

Peningkatan Prestasi Belajar Penjasorkes Kelas IV Menggunakan Model Pembelajaran *Inside Outside Cycle* (IOC)

Suwardi

Guru SDN 1 Prigi Watulimo Trenggalek
Email: sdn-prigi1@yahoo.com

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 30 Juni 2017
Disetujui pada 20 Juli 2017
Dipublikasikan pada: 2 Agustus 2017 Hal 371-377

Kata Kunci:

Inside outside cycle, prestasi, penjasorkes

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar Penjasorkes materi kebersihan dengan penerapan model pembelajaran *Inside Outside Cycle* (IOC) untuk siswa kelas IV di SDN 1 Prigi Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek Semester I Tahun Pelajaran 2015/2016. Pengamatan terhadap proses terlihat pada siklus I siswa tuntas sebanyak 16 siswa (73%) dan pada siklus II siswa tuntas sebanyak 19 siswa (86%), terjadi peningkatan prestasi belajar siswa 3 siswa (14%), maka terjadi peningkatan prestasi belajar Penjasorkes materi Kebersihan melalui model pembelajaran *Inside Outside Cycle* (IOC) bagi siswa kelas IV di SDN 1 Prigi Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek Semester I Tahun Pelajaran 2015/2016.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Mata pelajaran Penjasorkes memberikan berbagai bekal kepada siswa agar siswa belajar memahami pentingnya kesehatan untuk menunjang segala aktifitas dalam kehidupan. Belajar dikatakan hasil yang telah dicapai, dari yang dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya (Moeliono, 1990:700).

Sedangkan prestasi merupakan hasil final dari kegiatan manusia setelah melakukan serangkaian kegiatan. Belajar merupakan proses di mana tingkah laku dalam arti luas ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan (Soemanto, 2003:99). Belajar merupakan kegiatan yang dapat terlihat hasilnya apabila telah dilakukan dalam beberapa lama. Hasil belajar tidak dapat langsung dilihat dalam kondisi yang maksimal. Namun kegiatan belajar dimulai dari mempelajari hal-hal yang kecil semakin lama meningkat pada hal-hal yang cukup sulit. Inilah yang dimaksud bahwa belajar adalah sebagai proses. Kegiatan belajar dapat terjadi apabila manusia tersebut melakukan latihan-latihan yang memberikan kemampuan pada

manusia untuk melakukan sesuatu. Semakin sering dilatih, maka akan memperoleh hasil yang semakin maksimal. Perubahan itu pada pokoknya adalah didapatkannya kemampuan baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama terjadi karena usaha (Depdiknas 2003:25).

Belajar sikap merupakan suatu upaya agar manusia dapat hidup dengan baik diantara sesama manusia yang ada di lingkungannya. Belajar sikap berkaitan langsung dengan nilai dan norma yang berlaku, adat istiadat dan berkaitan pula dengan kebiasaan. Dikatakan sebagai perubahan yang disebabkan karena pengalamannya yang berulang-ulang. Oleh karena itu faktor pengulangan (latihan) merupakan faktor yang cukup dominan dalam memberikan pengaruh. Apabila manusia sering berlatih dan mengulang mengenai sesuatu yang dipelajari, maka semakin mudah pula manusia dapat mencapai keberhasilan belajar.

Dari berbagai pendapat tersebut di atas, maka kegiatan belajar merupakan kegiatan yang mempunyai ciri-ciri suatu proses yang mengakibatkan adanya perubahan, perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan sikap, pengetahuan, dan kebiasaan; perubahan yang terjadi bersifat relatif menetap; perubahan memerlukan latihan dan pengalaman sehingga perubahan yang terjadi sesuai dengan latihan dan pengalaman yang diterima.

Aktivitas kegiatan belajar itu sebagai suatu kegiatan yang menghasilkan perubahan pada diri manusia secara kompleks contohnya seperti mendengarkan, memandang, merasa, membau, mencicipi, mengecap, menulis atau mencatat, membaca, membuat ikhtisar atau ringkasan, dan menggarisbawahi; mengamati tabel-tabel, diagram-diagram dan bagan-bagan; menyusun paper atau kertas kerja; mengingat, berfikir; dan latihan atau praktek (Soemanto, 2003:107).

