

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia. Dengan pendidikan diharapkan dapat menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan profesional serta kemampuan kepemimpinan yang tanggap terhadap pembangunan, seperti yang tercantum dalam pasal 3 Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, yaitu :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Berdasarkan fungsi pendidikan tersebut maka pendidikan nasional Indonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.¹

Pendidikan adalah proses perkembangan kecakapan seseorang dalam bentuk sikap dan prilaku yang berlaku dalam masyarakatnya. Proses sosial dimana seseorang dipengaruhi oleh sesuatu lingkungan yang dipimpin (khususnya di sekolah) sehingga dapat mencapai kecakapan sosial dan mengembangkan kepribadiannya. “Pendidikan adalah pengaruh lingkungan atas individu untuk menghasilkan perubahan yang tepat didalam kebiasaan tingkah lakunya, pikirannya dan perasaannya”.

¹ Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*, (Bandung: Citra Umbara, 2003), h.3

Pendidikan diharapkan akan membawa perubahan tidak hanya bertambahnya pengetahuan saja tetapi juga terjadi perubahan sikap, perilaku dan perubahan nilai pada individu, kelompok dan masyarakat. Perubahan yang dimaksud adalah mengantarkan orang untuk terbuka terhadap berbagai kebutuhan yang bervariasi dan memberi jalan kearah pemenuhannya sesuai dengan aturan yang berlaku. Pentingnya pendidikan tidak hanya didapat dari pendidikan formal tetapi juga pendidikan non formal.

Pendidikan formal merupakan pendidikan di sekolah yang diperoleh secara teratur, sistematis, bertingkat dan dengan mengikuti syarat-syarat yang jelas. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah yang lahir dan berkembang secara efektif dan efisien dari dan oleh serta untuk masyarakat, merupakan perangkat yang berkewajiban memberikan pelayanan kepada generasi muda dalam mendidik warga negara. Pendidikan formal bagi masyarakat dapat membentuk daya saing bangsa karena pendidikan bertujuan untuk menjadikan pribadi yang bernilai dan berkualitas.

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang khusus untuk membentuk generasi muda menjadi generasi yang berkualitas secara moral maupun intelektual. Sekolah merupakan tempat menuntut ilmu bagi peserta didik dimulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi dibawah pengawasan pendidik. Tujuan dari sekolah adalah mengajarkan peserta didik untuk menjadi pribadi yang mampu memajukan bangsa, agama dan negara.²

² Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta:Balai Pustaka, 1990), cet,3 h. 178.

Adapun menuntut ilmu bagi umat Islam adalah sebuah kewajiban, bahkan Allah mengangkat derajat orang yang berilmu pengetahuan sebagaimana yang tercantum dalam surah al-Mujadallah ayat 11 :

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

Oleh karena itu, pentingnya menuntut ilmu bagi seseorang tidak hanya dilakukan oleh anak-anak tetapi juga orang dewasa, seperti hadis nabi Muhammad SAW “mencari ilmu adalah diwajibkan bagi setiap muslim laki-laki dan wanita dari mulai lahir sampai ke liang lahat.” kewajiban dalam menuntut ilmu melalui pendidikan formal dilakukan di sekolah, orang yang menuntut ilmu disekolah yaitu anak didik.

Anak didik adalah subjek utama dalam pendidikan. Dialah yang belajar setiap saat. Belajar anak didik tidak mesti harus selalu berinteraksi edukatif. Dia bisa juga belajar mandiri tanpa harus menerima pelajaran dari guru di sekolah.³, sehingga dapat dikatakan bahwa anak didik merupakan salah satu anggota masyarakat yang memiliki potensi serta usaha untuk mengembangkan dirinya.

Peserta didik atau siswa merupakan individu yang belum bisa dikatakan dewasa. Ia memerlukan usaha, bantuan, serta bimbingan dari seseorang untuk mencapai tingkat kedewasaannya. Siswa pada umumnya merupakan inidividu yang memilki potensi yang dirasa perlu dikembangkan melalui pendidikan baik fisik maupun psikis dari lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat dimanapun ia berada. Seorang siswa akan diajarkan bagaimana cara bersikap yang baik serta etika yang sopan untuk berinteraksi pada masyarakat lainnya. Tentu

³ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta:PT Rineka Cipta, 2008), h.80

saja hal tersebut tidak dapat melupakan peran guru sebagai sumber ilmu dan salah satu unsur terpenting dari pendidikan.

Setiap proses belajar mengajar, tidak semua materi yang diberikan oleh guru dapat diterima baik oleh siswa. Hal tersebut tentu mempengaruhi hasil dari belajar siswa. Hasil belajar merupakan sesuatu yang sangat penting dan strategis dalam kegiatan belajar mengajar.

Merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai siswa dimana setiap kegiatan belajar dapat menimbulkan suatu perubahan yang khas. Dalam hal ini belajar meliputi keterampilan proses, keaktifan, motivasi juga prestasi belajar. Prestasi adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu kegiatan. Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku⁴

Keberhasilan peserta didik dalam memahami materi yang telah diajarkan, hasil tersebut dapat diketahui dengan penilaian pembelajaran. Namun fakta yang terjadi di lapangan hasil belajar antara teori dan praktek penjas kes berbeda. Hal ini terlihat dari rendahnya nilai teori olahraga yang didapat siswa pada saat ulangan. Karna disebabkan masalah yang terjadi waktu pembelajaran materi penjas kes siswa ribut saat pembelajaran, tidak memperhatikan penjelasan guru, kurang semangat saat pembelajaran teori penjas kes, terkesan bosan, jenuh dan kurang tertarik saat belajar, asik dengan kegiatannya sendiri, kurang aktif dalam partisipasi belajar, ketanggapan/respon siswa masih rendah. Oleh karena itu perlunya dibuat pengembangan dalam metode pembelajaran, salah satu metode

⁴ *Ibid*, h.13

yang bisa meningkatkan hasil belajar siswa yaitu dengan menggunakan metode *reward and punishment*.

Reward and punishment adalah dua bentuk metode dalam memotivasi seseorang untuk melakukan kebaikan dan meningkatkan prestasinya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa supaya siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Reward artinya ganjaran, hadiah, penghargaan atau imbalan. Dalam konsep pembelajaran, reward merupakan salah satu alat untuk peningkatan motivasi siswa. Metode ini bisa mengaplikasikan perbuatan dan kelakuan seseorang dengan perasaan bahagia, senang, dan biasanya akan membuat mereka melakukan suatu perbuatan yang baik secara berulang-ulang. Selain motivasi, reward juga bertujuan agar seseorang menjadi giat lagi usahanya untuk memperbaiki atau meningkatkan prestasi yang telah dapat dicapainya.

Sedangkan *punishment* diartikan sebagai hukuman atau sanksi. Jika *reward* merupakan sesuatu yang positif, maka *punishment* sebagai bentuk yang negatif, tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak bisa menjadi alat motivasi. Tujuan dari metode ini adalah menimbulkan rasa tidak senang pada seseorang supaya siswa tidak mengulangi kesalahan agar tidak diberi hukuman. Jadi, hukuman yang dilakukan mesti bersifat pedagogies, yaitu untuk memperbaiki dan mendidik ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui metode *Reward and Punishment* Pada Materi Latihan Pengembangan Tubuh

Mata Pelajaran Pendidikan Kesehatan dan Jasmani Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram Kecamatan Banjarmasin Barat”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Ribut saat pembelajaran.
2. Tidak memperhatikan penjelasan guru.
3. Kurang semangat saat pelajaran teori penjaskes.
4. Terkesan bosan, jenuh dan kurang tertarik saat belajar.
5. Asik dengan kegiatannya sendiri.
6. Kurang aktif dalam partisipasi belajar.
7. Ketanggapan/respon siswa yang masih rendah.
8. Nilai prestasi belajar Penjaskes siswa yang masih rendah dan belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) dalam belajar.

C. Rumusan Masalah

Setelah dilaksanakan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah ke dalam bentuk pertanyaan :

1. Bagaimana aktifitas dan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode *reward and punishment* dalam meningkatkan hasil belajar penjaskes materi Latihan Pengembangan Tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V Madrasah Ibtidayah Darul Ulum Teluk Tiram kecamatan Banjarmasin Barat?
2. Apakah penerapan metode *reward and punishment* dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pada materi Latihan Pengembangan

Tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani di kelas V Madrasah Ibtidayah Darul Ulum Teluk Tiram kecamatan Banjarmasin Barat?

D. Definisi Operasional dan Lingkup Pembahasan

Agar terhindar dari adanya penafsiran yang keliru terhadap judul di atas, penulis merasa perlu menjelaskan istilah-istilah tersebut diantaranya:

1. Meningkatkan

Meningkatkan adalah suatu usaha untuk menjadikan sesuatu menjadi lebih baik.

2. Hasil Belajar

hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik.⁵

3. *Reward*

Reward adalah istilah dalam bahasa Inggris yang artinya pahala, upah, hadiah, dll tergantung dari konteks pembicaraannya. Jika berhubungan dengan agama dan kepercayaan terhadap Tuhan YME, maka *Reward* diartikan sebagai pahala..⁶

Reward merupakan suatu pemberian dan pengkhususan atau sesuatu yang memuliakan untuk yang sesuai atau untuk sesuatu yang terpuji. Dalam kamus psikologi berarti ganjaran, upah, atau hadiah. Didefinisikan dengan

⁵ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 2002), h.3

⁶ Echols, John M. dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris-Indonesia*. (Jakarta: P.T Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 23

konsekuensi positif yang mengikuti sebuah tindakan atau imbalan yang diterima dengan menjalankan perilaku tertentu, biasanya berfungsi sebagai penguat respon.⁷ *Reward* yaitu (kenang-kenangan, penghargaan, penghormatan), ganjaran (karena memenangkan suatu perlombaan), tanda mata, cenderamata.⁸

Allah pun akan memberikan *reward* kepada hamba Nya yang melaksanakan segala perintah Nya, hal itu termaktub dalam Surah al-Zalzalah ayat 7, yaitu:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

4. *Punishment*

Punishment adalah hukuman yang berkaitan dengan proses dalam segala aktifitas pendidikan atau penerapan dalam proses pembelajaran dalam rangka ikut menunjang pencapaian tujuan pendidikan atau pengajaran itu sendiri, maka perlu kiranya memahami apa itu hukuman (*punishment*).

Jadi, yang dimaksud penulis dari judul di atas adalah usaha untuk menjadikan sesuatu menjadi lebih baik untuk memperoleh perubahan aktivitas belajar siswa berupa peningkatan perhatian siswa saat guru memberikan pelajaran, bertanya dan menjawab, berinteraksi membahas materi pembelajaran dan melaksanakan tugas yang diberikan guru, melalui strategi guru memberikan *reward* atau hadiah kepada siswa yang aktivitasnya belajarnya baik dan *punishment* atau hukuman mendidik pada siswa yang aktivitas belajarnya buruk,

⁷ H.M Hanafi Ansari, *Kamus Psikologi*, (Usaha Nasional, 1996), h.582

⁸ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *op.cit*, h. 297.

pada Materi Latihan Pengembangan Tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani di kelas V Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Kelurahan Teluk Tiram Kecamatan Banjar Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana aktifitas siswa dengan menggunakan metode *reward and punishment* pada materi Latihan Pengembangan Tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani di kelas V Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram kecamatan Banjarmasin Barat.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil belajar siswa dalam meningkatkan hasil belajar melalui metode *reward and punishment* pada materi Latihan Pengembangan Tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani di kelas V Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram kecamatan Banjarmasin Barat.

F. Kegunaan (Signifikasi) Tindakan

Hasil penelitian tindakan kelas ini berupa data yang diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak yang terkait, terutama bagi siswa, guru dan pihak sekolah yang bertanggung jawab di bidang pendidikan, antara lain adalah:

1. Bagi Siswa

Penelitian tindakan kelas ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani.

2. Bagi Guru

Penelitian tindakan kelas ini dapat digunakan oleh guru sebagai salah satu cara meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani.

3. Bagi Sekolah

Penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berharga bagi sekolah sendiri dan sekolah lain yang berdekatan.

G. Sistematika Penulisan

Bab I: Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, definisi operasional dan lingkup pembahasan, tujuan penelitian, kegunaan (signifikansi) penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II: Tinjauan Pustaka, berisi Tinjauan umum tentang belajar, Tinjauan umum tentang hasil belajar, Tinjauan umum tentang *reward and punishment*, Tinjauan umum tentang penjaskes.

Bab III: Metode Penelitian, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, desain penelitian, subjek dan objek penelitian, faktor yang diteliti, skenario tindakan, sumber dan jenis data, teknik pengumpulan data, analisis data, indikator keberhasilan dan prosedur penelitian.

Bab IV: Laporan Hasil Penelitian, berisi deskripsi setting penelitian, persiapan penelitian, pelaksanaan tindakan kelas dan pembahasan.

Bab V: Penutup, berisi simpulan dan saran-saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Tentang Belajar

1. Pengertian Belajar

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar pada dasarnya adalah suatu proses perubahan manusia. belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya. Oleh karena itu, Belajar merupakan kegiatan penting yang harus dilakukan setiap orang secara maksimal untuk dapat menguasai atau memperoleh sesuatu. Belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responsnya akan lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya akan menurun. Dalam belajar ditemukan adanya hal berikut :

- a. Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons peserta didik,
- b. Respons peserta didik, dan
- c. Konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut. Penguatan terjadi pada stimulus yang menguatkan konsekuensi tersebut. Sebagai ilustrasi, perilaku respons peserta didik yang baik diberi hadiah. Sebaliknya, perilaku respons peserta didik yang tidak baik diberi teguran atau hukuman.⁹

⁹ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta:PT Rineka Cipta, 2002) h. 9

Jika hakekat belajar adalah perubahan tingkah laku, maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajar.

