[7] Mirnawati. 2019. Capacity Building Organisasi (Studi Pada Kelurahan Imopuro Kecamatan Metro Pusat Kota Metro). Jurnal Tapis: Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam 15 (3), hal. 51-67,
[8] Prawatya, Dipta Adi dan Raharjo, Susilo Toto. 2012. Pengaruh Disiplin Kerja dan Budaya Organisasi terhadap Kinerja Karyawan. Diponegoro Journal Of Management. Vol 1 No 1, hal 323-331.
[9] Rachmawati, Annisa Mustika. 2017. Capacity Building Organisasi dalam Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Pucang Sewu Kota Surabaya. Kebijakan dan Manajemen Publik. Vol 5, No 1), hal 1-10.
[10] Sutrisno, Edy. 2014. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta : Pranada Media Group.
Umar, Husein. 2011. Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
[11] Wirawan. 2015. Manajemen Sumber Daya Manusia Indonesia. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
[12] Yasin, Ahmad Fatah. 2015. Pengembangan Sumber Daya Manusia di Lembaga Pendidikan Islam. Malang: UIN-Maliki Press

Penerapan model Pembelajaran *Distributed Practice* untuk meningkatkan hasil Belajar Materi Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020

Roni Kuswoyo, S.Pd.
NIP. 19811125 200501 1 004

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah (1) Mendeskripsikan proses pelaksanaan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice untuk meningkatkan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Tahun Pelajaran 2019/2020. (2) Mendeskripsikan banyak peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Tahun Pelajaran 2019/2020. (2) Mendeskripsikan peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran *distributed practice* pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilakukan dua siklus dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo berjumlah 9 siswa. Sumber data dalam penelitian ini adalah (1) nilai hasil tes dan (2) hasil pengamatan. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah (1) dokumen; (2) Tes dan (3) dokumentasi. Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Analisis data dilakukan dengan metode komparatif yaitu membandingkan hasil observasi dan hasil tes kondisi awal dengan hasil setiap siklus dengan berpatokan indikator kinerja.
Kata kunci: Model Pembelajaran Pembelajaran Berbasis Masalah, Hasil Belajar.

Abstract : *The objectives of this study are (1) to describe the process of implementing learning using a distributed practice learning model to improve learning outcomes by applying a combination of locomotor, non-locomotor, and manipulative motion procedures in soccer games for fifth grade students of SD Negeri 3 Sidorejo in the 2019/2020 academic year. (2) Describe the many improvements in learning outcomes and mastery of learning to apply a combination of locomotor, non-locomotor, and manipulative motion procedures in soccer games after being given learning with a distributed practice learning model to fifth grade students of SD Negeri 3 Sidorejo in the 2019/2020 academic year. (2) Describe the improvement of learning outcomes and mastery of learning to practice a combination of locomotor, non-locomotor, and manipulative movements in soccer games after being given learning using a distributed practice learning model to fifth grade students of SD Negeri 3 Sidorejo in the 2019/2020 academic year. This research is a Classroom Action Research (CAR). The research was conducted in two cycles with each cycle consisting of planning, implementing actions, observing and*

reflecting. The research subjects were 9 students of class V SD Negeri 3 Sidorejo. Sources of data in this study are (1) the value of the test results and (2) the results of observations. The techniques used to collect data are (1) documents; (2) Tests and (3) documentation. The procedures used in this research are (1) planning, (2) implementation, (3) observation, and (4) reflection. Data analysis was carried out using a comparative method, namely comparing the results of observations and results of initial conditions tests with the results of each cycle based on performance indicators.
Keywords: Problem Based Learning Learning Model, Learning Outcomes.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Depdiknas, 2006: 648).

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu kemamapuan yang harus diajarkan pada siswa siswa kelas V SD adalah KD. 3.1 kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Dalam pembinaan prestasi sepak bola, latihan yang dilakukan harus ditujukan untuk mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar serta dapat berprestasi yang setingi-tingginya dibutuhkan beberapa unsur. Menurut Soekatamsi (1991: 14) ada 4 kelengkapan pokok yang harus dimiliki oleh pemain, antara lain: (1) pembinaan teknik (keterampilan), (2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), dan (4) pematangan juara.