Sedangkan teori belajar menurut konsepsi ahli ilmu jiwa daya mendeskripsikan bahwa pada diri manusia mempunyai daya yang cukup banyak. Perbedaan antara manusia yang satu dengan manusia yang lain adalah pada daya dari masing-masing manusia itu sendiri. Apabila daya ingatnya kuat, maka manusia tidak mudah melupakan pengalaman yang pernah dialaminya. Apabila daya imajinasinya kuat, maka orang akan mudah untuk berfantasi. Teori tanggapan mendeskripsikan bahwa sebenarnya belajar adalah mengumpulkan sejumlah tanggapan, jadi semakin banyak tanggapan yang masuk ke dalam otak, maka seseorang menjadi semakin pandai. Upaya yang dilakukan untuk mengumpulkan tanggapan-tanggapan adalah melalui ulangan-ulangan, semakin sering diulang, maka semakin kuat tanggapan yang dimiliki. Menurut teori Gestalt, terdeskripsikan bahwa penentuan hasil belajar bukan terletak pada ulangan atau latihan-latihan, namun terletak pada pemerolehan *insight* (pengertian yang jelas dari apa yang dipelajari). Sifat-sifat belajar dengan *insight* adalah *insight* tergantung dari kemampuan dasar; *insight* tergantung dari pengalaman masa lampau yang relevan; *insight* hanya timbul apabila situasi belajar diatur sedemikian rupa, sehingga segala aspek yang perlu dapat diamati; *insight* adalah hal yang harus dicari, tidak dapat jatuh dari langit; belajar dengan *insight* dapat diulangi; dan *insight* sekali didapat, dapat digunakan untuk menghadapi situasi-situasi baru selamanya. Dan teori Gagne menjelaskan bahwa segala sesuatu yang dipelajari oleh manusia dapat dibagi menjadi lima kategori yang disebut dengan *the domain of learning*, yaitu : keterampilan motoris, informasi verbal, kemampuan

intelektual, strategi kognitif, dan sikap. (Djamarah, 2011:22). Pada teori ilmu jiwa asosiasi menegaskan bahwa belajar pada dasarnya merupakan hubungan antara stimulus (rangsangan) dan respon (tanggapan), rangsangan diberikan untuk mendapatkan respon, sebaliknya respon muncul karena adanya tanggapan.

Hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk “insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person*)”. National Standards for Physical Education (NASPE) sebagaimana yang dikutip Metzler (2005:14) adanya standar yakni mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik; mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik; berpartisipasi secara reguler dalam aktivitas fisik; mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran; menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial. Tujuan mata pelajaran Penjasorkes peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Model pembelajaran ingkaran dalam dan luar *Inside-outside circle* (IOC) adalah model pembelajaran dengan sistim lingkaran kecil dan lingkaran besar, dimana siswa saling membagi informasi pada saat yang bersamaan dengan pasangan yang berbeda dengan singkat dan teratur. IOC adalah teknik pembelajaran yang dikembangkan oleh Spencer Kagan untuk memberikan kesempatan pada siswa agar saling berbagi informasi pada saat yang bersamaan. Pendekatan ini bisa digunakan dalam beberapa mata pelajaran, seperti: ilmu pengetahuan sosial, agama, matematika, dan bahasa. Bahan pelajaran yang paling cocok digunakan dengan teknik IOC ini adalah bahan yang membutuhkan pertukaran pikiran dan informasi antar siswa. Teknik mengajar *inside – outside – circle* dikembangkan oleh Spencer Kagan untuk memberikan kesempatan pada siswa agar saling berbagi informasi pada saat yang bersamaan.

Adapun langkah-langkah dalam model pembelajaran *Inside Outside Circle* adalah langkah pertama, separuh kelas berdiri membentuk lingkaran kecil dan menghadap keluar; langkah kedua, separuh kelas lainnya membentuk lingkaran di luar lingkaran pertama dan menghadap ke dalam; langkah ketiga, kemudian dua

siswa yang berpasangan dari lingkaran kecil dan besar berbagi informasi. Pertukaran informasi ini bisa dilakukan oleh semua pasangan dalam waktu yang bersamaan; langkah keempat, siswa yang berada di lingkaran kecil diam di tempat, sementara siswa yang berada di lingkaran besar bergeser satu atau dua langkah searah jarum jam, sehingga masing-masing siswa mendapatkan pasangan baru; dan langkah terakhir, giliran siswa yang berada di lingkaran besar yang membagi informasi (Lie, 2008:66). Selanjutnya siswa dalam kelas dibagi menjadi dua lingkaran, yaitu lingkaran individu dan lingkaran kelompok.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih berkualitas sehingga siswa dapat memperoleh hasil belajar yang lebih baik“ (Mohammad Asrori, 2011:6), yang dilakukan tiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Penelitian mengambil subjek siswa kelas IV SDN 1 Prigi Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek semester I tahun pelajaran 2015/2016 berjumlah 22 siswa, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu tes dan lembar observasi. Jenis tes yang dipergunakan mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Observasi adalah suatu kegiatan untuk memperoleh data tentang jumlah siswa aktif dan siswa pasif (Arikunto, 2006:150). Teknik pengumpulan data dipergunakan adalah tes dan non tes. Teknik tes dilakukan dengan instrumen yang berupa lembar soal tes akhir, Fungsi dari teknik tes adalah untuk memperoleh nilai akhir siswa. Sedangkan teknik non tes dilakukan dengan menggunakan instrument lembar pengamatan. Fungsi dari teknik non tes adalah untuk memperoleh prosentase keaktifan siswa.