- a. Perubahan yang terjadi secara sadar.
- b. Perubahan dalam belajar bersifat fungsional.
- c. Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif.
- d. Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara.
- e. Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah.
- f. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.¹⁰

Berikut beberapa acuan untuk membangkitkan perhatian dan motivasi belajar :

- a. Mengkaji rancangan dan persiapan bahan ajar/materi pelajaran dan tujuan pembelajaran.
- b. Merancang cara yang akan digunakan.
- c. Merancang penggunaan gaya bahasa yang sederhana, segar, komunikatif dan tidak membosankan serta mudah dicerna.
- d. Merancang penciptaan suasana interaksi belajar mengajar yang luwes dan bersahabat.
- e. Merancang bentuk pertanyaan yang bersifat membimbing dan memunculkan rasa keingintahuan.
- f. Merancang bentuk pujian verbal atau nonverbal terhadap siswa yang memperlihatkan perhatian dan motivasi belajar yang baik.
- g. Merancang metode dan media pembelajaran variatif.
- h. Merancang tugas/pekerjaan yang akan diberikan dalam pembelajaran.¹¹

Belajar merupakan proses yang aktif untuk memahami hal-hal baru dengan pengetahuan yang kita miliki. Disini terjadi penyesuaian dari pengetahuan yang sudah kita miliki dengan pengetahuan baru. Dengan kata lain, ada tahap evaluasi terhadap informasi yang didapat, apakah pengetahuan yang kita miliki masih relevan atau kita harus memperbarui pengetahuan kita sesuai dengan perkembangan zaman.

¹⁰ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, op.cit,h.15

¹¹ Iskandar Agung, *Meningkatkan Kreativitas Pembelajaran bagi Guru*, (Jakarta:Bestari Buana Murni, 2010) h. 38

2. Tujuan Belajar

Tujuan belajar merupakan komponen yang sangat penting dalam belajar, karena tujuan menjadi pedoman bagi seluruh aktivitas belajar. Tujuan belajar harus dirumuskan dengan jelas karena tujuan yang efektif dan efisien akan memudahkan baik bagi guru atau siswa untuk mencapainya. Kegunaan tujuan belajar ialah untuk memandu guru menciptakan kondisi belajar yang menunjang pencapaian tujuan belajar itu sendiri. Tujuan belajar yaitu membentuk serta menyusun alat evaluasi yang digunakan untuk mengetahui apakah proses belajar dan pembelajaran berhasil atau gagal.

Tujuan belajar yang lain sebagai berikut:

a. Untuk mendapatkan pengetahuan

Hal ini ditandai dengan kemampuan berpikir. Pemilihan pengetahuan dan kemampuan berpikir sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Dengan kata lain tidak dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa bahan pengetahuan. Sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya pengetahuan.

b. Penanaman konsep dan keterampilan

Penanaman konsep atau merumuskan konsep, juga memerlukan suatu keterampilan. Keterampilan itu memang dapat dididik, yaitu dengan banyak melatih kemampuan. Demikian juga mengungkapkan perasaan melalui bahasa tulis atau lisan, semua memerlukan banyak

latihan. Interaksi yang mengarah pada pencapaian keterampilan itu akan menuruti kaidah-kaidah tertentu dan bukan semata-mata hanya menghafal atau meniru cara berinteraksi.

c. Pembentukan sikap

Dalam menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi peserta didik, guru harus lebih bijak dan hati-hati dalam pendekatannya, untuk ini dibutuhkan kecakapan mengarahkan motivasi dan berpikir dengan tidak lupa menggunakan pribadi guru itu sendiri sebagai contoh atau model. Dalam pembelajaran guru akan senantiasa diobservasi, dilihat didengar, dan ditiru semua perilakunya oleh peserta didik. Dari proses observasi mungkin juga menirukan perilaku guru, diharapkan terjadi proses internalisasi. Sehingga menumbuhkan proses penghayatan pada setiap diri siswa untuk kemudian diamalkan.¹²

B. Hasil Belajar

1. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa. Oleh karena itu apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep. Dalam pembelajaran, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh siswa

¹² Nana Sudjana, *op.cit*, h. 26-28

setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran.

Tujuan pembelajaran merupakan deskripsi tentang perubahan perilaku yang diinginkan atau deskripsi produk yang menunjukkan bahwa belajar telah terjadi. Perumusan tujuan pembelajaran itu, yakni hasil belajar yang diinginkan pada diri siswa. Tujuan pembelajaran merupakan bentuk harapan yang dikomunikasikan melalui pernyataan dengan cara menggambarkan perubahan yang diinginkan pada diri siswa yakni pernyataan tentang apa yang diinginkan pada diri siswa setelah menyelesaikan pengalaman belajar.¹³

2. Hal yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri siswa itu dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan. Faktor yang datang dari diri siswa terutama kemampuan yang dimilikinya. Faktor kemampuan siswa besar sekali pengaruhnya terhadap hasil belajar yang dicapai. Di samping faktor kemampuan yang dimiliki siswa, juga ada faktor lain, seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan belajar, ketekunan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis.

Tujuan pendidikan yang ingin dicapai dapat dikategorikan menjadi tiga bidang yakni bidang kognitif (penguasaan intelektual), bidang afektif (berhubungan dengan sikap dan nilai) serta bidang psikomotorik (kemampuan/keterampilan bertindak/berperilaku). Ketiganya tidak berdiri

¹³ Catharina Tri Anni, *Psikologi Belajar*, (Semarang: UPT Unnes Press, 2004), h.5

sendiri, tapi merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan, bahkan membentuk hubungan hirarki. Sebagai tujuan yang hendak dicapai, ketiganya harus nampak sebagai hasil belajar siswa di sekolah. Oleh sebab itu ketiga aspek tersebut harus dipandang sebagai hasil belajar siswa, dari proses pembelajaran.¹⁴

C. *Reward and Punishment*

1. Pengertian *Reward*

Reward merupakan suatu pemberian dan pengkhususan atau sesuatu yang memuliakan untuk yang sesuai atau untuk sesuatu yang terpuji. Dalam kamus psikologi berarti ganjaran, upah, atau hadiah. Didefinisikan dengan konsekuensi positif yang mengikuti sebuah tindakan atau imbalan yang diterima dengan menjalankan perilaku tertentu, biasanya berfungsi sebagai penguat respon.

A.R Henry Sitanggang dalam kamus psikologi mendefinisikan *reward* identik dengan hadiah/perangsang, konsekuensi positif karena memberikan perhatian atau melakukan tindakan.¹⁵

Hadiah bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Hadiah dapat diberikan kepada anak didik yang berprestasi tertinggi dari anak didik lainnya. Dalam dunia pendidikan modern, anak didik yang berprestasi tertinggi memperoleh predikat sebagai anak teladan.

Menurut H. Hanafi Ansari bahwa dengan cara pemberian hadiah itu, anak didik akan termotivasi belajar guna mempertahankan prestasi

¹⁴ Nana Sudjana, *op.cit*, h. 49

¹⁵ A.R Henry Sitanggang, *Kamus Psikologi* (Bandung: PT Armico 1994), h. 363

belajar yang telah mereka capai, dan tidak menutup kemungkinan akan mendorong untuk saling berkompetisi/bersaing, dalam dunia pendidikan. Kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk menjadikan proses interaksi belajar mengajar yang kondusif. Yang paling penting dalam tujuan pemberian adalah bukan hasil yang dicapai oleh seseorang, akan tetapi bertujuan agar dapat membentuk dan kemauan yang lebih pada diri seseorang. Karena kemauan merupakan salah satu fungsi hidup kejiwaan manusia dapat diartikan sebagai aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan tujuan. Sebagian besar ahli psikologis ketika menunjukan pada anak-anak terutama dalam situasi-situasi pendidikan menggunakan istilah *reward*.¹⁶

Secara garis besar *reward* ada dua macam yakni secara verbal dan non verbal.

a. *Reward* secara Verbal

Biasanya diungkapkan dengan menggunakan kata-kata pujian, penghargaan, persetujuan, dan sebagainya, misalnya bagus sekali, benar pintar ya, oke, mantap, ya seratus buat kamu!

Suatu pekerjaan atau kegiatan belajar itu akan berhasil dengan baik, kalau disertai dengan pujian. Aspek “pujian” ini merupakan dorongan bagi seseorang untuk bekerja dan belajar giat.¹⁷

Sementara menurut Syamsul Bahri Djamarah bahwa seorang yang senang dipuji atas hasil pekerjaan yang telah ia lakukan. Dengan pujian

¹⁶ H.M Hanafi Ansari, *Kamus Psikologi, op.cit*, h.582

¹⁷ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2006), h.79

yang diberikan, akan membesarkan jiwa seseorang. Dia akan lebih bergairah mengerjakannya. Demikian juga dengan anak didik akan lebih bergairah bila hasil pekerjaannya dipuji dan diperhatikan. Pujian harus diberikan secara merata kepada anak didik sebagai individu bukan kepada yang cantik atau yang pintar. Dengan begitu anak didik tidak antipati terhadap pendidik, tetapi merupakan figur yang disenangi. Kondisi ini harus dimanfaatkan oleh seorang pendidik untuk membangkitkan gairah belajar anak didik yang lebih baik. Namun pujian yang diberikan harus tepat dan jangan terlalu berlebihan.¹⁸

b. *Reward* secara Non Verbal

- 1) Dengan gerak isyarat, misalnya anggukan kepala atau gelengan kepala, senyuman, kerut kening, acungan jempol, wajah cerah, atau sorot mata yang sejuk bersahabat dan lain-lain.
- 2) Dengan pendekatan: pendidik mendekati anak didik untuk menyatakan perhatian dan kesenangannya terhadap pelajaran, tingkah laku, atau penampilan anak didik. Misalnya pendidik berdiri disamping anak didik, berjalan disisi anak didik, duduk dekat seorang atau sekelompok anak didik, atau berjalan disisi anak didik. Pendekatan seperti ini menambah penguatan verbal.
- 3) Dengan sentuhan, pendidik dapat menyatakan persetujuan dan penghargaan terhadap usaha dan penampilan anak didik dengan cara menepuk-nepuk bahu atau pundak anak didik, berjabat tangan,

¹⁸ Syaiful Bahri Djamarah, *Prestasi Belajar dan Kompetensi Pendidik* (Jakarta: PT Rineka Cipta), h. 46-47

mengangkat tangan anak didik yang menang dalam cerdas cermat yang dilaksanakan pendidik di dalam kelas.

- 4) Dengan kegiatan yang menyenangkan pendidik dapat menggunakan kegiatan-kegiatan atau tugas-tugas yang disenangi anak didik sebagai dan persetujuan untuk penguatan pelajaran yang telah diberikan. Misalnya salah seorang anak didik yang nilainya baik dapat diminta maju ke depan anak didik yang lain untuk menjelaskan kembali pelajaran yang telah dijelaskan pendidik kepada teman-teman.
- 5) Dengan simbol atau benda, cara ini dilakukan dengan menggunakan berbagai simbol berupa benda seperti kartu bergambar, bintang plastic, lencana atau komentar tertulis pada buku anak didik. Hal ini jangan terlalu sering dilakukan agar tidak menjadi kebiasaan anak didik mengharap sesuatu sebagai imbalan.
- 6) Jika anak didik memberikan jawaban yang hanya sebagian saja benar, pendidik hendaknya tidak langsung menyalahkan anak didik. Dalam keadaan seperti ini pendidik sebaiknya menggunakan atau memberikan penguatan tak penuh (partial). Umpamanya, bila seorang anak didik hanya memberikan jawaban sebagian saja yang benar, sebaiknya pendidik menyatakan "Ya jawabanmu sudah baik tetapi masih perlu disempurnakan" sehingga anak didik tersebut mengetahui bahwa jawabannya tidak seluruhnya salah, dan ia mendapat dorongan untuk menyempurnakannya.

Setelah memahami beberapa definisi di atas, maka dapat diambil sebuah pengertian bahwa yang dimaksud dengan *reward* adalah sebuah pemberian hadiah atau ganjaran baik bersifat benda (materi) maupun yang tidak tampak (non materi) kepada seseorang atas sesuatu yang telah dilakukannya, dengan tujuan agar seseorang itu akan menjadi semakin termotivasi. Dengan kata lain, seseorang itu akan menjadi lebih giat untuk melakukan suatu perbuatan untuk menjadi lebih baik.

2. Pengertian *Punishment*

Punishment merupakan suatu ganjaran dengan suatu kejelekan, tetapi akhir dari suatu ganjaran itu adalah dengan kebaikan. Dengan kata lain, ganjaran yang diberikan merupakan sebuah ganjaran yang bersifat mendidik (*peadagogis*)

A.R Henry Sitanggang dalam kamus psikologi mendefinisikan *punishment* dengan suatu penguatan (*reinforcement*) negatif, produksi stimulasi yang tidak menyenangkan atau pencabutan suatu penguatan positif.¹⁹

Setelah memahami beberapa definisi *punishment* di atas, maka penulis dapat mengambil sebuah pengertian bahwa *punishment* adalah sebuah ganjaran atas perbuatan yang tidak benar yang diberikan kepada seseorang agar kembali kepada perbuatan yang benar dan memperbaiki serta membangkitkan motivasi untuk berbuat yang lebih baik.

Menurut Syaiful Bahri Djamarah meski hukuman sebagai penguatan yang negatif, tetapi bila dilakukan dengan tepat dan bijak akan

¹⁹ A.R. Henry Sitanggang, *op.cit*, h.363

merupakan alat motivasi yang baik dan efektif. Hukuman akan merupakan alat motivasi bila dilakukan dengan pendekatan edukatif, bukan karena dendam. Pendekatan edukatif sebagai hukuman yang mendidik dan bertujuan memperbaiki sikap dan perbuatan anak didik yang salah. Sehingga dengan hukuman yang diberikan itu anak didik tidak mengulangi kesalahan, minimal mengurangi frekuensi pelanggaran. Akan lebih baik bila anak didik berhenti melakukannya dihari mendatang.²⁰

Sementara menurut Usman bahwa hukuman yang diberikan kepada anak didik yang berbuat kesalahan dapat menjadi alat motivasi dalam rangka meningkatkan prestasi belajar. Asalkan hukuman yang mendidik dan sesuai dengan berat ringannya kesalahan atau pelanggaran. Hukuman yang tidak mendidik misalnya menjewer anak yang tidak mengerjakan tugas hingga menangis. Tindakan ini kurang bijaksana dalam pendidikan. Karena tindakan itu berpotensi mendatangkan permusuhan dan kebencian anak didik tak dapat dielakan. Konsekuensinya, prestasi belajar untuk mata pelajaran yang dipegang oleh seorang pendidik yang pernah menjewer anak itu menjadi rendah, karena anak didik telah membenci, baik pendidik maupun mata pelajaran yang dipegangnya.²¹

Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa hukuman hanya diberikan diberikan oleh pendidik dalam konteks mendidik seperti hukuman membersihkan ruangan, membuat ringkasan, menghafal ayat al-

²⁰ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, *op.cit*, h.164

²¹ Moh. Uzer Usman, *Menjadi Pendidik Profesional*. (Bandung: PT Rosdakarya.2001), h.159

Qur'an, atau menghafal beberapa kosakata dalam bahasa Arab atau Inggris dan lain sebagainya dengan tujuan mendidik.

