

**UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN AKTIVITAS SISWA KELAS XI MIPA-2  
MENGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (ATLETIK) DI SMA  
NEGERI 1 GAMBIRAN BANYUWANGI**

Puji Winarko

Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur Wilayah Kab. Banyuwangi,  
SMAN 2 Taruna Bhayangkara, Indonesia

e-mail: [pciyus1@gmail.com](mailto:pciyus1@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to motivate teachers to use demonstration methods, so that students have a basic athletic concept and discipline, hard work, curiosity, and problem solving to adapt to the surrounding changes. This study was conducted in class XI MIPA-2 SMA Negeri 1 Gambiran, the year of lesson 2019/2020. This research activity is planned by the preparation of activities forming group into 3 activities group. As assessment obtain data on the problems and actions that have been done by the teacher of the class and continue to work with each group and plan and assign action. The research process is conducted up to IV rounds or IV cycles. In each cycle there are four phases: planning activities and observation, usage, development, revision of the draft. All this is done continuously recycling. Before stepping in or executing into the next cycle, it is worth noting and referring to the success of the next cycle. Each action in each cycle can foster the courage of students doing demonstrations when there is an increase or frequency addition (frequencies) compared to the next cycle. Based on the criteria and description (depiction) of Basil as written in chapter IV, this study deserves to be used by teachers, helping teachers who are experiencing similar problems.*

**Keyword:** *Demonstration methods, student activity, athletic*

Accepted: Januari 05 2020	Reviewed: March 13 2020	Publised: June 30 2020
------------------------------	----------------------------	---------------------------

## A. Pendahuluan

Pendidikan selalu mengalami pembaharuan dalam rangka mencari struktur kurikulum, sistem pendidikan dan metode pengajaran yang efektif dan efisien. Upaya tersebut antara lain peningkatan sarana dan prasarana, peningkatan mutu para pendidik dan peserta didik serta perubahan dan perbaikan kurikulum. Pendidikan yang mampu mendukung pembangunan di masa mendatang adalah pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik, sehingga yang bersangkutan mampu memiliki dan memecahkan problema pendidikan yang dihadapinya. Pendidikan harus menyentuh potensi nurani maupun potensi kompetensi peserta didik. Konsep pendidikan tersebut terasa semakin penting ketika seseorang harus memasuki kehidupan di masyarakat dan dunia kerja, karena yang bersangkutan harus mampu menerapkan apa yang dipelajari di sekolah untuk menghadapi problema yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari saat ini maupun yang akan datang.

Khusus untuk marathon, nomor ini adalah kegiatan berlari yang telah dimulai Sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena, jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42.195 km. sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga. Istilah atletik berasal dari kata Yunani "*athlon*" yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata "*pentathlon*" yang terdiri dari kata "*pentha*" berarti lima atau panca dan kata "*athlon*" berarti lomba. Arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor.

Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah "*track and field*". Kalau diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan dilapangan (*field*). Istilah "*athletic*" dalam bahasa Inggris dan "*atletik*" dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain- lain.

Berdasarkan hal diatas, maka pengajaran Penjaskes mendapat perhatian besar untuk semua jenjang pendidikan, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Atas yang menjadi landasan bagi pendidikan selanjutnya. Keberhasilan pengajaran Penjaskes ditentukan oleh berbagai hal antara lain, kemampuan siswa dan kemampuan guru itu sendiri di dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang bermakna sesuai dengan tujuan pengajaran Penjaskes yang terdapat dalam

kurikulum.

Guru sebagai faktor utama keberhasilan pengajaran Penjaskes dituntut kemampuannya untuk dapat menyampaikan bahan pembelajaran kepada siswa dengan baik. Untuk itu guru perlu mendapat pengetahuan tentang bahan pelajaran Penjaskes serta cara yang dapat digunakan dalam mengajarkan bahan pelajaran tersebut, singkatnya guru harus profesional.

