

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN BLENDED LEARNING PADA PEMBELAJARAN MEMAHAMI PERKEMBANGAN TUBUH REMAJA DI KELAS VII SMP 9 PAYAKUMBUH TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Rahmadri

SMP 9 Payakumbuh

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 9 Payakumbuh untuk mendeskripsikan Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Melalui Pembelajaran Blended Learning pada Pembelajaran Memahami Perkembangan Tubuh Remaja di Kelas VII SMP 9 Payakumbuh Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Rancangan penelitian terdiri dari empat komponen yaitu 1) perencanaan tindakan 2) pelaksanaan 3) observasi dan 4) refleksi tindakan. Perencanaan pembelajaran dengan menggunakan Model Blended Learning dilakukan dalam tahapan pembelajaran yaitu pencarian informasi secara online maupun offline dengan berdasarkan pada relevansi, validitas, realibilitas konten dan kejelasan akademis, menemukan, memahami, dan mengkonfrontasikan ide atau gagasan, menginterpretasikan informasi atau pengetahuan dari berbagai sumber yang telah dicari dari berbagai sumber, mengkomunikasikan ide atau gagasan hasil interpretasinya menggunakan fasilitas online atau offline, mengkonstruksikan pengetahuan melalui proses asimilasi dan akomodasi dari hasil analisis Hasil pembelajaran PJOK siswa meningkat yaitu dari rata rata perolehan pra siklus 62,34 meningkat menjadi 79,06 pada siklus I menjadi 84,06 pada siklus II. Sedangkan tingkat ketuntasan meningkat dari 34 % pada pra siklus, menjadi 59% pada siklus I lalu meningkat lagi menjadi 94 %. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Model Blended Learning sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK karena dapat meningkatkan hasil belajar materi perkembangan tubuh remaja khususnya di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh.

Kata kunci: model blended learning, hasil belajar pjok, perkembangan tubuh remaja

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam meningkatkan potensi dan mutu peserta didik. Dengan PJOK sesungguhnya terjadi keseimbangan pada pribadi peserta didik. Tidak hanya melulu mengasah intelektualitas berfikir, tetapi juga menghidupkan aktifitas motorik. Hal ini sangat penting, dimana peserta didik dipandang secara utuh, tidak terpisah antara kualitas fisik dan mentalnya.

PJOK adalah mata pelajaran yang mengutamakan penguasaan keterampilan atau penilaian praktek. Hal ini disebabkan karena PJOK adalah mata pelajaran terapan untuk kebugaran fisik. Pada pembelajaran PJOK, siswa diajarkan berbagai macam aktivitas seperti renang dan menjelajah yang dapat menunjang aktivitas fisik siswa dan berbagai macam gerak baik itu gerak lokomotor maupun non lokomotor serta berbagai macam permainan yang terdiri dari permainan bola kecil dan bola besar.

Menurut Driscoll (2002), *blended learning* merupakan pembelajaran yang mengkombinasikan atau menggabungkan berbagai teknologi berbasis web, untuk mencapai tujuan pendidikan. Sementara Graham (2005) menyebutkan dengan lebih sederhana *blended learning* adalah pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran *online* dengan *face to face* (pembelajaran tatap muka).

Berdasarkan pembelajaran yang dilakukan pada pra siklus didapatkan hasil penilaian harian dari 32 orang siswa hanya 11 orang tuntas dengan persentase ketuntasan 34%, sedangkan 21 orang tidak tuntas dengan persentase 64%. Hal ini disebabkan karena perubahan system pendidikan yang mendadak karena pandemic covid 19 membuat siswa canggung akan proses pembelajaran yang dilaksanakan. banyak siswa kurang paham akan metode penyelesaian tugas karena telah terbiasa tatap muka. Lain halnya jika siswa terbiasa dengan model belended learning, dengan mengasumsikan bahwa peserta didik memiliki ketertarikan serta kebiasaan dengan media teknologi berbasis online maka, menggunakan metode *blended learning* ini diharapkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan bisa meningkat.