3. Cara Memberikan *Reward*

Reward ini dapat menumbuhkan konsep diri positif para siswa. Bila tepat penggunaannya, mereka lambat laun menjadi manusia yang memandang dirinya secara positif. Hal ini sangat bermanfaat bagi keberhasilan dan masa depan yang bersangkutan. Cara memberikan *reward* yang tepat sasaran adalah:

a. Kaitkan *reward* dengan perilaku tertentu

Reward hanya akan efektif dan mengenai sasaran apabila dikaitkan langsung dengan perilaku tertentu. Contoh, guru memberikan seperangkat alat tulis kepada siswa yang menjadi juara kompetisi dikelasnya.

b. Berikan secepatnya

Reward akan efektif apabila diberikan segera setelah perilaku baik dikerjakan. *Reward* yang ditunda-tunda tidak akan efektif.

c. Berikan *reward* dengan ikhlas

Reward apapun bentuknya baik secara verbal maupun non verbal hendaknya diberikan secara ikhlas.

d. Publikasikan di depan umum

Mempublikasikan pemberian *reward* dapat memperkokoh keyakinan siswa, mereka akan merasa senang dan dihargai oleh guru dihadapan teman-temannya.

e. Variasikan pemberiannya

Reward yang diberikan secara bervariasi akan lebih efektif daripada yang diberikan secara monoton, baik cara, bentuk, maupun jumlahnya.

4. Pedoman dalam Menjatuhkan *Punishment* (Hukuman)

Menurut para ahli pendidikan modern, khususnya yang berpegang pada humanistik, hukuman (*punishment*) sebaiknya tidak sering dilakukan. Mereka beranggapan bahwa *punishment* yang sering dilakukan dapat menyebabkan siswa mengalami gangguan dalam pertumbuhan psikisnya. Dalam pandangan ini *punishment* hendaknya dilakukan sebagai langkah terakhir apabila cara-cara pengendalian lainnya dipandang tidak ampuh. Tetapi harus diingat, jika mempergunakan *punishment* sebagai alat pengendali siswa hendaknya dikombinasikan dengan pemberian *reward*.

Terdapat dua tujuan memberikan *punishment* yakni tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendeknya ialah menghentikan tingkah laku yang salah. Tujuan jangka panjangnya ialah untuk mengajar dan mendorong siswa untuk menghentikan sendiri tingkah laku mereka yang salah tersebut agar mereka dapat mengarahkannya sendiri.²²

Adapun pedoman dalam menjatuhkan hukuman adalah:

a. Jelas dan terang

Agar tidak terjadi salah faham dalam diri siswa mengapa ia dihukum, guru harus menyebutkan kesalahan yang dilakukan siswa,

²² Charles Schaefer, *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, (terj) (Jakarta: Mitra Utama, 1994) h, 93

menyebutkan aturan dan prinsip yang dilanggar serta menerangkan konsekuensi dari perbuatan negatif siswa tersebut.

b. Menunjukkan alternatif yang dapat diterima

Hukuman dimaksudkan untuk mengajar seorang siswa mengenai hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

c. Mencela tingkah laku, bukan mencela anak.

Hukuman dimaksudkan untuk melatih tanggung jawab siswa bukan untuk menekan perasaannya. Oleh karena itu, celaan hendaknya pada tingkah laku yang salah, bukan kepada diri anaknya.

d. Konsisten

Hukuman yang dilakukan secara tidak konsisten bisa berbahaya bagi pertumbuhan jiwa anak dan wibawa guru.

e. Kumpulkan semua fakta

Sebelum menghukum, guru hendaknya tenang dengan pikiran jernih dan objektif untuk mengumpulkan fakta yang berkaitan dengan masalah itu.

f. Melakukan secepatnya

Jangan menunda-nunda hukuman yang akan diberikan. Lakukan dengan segera setelah perilaku salah itu dilakukan.

g. Melibatkan anak

sebelum hukuman dijatuhkan, berikan kesempatan kepada siswa untuk memikirkan dan menilai sendiri kesalahannya.

h. Tenang dan objektif

Terangkanlah suatu hukuman dengan cara yang tenang dan objektif. Hindari pemakaian nama ejekan, berteriak menghina dan lain sebagainya.

i. Adil

Untuk dapat memberikan hukuman yang adil, guru harus mampu memperoleh data-data yang lengkap mengenai pelanggaran yang dilakukan siswa.

j. Hindari hukuman ganda

Hindari memberi hukuman lebih dari sekali untuk kasus yang sama.

k. Layak

Hukuman yang layak adalah hukuman yang memiliki keseimbangan antara kesalahan yang dilakukan dan besarnya hukuman.

l. Kehangatan

Meskipun hukuman membuat perasaan guru tidak nyaman, bukan berarti harus diberikan dengan sembarangan. Kehangatan dalam menjatuhkan hukuman dapat melatih anak bertanggung jawab atas perbuatannya.

D. Tentang Penjaskes

1. Pengertian Penjaskes

Pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, sosial, kebudayaan, baik

emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktifitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah".²³

Dari pengertian pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa yang pertama, pendidikan jasmani lebih memusatkan pada peserta didik, artinya siswa yang akan lebih difokuskan dalam menerima kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian yang kedua lebih menekankan terhadap aspek pendidikan. Selanjutnya yang ketiga kegiatan jasmaniah hanya merupakan sarana untuk turut membantu pada tercapainya tujuan pendidikan dan yang terakhir tujuannya adalah perkembangan optimal, sesuai dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan peserta kegiatan (siswa). Jadi arahnya ialah perkembangan aspek-aspek fisik, mental dan sosial dari setiap individu siswa.

2. Tujuan Penjaskes

Tujuan dari penjaskes mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan

²³ Undang-undang Republik Indonesia Nomor 4 Pasal 9 Tahun 1950 tentang *Pendidikan Jasmani*, (Bandung: Citra Umbara, 2003), h.7

dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain.

Tujuan pendidikan jasmani yang menjadi pedoman kerja bagi guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah misalnya:

- a. Tujuan untuk percaya pada diri sendiri, mengembangkan daya ingatan, keterampilan dalam proses fundamental untuk berbicara, menulis dan berhitung, penglihatan dan pendengaran, memperoleh pengetahuan kesehatan, pengembangan kebiasaan hidup sehat, mengenal kesehatan masyarakat, pengembangan untuk hiburan, intelegensi, perhatian terhadap keindahan, dan pengembangan budi pekerti yang baik.
- b. Tujuan yang berhubungan dengan kemanusiaan, saling menghormati, persahabatan, kerjasama, berbudi pekerti yang luhur, menghargai keluarga dan bersikap demokrasi di rumah.
- c. Tujuan efisiensi ekonomi: menghormati pekerjaan, berkemampuan menyaring hal-hal yang berhubungan dengan informasi, berhubungan dengan efisiensi, berhubungan dengan apresiasi dan penyesuaian, ekonomi pribadi, pertimbangan terhadap pemakai, efisiensi dalam belanja dan perlindungan terhadap pemakai.
- d. Tujuan yang berhubungan dengan tanggung jawab sebagai warga negara yang baik dan berkeadilan sosial, pengertian terhadap masyarakat, penilaian terhadap kritik, toleransi dan taat terhadap demokrasi.

E. Ringkasan Materi Latihan pengembangan Tubuh

Berdasarkan Standar Isi dalam Mata Pelajaran PenjasKes di kelas V Madrasah Ibtidayah pada pokok bahasan latihan pengembangan tubuh Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang diberikan pada semester ganjil adalah sebagai berikut:

Materi/Pokok Bahasan : Latihan Pengembangan Tubuh

Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.

A. Latihan Kecepatan dan Daya Tahan

Latihan daya tahan berguna untuk memelihara kebugaran tubuh. Latihan daya tahan adalah kemampuan melakukan aktivitas yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Lari Jarak Menengah 1 km

Nomor lari jarak menengah terdiri dari dua nomor, yaitu 800 meter dan 1.500 meter. Nomor lari jarak menengah memerlukan daya tahan dan kecepatan. Untuk mengembangkan daya tahan dan kecepatan dibutuhkan latihan yang baik.

Jika latihan harus menempuh jarak 1.000 meter, kalian dapat membagi menjadi 5 atau 10. Jika menjadi 5, kalian harus lari dengan kecepatan sedang dengan jarak 200 meter. Jika menjadi 10, kalian harus lari dengan kecepatan

penuh dalam jarak 100 meter, dan diulang hingga 10 kali. Dengan demikian, kalian dapat lari 1.000 meter dengan kecepatan maksimum.

Pengaruh Latihan Daya Tahan terhadap Kesehatan
Latihan daya tahan sangat baik pengaruhnya terhadap kesehatan. Setiap orang menghendaki badan tetap segar setelah melakukan aktivitas. Untuk itulah daya tahan diperlukan.

Latihan daya tahan akan mempengaruhi kerja organ-organ tubuh, seperti paru-paru, jantung, ginjal, dan organ tubuh lainnya. Dengan daya tahan yang baik, organ-organ tubuh dapat berfungsi secara maksimal. Paru-paru akan menggunakan oksigen seefisien mungkin saat melakukan aktivitas. Sebaliknya, paru-paru akan menampung oksigen sebanyak-banyaknya saat istirahat.

Begitu juga dengan fungsi jantung. Jantung adalah organ tubuh yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh, baik saat istirahat maupun saat melakukan aktivitas.

Makin baik berlatih, maka jantung akan semakin kuat dan tidak akan terjadi penyumbatan saluran pembuluh darah. Dengan demikian, aliran darah akan lancar ke seluruh tubuh. Begitu juga dengan fungsi ginjal. Ketika kita berolahraga, kita akan mengeluarkan keringat yang banyak. Keluarnya keringat harus diganti dengan cairan baru melalui minuman. Cairan yang kita minum membantu berfungsinya ginjal. Dengan demikian, ginjal berfungsi dengan baik karena sirkulasi cairan berjalan normal.

B. Latihan Kekuatan dan Kelenturan

Kekuatan merupakan unsur terpenting dalam setiap cabang olahraga. Tanpa kekuatan, maka kemampuan teknik, taktik, dan strategi tidak akan ada artinya. Untuk memiliki kekuatan dibutuhkan latihan yang terencana dan dilakukan secara terus-menerus. Begitu juga dengan beban latihan yang terus bertambah sesuai dengan kemampuan.

Latihan akan memperoleh hasilnya apabila dilakukan secara rutin. target latihan adalah untuk menciptakan pengulangan gerakan dan akan menjadi gerakan yang refleks.

1. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan sangat diperlukan untuk menjaga stamina. Beberapa latihan kekuatan bertujuan untuk melatih kekuatan otot-otot tertentu. Bentuk-bentuk latihan kekuatan sangat beragam, tergantung otot-otot mana yang akan dilatih.

a. Latihan kekuatan untuk melatih tubuh bagian atas

Tubuh bagian atas terutama otot-otot tangan perlu mendapat kekuatan. Latihan kekuatan untuk tubuh bagian atas ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya push up.

b. Latihan kekuatan otot tungkai

Gerakan kaki menjadi unsure dasar gerak manusia. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kelincahan otot-otot kaki. Untuk itu, selayaknya tungkai kaki mendapat latihan kekuatan yang lebih banyak. Kekuatan otot-otot tungkai kaki akan dapat menopang seluruh kegiatan yang dilakukan. Dibawah ini beberapa bentuk latihan tungkai kaki.

c. Latihan otot perut dan punggung

Otot perut dan punggung akan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan kerja otot tungkai secara langsung maupun tidak langsung. Mengingat begitu besar peranan otot perut dan punggung selayaknya mendapatkan porsi latihan yang sama.

Jenis latihan yang dapat dilakukan untuk melatih otot perut dan punggung adalah sit up dan back up.

2. Sit up

Cara melakukan:

- a. Posisi badan telentang dengan lutut ditekuk ke atas sehingga telapak kaki menapak di lantai.
- b. Kedua tangan sebagai bantalan kepala.
- c. Angkatlah dada dan kepala dengan kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- d. Jika tidak mampu mengangkat sendiri, cobalah lakukan latihan ini secara berpasangan.

3. Back up

Cara melakukan:

- a. Posisi badan telungkup.
- b. Kedua kaki lurus dan kedua tangan lurus ke depan.
- c. Bangunlah dengan mengangkat dada lebih tinggi.
- d. Jika tidak bias dilakukan sendiri, maka lakukan latihan ini secara berpasangan.

C. Latihan kekuatan dengan beban

Latihan kekuatan dengan beban belum dapat dilakukan pada anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini karena mereka masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Otot dan tulangnya masih belum kuat untuk menerima beban. Namun, melatih kekuatan dengan menggunakan beban perlu juga dilakukan pada anak-anak usia sekolah dasar. Caranya adalah beban yang digunakan berupa berat tubuh mereka sendiri. Gunakan variasi latihan agar dapat meningkatkan beban latihannya. Pada latihan kekuatan, beban yang digunakan harus terus bertambah. Pertambahan ini dapat berupa pengulangan gerakan dan sebagainya. Di bawah ini beberapa bentuk latihan dengan menggunakan tubuhnya sendiri sebagai beban.

D. Latihan Kelenturan Persendian

1. Latihan kelenturan sendi leher

Bentuk latihannya yaitu dengan memutar kepala ke kiri dan ke kanan secara bergantian masing-masing 6 putaran.

2. Latihan kelenturan sendi bahu

Bentuk latihannya yaitu dengan memutar kedua lengan ke arah depan dan belakang secara bergantian, masing-masing dilakukan 8 hitungan.

3. Latihan kelenturan tolok

Bentuk latihannya yaitu kedua lutut ditekuk, kedua tangan lurus ke depan, badan di dorong ke depan, sehingga punggung melengkung dan pandangan ke atas.

4. Latihan kelenturan otot pinggang

Bentuk latihannya yaitu dengan meliuk-liukkan pinggang ke kanan dan ke kiri, kemudian putar ke kiri dan ke kanan secara bergantian, masing-masing lakukan 2 x 8 hitungan.

5. Latihan kelenturan panggul

Bentuk latihannya yaitu dengan memutar panggul ke arah kiri dan kanan secara bergantian, masing-masing dilakukan 2 x 8 hitungan.