Peningkatan dan pengembangan kemampuan profesional tersebut meliputi berbagai aspek antara lain : kemampuan guru dalam menguasai kurikulum dan materi pelajaran, kemampuan dalam menggunakan metode dan tehnik evaluasi, kemampuan dalam memanfaatkan sarana dalam proses belajar mengajar, kemampuan dalam memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar disiplin dan memiliki komitmen yang tinggi terhadap tugas.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di KELAS XI MIPA-2 SMA Negeri 1 Gambiran, tahun pelajaran 2019/2020. Kegiatan penelitian ini direncanakan dengan diawali kegiatan persiapan membentuk kelompok menjadi 3 kelompok kegiatan. Sebagai penjangkauan memperoleh data-data permasalahan dan tindakan yang telah dilakukan oleh guru kelas dan dilanjutkan membahas kerja masing-masing kelompok tersebut serta merencanakan dan menetapkan tindakan. Proses penelitian putaran I atau siklus I dilaksanakan tanggal 5 September 2019 s/d tanggal 19 September 2019. Proses penelitian putaran II atau siklus II dilaksanakan tanggal 26 September 2019 s/d 10 Oktober 2019. Proses penelitian putaran III atau siklus III dilaksanakan tanggal 17 Oktober 2019 s/d 31 Oktober 2019. Proses penelitian putaran IV atau siklus IV dilaksanakan tanggal 7 Nopember 2019 s/d 21 Nopember 2019.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Setelah melakukan dan menyelesaikan tindakan pada setiap siklus, penulis bersama guru kelas melakukan diskusi dan mengadakan refleksi. Masing-masing dapat memberikan laporan hasil pantauannya dan guru sendiri dengan bantuan penelitian lain merefleksi pembelajaran yang telah dilakukannya. Dari hasil pantauan tersebut dapat dilihat keaktifan anak-anak dalam mengikuti demonstrasi, Aktivitas Atletik.

Dari tabel hasil penelitian dapat kita lihat hasil pada siklus. Pada siklus I, tindakan 1 : dari 36 Peserta didik ada 14 orang yang mau melaksanakan demonstrasi walaupun masih belum sempurna melakukannya. Setelah dilakukan diskusi oleh peneliti dan guru melakukan refleksi terhadap tindakannya

ditemukan bahwa selama mencoba sendiri Peserta didik hanya menonton saja bahkan hanya duduk dan melihat sesuatu. Jadi belum ada kemantapan dan apa yang ditanamkan oleh guru dengan hanya ceramah, tanya jawab yang belum dapat membangkitkan Peserta didik melakukan demonstrasi walaupun kesempatan diberikan. Berdasarkan hasil analisa dan refleksi tersebut disusun rencana pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada Peserta didik untuk menanyakan langkah-langkah dalam melakukan demonstrasi.

Pada siklus I tindakan 2 : dari 36 Peserta didik yang melakukan demonstrasi 15 orang dengan demikian anak menjadi berani. Keberanian anak tampak lebih karena guru telah merangsangnya dengan suatu motivasi keuntungan bagi Peserta didik yang mau/gemar/senang melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya, kepada teman-temannya di dalam kelas.

Berdasarkan analisis dan refleksi tersebut dirancang untuk tindakan berikutnya tetap pada rancangan tindakan 1 dan 2 ditambah dengan pemberian dorongan/motivasi agar setiap Peserta didik ingin atau berminat melakukan demonstrasi Aktivitas Atletik dan menunjukkan hasil percobaannya. Dengan demikian keberanian anak lebih karena guru lebih merangsang dengan meminta anak untuk mempersiapkan Lapangan Olahraga, sehingga anak telah berani melakukan suatu persiapan demonstrasi.

Berdasarkan analisis dan refleksi tersebut dirancang tindakan 1 dan 2 ditambah dengan pemberian motivasi (senyuman, anggukan) pada setiap Peserta didik yang berani melakukan demonstrasi.

