

PENDEKATAN SAINTIFIK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VIII A1 SMP NEGERI 3 SAWAN

Oleh:

I Komang Bagiasa

SMP Negeri 3 Sawan, Buleleng, Bali

email: bagiasakomang@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar kebugaran jasmani melalui implementasi pendekatan saintifik pada siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 3 Sawan tahun pelajaran 2014/2015. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja (praktik) tentang kemampuan daya ledak siswa, kekuatan otot perut dan tes kecepatan lari 50 meter. Subyek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 3 Sawan Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 27 orang. Hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada siklus pertama dan siklus kedua terjadi peningkatan yang signifikan dilihat dari ketuntasan pada siklus pertama sebesar 77,78% dan pada siklus ke dua sebesar 88,89 %, residu ketuntasan klasikal yang diperoleh yaitu sebesar 11,11%. Jadi dari peningkatan tersebut diketahui bahwa penerapan pendekatan saintifik dalam pembelajaran kebugaran jamani di kelas VIIIA1 SMP Negeri 3 Sawan mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Pendekatan saintifik, hasil belajar kebugaran jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness of learning outcomes through the implementation of a scientific approach to the A1 class VIII SMP Negeri 3 Sawan school year 2014/2015. Data collection techniques in this study is to test the performance of the (practice) on the ability of the explosive power of students, abdominal muscle strength and speed tests run 50 meters. The subjects of this study were all students of class VIII SMP Negeri 3 Sawan A1 in the school year 2014/2015, amounting to 27 people. Physical fitness of students' learning outcomes in the first cycle and second cycle seen a significant increase of the thoroughness of the first cycle of 77,78% and in the second cycle of 88,89%. classical completeness residue obtained is equal to 11,11%. So from these increases is known that the application of a scientific approach to learning in the classroom VIIIA1 fitness Jamani SMP Negeri 3 Sawan able to improve student learning outcomes.

Keywords: *Scientific approach, physical fitness, learning outcomes*

PENDAHULUAN

Salah satu sasaran evaluasi PP No. 19 Tahun 2005 tentang penjasorkes yang tercantum dalam Standar Pendidikan Nasional,

Permendiknas No. 22 tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan Nasional, dan Permendiknas No. 23 tahun 2006 Standar kompetensi Lulusan adalah kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan.

Untuk dapat memahami sejauh mana, hubungan erat pengertian kesehatan dan kebugaran jasmani perlu kiranya terlebih dahulu dikemukakan batasan-batasan sehat (kesehatan) menurut undang-undang di Indonesia, yang berbunyi: "Yang dimaksud dengan kesehatan dalam undang-undang ini ialah meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan". Adapun kesehatan rohani (kesehatan mental) menurut faham kedokteran pada waktu sekarang, ialah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain.

Soedjatmo Soemowardojo (dalam Roji, 2014) menyatakan

bahwa sehat menurut ilmu faal adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh, oleh karena fungsi alat-alat tubuh berubah-ubah antara keadaan istirahat dan kerja maksimal seseorang, maka sehat ditinjau dari segi ilmu faal dapat dibagi dalam dua tingkat: sehat statis: keadaan dimana fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan normal pada waktu istirahat. Sehat dinamis: keadaan dimana organ-organ tubuh berfungsi normal pada waktu melakukan kerja. Orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis, tetapi yang sehat statis belum tentu sehat dinamis. Misalnya pada penderita penyakit jantung yang belum parah gejala akan tampak apabila orang tersebut melakukan aktivitas. Jelas bahwa seseorang yang fungsi alat-alat tubuhnya hanya mampu melayani dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kebutuhan jasmani pada saat istirahat saja, atau dikatakan pula hanya dalam keadaan sehat statis saja adalah sangat tidak produktif. Lain halnya pada seseorang yang dalam keadaan sehat dinamis, akan dapat menyesuaikan dengan tuntutan jasmani. Karena tuntutan jasmani untuk kerja sangat bervariasi antara kerja ringan sampai kerja berat,

maka berarti sehat dinamis adalah merupakan pengertian yang relatif dan berubah-ubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja maksimal seseorang.