6. Latihan Kelenturan Togok dan Otot-Otot Besar

Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk menging sehingga dapat menyesuaikan gerakan yang dikehendaki. Dengan memiliki kelenturan tubuh yang baik, kita akan mudah menyesuaikan gerakan-gerakan yang terdapat dalam setiap cabang olahraga.

Berikut beberapa latihan kelenturan untuk togok/pinggul dan otot-otot besar lainnya:

a. Meliukkan badan ke kiri dan kanan

Cara melakukan:

- 1) Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar badan.
- 2) Kedua tangan di pinggang atau dikaitkan ke atas kepala.
- 3) Liukkan badan ke kiri sejauh-jauhnya.
- 4) Lakukan gerakan yang sama namun dengan arah yang berlawanan.

b. Merentangkan kedua kaki

Cara melakukan:

- 1) Berdiri kangkang selebar-lebarnya.

- 2) Hadap kiri dengan kaki depan membentuk sudut 90 derajat dan kaki belakang lurus.
- 3) Tekan pinggang ke arah bawah secara perlahan-lahan.
- 4) Lakukan gerakan yang sama namun dengan arah yang berlawanan dan lakukan berulang-ulang.

c. Merentangkan kaki bergantian

Cara melakukan:

- 1) Buka kedua kaki selebar-lebarnya.
- 2) Kemudian tekuk salah satu lutut hingga bersikap jongkok dengan satu kaki tetap lurus.
- 3) Lakukan hal yang sama dengan menggunakan kaki yang lain.

d. Duduk sila

Cara melakukan:

- 1) Duduk sila dengan telapak kedua kaki saling bertemu.
- 2) Tekan lutut kiri dan kanan ke arah lantai secara perlahan.

e. Meluruskan kaki

Cara melakukan:

- 1) Luruskan kedua kaki.
- 2) Lalu tekuk salah satu lutut ke arah samping belakang sehingga kedua kaki membentuk sudut 90 derajat.
- 3) Raihlah telapak kaki dengan kedua tangan dan ciumlah lutut.
- 4) Lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki yang lain.

f. Tengkurap di lantai

Cara melakukan:

- 1) Tengkurap di lantai dengan sikap push up.
- 2) Dorongkan dada dan kepala dengan meluruskan kedua tangan.
- 3) Pinggul dan pinggang tetap di lantai.

g. Telentang di lantai

Cara melakukan:

- 1) Telentang di lantai dengan lutut ditekuk sehingga telapak kaki berada di lantai.
- 2) Posisi kedua telapak tangan di lantai sampai telinga.
- 3) Angkatlah pinggang sehingga memberi sikap kayang.
- 4) Lakukan gerakan ini beberapa kali.

h. Duduk dengan kaki terbuka lebar

Cara melakukan:

- 1) Duduk dengan kedua kaki terbuka lebar.
- 2) Tekuk salah satu kaki ke depan.
- 3) Raihlah telapak kaki yang diluruskan dengan kedua tangan.
- 4) Lakukan beberapa kali dan bergantian kaki.

i. Mencium lutut

Cara melakukan:

- 1) Duduk selanjur kedua kaki dirapatkan.
- 2) Kemudian ciumlah lutut secara perlahan-lahan dan pertahankan beberapa saat.
- 3) Lakukan dengan beberapa variasi dan diulangi beberapa kali.

E. Keuntungan Melakukan Aktifitas Fisik

Dengan adanya teknologi modern saat ini, orang cenderung tidak melakukan aktivitas fisik. Adanya kendaraan bermotor, menyebabkan orang enggan untuk berjalan menuju tempat tujuan walaupun jaraknya cukup dekat. Juga ditemukan jenis permainan elektronik/computer sehingga orang-orang lebih suka duduk berjam-jam di depan computer daripada melakukan aktivitas gerak di luar lapangan.

Menurut pakar kesehatan, bila gejala ini terus berlanjut, baik siswa maupun masyarakat umum akan timbul penyakit yang disebut hypokinetik. Penyakit ini berupa kekurangan gerak, seperti penyakit jantung koroner, penyakit gula, pengeroposan tulang, dan lain-lain. Untuk itu sangatlah beruntung bagi siswa yang masih tetap melakukan aktivitas gerak, seperti berlari (jogging), bermain basket, bola voli, bersepeda, renang, dan lain-lain. Aktivitas fisik tersebut akan memperoleh keuntungan kesehatan sebagai berikut:

1. Akan terhindar dari penyakit jantung koroner karena penyakit ini dua kali lebih sering terjadi pada orang yang tidak aktif. Bahkan dari efisiensi kerja jantung secara keseluruhan, orang yang aktif denyut jantungnya rata-rata 70-90 denyut per menit saat istirahat.
2. Akan mempunyai tekanan darah normal dan jarang terserang tekanan darah tinggi.
3. Akan mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik. Hampir 80% kasus nyeri pinggang yang ditemukan para dokter sering disebabkan karena kurangnya latihan fisik yang teratur.

4. Akan terhindar dari penyakit kencing manis.
5. Memiliki penyesuaian diri lebih baik terhadap stres, emosional, dan mental sehingga jarang menderita kelainan pribadi.²⁴

²⁴ Haryana, Dadan.. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010), h.79

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam model ini tindakan pembelajarannya dilakukan secara berdaur ulang dan berkelanjutan (siklus spiral). Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu:

1. Perencanaan (*Planning*)

Tahap awal dari penelitian tindakan kelas ini adalah perencanaan yang meliputi kegiatan penyusunan rancangan dengan menentukan fokus yang perlu mendapat perhatian khusus untuk diamati, kemudian membuat instrumen pengamatan untuk membantu peneliti merekam fakta yang akan terjadi selama tindakan berlangsung.

2. Implementasi Tindakan (*Action*)

Tahapan kedua dari penelitian tindakan kelas ini adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu melakukan tindakan kelas.

3. Monitoring (*Observasi*)

Tahap ketiga dari penelitian tindakan kelas ini adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat. Tahapan ini dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada guru pelaksana yang juga berfungsi sebagai pengamat. Dikarenakan guru tak mungkin mampu mengadakan pengamatan saat

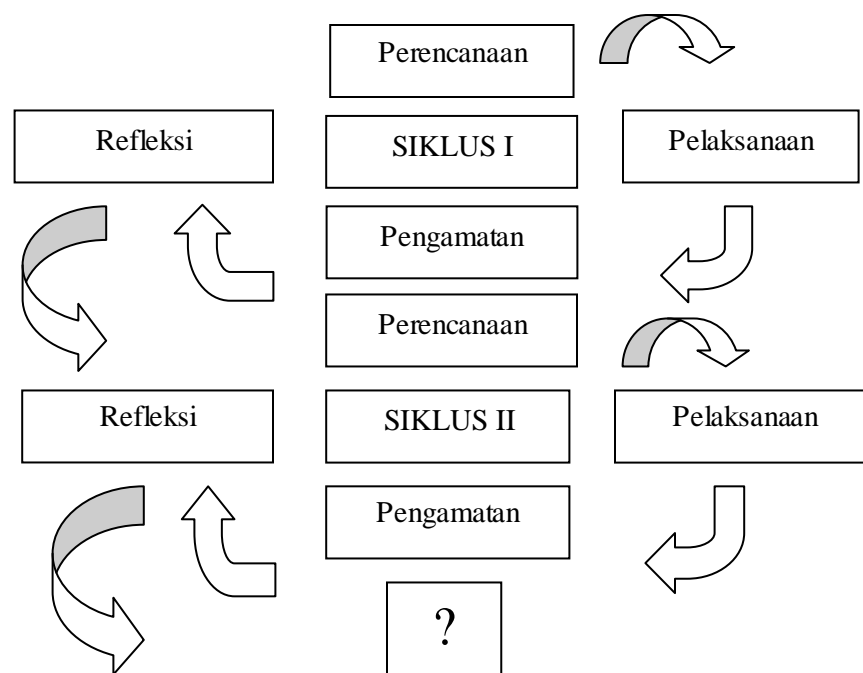
tahapan pelaksanaan, maka tahap ini guru dapat melakukan pengamatan balik terhadap kejadian saat tindakan berlangsung agar diperoleh data yang akurat untuk perbaikan pada pertemuan berikutnya.

4. Refleksi Hasil Observasi

Tahapan keempat merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali yang sudah dilakukan. Kegiatan refleksi ini sangat tepat dilakukan ketika guru pelaksana penelitian tindakan kelas sudah selesai melakukan tindakan²⁵.

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Rencana Tindakan²⁶



²⁵ Sudarsono, FX.. *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas*, (Yogyakarta: UP3SD IKIP Yogyakarta, 1996), h.13

²⁶ Arikunto, Suharsimi dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), h.6

B. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini meliputi: tempat penelitian, waktu penelitian, dan siklus penelitian kelas sebagai berikut:

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI Darul Ulum Kelurahan Teluk Tiram Kecamatan Banjarmasin Barat pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 01 Juli – 01 September 2014, penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender pendidikan.

3. Siklus Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 2 siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa dalam mengikuti materi latihan pengembangan tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas V tahun pelajaran 2014/2015 dengan jumlah siswa 17 orang, terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

2. Objek Penelitian

Objek dari penelitian ini adalah penggunaan *reward and punishment* untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani.

D. Sumber dan Jenis Data

1. Sumber Data

Adapun sumber data untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah melalui observasi terhadap hasil belajar siswa pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani setelah dilakukan tindakan dengan *reward and punishment* .

2. Jenis Data

Jenis data yang disajikan dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa adakah peningkatan hasil belajar pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani setelah dilaksanakan tindakan dengan menggunakan *reward and punishment*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penulis menggunakan teknik-teknik sebagai berikut:

1. Pengumpulan proses kerja dan hasil kelompok serta hasil tes masing-masing siklus.
2. Studi Pustaka, yakni dengan mengumpulkan buku-buku yang berkenaan dengan *reward and punishment* .

F. Teknik Analisis Data

Setelah data disajikan dan diinterpretasikan kemudian di analisis, dengan demikian pokok permasalahan yang dirumuskan dapat tergambar dengan jelas.

Adapun metode yang dipakai dalam analisis data ini adalah Diskriptif Kualitatif dan penarikan kesimpulan menggunakan metode induktif yaitu menggunakan data-data yang bersifat khusus dibuat kesimpulan secara umum.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak Geografis MI Darul Ulum Teluk Tiram

MI Darul Ulum Teluk Tiram berlokasi di Jalan Teluk Tiram Darat Gg. ABC No. 51 Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin. Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram lokasinya terletak di belakang mesjid jami teluk tiram dengan bangunan cukup bagus dan memadai untuk pelaksanaan proses pembelajaran. Untuk menuju madrasah tersebut sangat mudah karena letaknya tidak terlalu jauh dari jalan raya.

2. Identitas MI Darul Ulum Teluk Tiram

Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram adalah lembaga pendidikan yang bersifat agama, yang merupakan suatu jenjang pendidikan sekolah pendidikan dasar menerima siswa lulusan dari Raudatul Atfal atau yang sederajat. Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram terakreditasi dengan nilai B.

Berkaitan dengan prestasi belajar yang dicapai oleh siswa pada madrasah ini juga cukup mengembirakan. Ini dapat dilihat pada kenaikan kelas setiap tahunnya. Walaupun nilai yang dicapai oleh siswa sebagian masih ada yang kurang memuaskan. Akan tetapi sebagian masih berada di atas Standar Ketuntasan Belajar Minimal (SKBM) yang ditetapkan oleh

madrasah. Nilai rata-rata UN dan UAMBN selalu berada sepuluh besar dari enam puluh dua (62) Madrasah Se-kota Banjarmasin.

3. Visi, Misi dan Tujuan Darul Ulum Teluk Tiram

Adapun visi, misi dan tujuan Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Teluk Tiram adalah:

a. Visi

Membentuk pribadi muslim yang bertakwa dan cerdas.

b. Misi

- 1) Membentuk SDM yang terampil dan berprestasi
- 2) Menjalinkan kerjasama harmonis antara warga sekolah dan lingkungan.
- 3) Meoptimalkan proses belajar mengajar.
- 4) Mengembangkan bakat, minat dan potensi siswa.
- 5) Membudayakan lingkungan yang bersih, sehat dan indah.
- 6) Meningkatkan disiplin datang dan pulang.
- 7) Melakukan kegiatan keagamaan seperti membaca Al-Quran.

c. Tujuan

Menciptakan siswa berwawasan luas dan berakhlak mulia.

B. Persiapan Penelitian

Adapun persiapan yang dilaksanakan oleh peneliti sebelum melaksanakan tindakan kelas ini yaitu:

1. Peneliti telah mendapatkan izin penelitian dari jurusan Tarbiyah nomor In.04/II.2/TL.00/367/2014 dan Kementrian Agama Kec Banjarmasin Barat Kd.17.10/4/TL.00/452/2014. Serta izin dari sekolah MI Darul Ulum Teluk Tiram Kecamatan Banjarmasin Barat, nomor MIS.10/26/MI-DU/2014. Adapun waktu penelitian dari 01 Juli 2014 sampai 01 September 2014.

Penelitian tersebut dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Pertemuan 1 siklus I dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2014 dan pertemuan 2 Siklus I dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2014. Kemudian pertemuan 1 siklus II dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2014 dan pertemuan 2 siklus II dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2014.

2. Penunjukan observer guna kelancaran pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini yang dipandang punya pengalaman dan memahami serta mampu menggunakan lembar observasi pendekatan pembelajaran yang sedang dilakukan didalam kelas. Observer yang ditunjuk juga minimal berpendidikan sarjana Strata 1, yaitu Bapak H. Yusuf Hifni, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah di MI Darul Ulum Kelurahan Teluk Tiram Kecamatan Banjarmasin Barat, dianggap mampu dalam membantu peneliti sebagai observer dalam penelitian ini.

C. Hasil Penelitian

1. Tindakan Kelas Siklus I Pertemuan 1, Selasa 15 Juli 2014 (2 X 35 Menit)

a. Skenario Tindakan

Kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 sebagai berikut:

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan Standar Kompetensi: Memahami cara latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar: Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran. (RPP pertemuan 1 lampiran 1)
- 2) Membuat lembar observasi untuk mengukur kegiatan pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran.

b. Kegiatan Pembelajaran

- 1) Kegiatan Awal (10 Menit)
 - a) Mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.
 - b) Mengecek kehadiran siswa.
 - c) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
 - d) Mengingatnkan pelajaran yang terdahulu dan mengaitkan dengan pelajaran sekarang (appersepsi)
 - e) Memberikan motivasi kepada siswa agar belajar dengan baik.
 - f) Menjelaskan kompetensi dasar yang akan dicapai.

g) Melakukan tes awal (pre tes) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa.