Berdasarkan pemaparan tersebut, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, **“Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Melalui Pembelajaran *Blendid Learning* pada Pembelajaran Memahami Perkembangan Tubuh Remaja di Kelas VII SMP 9 Payakumbuh Tahun Pelajaran 2019/2020”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah penelitian tindakan kelas ini adalah **“Bagaimanakah Upaya Hasil Belajar PJOK Peserta Didik melalui Pembelajaran *Blendid Learning* pada Pembelajaran Memahami Perkembangan Tubuh Remaja di kelas VII SMP 9 Payakumbuh Tahun Pelajaran 2019/ 2020 ?”**

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik melalui Pembelajaran *Blendid Learning* pada Pembelajaran Memahami Perkembangan Tubuh Remaja di kelas VII SMP 9 Payakumbuh Tahun Pelajaran 2019/ 2020.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberi manfaat pada berbagai pihak ,diantaranya:

1. Bagi siswa

- a. Menumbuhkan keaktifan dan hasil belajar siswa secara lebih optimal dalam melaksanakan pembelajaran yang bermakna khususnya pada pembelajaran PJOK.
- b. Mempermudah siswa dalam memahami materi pembelajaran memahami perkembangan tubuh remaja.

2. Bagi guru

- a. Dapat dijadikan sumber belajar dalam meningkatkan aktifitas dan hasil belajar dan perbaikan pembelajaran PJOK khususnya materi pembelajaran memahami perkembangan tubuh remaja.
- b. Menjadikan guru menjadi pribadi yang profesional karena menunjukkan bahwa guru mampu menilai dan memperbaiki pembelajaran yang dikelolanya.

3. Bagi sekolah

- a. Meningkatkan kualitas pembelajaran dan mutu sekolah
- b. Meningkatkan prestasi sekolah dengan melahirkan atlit-atlit berkompotensi

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan kemampuan gerak individu secara sukarela tetapi bermakna langsung terhadap perkembangan mental, emosional, dan sosial. Konsekuensinya pendidikan jasmani harus dirancang secara khusus untuk memberikan pengaruh yang baik terhadap jasmani, sosial, dan intelektual (Nixon dan Jewett, 1990).

Menurut Agus Suprijono (2010: 6) Hasil belajar merupakan suatu pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan yang berupa informasi verbal yaitu kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, keterampilan intelektual, strategi kognitif, keterampilan motorik dan sikap. *Blendid learning* adalah campuran dari berbagai strategi pembelajaran dan metode penyampaian yang akan mengoptimalkan pengalaman belajar bagi peggunganya (Heinze A dan Procter C, 2010).

PJOK adalah ilmu yang mengajarkan aktivitas fisik dan kesehatan dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran siswa. Tapi tidak menafikan pentingnya teori mendasar yang menunjang aktifitas serta tujuan tersebut. Seperti pemahaman akan materi “perkembangan tubuh remaja”.

Menggunakan pembelajaran dengan metode “based learning” diharapkan dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik pada materi “memahami perkembangan tubuh remaja”. Tahapan pelaksanaan metode *blanded learning* dalam pembelajaran dimulai

dengan tahapan; memilih materi apa yang akan disampaikan kepada siswa, mempersiapkan peralatan teknis yang akan dibutuhkan, mengamati kinerja dan tingkat interaksi siswa selama pembelajaran dengan metode *based learning*, evaluasi terhadap hasil yang diperoleh siswa dalam memahami materi menggunakan metode *based learning*. Diharapkan dengan begitu, dapat membantu siswa dalam meningkatkan hasil pembelajaran yang dilakukan.