Berat tugas fisik pada seseorang adalah sangat individual, dan tergantung pada tugas pekerjaan masing-masing, misalnya berat tugas fisik karyawan administrasi tentu berbeda dengan karyawan produksi, berbeda dengan staf ahli, berbeda dengan olahragawan dan sebagainya. Semakin berat tugas fisik yang harus dilakukannya, makin tinggi pula kesegaran jasmani yang harus dimilikinya. Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo (dalam Roji, 2014) kesegaran jasmani (*physical fitness*) lebih bertitik berat pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang

sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Menurut Dangsina Moeloek (dalam Roji, 2014) dari segi ilmu faal kesegaran jasmani diartikan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dalam bidang olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi, adanya kesegaran jasmani yang tinggi (baik) pada olahragawan merupakan syarat mutlak yang tidak boleh diabaikan. Adanya tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat meningkatkan penampilan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Komponen kesegaran jasmani ini membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit-penyakit degeneratif dan keadaan yang berhubungan dengan inaktivitas fisik, sedangkan unsur-unsur yang berhubungan dengan *performance* adalah; daya tahan otot, kelincahan, ketangkasan, kecepatan, tenaga ledak (*power*), keseimbangan.

Tujuan mata pelajaran penjasorkes adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua

jenis dan jenjang pendidikan. Tingkat kebugaran jasmani yang ideal pada setiap siswa akan berdampak pada semangat dan motivasi untuk meraih hasil belajar secara maksimal khususnya pada bidang studi pendidikan jasmani yang cenderung melibatkan kondisi fisik yang kuat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sawan Kabupaten Buleleng Semester Genap Tahun Ajaran 2014/2015. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIIIA1 SMP Negeri 3 Sawan Tahun Pelajaran 2014/2015 sebanyak 27 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 10 orang dan perempuan sebanyak 17 orang.

Bentuk penelitian tindakan kelas yang digunakan adalah guru sebagai peneliti. Karena penelitian tindakan kelas yang memandang guru sebagai peneliti mempunyai ciri-ciri penting, yaitu sangat berperannya guru itu sendiri dalam proses penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam bentuk ini, tujuan utama penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas, di mana guru terlibat secara penuh dalam proses

perencanaan, aksi (tindakan) dan refleksi, yaitu guru dalam hal ini peneliti berperan sangat penting dalam proses penelitian tindakan kelas.

Rancangan penelitian ini, menggunakan 2 siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari 1 kali pertemuan. Pertemuan pertama dengan pemberian materi serta penilaian hasil belajar siswa sedangkan siklus kedua dengan pemberian materi yang bersifat perbaikan aktivitas belajar di siklus pertama serta dilakukan evaluasi hasil belajar. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (a) Rencana tindakan, (b) Pelaksanaan tindakan, (c) Observasi/evaluasi, dan (d) Refleksi.

1) Rencana tindakan

Rencana tindakan menggambarkan secara rinci hal-hal yang perlu dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan seperti: penyiapan perangkat pembelajaran berupa rencana pembelajaran (skenario pembelajaran), media, bahan dan alat, instrumen pengumpulan data dan analisis data.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh guru atau peneliti untuk memperoleh

peningkatan kinerja dan hasil kerja secara optimal. Tindakan dalam penelitian harus hati-hati dan merupakan kegiatan praktis yang terencana agar tetap mengarah pada sasaran yang hendak dicapai.

3) Observasi/Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan terhadap data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran dan berdasarkan suatu kriteria (Kanca, 2010). Observasi dalam penelitian tindakan kelas dipandang sebagai teknik yang paling tepat digunakan untuk mengumpulkan data, mengingat data yang diperlukan adalah data tentang proses pembelajaran dan data tentang hasil kegiatan pembelajaran.

4) Refleksi

Refleksi merupakan suatu upaya mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal.

