

# Peningkatan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan pada Materi Makanan Bergizi melalui Alat Peraga Gambar di Kelas II SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2018/2019

Suadi

UPTD SDN Sejati 6, Lambato, Sejati, Kec. Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur  
bapaksuadi@gmail.com

## Abstract

Media or educational media is commonly referred to as Audio Visual Aids (AVA). Audio means hearing, visual means seeing while aids means tools. Thus AVA is the same as a tool used in the learning process to facilitate the process of understanding concepts in students (Sahertian, 2006: 200). The purpose of this study in general was to get an overall picture of the activities to improve skills in solving fraction problems in Physical Education subjects in class II semester 1 UPTD SDN Sejati 6 Camplong District, Sampang Regency using visual aids. The use of picture teaching aids as learning media can improve student achievement in Physical Education subjects, especially in the subject of nutritious food in second semester 1st graders of UPTD SDN Sejati 6 Camplong District, Sampang Regency, which was marked by an increase in the value of learning outcomes that were originally 61.9 increased to 68.9 in the implementation of the improvement cycle I and 77.4 in the implementation of the improvement in the second cycle and the percentage of success from 30% before implementing the learning improvement to 45% in the improvement in the first cycle and 95% in the improvement in the second cycle.

**Keywords:** Learning achievement, visual aids in class II

## Abstrak

Media atau media pendidikan biasa disebut dengan istilah *Audio Visual Aids (AVA)*. *Audio* berarti mendengar, *visual* berarti melihat sedangkan *aids* berarti alat bantu. Dengan demikian AVA sama dengan alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk memudahkan proses terjadinya pengertian konsep pada murid-murid (Sahertian, 2006 : 200). Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh kegiatan peningkatan keterampilan menyelesaikan soal tentang pecahan pada mata pelajaran Penjas dikelas II semester 1 UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang dengan menggunakan alat peraga. Penggunaan media pembelajaran alat peraga gambar dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran Penjas khususnya pada materi Makanan bergizi pada siswa kelas II semester I UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang yang ditandai dengan peningkatan nilai hasil belajar yang semula 61,9 meningkat menjadi 68,9 pada pelaksanaan perbaikan siklus I dan 77,4 pada pelaksanaan perbaikan siklus II dan persentase keberhasilan dari 30 % sebelum pelaksanaan perbaikan pembelajaran menjadi 45 % pada perbaikan siklus I dan 95 % pada perbaikan siklus II.

**Kata Kunci :** Prestasi belajar, alat peraga di kelas II

Copyright (c) 2023 Suadi

---

Corresponding author: Suadi

Email Address: [bapaksuadi@gmail.com](mailto:bapaksuadi@gmail.com) (Lambato, Sejati, Kec. Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur)

Received 11 February 2023, Accepted 18 February 2023, Published 18 February 2023

## PENDAHULUAN

Penggunaan media sangat dibutuhkan oleh guru dalam proses pembelajaran, karena dengan menggunakan media akan diperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Dapat memperjelas penyajian materi agar tidak verbalistik.
2. Untuk mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, misalnya objek terlalu besar.

3. Dengan sifat unik pada siswa yang berlatar belakang berbeda baik dari segi pengalaman maupun lingkungan sosialnya, maka dapat diatasi dengan media pendidikan yang memberikan rangsangan yang sama (Depdiknas, 2004 : 4).

Kenyataan menunjukkan bahwa karena kurangnya minat dalam pelajaran Penjas , mengakibatkan prestasi siswa di bidang ini sangat rendah. Hal ini sesuai pengamatan saat pembelajaran dilaksanakan. Siswa kelas II UPTD SDN Sejati 6 plong yang berjumlah 20 anak, hanya 30 % atau 6 siswa yang mampu menyelesaikan soal pada materi Makanan Bergizi dengan standar waktu yang telah ditentukan, sisanya mendapatkan kesulitan dan tidak bisa menyelesaikan soal dengan benar.

Melihat kesenjangan antara harapan dan kenyataan di lapangan seperti tersebut di atas, maka penulis mencoba melakukan sebuah penelitian yang diberi judul :”*Peningkatan Prestasi Belajar Penjas Pada Materi Makanan Bergizi Melalui Penggunaan Alat Peraga di Kelas II Semester 1 UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Tahun Pelajaran 2018/2019*”, dengan harapan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas II UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong pada mata pelajaran Penjas khususnya materi Makanan Bergizi .