Berdasarkan kajian teori yang dikemukakan diatas, maka hipotesis tindakan untuk penelitian ini adalah Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Melalui Pembelajaran *Blendid Learning* pada Pembelajaran Memahami Perkembangan Tubuh Remaja di Kelas VII SMP 9 Payakumbuh Tahun Pelajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki pembelajaran. Rancangan penelitian yang digunakan adalah model spiral. Rancangan tersebut digambarkan berupa putaran spiral dimana satu putaran merupakan siklus/ pertemuan yang terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, pemantauan dan refleksi.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 9 Payakumbuh yang terletak di Kecamatan Payakumbuh Timur. Penelitian ini dilaksanakan di Kelas VII.2 pada semester II, mulai pada bulan Oktober 2019 sampai Januari 2020. Pelaksanaan penelitian mengikuti jadwal pelajaran yang disusun di SMP Negeri 9 Payakumbuh. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII tahun ajaran 2019/2020. Jumlah peserta didik sebanyak 32 orang peserta didik, terdiri dari 11 peserta didik laki-laki dan 21 peserta didik perempuan.

Indikator yang diharapkan tercapai dalam penelitian ini adalah hasil belajar peserta didik pada setiap siklus. Dalam satu siklus dikatakan berhasil jika data hasil pengamatan setelah dianalisis oleh peneliti, $\geq 75\%$ peserta didik yang mendapatkan nilai \geq KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Instrument atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran penilaian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pra Siklus

Kegiatan pra siklus dilaksanakan sesuai dengan materi Kurikulum 2013 yang diajarkan yang mengacu pada kalender akademik sekolah. Kegiatan pra siklus dilaksanakan dengan cara biasa

guru mengajar adalah dengan menggunakan metode konvensional (ceramah dan tanya jawab) dengan menggunakan media seadanya (media gambar di papan tulis).

Dengan digunakannya metode ini secara berulang-ulang, tanpa adanya fokus pembelajaran kepada kegiatan penghafalan perkembangan tubuh remaja, membuat siswa bosan mengikuti pembelajaran yang berdampak pada nilai hasil belajar pada kegiatan pra siklus yang tidak mencapai KKM. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 62,34 dengan persentase ketuntasan 34%. Dengan begitu, setelah melakukan diskusi dan kolaborasi antara teman sejawat, peneliti memutuskan untuk melaksanakan tindakan perbaikan pembelajaran, yaitu siklus I.

2. Siklus I

a. Perencanaan

Perencanaan pembelajaran siklus I dimulai dengan menelaah materi, menentukan model dan media yang cocok serta penentuan langkah pembelajaran yang sesuai dengan langkah pembelajaran metode blended learning. Kompetensi dasar dan indikatornya melanjutkan indikator pada kegiatan prasiklus.

Rencana pelaksanaan pembelajaran ini dirancang berdasarkan berdasarkan langkah-langkah pembelajaran metode Blended Learning. Pada kegiatan akhir dalam perancangan perencanaan pembelajaran, guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran serta melaksanakan refleksi pembelajaran bersama-sama.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian meningkatkan hasil belajar PJOK siswa dengan menggunakan model Blended Learning di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2020. Berdasarkan perencanaan yang telah terurai di atas, maka langkah kegiatannya mengikuti langkah pembelajaran metode blended learning.

c. Hasil Pembelajaran Siklus I

Hasil pengamatan pada siklus I menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan pada pembelajaran siklus I yang mengakibatkan nilai hasil belajar belum mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena dalam penggunaan model pembelajaran guru hanya memberi kesempatan kepada siswa yang ingin mencoba saja. Jadi siswa yang aktif semakin aktif dan siswa yang pasif semakin pasif. Selain itu, dalam mengajukan pertanyaan, guru cenderung menunjuk individu bukan secara klasikal.

Dari evaluasi yang dilaksanakan pada siklus I didapatkan data hasil belajar siswa bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 62,34 menjadi 79,06 dan tingkat ketuntasan dari 34%

menjadi 59 %. Meskipun telah terjadi peningkatan hasil belajar, namun karena belum mencapai KKM yang ditetapkan maka penelitian dilanjutkan ke siklus II.

