

PENERAPAN METODE DISCOVERY UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR TENTANG LARI JARAK PENDEK

Winarto

SMP Negeri 1 Kalitengah-Lamongan

Abstrak: *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. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran dengan penerapan metode discovery untuk meningkatkan prestasi belajar tentang lari jarak pendek. 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 pembelajaran metode discovery memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (48,72%), siklus II (91,89%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (69,23%), siklus II (91,89%), 2. Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode discovery sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.*

Kata kunci : *penerapan, metode discovery, lari jarak pendek.*

Abstract: *In the process of learning of Physical Education teachers are expected to teach a wide range of basic movement skills, techniques and strategy games and sports, internalization of values (sportsmanship, honesty, cooperation, etc.) as well as the conditioning of healthy lifestyles. Activities are given in teaching should be to get a touch didactic-methodical, so that the activities are carried out can achieve the goal of teaching with the application discovery methods to improve learning achievement of the sprint. From the results of learning activities that had been performed for two cycles and based the entire discussion and analysis has been done can be summarized as follows: 1. Learning of the discovery method of learning methods had a positive impact in improving student achievement marked by increased mastery learning students in each cycle, i.e the first cycle (48.72%), the second cycle (91.89%), while for the affective domain is the first cycle (69.23%), the second cycle (91.89%), 2. to increase students' motivation as indicated by the average response of students stating that the student interested in and interested in learning methods discovery method so that they become motivated to learn.*

Keywords: *discovery method, run a short distance.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir

kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani

akan berdampak positif terhadap pendidikan akademis yang lain dalam lembaga sekolah. Siswa akan lebih siap untuk berprestasi apabila mental dan fisiknya sehat.

Dalam pendidikan jasmani siswa di berikan kebebasan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar ini dapat diarahkan dalam membina, sekaligus membiasakan pola hidup sehat dan aktif pada siswa. Penyelenggaraan pendidikan yang hakiki adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, tepat kiranya apabila sekolah mulai sejak dini telah mendidik para siswanya untuk peduli arti penting kesehatan.

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.

Dari latar belakang masalah tersebut, maka penulis mengambil judul "*Penerapan Metode Discovery Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Tentang Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VIII-A SMP N I Kalitengah Semester I Tahun Pelajaran 2008/2009*"

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa setelah diterapkan metode discovery.

2. Mengetahui pengaruh motivasi belajar pendidikan jasmani pada siswa setelah diterapkan metode discovery.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (fast twitch) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro disbanding dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.

Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya.

Kompetensi lari jarak pendek siswa perlu ditingkatkan. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan metode discovery. Metode pembelajaran penemuan (*discovery*) adalah suatu metode pembelajaran yang memberikan kesempatan dan menuntut siswa terlibat secara aktif di dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan memberikan informasi singkat (Siadari, 2001: 7). Pengetahuan yang diperoleh dengan belajar penemuan (*discovery*) akan bertahan lama, mempunyai efek transfer yang lebih baik dan meningkatkan siswa dan kemampuan berfikir secara bebas. Secara umum belajar penemuan (*discovery*) ini melatih keterampilan kognitif untuk menemukan dan memecahkan masalah tanpa pertolongan

orang lain. Selain itu, belajar penemuan membangkitkan keingintahuan siswa, memberi motivasi untuk bekerja sampai menemukan jawaban (Syafi'udin, 2002: 19).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena merupakan 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 (Mukhlis, 2003:3)

Penelitian ini bertempat di SMP N 1 Kalitengah pada bulan Oktober semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015. Subyek penelitian adalah siswa-siswa kelas VIII-A SMP N 1 Kalitengah tahun pelajaran 2014/2015.

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode discovery, observasi aktivitas siswa dan guru angket motivasi siswa dan tes praktek.

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa *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.

Analisis 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 telah mencapai skor 65% atau nilai 65, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas 65%. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswayang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

3. Untuk lembar observasi

a. Lembar observasi pengolahan metode discovery dan eksperimen

untuk menghitung lembar observasi pengolahan metode discovery 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:

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

$$\bar{X} = \frac{\text{jumlah hasil pengamatan}}{\text{jumlah pengamat}} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana: % = persentase angket

\bar{X} = Rata-rata

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

P1 = Pengamat 1

P2 = Pengamat 2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data Penelitian Persiklus

Siklus I

Tahap Perencanaan

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

Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2014 di kelas VIII-A dengan jumlah siswa 37 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

Adapun data hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa aspek-aspek yang mendapatkan kriteria 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 menunjukkan bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus I adalah menjelaskan materi yang sulit, membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep yaitu 21,7 %. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah memberi umpan

balik/evaluasi/Tanya jawab, menjelaskan materi yang sulit dan membimbing siswa merangkum pelajaran yaitu masing-masing sebesar 18,3 % dan 13,3 %. Sedangkan aktivitas siswa yang paling dominan adalah mengerjakan/memperhatikan penjelasan guru yaitu 22,5 %. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bekerja dengan sesama anggota kelompok, diskusi antar siswa dengan guru, dan membaca buku yaitu masing-masing 18,8 % dan 11,5 %

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode discovery sudah dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih cukup dominant untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

Hasil berikutnya adalah tes praktik siswa memperlihatkan bahwa dengan menerapkan metode Discovery diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 64,96 dan ketuntasan belajar mencapai 51,35% atau ada 19 siswa dari 37 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 hanya sebesar 51,35% 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 dengan menerapkan model pembelajaran metode discovery

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.

Siklus II

Tahap Perencanaan

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

Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2014 di kelas VIII-A dengan jumlah siswa 37 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 kekurangan 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 Penjas sebagai teman sejawat.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes praktek II. Data hasil penelitian pada siklus II menunjukkan bahwa aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (*siklus II*) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran metode discovery 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 dalam penerapan metode discovery diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan. Hasil observasi aktivitas guru dan siswa menunjukkan bahwa aktivitas guru yang 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 dominan 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 relevan dengan KBM (7,7%) dan merangkum pembelajaran (6,7%). Adapun aktivitas siswa yang mengalami peningkatan adalah memperhatikan peragaan (12,1%) menyajikan hasil pembelajaran (4,6%), menanggapi/mengajukan pertanyaan/ide (5,4%) dan berlatih bersama siswa lain (10,8%).

Hasil tes praktik siswa menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes praktek sebesar 79,67 dan dari 37 siswa yang telah tuntas sebanyak 34 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 91,89 % (termasuk kategori tuntas). 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 metode discovery sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan pembelajaran metode discovery . 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.

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 dengan metode pembelajaran metode discovery memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (48,72%), siklus II (91,89%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (69,23%), siklus II (91,89%)
2. Penerapan metode pembelajaran metode discovery 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 metode discovery sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi , 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta
- Engkos S.R. 1994. *Penjaskes*. Jakarta; Erlangga
- Husni, Agusta, dkk. 1987. *Buku pintar Olahraga* . Jakarta; CV Mawar Gempita
- Muhajir, 1998, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Untuk SMP Kelas 2, Jakarta; Erlangga
- Slamet, S.R. 1994. *Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai
- Suharno. 1986, *Ilmu Kepelatihan Olah Raga* Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.
- Syarifuddin, Aib. 1997, *Penjaskes 1,2,3*, Jakarta; PT. Gramedia Widiasmara Indonesia