2) Kegiatan Inti (45 Menit)

a) Dengan metode ceramah dan tanya jawab, guru menjelaskan materi.

b) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk berdiskusi.

c) Dengan bimbingan guru, siswa secara berkelompok mendiskusikan materi Latihan Pengembangan Tubuh.

d) Guru berkeliling kelas untuk memberikan *reward* atau kemungkinan *punishment* saat siswa kerja kelompok.

e) Melakukan *sharing* di dalam kelas tentang hasil diskusi sambil memberikan *reward* kepada siswa yang menyampaikan argumentasi dengan baik dan benar atau *punishment* kepada siswa yang melakukan penyimpangan.

f) Memberikan kesempatan siswa bertanya.

3) Kegiatan Akhir (15 Menit)

a) Memberikan penegasan dan membuat kesimpulan materi ajar yang sudah dipelajari.

b) Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran.

c) Memberikan tes akhir untuk mengetahui hasil pembelajaran.

d) Menutup pelajaran

c. Hasil Tindakan Kelas

1) Observasi Aktivitas Guru

Hasil observasi dari observer dalam kegiatan pembelajaran selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 1

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Kegiatan Awal						
1	Memeriksa kesiapan siswa	√				3	
2	Membaca shalawat untuk membangkitkan semangat siswa	√				3	
3	Appersepsi	√		1			
4	Motivasi	√			2		
5	Menyampaikan Kompetensi dasar	√			2		
6	Pre tes	√			2		
II	Kegiatan Inti						
7	Menjelaskan materi	√				3	
8	Membagi siswa menjadi beberapa kelompok	√					4
9	Membimbing siswa ketika berdiskusi	√			2		
10	Berkeliling kelas memberikan <i>reward and punishment</i> ketika kerja kelompok	√			2		
11	Melakukan <i>sharing</i> di dalam kelas tentang hasil diskusi sambil memberikan <i>reward</i> kepada siswa yang menyampaikan argumentasi dengan baik dan benar atau <i>punishment</i> kepada siswa yang melakukan penyimpangan.	√				3	
12	Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa	√			2		
13	Menjawab pertanyaan siswa	√			2		
14	Menguasai kelas	√			2		
15	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai.	√					4
16	Melaksanakan pelajaran secara runtut	√			2		
17	Penguasaan materi pelajaran	√				3	
18	Mengaitkan materi dengan kehidupan	√					4

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
19	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu	√			2		
20	Menggunakan media	√		1			
21	Relevansi materi dengan metode	√			2		
22	Menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	√				3	
23	Membangkitkan motivasi belajar siswa	√				3	
24	Mengembangkan diskusi	√			2		
25	Menunjukkan kepedulian terhadap siswa	√				3	
26	Menggunakan bahasa lisan dan tertulis secara jelas.	√			2		
III	Kegiatan Akhir						
27	Membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa	√		1			
28	Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran	√			2		
29	Melakukan tes akhir sesuai dengan kompetensi	√				3	
30	Memberikan tugas mandiri untuk dikerjakan di rumah	√					4
31	Menutup pelajaran	√				3	
	JUMLAH			3	28	30	16

Keterangan : Skor diberikan pada saat guru bekerja.

Kategori Penilaian: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik dan 4. Sangat Baik

Berdasarkan data observasi pada tabel 4.1. bahwa pertemuan pertama dari kegiatan awal yang terdiri dari 6 kegiatan yang mendapat poin 4 dengan kualifikasi sangat baik tidak ada, mendapat poin 3 yaitu 33,3% dengan kualifikasi baik, dan poin 2 yaitu 50% dengan kualifikasi cukup, dan poin 1 yaitu 16,7% dengan kualifikasi kurang. Dan kegiatan inti dari 20 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 15% dengan kualifikasi sangat baik, mendapat poin 3 yaitu 30% dengan kualifikasi baik, mendapat poin 2 yaitu 50% dengan kualifikasi cukup dan poin 1 yaitu 5% dengan kualifikasi kurang, serta kegiatan penutup dari 5 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 20% dengan kualifikasi sangat baik, yang mendapat poin 3

yaitu 40% dengan kualifikasi baik, yang mendapat poin 2 yaitu 20% dengan kualifikasi cukup dan yang berkualifikasi sangat kurang 20%.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer, disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 belum dilakukan secara efektif, hal ini terlihat dengan adanya beberapa tahapan yang belum dilaksanakan guru secara maksimal, guru belum memberikan *reward and punishment* dengan bijak.

Walaupun demikian data observasi yang ada pada tabel secara keseluruhan menunjukkan bahwa proses belajar mengajar berlangsung secara lancar dan kondusif.

2) Observasi Aktivitas Siswa dalam pembelajaran

Hasil observasi kegiatan siswa dalam kegiatan pembelajaran selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel 4.2.

berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus I

No	NAMA	PENILAIAN										JUMLAH SKOR	KLASIFIKASI AKTIVITAS
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
1	Agustina	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	23	Cukup Aktif
2	A.Nurliandi Azhar	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	32	Aktif
3	A. Sajidan	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	22	Cukup Aktif
4	A. Suriansyah	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28	Cukup Aktif
5	Asma Mahmuddah	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	32	Aktif
6	Farid Ilyan	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	Kurang Aktif
7	Fitri	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Aktif
8	Hafshah	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Aktif
9	M. Berkatullah Amin	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	30	Cukup Aktif
10	M. Hafid	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	24	Cukup aktif
11	M. Indra Ariyani	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Cukup Aktif

No	NAMA	PENILAIAN										JUMLAH SKOR	KLASIFIKASI AKTIVITAS
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
12	M. Rohman	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Aktif
13	M. Rifna	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Cukup Aktif
14	Nur Laila Hayati	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Cukup Aktif
15	Nur Halimah	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	28	Cukup Aktif
16	Saufia Maulini	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	29	Cukup Aktif
17	Siti Hojeh	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	28	Cukup Aktif
	Jumlah	46	43	49	47	42	43	48	42	45	42		

Keterangan: Penilaian

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Interval kategori Penilaian

1 – 10 = Tidak Aktif

11 – 20 = Kurang Aktif

21 – 30 = Cukup Aktif

31 – 40 = Aktif

41 – 50 = Sangat Aktif

A = Mendengarkan Penjelasan Guru

B = Menjawab Pertanyaan

C = Mengajukan Pertanyaan

D = Aktivitas dalam Pembelajaran

E = Disiplin

F = Keaktifan Saat Berdiskusi

G = Partisipasi dalam Pembelajaran

H = Menyimpulkan Hasil

I = Memperoleh *reward*

J = Melaksanakan *punishment*

Observasi aktivitas siswa siklus I pertemuan 1 di atas diklasifikasikan ke dalam 5 kategori, yaitu: tidak ada siswa yang beraktivitas sangat aktif, yang beraktivitas aktif 2 orang, 11 orang yang beraktivitas cukup aktif, dan 4 orang siswa yang beraktivitas kurang aktif dan tidak ada siswa yang tidak aktif.

Tabel 4.3. Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus I pertemuan 1

No	Aktivitas Siswa	F	%
1	Sangat Aktif	0	0
2	Aktif	2	11,8%
3	Cukup Aktif	11	64,7%
4	Kurang Aktif	4	23,5%
5	Tidak Aktif	0	0

Dari tabel di atas terlihat siswa yang sangat aktif 0%, siswa yang aktif 2 orang atau 11,8%, cukup aktif 11 orang yaitu 64,7%, sedangkan kurang aktif 4 orang yaitu 23,5% dan tidak aktif 0%.

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran masih kurang, sebagian siswa masih malu bertanya, ketika menjawab pertanyaan pun argumentasi siswa sederhana, ketika berdiskusi hanya sebagian siswa yang terlibat, meskipun demikian suasana kelas tertib, terkendali dan kondusif, pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dengan pemberian *reward and punishment* belum maksimal.

3) Hasil Belajar

Tes hasil Belajar ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Hasil Belajar siswa Siklus I pertemuan 1

No	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	Agustina	60	Tuntas
2	A. Nurliandi Azhar	70	Tuntas
3	A. Sajidan	60	Tuntas
4	A. Suriansyah	50	Tidak Tuntas
5	Asma Mahmuddah	75	Tuntas
6	Farid Ilyan	50	Tidak Tuntas
7	Fitri	50	Tidak Tuntas
8	Hafshah	50	Tidak Tuntas
9	M. Berkatullah Amin	65	Tuntas
10	M. Hafid	50	Tidak Tuntas
11	M. Indra Ariyani	60	Tuntas
12	M. Rohman	60	Tuntas
13	M. Rifna	65	Tuntas
14	Nur Laila Hayati	70	Tuntas
15	Nur Halimah	60	Tuntas
16	Saufia Maulini	60	Tuntas
17	Siti Hojjeh	60	Tuntas
	JUMLAH	1015	Tuntas
	RATA-RATA	59,7	

Tabel 4.5 Distribusi Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1

No	Rentang Nilai	Siklus I Pertemuan 1		Keterangan
		F	%	
1	75 – 100	1	5,9%	Baik
2	51 – 74	11	64,7%	Cukup
3	26 – 50	5	29,4%	Kurang
4	1 – 25	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	17	100	
	Rata – rata	59,7		

Interval= 75 – 100 = Baik
 51 – 74 = Cukup
 26 – 50 = Kurang
 1 – 25 = Sangat Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat siswa yang memperoleh nilai pada rentang 75 – 100 = 1 orang (5,9%) dengan kategori baik, pada rentang nilai 51 – 74 = 11 orang (64,7%) dengan kategori cukup, pada rentang nilai 26 – 50 = 5 orang (29,4%) dengan kategori kurang. 12 orang yang menuntaskan pembelajaran 70,6% (ketuntasan klasikal) sedang yang tidak tuntas pembelajaran 29,4%.

2. Tindakan Kelas Siklus I Pertemuan 2, Kamis 14 Agustus 2014 (2 X 35 Menit)

a. Skenario Tindakan

Kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 sebagai berikut:

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan Standar Kompetensi: *Memahami cara latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.* Kompetensi Dasar:

Memahami bagaimana aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas. (RPP pertemuan 2 lampiran 2)

- 2) Membuat lembar observasi untuk mengukur kegiatan pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran.

b. Kegiatan Pembelajaran

1) Kegiatan Awal (10 Menit)

- a) Mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.
- b) Mengarahkan siswa agar siap memulai pelajaran.
- c) Menanyakan tugas rumah siswa.
- d) Mengingatn pelajaran yang terdahulu dan mengaitkan dengan pelajaran sekarang (appersepsi)
- e) Memberikan motivasi kepada siswa agar belajar dengan baik.
- f) Menjelaskan kompetensi dasar yang akan dicapai dalam
- g) Melakukan tes awal (pre tes) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa.

2) Kegiatan Inti (45 Menit)

- a) Dengan metode ceramah dan tanya jawab guru menjelaskan materi.
- b) Menugaskan siswa secara bergantian untuk mengemukakan pendapat tentang bagaimana latihan pengembangan tubuh.
- c) Melengkapi dan menjelaskan pendapat siswa.
- d) Memberi kesempatan siswa bertanya, menggali informasi sebanyak-banyaknya.

- e) Membahas pertanyaan secara umum dengan jawaban secara menyeluruh.
 - f) Siswa berkompetisi menjawab soal kuis tentang materi latihan pengembangan tubuh.
 - g) Guru berkeliling kelas untuk memberikan *reward* atau kemungkinan *punishment* saat siswa berkompetisi.
 - h) Memberikan *reward* pada siswa yang mendapat poin tertinggi waktu kompetisi.
- 3) Kegiatan Akhir(15 Menit)
- a) Memberikan penegasan dan membuat kesimpulan materi ajar yang sudah dipelajari.
 - b) Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran.
 - c) Memberikan tes akhir untuk mengetahui hasil pembelajaran.
 - d) Menutup pelajaran
- c. Hasil Tindakan Kelas

1) Observasi Aktivitas Guru

Hasil observasi dari observer dalam kegiatan pembelajaran selama

2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6. Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 2

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Kegiatan Awal						
1	Memeriksa kesiapan siswa	√					4
2	Menanyakan tugas rumah siswa	√					4
3	Appersepsi	√			2		
4	Motivasi	√				3	
5	Menyampaikan Kompetensi dasar	√			2		

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
6	Pre tes	√			2		
II	Kegiatan Inti						
7	Menjelaskan materi	√				3	
8	Menugaskan siswa secara bergantian untuk mengemukakan pendapat tentang latihan pengembangan tubuh	√			2		
9	Melengkapi dan menjelaskan pendapat siswa	√			2		
10	Memberi kesempatan siswa bertanya	√			2		
11	Membahas pertanyaan secara umum dengan jawaban secara menyeluruh	√				3	
12	Melakukan kuis agar siswa berkompetisi menjawab soal tentang materi latihan pengembangan tubuh	√			2		
13	Memberikan <i>reward</i> atau kemungkinan <i>punishment</i> saat siswa berkompetisi	√				3	
14	Menguasai kelas	√				3	
15	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai.	√					4
16	Melaksanakan pelajaran secara runtut	√			2		
17	Penguasaan materi pelajaran	√				3	
18	Mengaitkan materi dengan kehidupan	√					4
19	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu	√			2		
20	Menggunakan media	√			2		
21	Relevansi materi dengan metode	√				3	
22	Menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	√					4
23	Membangkitkan motivasi belajar siswa	√				3	
24	Mengembangkan diskusi	√			2		
25	Menunjukkan kepedulian terhadap siswa	√				3	
26	Menggunakan bahasa lisan dan tertulis secara jelas.	√				3	
III	Kegiatan Akhir						
27	Membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa	√			2		
28	Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran	√			2		
29	Melakukan tes akhir sesuai dengan kompetensi	√				3	
30	Menutup pelajaran	√				3	
	JUMLAH			-	26	36	20

Keterangan : skor diberikan pada saat guru bekerja.

Kategori Penilaian: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik dan 4. Sangat baik

Berdasarkan data observasi pada tabel 4.6. bahwa pertemuan kedua dari kegiatan awal yang terdiri dari 6 kegiatan yang mendapat poin 4 dengan kualifikasi sangat baik yaitu 33,3%, mendapat poin 3 yaitu 16,7 % dengan kualifikasi baik, dan poin 2 yaitu 50% dengan kualifikasi cukup, dan tidak ada yang mendapat poin 1 dengan kualifikasi kurang. Dan kegiatan inti dari 20 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 15% dengan kualifikasi sangat baik, mendapat poin 3 yaitu 45% dengan kualifikasi baik, mendapat poin 2 yaitu 40% dengan kualifikasi cukup dan tidak ada yang mendapat poin 1 dengan kualifikasi kurang, serta kegiatan penutup dari 4 kegiatan yang mendapat poin 4 tidak ada, yang mendapat poin 3 yaitu 50% dengan kualifikasi baik, yang mendapat poin 2 yaitu 50% dengan kualifikasi cukup dan yang berkualifikasi sangat kurang tidak ada.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer, disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran pada siklus I pertemuan 2 cukup baik, tahapan pembelajaran dilakukan guru dengan runtut. Guru memberikan *reward* berupa hadiah pada siswa yang mendapat poin tertinggi saat kompetisi. Ada beberapa siswa yang mendapat *punishment* berupa teguran karena melakukan hal yang menyimpang dalam pembelajaran.

3) Observasi Aktivitas Siswa dalam pembelajaran

Hasil observasi kegiatan siswa dalam kegiatan pembelajaran

selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus I pertemuan 2

No	NAMA	PENILAIAN										JUMLAH SKOR	KLASIFIKASI AKTIVITAS
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
1	Agustina	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	27	Cukup Aktif
2	A. Nurliandi	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	34	Aktif
3	A. Sajidan	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	26	Cukup Aktif
4	A. Suriansyah	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Cukup Aktif
5	Asma Mahmuddah	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	34	Aktif
6	Farid Ilyan	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	23	Cukup Aktif
7	Fitri	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Aktif
8	Hafshah	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Aktif
9	M. Berkatullah	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	27	Cukup Aktif
10	M. Hafid	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	23	Cukup aktif
11	M. Indra A	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Cukup Aktif
12	M. Rohman	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19	Kurang Aktif
13	M. Rifna	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Cukup Aktif
14	Nur Laila Hayati	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	32	Aktif
15	Nur Halimah	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Cukup Aktif
16	Saufia Maulini	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	32	Aktif
17	Siti Hojeh	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Cukup Aktif
	Jumlah												

Keterangan: Penilaian

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Interval kategori Penilaian

1 – 10 = Tidak Aktif

11 – 20 = Kurang Aktif

21 – 30 = Cukup Aktif

31 – 40 = Aktif

41 – 50 = Sangat Aktif

A = Mendengarkan Penjelasan Guru

B = Menjawab Pertanyaan

C = Mengajukan Pertanyaan

D = Aktivitas dalam Pembelajaran

E = Disiplin

F = Keaktifan Saat Berdiskusi

G = Partisipasi dalam Pembelajaran

H = Menyimpulkan Hasil

I = Memperoleh *reward*

J = Melaksanakan *punishment*

Observasi aktivitas siswa siklus I pertemuan 2 di atas diklasifikasikan ke dalam 5 kategori, yaitu: tidak ada siswa yang beraktivitas sangat aktif, yang beraktivitas aktif 3 orang, 9 orang

yang yang beraktivitas cukup aktif, dan 3 orang siswa yang beraktivitas kurang aktif dan tidak ada yang tidak aktif.

Tabel 4.8. Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus I pertemuan 2

No	Aktivitas Siswa	F	%
1	Sangat Aktif	0	0
2	Aktif	4	23,5%
3	Cukup Aktif	10	59%
4	Kurang Aktif	3	17,5%
5	Tidak Aktif	0	0

Dari tabel di atas terlihat siswa yang sangat aktif 0%, siswa yang aktif 4 orang atau 23,5%, cukup aktif 10 orang yaitu 59%, sedangkan kurang aktif 3 orang yaitu 17,5% dan tidak aktif 0%.

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran cukup aktif, sudah ada beberapa siswa yang bertanya dan membahas pertanyaan temannya, pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dengan pemberian *reward and punishment* membuat siswa semakin semangat mengikuti pembelajaran.

3) Hasil Belajar

Tes hasil Belajar ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9 Hasil Belajar siswa Siklus I pertemuan 2

No	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	Agustina	70	Tuntas
2	A. Nurliandi	80	Tuntas
3	A. Sajidan	70	Tuntas
4	A. Suriansyah	80	Tuntas
5	Asma Mahmuddah	80	Tuntas
6	Farid Ilyan	50	Tidak Tuntas
7	Fitri	50	Tidak Tuntas
8	Hafshah	50	Tidak Tuntas

No	NAMA	NILAI	KETERANGAN
9	M. Berkatullah	70	Tuntas
10	M. Hafid	60	Tuntas
11	M. Indra A	80	Tuntas
12	M. Rohman	60	Tuntas
13	M. Rifna	70	Tuntas
14	Nur Laila Hayati	80	Tuntas
15	Nur Halimah	70	Tuntas
16	Saufia Maulini	80	Tuntas
17	Siti Hojeh	70	Tuntas
	JUMLAH	1170	Tuntas
	RATA-RATA	67,3	

Tabel 4.10 Distribusi Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2

No	Rentang Nilai	Siklus I Pertemuan 2		KETERANGAN
		F	%	
1	75 – 100	6	35,3%	Baik
2	51 – 74	8	47%	Cukup
3	26 – 50	3	17,7%	Kurang
4	1 – 25	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	17	100	
	Rata – rata	67,3		

Interval= 75 – 100 = Baik
 51 – 74 = Cukup
 26 – 50 = Kurang
 1 – 25 = Sangat Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat siswa yang memperoleh nilai pada rentang 75 – 100 = 6 orang (35,3%) dengan kategori baik, pada rentang nilai 51 – 74 = 8 orang (47%) dengan kategori cukup, pada rentang nilai 26 – 50 = 3 orang (17,7%) dengan kategori kurang. 14 orang yang menuntaskan pembelajaran 82,3% (ketuntasan klasikal) sedang yang tidak tuntas pembelajaran 3 orang siswa (17,7%).

d. Refleksi Tindakan Kelas Siklus I

Berdasarkan hasil observasi kegiatan pembelajaran, observasi aktivitas siswa dalam pembelajaran dan hasil tes belajar pertemuan 1 dan 2, maka dapat direfleksikan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan pembelajaran dengan menerapkan pemberian *reward and punishment* dinyatakan cukup efektif dalam meningkatkan aktivitas pembelajaran, tetapi belum mencapai hasil yang maksimal.
- 2) Aktivitas siswa dalam pembelajaran dengan pemberian *reward and punishment* mendukung peningkatan hasil belajar hal ini dapat dilihat pada:
 - a) Hasil tes siswa pada siklus I pertemuan 1 rata-rata nilai 59,7 dan pertemuan 2 rata-rata 67,3. Ketuntasan hasil belajar siswa Siklus I pertemuan 1 66,7% dan siswa yang tidak tuntas mencapai 33,3%.
 - b) Berdasarkan temuan tersebut, maka kegiatan pembelajaran dengan pemberian *reward and punishment* belum maksimal. Hal itu diduga karena guru belum begitu aktif memberikan *reward* terhadap siswa yang aktif dalam pembelajaran, dan memberikan *punishment* terhadap siswa yang mempunyai aktivitas menyimpang dalam pembelajaran hanya dalam bentuk

teguran. Oleh karena itu, siklus I sangat perlu dilanjutkan ke siklus II dan diharapkan hasil belajar siswa juga meningkat.

3. Tindakan Kelas Siklus II Pertemuan 1, Kamis 21 Agustus 2014 (2 X 35 Menit)

a. Skenario Tindakan

Kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 sebagai berikut:

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan Standar Kompetensi: *Memahami cara latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya*. Kompetensi Dasar: *Memahami bagaimana aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas*. (RPP Siklus II pertemuan 1 lampiran 3).
- 2) Identifikasi masalah dan perumusan masalah berdasarkan refleksi pada siklus I
- 3) Membuat lembar observasi untuk mengukur kegiatan pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran.

b. Kegiatan Pembelajaran

- 1) Kegiatan Awal (10 Menit)
 - a) Mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.
 - b) Mengarahkan siswa agar siap memulai pelajaran.
 - c) Guru mengajak siswa membaca shalawat untuk membangkitkan semangat belajar siswa.

- d) Mengingatn pelajarn yang terdahulu dan mengaitkan dengan pelajaran sekarang (appersepsi)
 - e) Memberikan motivasi kepada siswa agar belajar dengan baik.
 - f) Menjelaskan kompetensi dasar yang akan dicapai dalam
 - g) Melakukan tes awal (pre tes) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa.
- 2) Kegiatan Inti (45 Menit)
- a) Dengan metode ceramah dan tanya jawab guru menjelaskan materi.
 - b) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk berdiskusi.
 - c) Guru membagikan LKS sambil memberitahukan cara mengerjakannya dan menyampaikan bahwa akan memberikan *reward* kepada kelompok terbaik dan telah menyiapkan *punishment* pada siswa yang melakukan aktivitas menyimpang dari pembelajaran.
 - d) Guru berkeliling kelas untuk memberikan *reward* atau kemungkinan *punishment* saat siswa kerja kelompok.
 - e) Melakukan *sharing* di dalam kelas tentang hasil diskusi sambil memberikan *reward* kepada kelompok siswa yang menyampaikan argumentasi dengan baik dan benar atau *punishment* kepada siswa yang melakukan penyimpangan.
 - f) Memberikan kesempatan siswa bertanya.

3) Kegiatan Akhir(15 Menit)

- a) Memberikan penegasan dan membuat kesimpulan materi ajar yang sudah dipelajari bersama siswa.
- b) Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran.
- c) Memberikan tes akhir untuk mengetahui hasil pembelajaran.
- d) Memberikan lembar portofolio untuk dikerjakan di rumah.
- e) Menutup pelajaran

d. Hasil Tindakan Kelas

1) Observasi Aktivitas Guru

Hasil observasi dari observer dalam kegiatan pembelajaran selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 1

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Kegiatan Awal						
1	Memeriksa kesiapan siswa	√					4
2	Membaca shalawat untuk membangkitkan semangat siswa	√				3	
3	Appersepsi	√			2		
4	Motivasi	√				3	
5	Menyampaikan Kompetensi dasar	√				3	
6	Pre tes	√					4
II	Kegiatan Inti						
7	Menjelaskan materi	√					4
8	Membagi siswa menjadi beberapa kelompok	√					4
9	Membagi LKS sambil memberitahukan cara mengerjakannya dan menyampaikan akan memberikan <i>reward</i> pada kelompok siswa yang menyampaikan argumentasi dengan baik dan benar, dan telah menyiapkan <i>punishment</i> kepada siswa yang melakukan penyimpangan.	√				3	

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
10	Berkeliling kelas memberikan <i>reward and punishment</i> ketika kerja kelompok	√				3	
11	Melakukan <i>sharing</i> di dalam kelas tentang hasil diskusi sambil memberikan <i>reward</i> kepada kelompok siswa yang menyampaikan argumentasi dengan baik dan benar atau <i>punishment</i> kepada siswa yang melakukan penyimpangan.	√				3	
12	Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa	√				3	
13	Menjawab pertanyaan siswa	√				3	
14	Menguasai kelas	√				3	
15	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai.	√					4
16	Melaksanakan pelajaran secara runtut	√				3	
17	Penguasaan materi pelajaran	√				3	
18	Mengaitkan materi dengan kehidupan	√					4
19	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu	√				3	
20	Menggunakan media	√				3	
21	Relevansi materi dengan metode	√					4
22	Menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	√				3	
23	Membangkitkan motivasi belajar siswa	√					4
24	Mengembangkan diskusi	√			2		
25	Menunjukkan kepedulian terhadap siswa	√				3	
26	Menggunakan bahasa lisan dan tertulis secara jelas.	√			2		
III	Kegiatan Akhir						
27	Membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa	√				3	
28	Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran	√			2		
29	Melakukan tes akhir sesuai dengan kompetensi	√				3	
30	Memberikan lembar portofolio untuk dikerjakan di rumah	√					4
31	Menutup pelajaran	√				3	
	JUMLAH			-	8	54	36

Keterangan : skor diberikan pada saat guru bekerja.

Kategori Penilaian: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik dan 4. Sangat baik

Berdasarkan data observasi pada tabel 4.10. bahwa pertemuan pertama dari kegiatan awal yang terdiri dari 6 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 33,3% dengan kualifikasi sangat baik, mendapat poin 3 yaitu 50% dengan kualifikasi baik, dan poin 2 yaitu 33,3% dengan kualifikasi cukup, dan tidak ada yang mendapat poin 1 dengan kualifikasi kurang. Dan kegiatan inti dari 20 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 30% dengan kualifikasi sangat baik, mendapat poin 3 yaitu 60% dengan kualifikasi baik, mendapat poin 2 yaitu 10% dengan kualifikasi cukup dan tidak ada yang mendapat poin 1 dengan kualifikasi kurang, serta kegiatan penutup dari 5 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 20% dengan kualifikasi sangat baik, yang mendapat poin 3 yaitu 40% dengan kualifikasi baik, yang mendapat poin 2 yaitu 20% dengan kualifikasi cukup dan yang berkualifikasi sangat kurang 20%.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer, disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 menunjukkan peningkatan yang sangat baik hal ini terlihat dengan adanya beberapa tahapan yang telah dilaksanakan guru secara maksimal. *Reward* yang diberikan guru secara bervariasi merangsang siswa agar lebih aktif dalam pembelajaran, *punishment* yang diberikan guru pun semakin variatif tidak hanya

berupa teguran tetapi kegiatan yang mendidik seperti menghafalkan surah pendek di depan kelas.

2) Observasi Aktivitas Siswa dalam pembelajaran

Hasil observasi kegiatan siswa dalam kegiatan pembelajaran selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 1

No	NAMA	PENILAIAN										JUMLAH SKOR	KLASIFIKASI AKTIVITAS
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
1	Agustina	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31	Aktif
2	A. Nurliandi Azhar	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	34	Aktif
3	A. Sajidan	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Aktif
4	A. Suriansyah	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Aktif
5	Asma Mahmuddah	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	34	Aktif
6	Farid Ilyan	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	25	Cukup Aktif
7	Fitri	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	25	Cukup Aktif
8	Hafshah	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	28	Cukup Aktif
9	M. Berkatullah	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	Aktif
10	M. Hafid	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Aktif
11	M. Indra	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32	Aktif
12	M. Rohman	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	25	Cukup Aktif
13	M. Rifna	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Aktif
14	Nur Laila Hayati	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	32	Aktif
15	Nur Halimah	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Aktif
16	Saufia Maulini	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	34	Aktif
17	Siti Hojeh	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Aktif
	Jumlah												

Keterangan: Penilaian

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Interval kategori Penilaian

1 – 10 = Tidak Aktif

11 – 20 = Kurang Aktif

21 – 30 = Cukup Aktif

31 – 40 = Aktif

41 – 50 = Sangat Aktif

A = Mendengarkan Penjelasan Guru

B = Menjawab Pertanyaan

C = Mengajukan Pertanyaan

D = Aktivitas dalam Pembelajaran

E = Disiplin

F = Keaktifan Saat Berdiskusi

G = Partisipasi dalam Pembelajaran

H = Menyimpulkan Hasil

I = Memperoleh *reward*

J = Melaksanakan *punishment*

Observasi aktivitas siswa siklus II pertemuan 1 di atas

diklasifikasikan ke dalam 5 kategori, yaitu: tidak ada siswa yang

beraktivitas sangat aktif, yang beraktivitas aktif 12 orang, 5 orang yang yang beraktivitas cukup aktif, tidak ada siswa yang beraktivitas kurang dan tidak aktif.

Tabel 4.13. Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus II Pertemuan 1

No	Aktivitas Siswa	F	%
1	Sangat Aktif	0	0
2	Aktif	13	73,3%
3	Cukup Aktif	4	26,7%
4	Kurang Aktif	0	0
5	Tidak Aktif	0	0

Dari tabel di atas terlihat siswa yang sangat aktif 0%, siswa yang aktif 13 orang atau 73,3%, cukup aktif 5 orang yaitu 26,7%, tidak ada siswa kurang dan tidak aktif.

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran sangat baik, hal ini menunjukkan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dengan pemberian *reward and punishment* sudah optimal. Siswa semakin semangat dalam pembelajaran dan tidak mengulangi kesalahan yang sama ketika pembelajaran berlangsung.

3) Hasil Belajar

Tes hasil Belajar ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.14 Hasil Belajar siswa dalam Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1

No	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	Agustina	85	Tuntas
2	A. Nurliandi Azhar	100	Tuntas
3	A. Sajidan	75	Tuntas
4	A. Suriansyah	85	Tuntas
5	Asma Mahmuddah	90	Tuntas
6	Farid Ilyan	70	Tuntas

No	NAMA	NILAI	KETERANGAN
7	Fitri	50	Tidak Tuntas
8	Hafshah	60	Tuntas
9	M. Berkatullah	85	Tuntas
10	M. Hafid	70	Tuntas
11	M. Indra Ariyani	80	Tuntas
12	M. Rohman	65	Tuntas
13	M. Rifna	75	Tuntas
14	Nur Laila Hayati	90	Tuntas
15	Nur Halimah	70	Tuntas
16	Saufia Maulini	100	Tuntas
17	Siti HojjeH	90	Tuntas
	JUMLAH	1150	Tuntas
	RATA-RATA	76,7	

Tabel 4.15. Distribusi Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1

No	Rentang Nilai	Siklus II Pertemuan 1		KETERANGAN
		F	%	
1	75 – 100	11	64,7%	Baik
2	51 – 74	5	29,4%	Cukup
3	26 – 50	1	5,9%	Kurang
4	1 – 25	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	17	100	
	Rata – rata	76,7		

Interval= 75 – 100 = Baik
 51 – 74 = Cukup
 26 – 50 = Kurang
 1 – 25 = Sangat Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat siswa yang memperoleh nilai pada rentang 75 – 100 = 11 orang (64,7%) dengan kategori baik, pada rentang nilai 51 – 74 = 6 orang (35,3%) dengan kategori cukup, tidak ada siswa yang memperoleh nilai berkategori kurang dan sangat kurang, nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 76,7 dengan ketuntasan klasikal 94,1%.

4. Tindakan Kelas Siklus II Pertemuan 2, Kamis 28 Agustus 2014 (2 X 35 Menit)

a. Skenario Tindakan

Kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan pembelajaran pada siklus II pertemuan 2 sebagai berikut:

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan Standar Kompetensi: *Memahami cara latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.* Kompetensi Dasar: *Memahami bagaimana aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas.* (RPP Siklus II pertemuan 2 lampiran 4).
- 2) Identifikasi masalah dan perumusan masalah berdasarkan refleksi pada siklus I
- 3) Membuat lembar observasi untuk mengukur kegiatan pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran.

b. Kegiatan Pembelajaran

- 1) Kegiatan Awal (10 Menit)
 - a) Mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.
 - b) Mengarahkan siswa agar siap memulai pelajaran.
 - c) Menanyakan tugas rumah siswa.
 - d) Mengingatnkan pelajaran yang terdahulu dan mengaitkan dengan pelajaran sekarang (appersepsi)
 - e) Memberikan motivasi kepada siswa agar belajar dengan baik.
 - f) Menjelaskan kompetensi dasar yang akan dicapai dalam

- g) Melakukan tes awal (pre tes) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa.
- 2) Kegiatan Inti (45 Menit)
- a) Dengan metode ceramah dan tanya jawab guru menjelaskan materi.
 - b) Menugaskan siswa secara bergantian untuk mengemukakan pendapat tentang latihan pengembangan tubuh.
 - c) Melengkapi dan menjelaskan pendapat siswa.
 - d) Membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk berkompetisi membuat pertanyaan dan menjawab pertanyaan kelompok lain.
 - e) Memilih dan menentukan juara hasil kompetisi bersama siswa.
 - f) Memberikan *reward* kepada kelompok yang berhasil menjadi juara kompetisi.
- 3) Kegiatan Akhir (15 Menit)
- a) Memberikan penegasan dan membuat kesimpulan materi ajar yang sudah dipelajari.
 - b) Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran.
 - c) Memberikan tes akhir untuk mengetahui hasil pembelajaran.
 - d) Menutup pelajaran
- c. Hasil Tindakan Kelas
- 1) Observasi Aktivitas Guru

Hasil observasi dari observer dalam kegiatan pembelajaran selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.16. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 2

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
I	Kegiatan Awal						
1	Memeriksa kesiapan siswa	√					4
2	Membaca shalawat untuk membangkitkan semangat siswa	√				3	
3	Appersepsi	√				3	
4	Motivasi	√					4
5	Menyampaikan Kompetensi dasar	√				3	
6	Pre tes	√					4
II	Kegiatan Inti						
7	Menjelaskan materi	√					4
8	Menugaskan siswa mengemukakan pendapat tentang latihan pengembangan tubuh.	√					4
9	Menjelaskan dan melengkapi pendapat siswa .	√				3	
10	Membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk berkompetisi membuat pertanyaan dan menjawab pertanyaan kelompok lain	√					4
11	Memilih dan menentukan juara hasil kompetisi bersama siswa	√				3	
12	Memberikan <i>reward</i> kepada kelompok yang berhasil menjadi juara kompetisi.						4
13	Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa	√					4
14	Menjawab pertanyaan siswa	√				3	
15	Menguasai kelas	√				3	
16	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai.	√					4
17	Melaksanakan pelajaran secara runtut	√				3	
18	Penguasaan materi pelajaran	√					4
19	Mengaitkan materi dengan kehidupan	√					4
20	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu	√				3	

No	Indikator/ Aspek Yang Diamati	Dilakukan		Skor Penilaian			
		Ya	Tidak	1	2	3	4
21	Menggunakan media	√				3	
22	Relevansi materi dengan metode	√					4
23	Menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	√				3	
24	Membangkitkan motivasi belajar siswa	√					4
25	Mengembangkan diskusi	√				3	
26	Menunjukkan kepedulian terhadap siswa	√				3	
27	Menggunakan bahasa lisan dan tertulis secara jelas.	√				3	
III	Kegiatan Akhir						
28	Membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa	√					4
29	Memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran	√				3	
30	Melakukan tes akhir sesuai dengan kompetensi	√				3	
31	Memberikan lembar portofolio untuk dikerjakan di rumah	√					4
32	Menutup pelajaran	√				3	
	JUMLAH			-	-	51	60

Keterangan : skor diberikan pada saat guru bekerja.

Kategori Penilaian: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik dan 4. Sangat baik

Berdasarkan data observasi pada tabel 4.15. bahwa pertemuan kedua dari kegiatan awal yang terdiri dari 6 kegiatan yang mendapat poin 4 dengan kualifikasi sangat baik yaitu 50%, mendapat poin 3 yaitu 50% dengan kualifikasi baik. Dan kegiatan inti dari 21 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 47,7% dengan kualifikasi sangat baik, mendapat poin 3 yaitu 52,3% dengan kualifikasi baik, tidak ada yang mendapat poin 2 dengan kualifikasi cukup dan poin 1 dengan kualifikasi kurang, serta kegiatan penutup dari 5 kegiatan yang mendapat poin 4 yaitu 40% dengan

kualifikasi sangat baik, yang mendapat poin 3 yaitu 60% dengan kualifikasi baik, tidak ada yang berkualifikasi cukup dan sangat kurang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer, disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran pada siklus II pertemuan 2 berjalan dengan baik. Tahapan pembelajaran telah dilaksanakan guru secara maksimal. Dalam pembelajaran kali ini ada beberapa siswa yang mendapat *reward* (hadiah/penghargaan) berupa peralatan sekolah karena mendapat poin tertinggi ketika berkompetisi membuat pertanyaan dan menjawab pertanyaan teman di dalam kelas.

2) Observasi Aktivitas Siswa dalam pembelajaran

Hasil observasi kegiatan siswa dalam kegiatan pembelajaran selama 2 X 35 Menit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.17. Distribusi Frekuensi Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2

No	NAMA	PENILAIAN										JUMLAH SKOR	KLASIFIKASI AKTIVITAS
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
1	Agustina	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	33	Aktif
2	A. Nurliandi Azhar	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	40	Aktif
3	A. Sajidan	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32	Aktif
4	A. Suriansyah	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	38	Aktif
5	Asma Mahmuddah	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	39	Aktif
6	Farid Ilyan	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31	Aktif
7	Fitri	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	26	Cukup Aktif
8	Hafshah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31	Aktif
9	M. Berkatullah Amin	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	34	Aktif
10	M. Hafid	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32	Aktif
11	M. Indra Ariyani	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	34	Aktif
12	M. Rohman	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	29	Cukup Aktif
13	M. Rifna	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Aktif
14	Nur Laila Hayati	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	38	Aktif
15	Nur Halimah	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	34	Aktif

No	NAMA	PENILAIAN										JUMLAH SKOR	KLASIFIKASI AKTIVITAS
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
16	Saufia Maulini	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	40	Aktif
17	Siti Hojeh	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	34	Aktif
Jumlah													

Keterangan: Penilaian

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Interval kategori Penilaian

1 – 10 = Tidak Aktif

11 – 20 = Kurang Aktif

21 – 30 = Cukup Aktif

31 – 40 = Aktif

41 – 50 = Sangat Aktif

A = Mendengarkan Penjelasan Guru

B = Menjawab Pertanyaan

C = Mengajukan Pertanyaan

D = Aktivitas dalam Pembelajaran

E = Disiplin

F = Keaktifan Saat Berdiskusi

G = Partisipasi dalam Pembelajaran

H = Menyimpulkan Hasil

I = Memperoleh *reward*

J = Melaksanakan *punishment*

Observasi aktivitas siswa siklus II pertemuan 2 di atas diklasifikasikan ke dalam 5 kategori, yaitu: tidak ada siswa yang beraktivitas sangat aktif, yang beraktivitas aktif 15 orang, 2 orang yang yang beraktivitas cukup aktif, tidak ada siswa yang beraktivitas kurang dan tidak aktif.

Tabel 4.18. Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus II Pertemuan 2

No	Aktivitas Siswa	F	%
1	Sangat Aktif	0	0
2	Aktif	15	88,2%
3	Cukup Aktif	2	11,8%
4	Kurang Aktif	0	0
5	Tidak Aktif	0	0

Dari tabel di atas terlihat siswa yang sangat aktif 0%, siswa yang aktif 15 orang atau 88,2%, cukup aktif 2 orang yaitu 11,8%, tidak ada siswa kurang dan tidak aktif.

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran sangat baik, siswa sudah semakin berani bertanya baik kepada guru maupun teman kelompok lain ketika berdiskusi, antusiasme belajar pun semakin baik, hal ini menunjukkan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dengan pemberian *reward and punishment* meningkatkan hasil belajar siswa.

3) Hasil Belajar

Tes hasil Belajar ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.19 Hasil Belajar siswa dalam Pembelajaran Siklus II pertemuan 2

No	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	Agustina	90	Tuntas
2	A. Nurliandi Azhar	100	Tuntas
3	A. Sajidan	90	Tuntas
4	A. Suriansyah	90	Tuntas
5	Asma Mahmuddah	100	Tuntas
6	Farid Ilyan	80	Tuntas
7	Fitri	70	Tuntas
8	Hafshah	75	Tuntas
9	M.Berkatullah Amin	100	Tuntas
10	M. Hafid	80	Tuntas
11	M. Indra Ariyani	100	Tuntas
12	M. Rohman	80	Tuntas
13	M. Rifna	80	Tuntas
14	Nur Laila Hayati	100	Tuntas
15	Nur Halimah	90	Tuntas
16	Saufia Maulini	100	Tuntas
17	Siti Hojeh	100	Tuntas
	JUMLAH	1525	Tuntas
	RATA-RATA	88,3	

Tabel 4.20. Distribusi Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2

No	Rentang Nilai	Siklus II Pertemuan 2		KETERANGAN
		F	%	
1	75 – 100	16	94,1%	Baik
2	51 – 74	1	5,9%	Cukup
3	26 – 50	0	0	Kurang
4	1 – 25	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	17	100	
	Rata – rata	88,3		

Interval= 75 – 100 = Baik
 51 – 74 = Cukup
 26 – 50 = Kurang
 1 – 25 = Sangat Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat siswa yang memperoleh nilai pada rentang 75 – 100 = 12 orang (70,5%) dengan kategori baik, pada rentang nilai 51 – 74 = 5 orang (29,5%) dengan kategori cukup, tidak ada siswa yang memperoleh nilai berkategori kurang dan sangat kurang, nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 87,3 dengan ketuntasan klasikal 100%

d. Refleksi Tindakan Kelas Siklus II

Berdasarkan hasil observasi kegiatan pembelajaran, observasi aktivitas siswa dalam pembelajaran dan hasil tes belajar pertemuan 1 dan 2, maka dapat direfleksikan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan pembelajaran dengan menerapkan pemberian *reward and punishment* dinyatakan sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi Latihan Pengembangan Tubuh, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Hal ini disebabkan

meningkatnya aktivitas siswa serta meningkatnya aktivitas guru dalam pembelajaran.