### ***Strategi Pembelajaran Penjas***

Strategi adalah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus. Dalam setiap proses pembelajaran, guru harus memiliki strategi agar siswanya dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan baik. Salah satu unsur dalam strategi pembelajaran adalah menguasai teknik-teknik penyajian atau metode mengajar (Depdiknas, 2004:11).

### ***Media Pembelajaran***

Media atau media pendidikan biasa disebut dengan istilah *Audio Visual Aids (AVA)*. *Audio* berarti mendengar, *visual* berarti melihat sedangkan *aids* berarti alat bantu. Dengan demikian AVA sama dengan alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk memudahkan proses terjadinya pengertian konsep pada murid-murid (Sahertian, 2006 : 200).

Media adalah alat-alat yang dapat membantu guru dalam usahanya memperjelas pengertian siswa terhadap materi yang disampaikan. Media merupakan semua alat perantara yang dapat digunakan untuk menyiapkan pelajaran atau informasi (Suherdi, 2004 :14).

## **METODE**

### ***Rancangan Penelitian***

Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian dalam bidang sosial, yang menggunakan refleksi diri sebagai metode utama, dilakukan oleh orang yang terlibat di dalamnya, serta bertujuan untuk melakukan perbaikan dalam berbagai aspek. (Wardhani IGAK, 2007:23).

### ***Diskripsi per Siklus***

1. Perencanaan
2. Pelaksanaan

3. Refleksi dan
4. Revisi

### ***Instrumen Penelitian***

Dalam sebuah penelitian, instrumen penelitian menempati posisi yang sangat penting dalam menunjang kelancaran proses penelitian dan memberikan kontribusi yang besar dalam menunjang validasi hasil penelitian itu sendiri. Data yang valid (dapat dibuktikan kebenarannya) akan menjamin prosentase yang besar dalam validitas hasil penelitian.

### ***Pengumpulan dan Analisis Data***

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan evaluasi selama proses pembelajaran diklarifikasi berdasarkan kelompok siswa dalam kelas dan selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data kualitatif.

Data utama yang dianalisis adalah data verbal dari peneliti sendiri yang berupa gambaran terperinci dari proses dan hasil belajar siswa, sedangkan data penunjang meliputi data dari hasil observasi dan catatan lapangan (Rofiudin & Sukoco, 2002 : 12).

### ***Pedoman Analisis Proses Belajar Siswa***

Tabel 1. Pedoman Analisis Proses Belajar Siswa

No	Uraian Kegiatan	Penilaian	
		Keaktifan dalam KBM	Prosentase (%)
I	Siklus Pertama		
	1. Sosialisasi Awal		
	2. Penyampaian Materi		
	3. Latihan / Penugasan		
	4. Tanya Jawab / Diskusi		
	5. Evaluasi		
II	Siklus Kedua		
	1. Remedial		
	2. Penugasan / Latihan		
	3. Tanya Jawab / Diskusi		
	4. Evaluasi		
	5. Simpulan		

## **HASIL DAN DISKUSI**

### ***Hasil***

#### **Siklus I**

Pada siklus pertama, pada tahapan awal guru memberikan sosialisasi awal atau apersepsi tentang kegiatan pembelajaran Penjas terutama pada materi makanan bergizi . Tahapan ini digunakan untuk memberikan motivasi kepada siswa agar memiliki minat yang besar terhadap pembelajaran Penjas . Pada tahapan ini pula guru memberikan motivasi kepada siswa agar tidak takut kepada pelajaran Penjas, karena sesungguhnya dari sekian banyak pelajaran, Penjaslah yang paling mudah

untuk diajarkan. Jadi apabila tidak malas untuk belajar, maka semua soal dalam bentuk apapun akan mudah diselesaikan.

Pada tahap kedua, guru menyampaikan materi pembelajaran tentang Makanan Bergizi dengan menggunakan media pembelajaran yang relevan dengan penyampaian yang jelas terperinci dan tepat sasaran. Uraian materi didukung dengan menyelesaikan soal-soal latihan di papan tulis, dan dijelaskan dengan menggunakan alat peraga Makanan Bergizi untuk memudahkan pemahaman dan penguasaan materi oleh siswa. Kegiatan ini ditekankan pada cara menyelesaikan soal tentang Makanan Bergizi .

Pada tahapan ketiga guru memberikan tugas kepada siswa berupa soal latihan yang harus dikerjakan secara kelompok. Pada tahapan ini akan diperoleh gambaran interaksi siswa dengan teman kelompoknya. Setelah kegiatan ini siswa diminta untuk menyelesaikan soal latihan tersebut ke papan tulis dan dibahas bersama-sama antara guru dan murid dengan diselengi tanya jawab untuk memperjelas pemahaman siswa.

Tahapan keempat secara individu siswa diberi tugas menyelesaikan soal evaluasi. Tahapan ini berguna untuk mengetahui sejauh mana penyerapan siswa terhadap materi pembelajaran. Setelah siswa selesai menyelesaikan soal maka kegiatan selanjutnya adalah membahas bersama-sama di papan tulis. Dari tahapan ini diharapkan siswa akan lebih memahami materi dan dapat merefleksi diri dengan kekurangannya.

Setelah keempat tahapan dilaksanakan, kemudian siswa diminta untuk menyelesaikan soal/tes akhir. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan, namun banyak siswa yang memperoleh kriteria C, sehingga perlu dilaksanakan perbaikan pembelajaran/remedial pada siklus kedua.

## **Siklus II**

Tahap pertama guru memberikan pembelajaran remedial guna membantu siswa yang mengalami ketertinggalan materi pembelajaran pada siklus pertama. Sedangkan bagi siswa yang mempunyai pemahaman dan penguasaan yang baik, maka pembelajaran remedial memiliki fungsi memantapkan pemahaman dan penguasaan pada materi agar lebih baik lagi.

Pada tahapan kedua, guru mengadakan tanya jawab dengan siswa. Ternyata ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terhadap materi Makanan Bergizi. Sekali lagi guru memberikan contoh soal yang diselesaikan bersama-sama. Pada tahapan ini contoh soal yang diberikan memiliki tingkat kesukaran yang lebih tinggi dari soal pada siklus pertama, berupa soal tentang makanan bergizi yang lebih lengkap

Pada tahapan ketiga siswa diberi penjelasan tentang memilih Makanan Bergizi . Setelah itu siswa diberi tugas untuk menyelesaikan soal secara individu. Tahapan ini diperlukan untuk memperoleh data tentang tingkat pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran. Setelah siswa selesai mengerjakan tugas, hasil kerja siswa dikumpulkan untuk diperiksa dan diberi nilai. Kegiatan selanjutnya ialah meminta salah satu siswa untuk mengerjakan soal di papan tulis kemudian secara bersama-sama antara guru dan siswa membahas cara penyelesaian soal tersebut.

Pada tahapan keempat siswa diminta untuk menyelesaikan soal tes akhir secara individu. Setelah semua tahapan selesai, guru bersama siswa menyusun kesimpulan sederhana mengenai hasil proses pembelajaran yang baru dilalui bersama. Kegiatan ini secara reflektif akan membimbing siswa mengevaluasi diri sendiri, mengenali kemampuan dan kekurangan dari masing-masing pribadi siswa sebagai modal dalam proses pembelajaran selanjutnya. Agar siswa termotivasi untuk belajar maka sebelum menutup pelajaran, siswa diberi beberapa butir soal untuk dikerjakan di rumah. Pada kegiatan ini diharapkan siswa tidak bekerja sendiri namun disarankan untuk bekerja secara kelompok.

Berikut ini adalah data yang diperoleh oleh siswa sebelum pelaksanaan penelitian dan pada saat pelaksanaan siklus pertama dan kedua.

Tabel 2. Daftar Nilai Siswa Sebelum Pelaksanaan Penelitian

No.	Nama	Nilai	Kriteria
1	M.Andriyanto	54	C
2	Madezzeman	80	B
3	Maulina Sari	72	C
4	Moh Yusril	64	C
5	Moh. Rafi Ramadani	62	C
6	Moh.Alfin Naim	56	C
7	Moh.Erfan Efendi	58	C
8	Moh.Khairul Mustafa	60	C
9	Muhammad Erly	58	C
10	Muhammad Hefni	60	C
11	Abd.Hayyi Muhyidin	56	C
12	Abu Rizal Jibron	58	C
13	Ach Rofiqi Tanzil	80	B
14	Ach. Ficki Ainur Rahman	72	C
15	Adiyanti	58	C
16	Anis Fitriyah	60	C
17	Anisatur Rahmah	56	C
18	Beni Fahrissal	64	C
19	Iifsika Rohmatin	42	K
20	Ikawati	68	C
Jumlah		1238	C
Rata-Rata		61,9	C

Keterangan: 90 – 100 = S  
75 – 89 = B  
60 – 74 = C  
40 – 59 = K  
0 – 39 = SK

Tabel 3. Daftar Nilai Siswa pada Penelitian Siklus I

No	Nama	Nilai	Kriteria
1	M.Andriyanto	68	C

2	Madezzeman	86	B
3	Maulina Sari	78	B
4	Moh Yusril	70	C
5	Moh. Rafi Ramadani	68	C
6	Moh.Alfin Naim	62	C
7	Moh.Erfan Efendi	64	C
8	Moh.Khairul Mustafa	64	C
9	Muhammad Erly	64	C
10	Muhammad Hefni	64	C
11	Abd.Hayyi Muhyidin	62	C
12	Abu Rizal Jibron	64	C
13	Ach Rofiqi Tanzil	86	B
14	Ach. Ficki Ainur Rahman	78	B
15	Adiyanti	64	C
16	Anis Fitriyah	64	C
17	Anisatur Rahmah	62	C
18	Beni Fahrissal	76	B
19	Iifsika Rohmatin	56	C
20	Ikawati	78	B
Jumlah		1378	
Rata-Rata		68,9	C

Keterangan: 90 – 100 = SB

75 – 89 = B

60 – 74 = C

40 – 59 = K

0 – 39 = SK

Tabel 4. Daftar Nilai Siswa pada Penelitian Siklus II

No	Nama	Nilai	Kriteria
1	M.Andriyanto	80	B
2	Madezzeman	94	B
3	Maulina Sari	86	B
4	Moh Yusril	76	B
5	Moh. Rafi Ramadani	76	B
6	Moh.Alfin Naim	72	C
7	Moh.Erfan Efendi	70	C
8	Moh.Khairul Mustafa	78	B
9	Muhammad Erly	70	C
10	Muhammad Hefni	78	B
11	Abd.Hayyi Muhyidin	72	C
12	Abu Rizal Jibron	70	C
13	Ach Rofiqi Tanzil	94	B
14	Ach. Ficki Ainur Rahman	86	B
15	Adiyanti	70	C

16	Anis Fitriyah	78	B
17	Anisatur Rahmah	72	C
18	Beni Fahrissal	78	B
19	Iifsika Rohmatin	64	C
20	Ikawati	84	B
Jumlah		1548	
Rata-Rata		77,4	B

Keterangan : 90 – 100 = SB

75 – 89 = B

60 – 74 = C

40 – 59 = K

0 – 39 = SK

Tabel 5. Daftar Nilai Siswa Secara Keseluruhan

No	Nama	Pra Siklus	Sikuls 1	Siklus 2
1	M.Andriyanto	54	68	80
2	Madezzeman	80	86	94
3	Maulina Sari	72	78	86
4	Moh Yusril	64	70	76
5	Moh. Rafi Ramadani	62	68	76
6	Moh.Alfin Naim	56	62	72
7	Moh.Erfan Efendi	58	64	70
8	Moh.Khairul Mustafa	60	64	78
9	Muhammad Erly	58	64	70
10	Muhammad Hefni	60	64	78
11	Abd.Hayyi Muhyidin	56	62	72
12	Abu Rizal Jibron	58	64	70
13	Ach Rofiqi Tanzil	80	86	94
14	Ach. Ficki Ainur R	72	78	86
15	Adiyanti	58	64	70
16	Anis Fitriyah	60	64	78
17	Anisatur Rahmah	56	62	72
18	Beni Fahrissal	64	76	78
19	Iifsika Rohmatin	42	56	64
20	Ikawati	68	78	84
Jumlah		1238	1378	1548
Rata-Rata		61,9	68,9	77,4

### **Pembahasan**

Jika kita perhatikan tabel diatas, akan terlihat perbedaan yang cukup signifikan antara sebelum pelaksanaan penelitian, pada pelaksanaan perbaikan siklus pertama dan pelaksanaan perbaikan pada siklus kedua.

Pada saat sebelum penelitian dari 20 siswa hanya mendapatkan jumlah nilai 1238 atau rata-rata 61.9 dan hanya terdapat 6 siswa yang berhasil mendapatkan nilai di atas 65 atau 30 %, sedangkan 14 siswa yang lain atau 70 % gagal atau tidak dapat mencapai ketuntasan belajar dan nilainya berada di bawah rata-rata kelas, bahkan ada 3 siswa yang nilainya mendapat kriteria K (kurang).