Permasalahan yang sering timbul di dalampembelajaran KD. 3.1 kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola sebabagaimana yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020 adalah kurangnya motivasi siswa untuk giat mengulang kegiatan olah olahraga. Siswa enggan mengikuti latihan-latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan-latihan tersebut melelahkan. Mereka lebih senang tinggal di kelas dengan berbagai alasan daripada bermain di lapangan. Ketika di lapangan siwa memilih duduk mencari tempat yang teduh.

Berangkat dari permasalahan tersebut, perlu dilakukan suatu tindakan untuk memperbaiki pembelajaran. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah

dengan menerapkan model pembelajaran *distributed practice*. Model pembelajaran ini melibatkan peserta didik secara aktif dalam pembelajaran, karena pada model pembelajaran ini menuntut peran serta masing-masing anggota kelompok dalam suatu penyelidikan. Jadi, dalam kelompok, mereka harus dapat berpikir dan bertindak kreatif, karena mereka harus mendesain suatu penemuan rumus. Selain itu, kemampuan komunikasi dan sosial dalam kelompok pun juga diperlukan.

Prinsip metode latihan distributed practice adalah pengaturan giliran praktik ketrampilan yang pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Rusli Lutan (1988: 113) menyatakan bahwa, *distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan kegiatan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba. Dengan menerapkan metode ini diharapkan siswa akan lebih senang mencoba gerakan menggiring bola, karena diselingi dengan istirahat.

Berdasarkan uraian tersebut, selanjutnya penelitian ini mengambil judul "Penerapan Model Pembelajaran *Distributed Practice* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses pelaksanaan pembelajaran dengan model pembelajaran *distributed practice* untuk meningkatkan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020?
2. Seberapa banyak peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020?
3. Seberapa banyak peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses pelaksanaan pembelajaran dengan model pembelajaran *distributed practice* untuk meningkatkan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.
2. Mendeskripsikan banyak peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.
3. Mendeskripsikan peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo

Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, dapat dijadikan sebagai salah satu modal pembelajaran yang dapat diterapkan pada saat melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan kuriklum 2013.
2. Bagi siswa, dapat memotivasi siswa dalam beraktifitas atau berpikir secara optimal dalam model pembelajaran kooperatif agar siswa tidak jenuhan bosan.
3. Bagi kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran di sekolah guna meningkatkan hasil belajar siswa.

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Dalam Permainan Sepak Bola

a. Definisi Hasil Belajar

Menurut Dimyati dan Mudjiono (2004: 28) hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya bahan pelajaran.

b. Penilaian Autentik

Dasar hukum penilaian autentik pada Kurtilas mengacu pada Permendikbud Nomor 66 Tahun 2013 tentang Standar Penilaian Pendidikan dan Permendikbud Nomor 104 Tahun 2014 tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Dalam Permendikbud Nomor 66 Tahun 2013 menjelaskan bahwa standar penilaian pendidikan adalah kriteria mengenai mekanisme, prosedur dan instrumen penilaian hasil belajar peserta didik. Penilaian pendidikan sebagai proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik mencakup: penilaian autentik, penilaian diri, penilaian berbasis portofolio, ulangan, ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester, ujian tingkat kompetensi, ujian mutu tingkat kompetensi, ujian nasional dan ujian sekolah/ madrasah.

c. Jenis Hasil Belajar (KI-1) Kompetensi Inti sikap spiritual, (KI-2) Kompetensi Inti sikap sosial, (KI-3) Kompetensi Inti pengetahuan, dan (KI-4) Kompetensi Inti keterampilan

Pada penilaian autentik terdapat beberapa kompetensi yang akan dinilai, meliputi kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Kurinasih dan Sani (2014: 51) menjelaskan bahwa "penilaian autentik siswa mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang".

Kunandar (2014:52) juga menjelaskan bahwa "penilaian autentik siswa mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan". Keseluruhan aspek penilaian baik sikap, pengetahuan, dan keterampilan ini dilaksanakan dengan berbagai teknik penilaian.

2. Pendekatan Saintifik

a. Pengertian Pendekatan Saintifik

Pembelajaran saintifik merupakan pembelajaran yang mengadopsi langkah-langkah saintis dalam membangun pengetahuan melalui metode ilmiah. Model pembelajaran yang diperlukan adalah yang memungkinkan terbudayakannya kecakapan berpikir sains, terkembangkannya "*sense of inquiry*" dan kemampuan berpikir kreatif siswa. Model pembelajaran yang dibutuhkan adalah yang mampu menghasilkan kemampuan untuk belajar, bukan saja diperolehnya sejumlah pengetahuan, keterampilan, dan sikap, tetapi yang lebih

penting adalah bagaimana pengetahuan, keterampilan, dan sikap itu diperoleh peserta didik (Depdiknas, 2013: 5).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka pendekatan saintifik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang digunakan dalam proses pembelajaran yang dirancang supaya peserta didik secara aktif mengkonstruk konsep, hukum, atau prinsip melalui pendekatan ilmiah.

b. Tujuan Pembelajaran Saintifik

Tujuan pembelajaran dengan pendekatan saintifik didasarkan pada keunggulan pendekatan tersebut. Beberapa tujuan pembelajaran dengan pendekatan saintifik yaitu Untuk meningkatkan kemampuan intelektual, khususnya kemampuan berpikir tingkat tinggi siswa.

3. Model Pembelajaran *Distributed practice*

Model *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Rusli Lutan (1988: 113) menyatakan bahwa, distributed practice adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan kegiatan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba". Menurut Sugiyanto (1996: 62) bahwa, "*distributed practice* adalah mempraktekkan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktik dan waktu istirahat".

Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran praktik latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *distributed practice*. Sugiyanto (1996: 62) menyatakan bahwa, "waktu istirahat yang diberikan kadang-kadang lebih lama dari pada waktu prakteknya".

B. Kerangka Berfikir

Permasalahan yang sering timbul di dalampembelajaran KD. 3.1 kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola sebabagaimana yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2019/2020 adalah kurangnya motivasi siswa untuk giat mengulang kegiatan olah olahraga. Siswa enggan mengikuti latihan-latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan-latihan tersebut melelahkan. Mereka lebih senang tinggal di kelas dengan berbagai alasan daripada bermain di lapangan. Ketika di lapangan siwa memilih duduk mencari tempat yang teduh.

Permasalahan yang sering timbul di dalampembelajaran KD. 3.1 Menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola sebabagaimana yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo pada saat pembelajaran KD 3.1 Menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola sebenarnya guru sudah menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe guided teaching pelaksanaan pembelajaran sudah sesuai silabus dan RPP yang memuat metode pembelajaran guided teaching tersebut, pembelajaran prasiklus dilaksanakan tiga kali pertemuan di akhiri dengan tes pada pertemuan terakhir.

Permasalahan yang dihadapi guru dalam pembelajaran pertemuan pertama adalah kerjasama antar siswa belum maksimal, keberanian siswa dalam memberikan jawaban dan mengajukan pertanyaan masih belum nampak. Keadaan ini menyebabkan pembelajaran tidak berlangsung sesuai harapan RPP yang disusun pada saat perencanaan pembelajaran tidak bisa dilaksanakan sesuai rencana.

Pada pertemuan kedua guru memperbaiki langkah-langkah pembelajaran agar pembelajaran dapat berlangsung lebih baik. Guru memberikan motivasi dengan

memberikan tayangan video melalui tayangan LCD siswa terlihat lebih antusias tetapi focus materi yang disampaikan belum bisa terserap dengan baik karena siswa lebih asyik melihat video tanpa menyimak pesan pembelajaran yang ada.

Berangkat dari permasalahan tersebut, perlu dilakukan suatu tindakan untuk memperbaiki pembelajaran. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah dengan menerapkan model pembelajaran distributed practice. Model pembelajaran ini melibatkan peserta didik secara aktif dalam pembelajaran, karena pada model pembelajaran ini menuntut peran serta masing-masing anggota kelompok dalam suatu penyelidikan. Jadi, dalam kelompok, mereka harus dapat berpikir dan bertindak kreatif, karena mereka harus mendesain suatu penemuan rumus. Selain itu, kemampuan komunikasi dan sosial dalam kelompok pun juga diperlukan.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis tindakan penelitian ini yaitu :

1. Proses pelaksanaan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice untuk meningkatkan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri semester 1 Tahun pelajaran 2019/2020 lebih efektif dan meningkat.
2. Ada peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.
3. Ada peningkatan hasil belajar dan ketuntasan belajar mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan dimulai pada bulan Agustus 2019 sampai November 2019 pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.

2. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri pada siswa kelas V Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020. Penentuan tempat penelitian mempertimbangkan beberapa hal diantaranya: (a) dalam melaksanakan kegiatan penelitian tidak meninggalkan tugas. (b) pelaksanaan penelitian berpengaruh terhadap proses pembelajaran di kelas V.

B. Subjek dan Objek Penelitian

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020. Jumlah siswa ada 9 anak dalam satu rombongan belajar. Objek penelitian adalah hasil belajar kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.

C. Sumber Data

Data diperoleh dari nilai hasil tes dan hasil pengamatan siswa kelas V Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020. Hasil pengamatan diambil ketika siswa menerima penjelasan guru dan ketika siswa mengerjakan tugas dari guru selama pembelajaran berlangsung.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan untuk

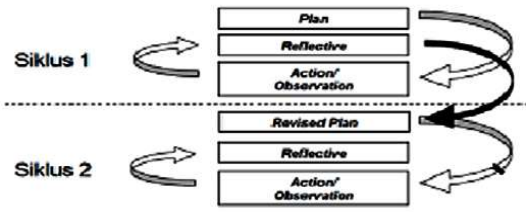
mengetahui sejauh mana tingkat hasil belajar siswa dalam pembelajaran (KD 3.1) Menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola dan (KD 4.1) Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola, sehingga mendapatkan jawaban yang akurat dengan menggunakan sejumlah instrumen yang telah disiapkan dan disepakati sebelum pembelajaran.

E. Validasi Data

Validasi berarti menilai apa yang seharusnya dinilai dengan menggunakan alat yang sesuai untuk mengukur kompetensi siswa. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan trianggulasi sumber dan trianggulasi metode. Trianggulasi sumber data berasal dari guru kelas, siswa, dan hasil belajar siswa. Trianggulasi metode yaitu data dari pengumpulan dokumen, hasil observasi, dan hasil tes tertulis.

H. Prosedur Penelitian

Penelitian direncanakan menggunakan tindakan daur ulang seperti yang dikembangkan oleh Suharsimi Arikunto (2010:17) dengan menggunakan langkah-langkah: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus sebagai berikut:



Gambar 1 Pelaksanaan Tindakan dalam Dua Siklus

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Prasiklus

1. Proses Pembelajaran

a. Keaktifan siswa mengikuti demonstrasi guru

Keaktifan belajar adalah aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar yang melibatkan kemampuan emosional. Keaktifan belajar siswa meliputi aktif memperhatikan Demonstrasi guru di kelas. Demonstrasi adalah pembeljaran menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada anak didik atau cara guru dalam mengajar dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, kejadian, urutan melakukan suatu kegiatan atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk yang sebenarnya maupun tiruan melalui penggunaan berbagai macam media yang relevan dengan pokok bahasan untuk memudahkan siswa agar kreatif dalam memahami materi.

Indikator	Ya	Tidak
Siswa aktif mengikuti demonstrasi guru	33,33% (3 siswa)	66,67% (6 siswa)

b. Keaktifan siswa siswa melakukan pengamatan

Berdasarkan hasil observasi pada prasiklus diketahui bahwa keaktifan siswa siswa melakukan pengamatan dalam masih sangat rendah. Ketika guru memberikan tugas mengamati cara menggiring bola masih banyak siswa yang belum maksimal dalam melakukan pengamatan. Banyak siswa yang lebih terkesan bermain-main dengan temannya. Kerjasama antar anggota kelompok juga belum terbangun dengan baik pada saat melakukan pengamatan, pengamatan ,masih didominasi oleh siswa tertentu saja. Ketidak aktifan siswa dalam melakukan pengamatan ini menyebabkan waktu yang diberikan terbuang percuma karena sampai batas waktu akhir masih ada beberapa kelompok yang belum menyelesaikan tugas pengamatan yang diberikan.

Indikator	Ya	Tidak
Siswa aktif melakukan pengamatan	33,33% (3 siswa)	66,67% (6 siswa)

c. Keaktifan siswa dalam kegiatan diskusi

Keaktifan siswa dalam belajar merupakan

segala kegiatan yang bersifat fisik maupun non fisik siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar yang optimal sehingga dapat menciptakan suasana kelas menjadi kondusif. Diskusi adalah suatu pertukaran fikiran, gagasan, pendapat antara dua orang atau lebih secara lisan dengan tujuan mencari kesepakatan atau kesepahaman gagasan atau pendapat. Diskusi yang melibatkan beberapa orang disebut diskusi kelompok. Dalam diskusi kelompok dibutuhkan seorang pemimpin yang disebut ketua diskusi. Tugas ketua diskusi adalah membuka dan menutup diskusi, membangkitkan minat anggota untuk menyampaikan gagasan, menengahi anggota yang berdebat, serta mengemukakan kesimpulan hasil diskusi.

Dari hasil pengamatan keberanian siswa mengemukakan pendapat, diperoleh data sebagai berikut :

Indikator	Ya	Tidak
Siswa aktif dalam kegiatan diskusi	33,33% (3 siswa)	66,67% (6 siswa)

2. Hasil Belajar

a. Hasil belajar KI 3

Hasil belajar KD 3.1 pada prasiklus hanya terdapat 1 siswa mendapat predikat B klasifikasi baik. Sebanyak 2 siswa mendapat predikat C klasifikasi cukup. Sebanyak 6 siswa mendapat predikat D klasifikasi perlu bimbingan. Siswa yang tuntas sebanyak 3 siswa dengan persentase ketuntasan pada prasiklus hanya mencapai 33,33%. Siswa yang belum tuntas sebanyak 6 siswa dengan persentase 66,67%. Hal ini menunjukkan hasil belajar KD 3.1 masuk dalam kategori kurang.

b. Hasil belajar KI 4

Pada prasiklus KD 4.1 terdapat 3 siswa mendapat predikat C klasifikasi cukup. Sebanyak 6 siswa mendapat predikat D klasifikasi perlu bimbingan. Siswa yang tuntas sebanyak 3 siswa dengan persentase ketuntasan hanya mencapai 33.33%. Sebanyak 6 siswa belum tuntas denganpersentase 66.67%. Hal ini menunjukkan hasil belajar KD 4.1 masuk dalam kategori rendah.

B. Hasil Penelitian Siklus I

Pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Agustus 2019. Evaluasi pada pertemuan 1 difokuskan pada KI 3. Pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Rabu 28 Agustus 2019. Evaluasi pada pertemuan 2 difokuskan pada KI 4.

1. Proses Pembelajaran

a. Keaktifan siswa mengikuti demonstrasi guru

Keaktifan siswa mengikuti Demonstrasi guru pada siklus I. Sebagian besar siswa aktif mendengarkan penjelasan guru. Siswa yang aktif mengikuti demonstrasi guru sebanyak 5 siswa apabila dipersentasekan sebesar 55,56% sedangkan jumlah siswa yang belum aktif mengikuti Demonstrasi guru sebanyak 4 siswa apabila dipersentasekan sebesar 44,44% siswa masuk dalam kategori proses pembelajaran kurang baik.