3. Siklus II

Dalam pembahasan perbaikan pembelajaran siklus II ini, guru sebagai peneliti telah memperbaiki kelemahan ataupun kekurangan yang terjadi pada pembelajaran siklus I. yaitu dengan mengoptimalkan penggunaan model blended learning.

a) Bentuk Perencanaan

Perencanaan yang dibuat pada siklus II pada garis besarnya sama dengan perencanaan siklus I. Perbedaan dapat dilihat dari kesiapan model blended learning. Pada siklus II ini dirancang kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dengan metode penugasan mandiri agar semua siswa dapat terlibat aktif dalam pembelajaran menggunakan model blended learning.

b) Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan penelitian ini tertuang pada RPP yang telah dibuat pada bagian perencanaan pembelajaran menggunakan model blended learning. Proses evaluasi dan refleksi berjalan dengan normal dan menyenangkan. Siswa menyukai seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan.

c) Hasil Belajar Siklus II

Dari hasil evaluasi pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II, maka didapatkan lah temuan bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II. Nilai rata rata perolehan siswa meningkat dari 79,06 menjadi 84,06 sedangkan tingkat ketuntasan meningkat dari 59% menjadi 94 % dengan jumlah siswa tuntas dari 19 orang pada siklus I menjadi 30 orang pada siklus II.

Berdasarkan paparan pembahasan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Model Blended Learning sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK karena dapat meningkatkan hasil belajar materi Perkembangan tubuh remaja di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Perencanaan pembelajaran dengan menggunakan Model Blended Learning dilakukan dalam tahapan pembelajaran yaitupencarian informasi secara online maupun offline dengan berdasarkan pada relevansi, validitas, realibilitas konten dan kejelasan akademis,

- menemukan, memahami, dan mengkonfrontasikan ide atau gagasan, menginterpretasikan informasi atau pengetahuan dari berbagai sumber yang telah dicari dari berbagai sumber, mengkomunikasikan ide atau gagasan hasil interpretasinya menggunakan fasilitas online atau offline, mengkonstruksikan pengetahuan melalui proses asimilasi dan akomodasi dari hasil analisis
2. Hasil pembelajaran PJOK siswa meningkat yaitu dari rata-rata perolehan pra siklus 62,34 meningkat menjadi 79,06 pada siklus I menjadi 84,06 pada siklus II. Sedangkan tingkat ketuntasan meningkat dari 34 % pada pra siklus, menjadi 59% pada siklus I lalu meningkat lagi menjadi 94 % .
 3. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa Model Blended Learning sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK karena dapat meningkatkan hasil belajar materi perkembangan tubuh remaja khususnya di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

- a. Kepada guru, hendaknya dapat menerapkan penggunaan model Blended learning sebagai salah satu model pembelajaran khususnya pada materi perkembangan tubuh remaja.
- b. Untuk sekolah, agar dapat mendorong semua guru agar selalu berupaya menggunakan model pembelajaran inovatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
- c. Untuk dinas terkait, agar dapat memberikan pelatihan kepada guru tentang model model pembelajaran terbaru agar dapat meningkatkan kompetensi guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Driscoll, M. 2002. *Blended Learning: Lets Get Beyond the Hype*. IBM Global Services.
- Graham, C.R, Allen, S, & Ure, D. (2005). *Benefits and Challenges of Blended Learning Environments*. In M. Khosrow-Pur (Ed.), *Encyclopedia of Information Science and technology*. Hershey, PA: Idea Groupe Inc.
- Heinze A dan Procter C. 2010. *The Significance of the Reflective Practitioner in Blended Learning*. *International Journal Of Mobile and Blended Learning*. University Of Salford.
- Nixon, J.E & Jewett, A.E. 1990. *An Introduction to Physical Education*. Philadelphia: Saunders Collage Publishers.
- Suprijono, Agus. 2010. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta