

## **Peningkatan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan Pada Materi Makanan Bergizi Melalui Alat Peraga Gambar di Kelas II UPTD SDN Banjar Tabulu 2**

Samsul Hidayat

UPTD SDN Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang, Dusun Barat Sungai, Desa, Rosong, Banjar Tabulu, Kec. Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur  
lokhidayat@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 general purpose of this study 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 Banjar Tabulu 2, 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 matter of nutritious food in second semester 1st grade students at SDN.Pamaroh 1, 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:** Physical Education Sports Health

### **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 di kelas II semester 1 UPTD SDN Banjar Tabulu 2 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 1 SDN.Pamaroh 1 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:** Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan

Copyright (c) 2023 Samsul Hidayat

---

Corresponding author: Samsul Hidayat

Email Address: [lokhidayat@gmail.com](mailto:lokhidayat@gmail.com) (Dusun Barat Sungai, Desa, Rosong, Banjar Tabulu, Kec. Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur)

Received 16 May 2023, Accepted 23 May 2023, Published 23 May 2023

## **PENDAHULUAN**

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 Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong 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.

Setelah didiskusikan dengan teman sejawat ditemukan beberapa faktor penyebab, diantaranya :

1. Siswa kurang memahami tentang Makanan Bergizi .
2. Penyampaian materi oleh guru dalam proses pembelajaran tidak didukung dengan penggunaan media.
3. Siswa tidak terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.
4. Suasana, lingkungan, sarana/prasarana yang kurang mendukung kenyamanan belajar.

Untuk mengatasi masalah ini, maka penulis dengan teman sejawat sepakat untuk mengadakan perbaikan pada proses pembelajaran dengan materi mengenal Makanan Bergizi dengan menggunakan alat peraga dan multi metode di kelas II UPTD SDN Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang .

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 Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong Tahun Pelajaran 2021/2022”, dengan harapan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas II UPTD SDN Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong pada mata pelajaran Penjas khususnya materi Makanan Bergizi.

## **METODE**

Kegiatan penelitian ini secara prosedural mempergunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Penggunaan prosedur penelitian tindakan kelas (PTK) dalam penelitian meningkatkan prestasi Penjas pada materi Makanan Bergizi di kelas II UPTD SDN Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang dengan penggunaan alat peraga didasari kenyataan bahwa guru sebagai lembaga profesi dituntut untuk selalu mengembangkan pengetahuannya di bidang proses pembelajaran. Tempat Pelaksanaan/Lokasi Penelitian Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di UPTD SDN Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang. Waktu Penelitian adalah Siklus I : Hari Senin, tanggal 16 Oktober 2021 serta Siklus II : Hari Senin, tanggal 23 Oktober 2021.

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

## **HASIL DAN DISKUSI**

### ***Siklus 1***

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 diselingi 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 2***

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.

**Hasil Nilai Siswa**

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

Tabel 1. Daftar Nilai Siswa Sebelum Pelaksanaan Penelitian

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

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

Tabel 2. Daftar Nilai Siswa pada Penelitian Siklus Pertama

No	Nama	Jml. Skor	Nilai	Kriteria	Ket.
1	M.Andriyanto	68	68	C	T
2	Madezzeman	86	86	B	T
3	Maulina Sari	78	78	B	T
4	Moh Yusril	70	70	C	T
5	Moh. Rafi Ramadani	68	68	C	T
6	Moh.Alfin Naim	62	62	C	TT
7	Moh.Erfan Efendi	64	64	C	TT
8	Moh.Khairul Mustafa	64	64	C	TT
9	Muhammad Erly	64	64	C	TT
10	Muhammad Hefni	64	64	C	TT
11	Abd.Hayyi Muhyidin	62	62	C	TT
12	Abu Rizal Jibron	64	64	C	TT
13	Ach Rofiqi Tanzil	86	86	B	T
14	Ach. Ficki Ainur R	78	78	B	T
15	Adiyanti	64	64	C	TT
16	Anis Fitriyah	64	64	C	TT
17	Anisatur Rahmah	62	62	C	TT
18	Beni Fahrissal	76	76	B	T
19	Ilfika Rohmatin	56	56	C	TT
20	Ikawati	78	78	B	T
Jumlah		1378	1378		
Rata-Rata		68,9	68,9	C	T

Keterangan: 90 – 100 = SB

75 – 89 = B

60 – 74 = C

40 – 59 = K

0 – 39 = SK

Tabel 3. Daftar Nilai Siswa pada Penelitian Siklus Kedua

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

No	Nama	Jml. Skor	Nilai	Kriteria	Ket.
14	Ach. Ficki Ainur R	86	86	B	T
15	Adiyanti	70	70	C	T
16	Anis Fitriyah	78	78	B	T
17	Anisatur Rahmah	72	72	C	T
18	Beni Fahrival	78	78	B	T
19	Ifsika Rohmatin	64	64	C	TT
20	Ikawati	84	84	B	T
Jumlah		1548	1548		
Rata-Rata		77,4	77,4	B	T

Keterangan: 90 – 100 = SB

75 – 89 = B

60 – 74 = C

40 – 59 = K

0 – 39 = SK

Tabel 4. Daftar Nilai Siswa Secara Keseluruhan

No	Sebelum Pelaksanaan		Siklus I		Siklus II	
	Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket
1	54	Gagal	68	Berhasil	80	Berhasil
2	80	Berhasil	86	Berhasil	94	Berhasil
3	72	Berhasil	78	Berhasil	86	Berhasil
4	64	Gagal	70	Berhasil	76	Berhasil
5	62	Gagal	68	Berhasil	76	Berhasil
6	56	Gagal	62	Gagal	72	Berhasil
7	58	Gagal	64	Gagal	70	Berhasil
8	60	Gagal	64	Gagal	78	Berhasil
9	58	Gagal	64	Gagal	70	Berhasil
10	60	Gagal	64	Gagal	78	Berhasil
11	56	Gagal	62	Gagal	72	Berhasil
12	58	Gagal	64	Gagal	70	Berhasil
13	80	Berhasil	86	Berhasil	94	Berhasil
14	72	Berhasil	78	Berhasil	86	Berhasil
15	58	Gagal	64	Gagal	70	Berhasil
16	60	Gagal	64	Gagal	78	Berhasil
17	56	Gagal	62	Gagal	72	Berhasil
18	64	Gagal	76	Berhasil	78	Berhasil
19	42	Gagal	56	Gagal	64	Gagal
20	68	Berhasil	78	Berhasil	84	Berhasil

Tabel 5. Data keaktifan siswa saat pembelajaran Penjas berlangsung

No	Nama	Keaktifan siswa				Ket
		Siklus 1		Siklus 2		
		Aktif	Pasif	Aktif	Pasif	

1	M.Andriyanto	√	-	√	-	
2	Madezzeman	√	-	√	-	
3	Maulina Sari	√	-	√	-	
4	Moh Yusril	√	-	√	-	
5	Moh. Rafi Ramadani	√	-	√	-	
6	Moh.Alfin Naim	-	√	√	-	
7	Moh.Erfan Efendi	-	√	√	-	
8	Moh.Khairul Mustafa	-	√	-	√	
9	Muhammad Erly	-	√	√	-	
10	Muhammad Hefni	-	√	√	-	
11	Abd.Hayyi Muhyidin	√	-	√	-	
12	Abu Rizal Jibron	√	-	√	-	
13	Ach Rofiqi Tanzil	√	-	√	-	
14	Ach. Ficki Ainur R	√	-	√	-	
15	Adiyanti	-	√	√	-	
16	Anis Fitriyah	-	√	√	-	
17	Anisatur Rahmah	-	√	√	-	
18	Beni Fahrissal	√	-	√	-	
19	Iifsika Rohmatin	-	√	-	√	
20	Ikawati	√	-	√	-	

### **Diskusi**

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).

**Siklus I** 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 8 siswa atau 40 %. 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.

**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).

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 Banjar Tabulu 2 Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2021/2022

## **KESIMPULAN**

1. Penggunaan media pembelajaran berupa alat peraga dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran mata pelajaran Penjas tentang Makanan Bergizi pada kelas II .
2. 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 SDN.Pamaroh 1 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.

## **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