b. Keaktifan siswa siswa melakukan pengamatan

Keaktifan siswa melakukan pengamatan pada siklus I. Siswa sudah mulai aktif melakukan pengamatan terkait dengan materi pelajaran yang dipelajari. Siswa yang aktif melakukan pengamatan sebanyak 5 siswa apabila dipersentasekan sebesar 55,56% sedangkan siswa yang belum berani mengungkapkan pendapat sebanyak 4 siswa apabila dipersentasekan sebesar 44,44% masuk dalam kategori proses pembelajaran kurang baik.

c. Keaktifan siswa dalam kegiatan diskusi

Keaktifan siswa dalam kegiatan diskusi pada siklus I. Hampir setengah dari jumlah siswa mulai aktif dalam kegiatan diskusi. Siswa yang yang aktif dalam kegaitan diskusi sebanyak 6 siswa apabila dipersentasekan sebesar 66,67% sedangkan siswa yang belum aktif dalam kegiatan diskusi sebanyak 3 siswa apabila dipersentasekan sebesar 33,33% masuk dalam kategori proses pembelajaran baik.

2. Hasil Belajar

a. Hasil belajar KI 3

Menunjukkan hasil belajar KD 3.1 pada siklus I terdapat 2 siswa mendapat predikat B klasifikasi baik. Sebanyak 3 siswa mendapat predikat C klasifikasi cukup. Sebanyak 4 siswa mendapat predikat D klasifikasi perlu bimbingan. Siswa yang tuntas sebanyak 1 siswa dengan persentase ketuntasan pada prasiklus mencapai 55.56%. Siswa yang belum tuntas sebanyak 4 siswa dengan persentase 44,44%. Hal ini menunjukkan hasil belajar KD 3.1 masuk dalam kategori rendah.

b. Hasil belajar KI 4

Menunjukkan hasil belajar KD 4.1 pada siklus I terdapat 0 siswa mendapat predikat A klasifikasi sangat baik terdapat 2 siswa mendapat predikat B klasifikasi baik. Sebanyak 4 siswa mendapat predikat C klasifikasi cukup. Sebanyak 3 siswa mendapat predikat D klasifikasi perlu bimbingan. Siswa yang tuntas sebanyak 6 siswa dengan persentase ketuntasan hanya mencapai 66,67%. Sebanyak 3 siswa belum tuntas denganpersentase 33,33%. Hal ini menunjukkan hasil belajar KD 4.1 masuk dalam kategori cukup.

C. Hasil Penelitian Siklus II

Pertemuan 1 dilaksanakan pada hari

	Pratindakan	**Siklus I**	**Siklus II**
Rata-rata	33.33%	59.26%	96.30%
Kategori	Kurang baik	Cukup	Sangat baik

Rabu, 4 September 2019. Evaluasi pada pertemuan 1 difokuskan pada KI 3 Pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Rabu 11 September 2019. Evaluasi pada pertemuan 2 difokuskan pada KI 4.

1. Proses Pembelajaran

a. Keaktifan siswa mengikuti Demonstrasi guru

Menunjukkan keaktifan siswa mengikuti demonstrasi guru siklus II. Siswa sudah mulai aktif mengikuti demonstrasi guru. Siswa yang aktif mengikuti demonstrasi guru sebanyak 8 siswa apabila dipersentasekan sebesar 88,89% sedangkan siswa yang tidak aktif mendengarkan penjelasan guru sebanyak 1 siswa apabila dipersentasekan sebesar 11,11% masuk dalam kategori proses pembelajaran Sangat baik.

b. Keaktifan siswa siswa melakukan pengamatan

Menunjukkan keaktifan siswa melakukan pengamatan pada pembelajaran siklus II. Siswa sudah mulai aktif melakukan pengamatan terkait dengan materi pelajaran yang dipelajari. Siswa yang aktif melakukan pengamatan sebanyak 9 siswa apabila dipersentasekan sebesar 100,00% masuk sedangkan siswa yang belum aktif melakukan pengamatan sebanyak 0 siswa apabila dipersentasekan sebesar 0% masuk dalam kategori proses pembelajaran sangat baik.