2) Aktivitas siswa dalam pembelajaran dengan pemberian *reward and punishment* mendukung peningkatan hasil belajar hal ini dapat dilihat pada:

a) Hasil tes siswa pada siklus II pertemuan 1 rata-rata nilai 76,7 dan pertemuan 2 rata-rata 88,3. Dengan ketuntasan klasikal 100%.

b) Berdasarkan temuan tersebut, maka pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dengan pemberian *reward* (penghargaan/ penguatan) dan memberikan *punishment* (sanksi) yang mendidik terhadap siswa yang melakukan tindakan menyimpang dalam pembelajaran pada materi Latihan Pengembangan Tubuh kelas V MI Darul Ulum dinyatakan berhasil karena berada di atas indikator ketuntasan minimal yang ditetapkan sekolah dengan nilai rata-rata 60.

5. Kuesioner Terhadap Pembelajaran

Berdasarkan angket yang diberikan kepada siswa maka diperoleh data tentang sikap siswa terhadap pemberian *reward and punishment* pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum pada table berikut:

Tabel. 4.21. Sikap siswa terhadap pemberian *reward and punishment*

No	Pernyataan	SS	S	TS
1.	Pemberian <i>reward and punishment</i> memotivasi saya untuk belajar lebih giat lagi.	10	6	1
2.	Pemberian <i>reward and punishment</i> yang variatif membuat pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan lebih menarik.	8	9	
3.	Pemberian <i>reward</i> salah satu ciri perhatian guru terhadap siswa yang aktif dalam pembelajaran	10	7	
4.	Mendapat <i>punishment</i> membuat saya malu, dan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan.	5	9	3
5.	Pemberian <i>reward and punishment</i> membuat kegiatan pembelajaran menjadi antusias.	7	10	
6.	Pemberian <i>reward and punishment</i> sebaiknya digunakan pada semua mata pelajaran.	10	6	1
7.	<i>Reward</i> yang paling berkesan adalah pemberian hadiah berupa benda.	7	6	4
8.	<i>Punishment</i> yang paling berkesan adalah kegiatan yang membuat saya belajar dari kesalahan.	10	5	2

Berdasarkan data tersebut di atas yang diperoleh dari jawaban siswa kelas V MI Darul Ulum pada umumnya menyatakan setuju dengan pemberian *reward and punishment* khususnya materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani. Hal ini dapat dilihat dari jawaban siswa sebagai berikut:

- a. Dapat memotivasi untuk belajar lebih giat yang sangat setuju 10 orang (58,9%), setuju 6 orang (35,2%) dan tidak setuju 1 orang (5,9%).

- b. Membuat mata pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani menjadi lebih menarik yang sangat setuju 9 orang (52,9%) dan yang setuju 8 orang (47,1%).
- c. Pemberian *reward* adalah salah satu ciri perhatian guru terhadap siswa yang aktif dalam pembelajaran yang sangat setuju 10 orang (58,9%) dan yang setuju 7 orang (41,1%).
- d. Mendapat *punishment* membuat malu, dan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan yang sangat setuju 7 orang (41,1%), yang setuju 9 orang (52,9%) dan tidak setuju 1 orang (5,9%).
- e. Dapat membuat kegiatan pembelajaran menjadi antusias yang sangat setuju 9 orang (52,9%) dan yang setuju 8 orang (47,1%).
- f. Dapat digunakan pada semua mata pelajaran yang sangat setuju 12 orang (70,6%), yang setuju 4 orang (23,5%) dan tidak setuju 1 orang (5,9%).
- g. *Reward* yang paling berkesan adalah pemberian hadiah berupa benda yang sangat setuju 7 orang (41,1%) yang setuju 6 orang (4%) dan tidak setuju 4 orang (35,2%).
- h. *Punishment* yang paling berkesan adalah kegiatan yang membuat saya belajar dari kesalahan yang sangat setuju 8 orang (53,3%), yang setuju 5 orang (33,3%) dan tidak setuju 2 orang (13,4%).

D. Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dengan 2 siklus dengan 4 kali pertemuan 4 x (2 x 35 menit) melalui observasi kegiatan pembelajaran, observasi aktivitas siswa pertemuan dan penilaian formatif, maka dapat dinyatakan bahwa pembelajaran penjasokes dengan metode *reward and punishment* pada materi Latihan pengembangan tubuh mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum Teluk Tiram Kecamatan Banjarmasin Barat sudah berjalan dengan baik sebagaimana dapat dilihat dari persentasi dan skor rata-rata siklus I dan II dalam penyajian data hasil penelitian.

1. Aktivitas Guru

Guru adalah salah satu unsur manusia dalam pendidikan. Kegiatan yang dilakukan guru adalah proses mengajar dan mendidik siswa. Mengajar hanya menuangkan sejumlah bahan pelajaran kepada siswa. Sedang mendidik mempunyai pengertian yang luas guru melakukan usaha yang disengaja untuk membina dan membimbing siswa agar menjadi manusia yang aktif, mandiri dan kreatif.

Dalam pelaksanaan pembelajaran dengan pemberian *reward and punishment* materi Latihan pengembangan tubuh, tampaknya aktivitas guru mengalami peningkatan dari setiap pembelajaran. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik perkembangan aktivitas guru siklus I dan II sebagai berikut:

4.22. Grafik Perkembangan Aktivitas Guru Siklus I dan II

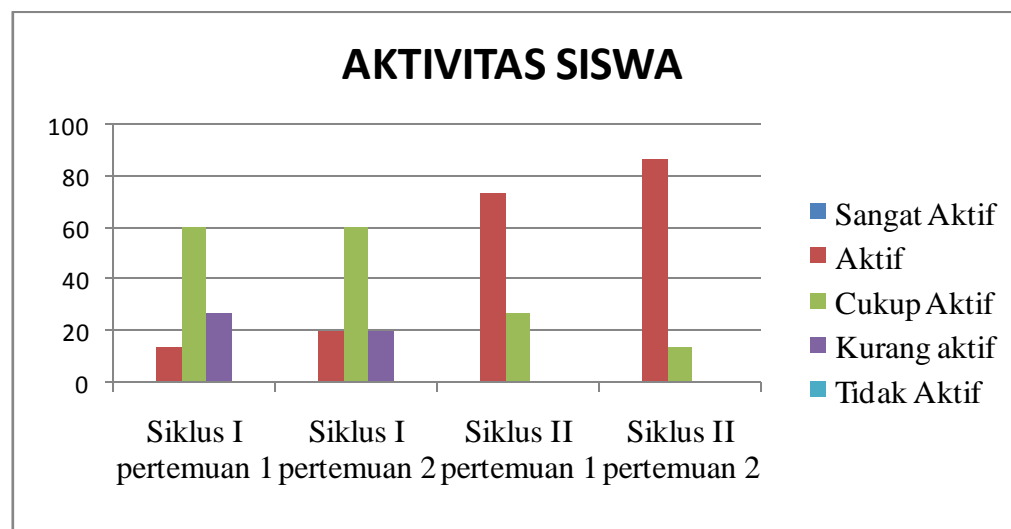
	Siklus I		Siklus II	
	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Sangat Aktif	12,90	16,70	29,03	46,90
Aktif	38,70	40,00	58,07	53,10
Cukup Aktif	38,70	43,30	12,90	0
Tidak aktif	9,70	0	0	0

2 . Aktivitas Siswa

Siswa adalah subjek dalam pembelajaran, siswalah yang belajar dan melakukan kegiatan belajar. Aktivitas siswa bukan hanya fisik melainkan aspek mental, siswa bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan tugas, berdiskusi, menulis, membaca dan lain sebagainya. Guru hanya sebagai pembimbing dan fasilitator dari aktivitas belajar siswa di dalam kelas.

Penggunaan *reward and punishment* yang tepat membangkitkan semangat siswa dalam melakukan aktivitas belajar, perkembangan aktivitas belajar siswa dapat dilihat dari grafik berikut:

4.23. Grafik Perkembangan Aktivitas Siswa Siklus I dan II

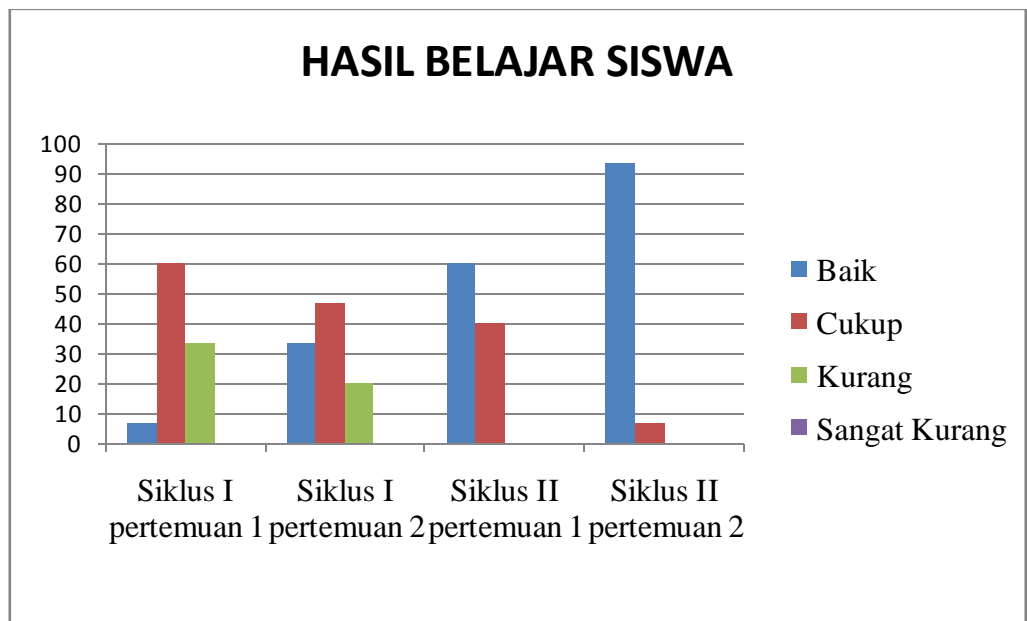


	Siklus I		Siklus II	
	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Sangat Aktif	0%	0%	0%	0%
Aktif	13,30%	20%	73,30%	86,70%
Cukup Aktif	60%	60%	26,70%	13,30%
Kurang Aktif	26,70%	20%	0%	0%
Tidak aktif	0%	0%	0%	0%

3. Hasil Belajar Siswa

Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa setelah pemberian *reward and punishment* materi Latihan pengembangan tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum semakin baik. Hal ini dapat dilihat dari grafik berikut:

4.24. Grafik Perkembangan Hasil Belajar Siswa Siklus I dan II



	Siklus I		Siklus II	
	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Baik	6,70%	33,30%	60%	93,30%
Cukup	60%	46,70%	40%	6,70%
Kurang	33,30%	20%	0%	0%
Sangat Kurang	0%	0%	0%	0%

Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus I pertemuan 1 mencapai 59,7% dan yang tidak tuntas 40,3%, dapat dilihat dari grafik berikut:

4. 25. Grafik Ketuntasan hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1



Hasil Ketuntasan belajar siswa pada siklus I pertemuan 2 mencapai 67,3% dan tidak tuntas 32,7%, dapat dilihat dari grafik berikut:

4. 26. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2



Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus II pertemuan 1 adalah 94,1% dan yang tidak tuntas adalah 5,9%, dapat dilihat dari grafik berikut:

4.27. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 1



Sedangkan hasil ketuntasan belajar siklus II pertemuan 2 adalah 100%, dapat dilihat dari grafik berikut:

4.28. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2



Berdasarkan data hasil penelitian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dengan penggunaan *reward and punishment* pada materi Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum Kelurahan Telawang Kecamatan Banjarmasin Barat, maka aktivitas guru sebagai pengelola pembelajaran semakin meningkat.
- b. Penggunaan *reward and punishment* pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum Kelurahan Telawang Kecamatan Banjarmasin Barat meningkatkan aktivitas pembelajaran siswa karena siswa semakin termotivasi untuk lebih aktif dalam proses kegiatan pembelajaran.
- c. Penggunaan *reward and punishment* pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum Kelurahan Telawang Kecamatan Banjarmasin Barat membuat hasil belajar siswa semakin meningkat.

Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Aktivitas belajar siswa kelas V MI Darul Ulum menjadi lebih baik dan semakin aktif setelah pemberian *reward and punishment*.
2. Hasil belajar siswa meningkat karena penggunaan *reward and punishment* pada materi Latihan Pengembangan Tubuh Mata Pelajaran Pendidikan kesehatan dan jasmani kelas V MI Darul Ulum Kelurahan Telawang Kecamatan Banjarmasin Barat, hal ini dapat dilihat dari indikator keberhasilan penelitian berupa nilai rata-rata pada Siklus I pertemuan 1 adalah 59,7 Siswa yang menuntaskan pembelajaran 66,7% dan tidak tuntas 33,3%. Siklus I pertemuan 2 nilai rata-rata kelas adalah 67,3. Siswa yang menuntaskan pembelajaran 82,3% dan yang tidak tuntas 17,7%. Pada siklus II pertemuan 1 nilai rata-rata kelas 76,7 dengan ketuntasan klasikal 94,1% yang tidak tuntas 5,9% dan meningkat pada pertemuan 2 dengan nilai rata-rata kelas 88,3 dengan ketuntasan klasikal 100%.

B. Saran-Saran

1. Guru disarankan menggunakan *reward and punishment* yang variatif untuk memotivasi siswa aktif belajar sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa, terutama mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani.
2. Siswa hendaknya lebih serius dalam belajar mata pelajaran pendidikan kesehatan dan jasmani juga dengan mata pelajaran lainnya.
3. Kepala Sekolah hendaknya berupaya bersama-sama dengan dewan guru dan seluruh siswa untuk mengoptimalkan sarana dan fasilitas yang menunjang terhadap pembelajaran.