Pada pelaksanaan perbaikan siklus pertama terjadi peningkatan hasil belajar yang ditandai dengan jumlah nilai yang diperoleh adalah 1378 atau rata-rata 68.9 dan terdapat 12 siswa atau 60 % berhasil memperoleh nilai di atas 65 sedangkan yang gagal hanya 9 siswa atau 45 %. Namun apabila dilihat dari banyaknya nilai yang hanya mendapat kriteria C (cukup) , dan masih terdapat 1 siswa mendapat kriteria K (kurang) berarti pelaksanaan perbaikan pada siklus pertama ini masih kurang memuaskan atau dapat dikatakan kurang berhasil. Hal ini setelah dilakukan evaluasi kemungkinan besar penyebabnya adalah kurangnya guru dalam memberikan perhatian khusus kepada siswa yang lemah, dan memberikan pelayanan yang sama kepada semua siswa. Penyebab kedua ternyata siswa kurang memiliki modal awal untuk menerima materi pembelajaran karena ternyata ada beberapa siswa yang belum mengenal materi Makanan Bergizi dengan baik. Dari penemuan ini kemudian dijadikan bahan untuk diperbaiki pada siklus kedua.

Sedangkan pada pelaksanaan perbaikan siklus II keberhasilan siswa untuk meningkatkan prestasinya sangat menggembirakan dengan berhasilnya 19 siswa atau 95 % mendapatkan nilai di atas 65 dan hanya 1 siswa yang gagal. Nilai yang diperoleh meningkat menjadi 1548 atau rata-rata 77.4. Dari 20 siswa ternyata hanya 1 orang yang mendapatkan kriteria cukup (C), dan tidak ada lagi siswa yang mendapat kriteria kurang (K).

Jika dilihat dari hasil nilai rata-rata dari sebelum pelaksanaan penelitian, pelaksanaan perbaikan pada siklus pertama dan pelaksanaan perbaikan pada siklus kedua yang meningkat cukup baik yaitu dari 61.9 menjadi 68.9 dan 77.4 atau dari 25 % menjadi 45 % dan 95 % kiranya dapat menjadikan gambaran yang jelas bahwa dengan menggunakan media pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman siswa pada materi Makanan Bergizi mata pelajaran Penjas kelas II semester 1 UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2018/2019

## **KESIMPULAN**

Penggunaan media pembelajaran berupa alat peraga dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran mata pelajaran Penjas tentang Makanan Bergizi pada kelas II Semester 1 UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2018/2019. Penggunaan media pembelajaran alat peraga gambar dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran Penjas khususnya pada materi Makanan Bergizi pada siswa kelas II semester 1 UPTD SDN Sejati 6 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang yang ditandai dengan peningkatan nilai hasil belajar yang semula 61,9 meningkat menjadi 68,9 pada pelaksanaan perbaikan siklus I dan 77,4 pada pelaksanaan perbaikan siklus II dan persentase keberhasilan dari 25% sebelum pelaksanaan perbaikan pembelajaran menjadi 45 % pada perbaikan siklus I dan 95 % pada perbaikan siklus II.

Adapun saran yang disampaikan yakni : sebaiknya pihak guru meningkatkan pengetahuannya dalam menguasai segala macam metode mengajar dan menggunakan media pembelajaran alat peraga sehingga dapat menjangkau semua siswa yang memiliki modal dasar yang berbeda-beda. Kemudian,



Agar hasil belajar siswa mencapai hasil yang optimal, guru hendaknya menggunakan alat bantu media / alat peraga dalam proses pembelajaran di kelasnya.

## **REFERENSI**

- Andayani dkk. (2007). *Pemantapan Kemampuan Profesional*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Brunai. (2004). *Media dalam Penjas Sekolah Dasar*. Bandung : Rosda Karya.
- ..... (2006). *Standart Kompetensi Mata Pelajaran Penjas* . Jakarta: Depdiknas.
- Hamalik. (2003). *Alat Peraga Memudahkan Guru Mengajar*. Surakarta: Harapan Massa
- Karso. (2003). *Pendidikan Penjas I*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Meichati. (2002). *Belajar dan Bermain*. Bandung: Perkasa
- Muhsetyo Gatot. (2007). *Pembelajaran Penjas SD*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sahertian. (2006). *Mengajar Penjas di Sekolah Dasar*. Jakarta. Gunung Agung
- Sardiman. (2002). *Media dalam Pendidikan*. Bandung: Rosda Jaya Putra.
- Sugiono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suherdi. (2004). *Pedoman Penggunaan Alat Peraga di SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Suyadi. (2002). *Pendidikan Penjas untuk Sekolah Dasar*. Bandung : Rosda Karya.
- Wardani. IGAK. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Wardani. IGAK. (2007). *Teknik Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta : Universitas Terbuka.