5) Indikator Kinerja

Adapun indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah nilai rata-rata hasil belajar kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan KKM

minimal 75, daya serap 75% dan ketuntasan belajar klasikal peserta didik adalah mencapai 100% pada akhir siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tindakan pembelajaran pada siklus I melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot bahu), melakukan latihan kelincahan (*shuttle run*, lari belak-belok, dan *squat-thrust*), melakukan latihan kecepatan, melakukan latihan daya tahan. Sedangkan siklus ke II memberikan pengulangan latihan sebelumnya dengan menambah set dan repetisi bentuk gerak kebugaran jasmani. Pelaksanaan proses pembelajaran dilaksanakan selama 3 kali pada tiap siklus, pada pertemuan ke tiga pada masing-masing siklus dilakukan proses evaluasi pada peserta didik untuk mengukur keberhasilan pembelajaran.

Pada siklus I keberhasilan hasil belajar kebugaran jasmani siswa masih belum optimal, hal ini tampak pada hasil dari skor yang diperoleh pada tiap tes yang dilakukan

Tabel 1. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Pada Siklus I

No.	Klas interval	Nilai Tengah	Frekuensi absolut	f.relatif	f.kumulatif	f. kumulatif%	
1	52 - 58	55	1	0,04	1	3,8	%
2	59 - 65	62	2	0,08	3	7,7	%
3	66 - 72	69	4	0,15	7	15,4	%
4	73 - 79	76	6	0,23	13	23,1	%
5	80 - 86	83	5	0,19	18	19,2	%
6	87 - 93	90	3	0,12	21	11,5	%
7	94 - 100	97	5	0,19	26	19,2	%
	Total		26	1,00		100	%

Dimensi yang dianggap sebagai representasi dari keterampilan siswa yang di ukur dari siklus adalah: 1) kemampuan melakukan gerakan *sit-up* dalam kurun waktu enam puluh detik, 2) kemampuan melakukan tes *vertical-jump*, 3) kemampuan melakukan gerakan lari dengan jarak 50 meter. Dari 26 orang siswa yang di evaluasi, data frekuensi kumulatif menunjukkan sebanyak 26,9% berada pada nilai dibawah rata-rata dan 50,0% menunjukkan nilai diatas rata-rata.

Untuk menyusun tabel konversi dalam menentukan kategori skor hasil belajar kebugaran jasmani siklus I, terlebih dahulu dihitung mean ideal (M_i) dan standar deviasi (S_{di}). $M_i = \frac{1}{2} \times (\text{skor maksimum ideal} + \text{skor minimum ideal}) = \frac{1}{2} \times (100+57) = 78,7$; sedangkan $S_{di} = \frac{1}{6} \times (\text{skor maksimum ideal} - \text{skor minimum ideal}) = \frac{1}{6} \times (100-57) = 7,09$. Berdasarkan atas hasil perhitungan diatas dapat disusun klasifikasi hasil belajar siklus I yang disajikan pada Tabel 4.2 berikut

Tabel 2. Klasifikasi Hasil Belajar

Kriteria	Interval			Klasifikasi / Predikat
$M_i + 1,5S_{di} \leq x < M_i + 3S_{di}$	89	$\leq x <$	100	Sangat Baik
$M_i + 0,5S_{di} \leq x < M_i + 1,5S_{di}$	82	$\leq x <$	89	Baik
$M_i - 0,5S_{di} \leq x < M_i + 0,5S_{di}$	75	$\leq x <$	82	Cukup
$M_i - 1,5S_{di} \leq x < M_i - 0,5S_{di}$	68	$\leq x <$	75	Kurang
$M_i - 3S_{di} \leq x < M_i - 1,5S_{di}$	57	$\leq x <$	68	Sangat kurang

Rata-rata skor hasil belajar kebugaran jasmani siklus I adalah 80,54 terletak pada interval $75 \leq x < 82$ berarti pada kategori cukup. Secara terinci dapat dinyatakan bahwa sebanyak 26,9% siswa memperoleh dibawah rata-rata, 23,1% siswa memperoleh skor di sekitar rata-rata, dan sebanyak 50,0% siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

