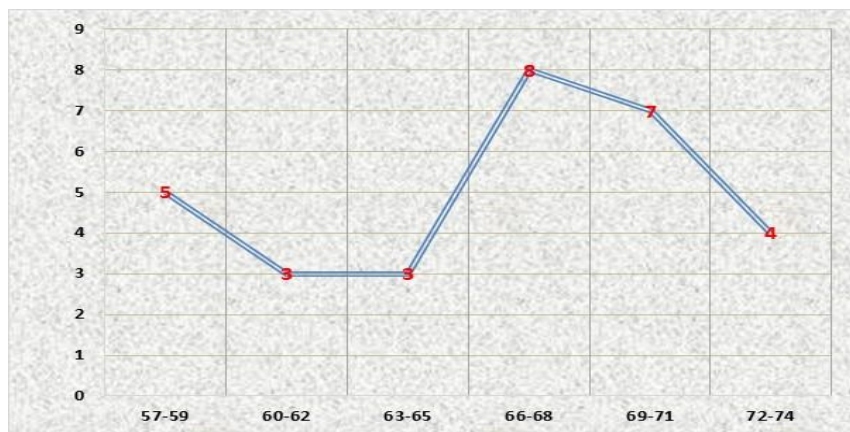
4). Untuk persiapan penyajian dalam bentuk grafik, hal-hal yang harus dihitung terlebih dahulu sebagai berikut :

<p>Banyak kelas (K)</p> $= 1 + 3,3 \times \text{Log} (N)$ $= 1 + 3,3 \times \text{Log} 30$ $= 1 + 3,3 \times 1,47$ $= 1 + 4,85 = 5,85 \rightarrow 6$	<p>Rentang kelas(r)</p> $= \text{Skor maksimum} - \text{skor minimum}$ $= 74 - 57 = 17$ <p>Panjang kelas interval (i) = $\frac{r}{K} = \frac{17}{6} = 2,83 \rightarrow 3$</p>
--	--

a) Data Kelas Interval

Tabel 01. Data Kelas Interval Siklus I

No Urut	Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	57	- 59	58.0	5	16.67
2	60	- 62	61.0	3	10.00
3	63	- 65	64.0	3	10.00
4	66	- 68	67.0	8	26.67
5	69	- 71	70.0	7	23.33
6	72	- 74	73.0	4	13.33
Total				30	100.00



Gambar 02. Grafik Histogram Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem pada Siklus I

Walaupun sudah mengalami peningkatan prestasi Belajar tetapi hasilnya belum optimal. Berdasarkan hasil diskusi dengan guru, berpedoman pada hasil refleksi maka tindakan kelas siklus I yang dimodifikasi pada siklus II adalah

dengan memperbanyak latihan. Hal-hal yang perlu disampaikan dalam penilaian ini adalah : Kekurangan-kekurangan serta kelebihan-kelebihan yang ada adalah belum semua siswa aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam

satu kelompok sebagian anak hanya menonton temannya melakukan kegiatan. Kelebihan yang ada adalah peneliti juga telah mempersiapkan alat-alat bantu atau media bervariasi. Semua kekurangan yang telah disampaikan itu akan dibenahi pada Siklus ke II.

Siklus II

Hasil Perencanaan II

Paparan tentang hasil perencanaan, penulis sampaikan sebagai berikut :
Membuat RPP untuk pembelajaran.
Mengatur jadwal penelitian.

Menyediakan semua peralatan yang diperlukan dalam kegiatan pengajaran.
Membuat format observasi. Merancang skenario yang diperlukan selama pembelajaran dengan menerapkan langkah-langkah metode demonstrasi dan penugasan.

1. Hasil Pelaksanaan II

Pada kegiatan pelaksanaan penelitian peneliti menerapkan langkah-langkah metode demonstrasi dan penugasan.

2. Hasil Observasi II

Dari hasil Observasi dapat disampaikan bahwa setelah dilakukan kegiatan penelitian pada siklus II rata-rata nilai siswa yang dicapai adalah 74,67. Dari 30 siswa ada 29 siswa sudah dikatakan tuntas dan seorang siswa yang belum tuntas dengan prosentase ketuntasan belajar 96,67%.