Pada siklus I tindakan 3 : Jumlah yang ingin melakukan demonstrasi 16 orang. Hal ini disebabkan guru kurang memberi kesempatan pada Peserta didik untuk melakukan demonstrasi terlalu berpusat pada penyampaian materi dan cenderung

hanya memberikan ceramah dan tanya jawab. Bagi yang dapat menjawab diberi pujian. Namun hal itu kurang mengembangkan kemampuan untuk melakukan demonstrasi.

Rata-rata keberhasilan melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya pada siklus I adalah 15 (41.60 %). Ini berarti 41.60 % Peserta didik KELAS XI MIPA-2 SMA Negeri 1 Gambiran telah berani melakukan demonstrasi meski belum sempurna.

Sementara 58.40 % yang lain perlu mendapat perhatian. Meskipun begitu pada siklus I ini sudah mulai tampak adanya kemajuan, keberanian Peserta didik untuk melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya mulai tumbuh. Disamping itu kalau guru sering memotivasi keberanian untuk melakukan

demonstrasi, dan menunjukkan hasil demonstrasinya, maka akan mendorong Peserta didik ke arah yang lebih baik.

Setelah siklus I berakhir dilaksanakan diskusi dan refleksi untuk menyusun tindakan pada siklus II berdasar pada apa yang telah dilakukan dan dicapai pada siklus I. Dalam refleksi tersebut dapat diungkap bahwa guru masih merasa belum memberikan kesempatan dan menciptakan kondisi yang memungkinkan Peserta didik untuk melakukan demonstrasi, walaupun demikian dari hasil pemantauan didapatkan hasil munculnya beberapa anak yang mau bertanya karena mereka belum begitu jelas tentang langkah-langkah untuk melakukan demonstrasi.

Karena pada siklus I dirasa dapat menimbulkan keberanian dalam melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasilnya, pada siklus II direncanakan dan dilakukan tindakan seperti pada siklus I dengan lebih menciptakan kondisi yang memungkinkan Peserta didik-Peserta didik untuk mau melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil dengan mengoptimalkan metode demonstrasi.

Dari tabel 2 dapat kita lihat untuk siklus II tindakan 1, yang melakukan demonstrasi 17 orang. Pada tindakan 2 yang melakukan demonstrasi 18 orang serta pada tindakan 3 ada 19 orang. Sedangkan rata-rata keberanian untuk melakukan demonstrasi pada siklus II ada 18 orang (50.00%). Pencapaian hasil penumbuhan ini berdasarkan refleksi penulis selaku pelaku utama dalam penelitian. Dalam melaksanakan tindakan, terutama dalam penerapan metode merasa belum mempersiapkan langkah-langkah dan rangsangan yang dapat menggelitik anak untuk berminat (mau) melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya.

Untuk itu setelah diadakan diskusi dan refleksi direncanakan dan akan dilaksanakan siklus III. Hasil dan analisis siklus III adalah sebagai berikut : Pada tindakan 1 Peserta didik yang berani melakukan demonstrasi dan yang berani menunjukkan hasil demonstrasinya adalah 20 orang. Pada tindakan 2 yang berani melakukan demonstrasi adalah 21 orang. Pada tindakan 3 yang berani melakukan demonstrasi 22 orang. Sedangkan rata - rata siklus III keberanian melakukan demonstrasi adalah 21 orang (58.30%).

Dibandingkan dengan siklus II, siklus III ini mengalami kenaikan keberanian Peserta didik untuk melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya bertambah. Guru lebih memberi kesempatan kepada Peserta didik untuk melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya dengan mempersiapkan tindakannya dan dengan lebih mengoptimalkan penggunaan metode demonstrasi serta metode pemecahan masalah. Disamping itu guru juga menumbuhkan keberanian untuk melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil

demonstrasinya dengan memancing dalam bentuk mengandai-andai sebagai seorang ilmuwan (Saintis). Memang hasilnya belum begitu optimal karena guru menyadari masih

merasa sulit untuk merancang pembelajaran yang kreatif yang dapat menumbuhkan keberanian Peserta didik untuk melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya. Jadi pada siklus III ini ada peningkatan prosentase anak yang berani melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya. Maka pada siklus IV direncanakan untuk terus menindaklanjuti tindakan siklus III dan mempertajam pada pengembangan kreatifitas Peserta didik untuk lebih membantu Peserta didik melakukan demonstrasi.