Analisis data yang dipergunakan adalah teknik analisa kuantitatif. Teknik analisa jenis ini dipergunakan untuk menganalisa data kuantitatif. Tahapan analisisnya dengan menghitung siswa aktif dan siswa pasif; menghitung hasil tes akhir siswa, dengan rumus:

$$NA = \frac{SkorPerolehan}{SkorMaksimal} \times 100$$

kemudian menghitung persentase peningkatan hasil belajar, dengan rumus:

$$PK = (NS II - NS I) \times 100\%$$

Keterangan:

PK = persentase kenaikan;

NS II = Jumlah nilai siklus II

NS I = Jumlah nilai siklus I

HASIL

Pra Siklus

Perencanaan, pada tahap ini belum menerapkan model pembelajaran inovatif dan masih mempergunakan metode ceramah, KKM yang ditentukan adalah 70. Tahap perencanaan pra siklus dilakukan dengan kegiatan merencanakan pembelajaran yang disusun dalam RPP; menyusun LKS; menyiapkan sumber belajar; menentukan media pembelajaran; menyusun soal evaluasi dan menyusun format pengamatan keaktifan. Pelaksanaan tindakan dengan menerapkan metode ceramah. Hasil dari tes akhir evaluasi yang didapat siswa yang mencapai kategori istimewa sebanyak 2 siswa (9%); siswa yang mencapai kategori sangat baik sebanyak 3 siswa (14%); siswa yang mencapai kategori lebih dari baik sebanyak 5 siswa (23%); siswa yang mencapai kategori cukup sebanyak 5 siswa (23%); dan siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 7 siswa (32%). Sehingga berdasarkan data tersebut, maka sebanyak 15 (68%) siswa sudah tuntas dalam belajar dan sebanyak 7 (32%) siswa belum tuntas dalam belajar, sedangkan siswa aktif sebanyak 7 siswa (32%) dan siswa pasif sebanyak 15 siswa (68%) dengan modus berada pada nilai kurang dari 70 sebanyak 7 siswa (32%).

Refleksi yang dapat diberikan pada proses pembelajaran prasiklus siswa terlihat canggung dengan situasi di dalam kelas yang berbeda dengan biasanya; metode ceramah yang diterapkan oleh guru kurang menarik karena tanpa media; dan tingkat ketuntasan belajar siswa relatif rendah, perlu dilakukan pembelajaran inovatif sesuai perencanaan.

Siklus I

Pertemuan 1, pada siklus I menerapkan model pembelajaran *Inside Outside Cyrcl* (IOC), KKM yang ditentukan adalah 70, tahap perencanaan menyusun silabus, merencanakan pembelajaran yang disusun dalam RPP, menyusun LKS, menyiapkan sumber/media belajar, menyusun soal evaluasi dan menyusun format pengamatan keaktifan. Pelaksanaan sesuai dengan model pembelajaran, pengamatan tentang keaktifan siswa didapat siswa aktif pada siklus I adalah 8 siswa (36%) dan siswa yang tidak aktif sebanyak 14 siswa (64). Pertemuan 2, perencanaan diperbaiki disesuaikan kebutuhan, pelaksanaan tetap sesuai dengan model pembelajaran *Inside Outside Cyrcl*, hasil pengamatan tentang keaktifan siswa didapat hasil siswa aktif pada siklus I adalah 11 siswa (50%) dan siswa yang tidak aktif sebanyak 11 siswa (50%).

Siklus II

Pertemuan 1, dengan melihat hasil kajian sebagai perbaikan pada siklus pertama, maka penerapan pembelajaran dengan penerapan model pembelajaran *Inside Outside Cyrcl* (IOC). Tahap perencanaan kegiatan dengan menyusun silabus; merencanakan pembelajaran yang disusun dalam RPP sesuai perbaikan hasil refleksi siklus I; menyusun LKS; menyiapkan sumber/media belajar; menyusun soal evaluasi; dan menyusun format pengamatan keaktifan. Tahap pelaksanaan dengan langkah-

langkah yang sudah disesuaikan maka hasil pengamatan saat kegiatan inti berlangsung didapat siswa aktif pada siklus II pertemuan I adalah 14 siswa (54%) dan siswa yang tidak aktif sebanyak 8 siswa (36%). Pertemuan 2, perencanaan sesuai hasil refleksi siklus I, pelaksanaan sesuai langkah perbaikan siklus 1 dan pertemuan 1 siklus II, maka hasil pengamatan pada saat kegiatan inti berlangsung didapat siswa aktif pada siklus II pertemuan 2 adalah 16 siswa (73%) dan siswa yang tidak aktif sebanyak 6 siswa (27%). Berdasarkan hasil yang didapat maka dikatakan bahwa pembelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan telah berhasil dengan terdapatnya kenaikan tingkat keberhasilan atau ketuntasan siswa kelas IV di SDN 1 Prigi Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek Semester I Tahun Pelajaran 2015/2016.