3. Refleksi II

Analisis kuantitatif prestasi belajar siswa siklus II

1). Rata-rata

$$\frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{2240}{30} = 74,67$$

2). Median

Median dapat dicari dengan mengurut data/nilai siswa dari yang terkecil sampai terbesar. Setelah diurut apabila jumlah data ganjil maka mediannya adalah data yang ditengah. Kalau jumlahnya genap maka dua data yang di tengah dijumlahkan dibagi 2 (dua). Untuk median yang diperoleh dari data siklus I dengan menggunakan cara tersebut adalah 75.

3). Modus (angka yang paling banyak/paling sering muncul) setelah diascending/diurut angka tersebut adalah 72.

4). Untuk persiapan penyajian dalam bentuk grafik, hal-hal yang harus dihitung terlebih dahulu sebagai berikut :

$$1. \text{ Banyak kelas (K)} = 1 + 3,3 \times \text{Log (N)}$$

$$= 1 + 3,3 \times \text{Log } 30$$

$$= 1 + 3,3 \times 1,47$$

$$= 1 + 4,85 = 5,85 \rightarrow 6$$

$$2. \text{ Rentang kelas (r) = skor maksimum - skor minimum}$$

$$= 83 - 66$$

$$= 17$$

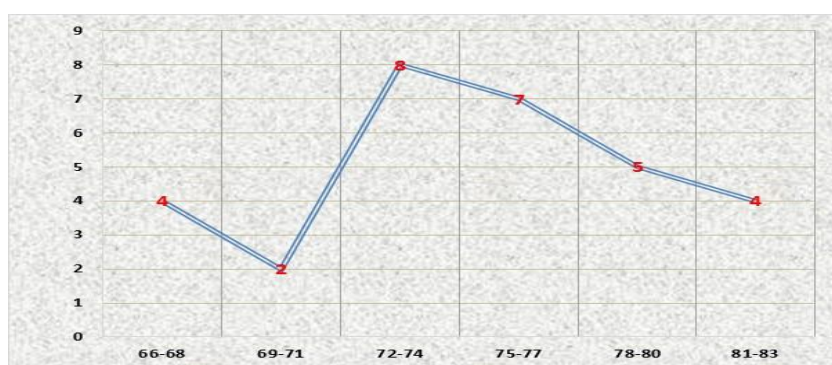
$$3. \text{ Panjang kelas interval (i) } = \frac{r}{K} = \frac{17}{6} =$$

$$2,83 \rightarrow 3$$

4. Data Kelas Interval

Tabel 02. Data Kelas Interval Siklus II

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	66 - 68	67.0	4	13.33
2	69 - 71	70.0	2	6.67
3	72 - 74	73.0	8	26.67
4	75 - 77	76.0	7	23.33
5	78 - 80	79.0	5	16.67
6	81 - 83	82.0	4	13.33
Total			30	100.00



Gambar 03. Grafik Histogram Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandempada Siklus II

Penilaian terhadap seluruh kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II ini adalah semua usulan guru sudah berhasil dengan memuaskan, guru sudah giat melakukan motivasi, kreatif dalam membuat alat-alat yang dapat membantu keberhasilan yang ingin dicapai, metode yang digunakan sudah sesuai dan sudah diupayakan secara maksimal. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil yang diperoleh sudah sangat memuaskan, sehingga penelitian ini tidak perlu dilanjutkan kembali.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian pada siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2018/2019 ini adalah untuk meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan setelah diterapkan model demonstrasi dan penugasan. Dalam hal ini latihan dasar sangat diperlukan karena latihan dasar merupakan cara yang handal dalam mempersiapkan hal-hal yang lain dalam upaya penguasaan gerakan yang lebih matang. Hasil perolehan data pada kondisi awal yang rata-ratanya baru mencapai 62,70 menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran belum terlaksana secara maksimal, namun telah diulang pada siklus I dengan membuat latihan dasar lebih baik, lebih terarah, lebih terkonsentrasi, akhirnya dapat meningkatkan hasil sampai mencapai rata-rata 66,20 dengan ketuntasan belajar baru mencapai 60,00%, dan setelah lebih diupayakan lagi gerakan-