Pada siklus IV diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Tindakan 1 jumlah Peserta didik 36 orang yang berani melakukan demonstrasi 23 orang; 2) Tindakan 2 yang berani melakukan demonstrasi 25 orang; 3) Tindakan 3 yang berani melakukan demonstrasi 27 orang.

Jadi rata-rata yang melakukan demonstrasi dan berani menunjukkan hasil demonstrasinya 25 orang (69.40%). Dengan demikian Peserta didik telah tumbuh keberaniannya untuk melakukan demonstrasi 69.40%. Penulis merasa bahwa curah gagasan (Brain Storming) yang dilakukan belum cukup untuk menggugah minat/kemauan Peserta didik untuk melakukan demonstrasi dan menunjukkan hasil demonstrasinya, terlebih setelah guru mengajak Peserta didik untuk lebih kreatif dengan pengandaian seolah-olah seorang Atletik profesional.

Pada siklus ini guru telah merasa memberikan kesempatan kepada Peserta didiknya untuk melakukan demonstrasi di depan kelas. Adapun tabel rata-rata prosentase pada setiap siklus sebagai berikut :

Tabel 1 Rata-rata Prosentase keberanian Peserta didik untuk melakukan Demonstrasi Penjaskes Peserta didik KELAS X MIPA-1 SMA Negeri 1 Gambiran

Siklus	% Melakukan Percobaan
I	41.60
II	50.00
III	58.30
IV	69.40

Dari keseluruhan siklus yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa guru telah berupaya menumbuhkan keberanian Peserta didik-Peserta didiknya untuk gemar, senang dan timbul kemauannya untuk melakukan demonstrasi di dalam

kelasnya. Hal ini nampak jelas dalam tabel 3 setiap siklus nampak ada dampak yang positif kearah pertumbuhan keberanian untuk melakukan demonstrasi.

#### **D. Simpulan**

Dalam setiap siklus terdapat empat tahapan yaitu : perencanaan kegiatan dan pengamatan, pemakaian dan pengembangan dan revisi rancangan. Semua ini dilakukan terus menerus berdaur ulang. Sebelum melangkah atau melaksanakan ke siklus berikutnya, perlu memperhatikan dan mengacu pada keberhasilan pada siklus selanjutnya. Setiap tindakan dalam setiap siklus dapat dikatakan mampu menumbuhkan hasil demonstrasi apabila ada peningkatan atau penambahan intensitas (*frekuensi*) dibandingkan dengan siklus berikutnya. Berdasarkan kriteria dan deskripsi (penggambaran) hasil seperti yang dituliskan dalam pembahasan, penelitian ini layak untuk dipergunakan oleh guru, membantu guru yang mengalami permasalahan sejenis.

#### **Daftar Rujukan**

- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pengetahuan Sosial. Sekolah Menengah Kejuruan dan Madrasa Ibtidaiyah*. Jakarta: Puskur – Dit PTK3D.
- Djamari, H. (1991). *Pendidikan IPS 1*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Pendidikan Tinggi.
- Hamalik. O.. (2001). *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhadi & Senduk, A. G.. (2003). *Pembelajaran Kontekstual (Contextual Teaching And Learning / CTL) Dan Penerapannya Dalam KBK*. Malang: UNIVERSITAS NEGERI MALANG.
- Retnaningsih, U. O.. (1999). *Perspektif Global*. Pekanbaru: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Guru Sekolah menengah kejuruan.
- Suhardjo & Suparptiningsih, U.. (2008). *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan*. Malang: Universitas Negeri Malang UPT Program Pengalaman Lapangan.
- Toyibin, M. A & Djahiri, A. K. (1992). *Pendidikan Pancasila II*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.