PEMBAHASAN

Siklus I

Dilakukan analisis hasil tes akhir siswa yang dilaksanakan pada akhir pembelajaran dapat dievaluasi bahwa siswa yang mencapai kategori istimewa sebanyak 3 siswa (14%); siswa yang mencapai kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%); siswa yang mencapai kategori lebih dari baik sebanyak 8 siswa (36%); siswa yang mencapai kategori cukup sebanyak 5 siswa (23%); dan siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 6 siswa (27%). Sehingga berdasarkan data tersebut, maka sebanyak 16 (73%) siswa sudah tuntas dalam belajar dan sebanyak 6 (27%) siswa belum tuntas dalam belajar, untuk modus berada pada nilai 80 sebanyak 36% atau 8 siswa. Pada tahap siklus 1 ini hasil pengamatan, koordinasi teman sejawat, dan review proses pembelajaran didapati siswa banyak yang belum dapat menyampaikan idenya/kebuntuan keterampilan berbicara, dan perlu pengembangan informasi awal dari guru agar siswa metode dan memahami materi yang akan disampaikan pada saat pembelajaran, dan memerlukan pelaksanaan tahapan berikut.

Siklus II

Berdasarkan hasil evaluasi hasil yang dapat disampaikan bahwa pembelajaran dengan model *Inside Outside Cycle* (IOC) pada siklus II, peneliti dapat menyampaikan siswa yang mencapai kategori istimewa sebanyak 4 siswa (18%); siswa yang mencapai kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (5%); siswa yang mencapai kategori lebih dari baik sebanyak 8 siswa (36%); siswa yang mencapai kategori cukup sebanyak 6 siswa (27%); dan siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 3 siswa (14%).

Perbandingan antara hasil siklus I dan siklus II dapat diketahui terjadi peningkatan prestasi belajar siswa bahwa pada siklus I siswa tuntas sebanyak 16 siswa (73%) dan pada siklus II siswa tuntas sebanyak 19 siswa (86%), sehingga berdasarkan hal tersebut, maka diketahui terjadi peningkatan prestasi belajar siswa 14%, dengan nilai rata-rata kelas sebesar 75 pada siklus I, dan siklus II nilai rata-rata kelas sebesar 79. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui terjadi peningkatan sebesar 4 poin.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi peningkatan prestasi belajar Penjasorkes materi kebersihan melalui model pembelajaran Inside Outside Cycle (IOC) bagi Siswa Kelas IV di SDN 1 Prigi Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek Semester I Tahun Pelajaran 2015/2016.

SARAN

Pada keseluruhan proses dan hasil penelitian, maka saran kepada guru menambah semangat diri untuk selalu melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan, sehingga mutu lulusan dapat lebih baik. Diharapkan siswa meningkatkan motivasi belajar, sehingga prestasi dapat maksimal. Siswa tidak terlalu menggantungkan diri pada orang lain untuk melaksanakan kegiatan belajar. Apabila Kepala Sekolah memberikan motivasi, dukungan, dorongan kepada para siswa dan guru untuk terus mempunyai semangat yang tinggi untuk melaksanakan tugasnya masing-masing, maka akan meraih prestasi yang tinggi baik siswa maupun guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Anton, Moeliono. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Asrori, Mohamad. 2011 *Psikologi Pembelajaran*. Bandung; Wacana Prima
- Bahri, Djamarah Syaiful. 2011. *Psikologi Belajar*: Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Gramedia
- <http://mgmpjenjassma-kabtegal.blogspot.co.id/2014/12/pelajaran-penjasorkes-kurikulum-2013.html>
- <http://jurnalbidandiah.blogspot.co.id/2012/04/model-pembelajaran-inside-outside.html>
- Lie, Anita, 2008, *Cooperative Learning: Mempraktikkan Cooperative Learning Di Ruang-ruang Kelas*, Jakarta: Grasindo.
- Wasty, Soemanto. 1983. *Psikologi Pendidikan. (Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan)*. Bina Aksara.
- Wasty, Soemanto 2003. *Psikologi Pendidikan. (Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan)*. Bina Aksara.