Secara umum refleksi terhadap siklus I mengharuskan tindakan dilanjutkan pada siklus II. Hal ini dalam asumsi peneliti disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) siswa masih belum terbiasa dengan pola latihan sirkuit training dan pendekatan *scientific*, sehingga masih terbiasa dengan pendekatan konvensional, (2) motivasi siswa dalam melakukan gerak yang masih kurang optimal, (3) waktu atau pertemuan terlalu singkat, sehingga belum memungkinkan terjadinya aktivitas gerak yang relevan sesuai dengan tuntutan pembelajaran

Setelah pembelajaran pada siklus II berakhir dilanjutkan dengan tes hasil belajar kebugaran jasmani dengan tes praktik (unjuk kerja). Berdasarkan hasil evaluasi yang

dilakukan pada siklus ke dua dengan acuan yang sama pada siklus pertama dijumpai dari 26 orang siswa yang di evaluasi, frekuensi terbanyak pada kategori penilaian dengan skor tertinggi sebanyak 38.5% (10 orang). Sementara untuk yang memiliki keberhasilan diatas rata-rata dalam proses pembelajaran dengan pendekatan *scientific* sebanyak 53.8%, sisanya masih dibawah rata-rata namun dari segi kualitas hasil yang di peroleh secara umum sudah menunjukkan peningkatan. Data yang dikumpulkan mengenai hasil belajar kebugaran jasmani pada siklus ke II, dengan rentang skor 0 sampai dengan 100 dan skor empiric antara 75 sampai dengan 100 dengan jumlah siswa $n=26$, sehingga diperoleh perhitungan data sebagai berikut: rata-rata sebesar 81.5; standar deviasi 10.45; skor minimum sebesar 57 dan skor maksimum sebesar 100, median sebesar 79.9 dan rentangannya diperoleh sebesar 43. Distribusi skor hasil belajar kebugaran jasmani siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *scientific* tampak seperti Tabel 4.3.

Tabel 3. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Pada Siklus II

Klas interval	Nilai Tengah	Frekuensi absolut	f.relatif	f.kumulatif	f. kumulatif%	
52 - 58	55	2	0,08	2	7,7	%
59 - 65	62	0	0,00	2	0,0	%
66 - 72	69	0	0,00	2	0,0	%
73 - 79	76	10	0,38	12	38,5	%
80 - 86	83	6	0,23	18	23,1	%
87 - 93	90	4	0,15	22	15,4	%
94 - 100	97	4	0,15	26	15,4	%
Total		26	1,00		100	%

Rata-rata skor hasil belajar kebugaran jasmani siklus II adalah 81,46 terletak pada interval $75 \leq x < 82$ berarti pada kategori Cukup. Secara terinci dapat dinyatakan bahwa sebanyak 7,7% siswa memperoleh dibawah rata-rata, 38,5% siswa memperoleh skor di sekitar rata-rata, dan sebanyak 53,8% siswa memperoleh skor di atas rata-rata. Secara umum refleksi terhadap siklus II sudah dianggap tuntas dari aspek keterampilan terhadap hasil belajar kebugaran jasmani dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan *scientific*. Hal ini sangat mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) siswa sudah beradaptasi dengan pola latihan sirkuit training dan pendekatan *scientific*, sehingga bisa meningkatkan peran serta dan motivasinya dalam pembelajaran

secara aktif, (2) waktu mengikuti latihan dalam sirkuit training sudah bisa diatur sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga memungkinkan terjadi interaksi yang lebih kondusif, (3) keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran sudah lebih maksimal dengan pola latihan sirkuit training sehingga berdampak pada hasil belajar kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Data-data tiap siklus dibahas untuk menentukan beberapa kategori secara spesifik, sehingga data tersebut menjadi bermakna. Selain itu, data yang tersaji diharapkan bisa menjelaskan fakta yang terjadi selama kegiatan penelitian berlangsung. Hasil penelitian sudah dipaparkan diatas. Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran siklus I dapat terlaksana sesuai dengan RPP yang