gerakan yang luwes, terkonsentrasi dan terarah akhirnya pada siklus II prestasi siswa mampu mencapai nilai rata-rata 74,67 dengan ketuntasan belajar mencapai 96,67%. Membuat seseorang bisa melakukan gerakan tubuh dalam olahraga tertentu tidak mudah untuk dicapai, perlu upaya-upaya, contoh-contoh gerakan yang benar, perlu waktu untuk melatih diri untuk hal-hal tersebut. Dengan hasil akhir yang didapat pada siklus II ini maka tujuan penelitian sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian sudah dapat dicapai.

PENUTUP

Simpulan

Mengacu pada rendahnya prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas X MIPA 1 semester I SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2018/2019 yang disampaikan pada latar belakang masalah dan upaya pemecahan yang dilakukan menggunakan penerapan metode demonstrasi dan penugasan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, dapat disampaikan kesimpulan metode pembelajaran yang dilakukan guru telah berhasil dengan sangat baik. Semua itu terlihat pada kenaikan prestasi belajar siswa dapat dilihat dari rangkaian perolehan nilai siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan.

- Dari data awal ada 21 orang siswa mendapat nilai di bawah KKM dan pada siklus I menurun menjadi 12 orang siswa dan siklus II hanya seorang siswa yang mendapat nilai di bawah KKM.

- Dari rata-rata awal 62,70 naik menjadi 66,20 pada siklus I dan pada siklus II naik menjadi 74,67.
- Dari data awal siswa yang tuntas hanya 9 orang siswa (30,00%) sedangkan pada siklus I menjadi lebih banyak yaitu 18 orang siswa (60,00%) dan pada siklus II menjadi cukup banyak yaitu 29 orang siswa (96,67%).

Saran

Berdasarkan temuan yang sudah disimpulkan dari hasil penelitian, dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut : Dalam melaksanakan proses pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penggunaan metode demonstrasi dan penugasan semestinya menjadi pilihan dari beberapa metode yang ada mengingat metode ini telah terbukti dapat meningkatkan kerjasama, berkreasi, bertindak aktif, bertukar informasi, bertanya, berdiskusi, berargumentasi dan lain-lain. Walaupun penelitian ini sudah dapat membuktikan efek utama dari penerapan metode demonstrasi dan penugasan dalam meningkatkan prestasi belajar, sudah pasti dalam penelitian ini masih ada hal-hal yang belum sempurna dilakukan, oleh karenanya kepada peneliti lain yang berminat meneliti topik yang sama untuk meneliti bagian-bagian yang tidak sempat diteliti untuk menyempurnakan data hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2008. *Pengolahan dan Analisis Data Penelitian*. Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan Dirjen PMPTK.
- Djalal, M.F. 1986. *Penilaian Dalam Pengajaran Bahasa Asing*. Malang: P3T IKIP Malang
- Paizauddin dan Ermalinda. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Rohendi, Dedi, Heri Sutarno, dan Mugi Akbar Ginanjar. 2010. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*. Efektivitas Metode Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Keterampilan Komputer dan Pengelolaan Informasi Di Sekolah Menengah Kejuruan. Pendidikan Ilmu Komputer FPMIPA UPI. Vol. 3 No.1 / Juni 2010.
- Slameto. (1990). *Proses Belajar Mengajar dalam Sistem Kredit (SKS)*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.
- Sudirman, N. dkk. 1991. *Ilmu pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukidin, Basrowi, Suranto. 2002. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit: Insan Cendekia ISBN: 979 9048 33 4.
- Suryabrata, Sumadi, 1995, *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada.)
- Tjundjing, Sia. 2001. Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi pada Siswa SMU. *Jurnal Anima* Vol. 17. No.1.