terjalar dalam pembelajaran dilapangan. Hasil yang diperoleh menunjukkan ketuntasan klasikal baru mencapai 73,1% dari 27 subjek penelitian. Rata-rata nilainya adalah 80,54 dan standar deviasi (SD) 11,716. secara rinci hasil belajar siklus I di atas dapat menunjukkan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 21 orang, 5 orang masih belum tuntas sesuai dengan dimensi yang telah ditetapkan dan 1 orang siswa tidak mengikuti tes yang dilakukan dengan alasan tidak bisa mengikuti tes karena sakit.

Dari hasil evaluasi pada siklus I data menunjukkan tingkat ketuntasan secara klasikal masih dipandang perlu ditingkatkan dimana lima orang yang perlu mendapatkan pendekatan personal dalam upaya perbaikan hasil belajar menjadi prioritas penyusunan langkah pembelajaran pada siklus kedua. Dalam aktivitas jasmani siswa yang menjadi tolak ukur utama dalam keberhasilan proses pembelajaran adalah motivasi dan kondisi yang optimal. Di samping itu pemberian waktu latihan dan jeda isitirahat juga sangat penting diperhitungkan dimana kurun waktu latihan dan proses pengambilan data harus memiliki jeda yang cukup untuk

mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Pada siklus ke II hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa dilihat dari ketercapaian persentase hasil belajar dari 27 subjek penelitian. Rata-rata nilainya adalah 81,46 dan standar deviasi (SD) 10,455. Secara rinci hasil belajar siklus II di atas dapat menunjukkan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 24 orang, 2 orang masih belum tuntas sesuai dengan dimensi yang telah ditetapkan dan 1 orang siswa tidak mengikuti tes yang dilakukan dengan alasan tidak bisa mengikuti tes karena sakit, artinya tingkat ketuntasan klasikal sebanyak 92.6 % dari tingkat kriteria minimal yang ditentukan.

Lebih lanjut, hasil observasi selama siklus II menunjukkan bahwa terdapat 2 orang (7,7%) berada pada kelas interval 52-58, terdapat 10 orang siswa (38,5%) pada kelas interval 73-79, terdapat 6 orang siswa (23,1%) berada pada kelas interval 80-86, terdapat 5 orang (15,4%) berada pada kelas interval 87-93, terdapat 4 orang siswa (15,4%) berada pada kelas interval 94-100. Dari data diketahui bahwa

53,8% hasil belajar siswa berada pada kategori baik artinya pendekatan *scientific* dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Dalam kaitannya dengan ini, maka untuk menguatkan data hasil belajar kebugaran jasmani diperlukan hasil respon siswa terhadap pendekatan pembelajaran. Namun dalam penelitian ini terbatas pada hasil belajar kebugaran jasmani siswa dan tidak mencari seberapa persen pengaruh pendekatan pembelajaran terhadap hasil belajar.

Penelitian yang dilakukan peneliti sangat berdampak positif bagi pembelajaran peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani kedepannya. Di mana dalam kegiatan pembelajaran aktivitas jasmani sangat memerlukan berbagai referensi dalam upaya

peningkatan hasil belajar yang lebih optimal.

Pembelajaran menggunakan pendekatan *scientific* perlu di terapkan diberbagai bentuk materi ajar agar supaya tahu tingkat kelebihan dan kelemahan sebuah pendekatan pembelajaran. Dengan menggabungkan pendekatan pembelajaran *scientific* dan latihan sirkuit traning sangat mampu merubah situasi pembelajaran yang lebih efektif dimana aktivitas siswa lebih optimal dalam melakukan bentuk gerak yang dipelajari.

Untuk membandingkan hasil belajar kebugaran jasmani berdasarkan evaluasi siklus I dan siklus II berikut ini diuraikan perbandingan data yang diperoleh dengan pengolahan data statistik yang digunakan.

Tabel 4. Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Antara Data Siklus I Dengan Siklus II

No	Data	Perbandingan Nilai		Residu
		Siklus I	Siklus II	
1	Jumlah	2094	2118	24
2	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	5	2	
3	Jumlah Siswa Tuntas	21	24	
4	Persentase Ketuntasan Klasikal %	77.78	88.89	11.11
5	Rata-rata (mean)	80.54	81.46	
6	Skor Tertinggi (Max)	100	100	
7	Skor Terendah (Min)	57	57	

8	Standar Deviasi (SD)	11.7161	10.4554	
9	Varians	137.268	109.316	
10	Range	43	43	
11	Modus	78	78	
12	Median	79.4	79.9	

Perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II menunjukkan peningkatan dilihat dari residu yang diperoleh dapat dikatakan bahwa prestasi belajar dapat meningkat secara optimal. Namun hasil belajar yang diperoleh tidak semata-mata hanya akibat perlakuan dengan penerapan pendekatan *scientific*, disini lain perlu juga dikaji beberapa hal yang menjadi keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagai contoh yang ditemukan peneliti dalam penerapan pendekatan *scientific* pada proses penelitian adalah motivasi berprestasi, faktor komponen kebugaran jasmani, kondisi fisik, dan kondisi tubuh pada saat siswa melakukan tes aktivitas gerak.

Namun, uraian data yang tertera diatas hanya terbatas pada hasil kebugaran jasmani yang pengukurannya berdasarkan hasil bukan pada pengukuran berdasarkan proses. Artinya hasil belajar kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dari berbagai teknik

penilaian dan faktor lain yang menjadi keberhasilan suatu proses pembelajaran bagi siswa. Dengan kajian yang dilakukan peneliti dalam penelitian kebugaran jasmani terkait hasil belajar masih dalam kategori terapan, di mana sebuah proses penelitian dalam aktivitas gerak seharusnya dilakukan *treatment* yang berlebih dalam pemberian beban gerak supaya berdampak positif bagi peningkatan kapasitas kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini merupakan mutlak hasil belajar yang mengukur keberhasilan belajar berdasarkan program pembelajaran bukan program pelatihan.

SIMPULAN

Penerapan pendekatan *scientific* dalam pembelajaran kebugaran jasmani di kelas VIIIA1 SMP Negeri 3 Sawan mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Ini dapat dilihat dari hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada siklus pertama dan siklus kedua terjadi peningkatan

yang sangat signifikan dilihat dari ketuntasan pada siklus pertama sebesar 77,78% dan pada siklus ke dua sebesar 88,89%, residu ketuntasan klasikal yang diperoleh yaitu sebesar 11,11%.

Berdasarkan simpulan yang telah dibahas di atas, peneliti memberikan beberapa saran dan rekomendasi bagi tenaga kependidikan khususnya guru pendidikan jasmani sebagai berikut:

- 1) Penentuan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berdampak besar bagi keberhasilan sebuah proses pembelajara, sebaiknya guru mulai menerapkan pendekatan saintifik untuk meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal
- 2) Bagi peneliti yang berminat untuk memverifikasi hasil penelitian ini hendaknya mencoba melakukan penelitian yang sejenis sehingga dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari pendekatan pembelajaran.
- (3) Untuk sekolah hendaknya lebih banyak memberikan kesempatan bagi tenaga pendidik dalam mendalami ilmu terkait pendekatan pembelajaran dan memfasilitasi semua kebutuhan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Kanca, I Nyoman. (2010). Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Singaraja: Undiksha.
- Koyan, I Wayan. (2010). Statistik Pendidikan. Teknik Analisis Data Kuantitatif. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Roji. (2014). Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII Semester Ganjil. Jakarta: Kemendikbud
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabet.
- Suharto. (2000). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Peraturan Pemerintah. (2005). Standar Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemdikbud.

Permendiknas. (2006). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomer 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar Dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.