c. Keaktifan siswa dalam kegiatan diskusi

Menunjukkan keberanian siswa untuk mempresaentasikan hasil kerja pada siklus II. Siswa sudah berani menyampaikan hasil pengamatan yang sudah diselesaikan kelompok masing-masing terkait dengan materi pelajaran yang dipelajari. Siswa yang berani menyampaikan hasil pengamatan sebanyak 9 siswa apabila dipersentasekan sebesar 100% masuk dalam kategori proses pembelajaran sangat baik.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

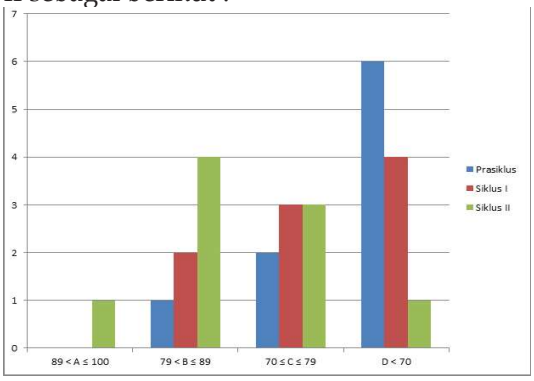
1. Proses pembelajaran

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran prasiklus , siklus I dan siklus II sebagaimana dipaparkan di atas yang meliputi (1) Keaktifan siswa mengikuti Demonstrasi guru, (2) Keaktifan siswa siswa melakukan pengamatandan (3) Keaktifan siswa dalam mkegiatan diskusi dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

2. Hasil belajar

a. Hasil belajar KI 3

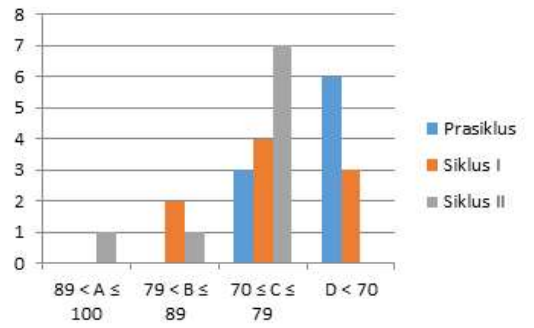
Setelah data nilai hasil belajar siswa dikumpulkan, diperoleh data hasil belajar KD 3.1 pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II sebagai berikut :



Menunjukkan hasil belajar siswa pada KI 3 sudah meningkat dari Prasiklus ke Siklus I lalu ke Siklus II. Peningkatan ini ditunjukkan dengan persentase ketuntasan pada prasiklus 33,33%, pada Siklus I siswa yang tuntas menjadi 55,56% dan pada siklus II menjadi 88,89%.

b. Hasil belajar KI 4

Setelah data nilai hasil belajar siswa dikumpulkan dan dianalisis, diperoleh data hasil belajar KD 4.1. Data pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II sebagai berikut:



Menunjukkan hasil belajar siswa pada KI 4 sudah meningkat dari Prasiklus ke Siklus I lalu ke Siklus II. Peningkatan ini ditunjukkan dengan persentase ketuntasan pada prasiklus 33,33%, pada Siklus I siswa yang tuntas menjadi 66,67% dan pada siklus II menjadi 100,00%.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana diuraikan di atas, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada peningkatan pelaksanaan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice untuk meningkatkan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020, ditunjukkan dengan peningkatan proses pembelajaran pada prasiklus diperoleh rata-rata persentase sebesar 33.33%, proses pembelajaran pada prasiklus berada pada kategori kurang baik. Pada siklus I diperoleh rata-rata persentase sebesar 59.26%, proses pembelajaran pada prasiklus berada pada kategori cukup. Pada siklus I diperoleh rata-rata persentase sebesar 96.30%, proses pembelajaran pada prasiklus berada pada kategori sangat baik.

2. Ada peningkatan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020. Peningkatan ini ditunjukkan dengan persentase ketuntasan pada prasiklus 33,33%, pada Siklus I siswa yang tuntas menjadi 55,56% dan pada siklus II menjadi 88,89%.

3. Ada peningkatan hasil belajar mempraktikkan prosedur kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola setelah diberikan pembelajaran dengan model pembelajaran distributed practice pada siswa kelas V SD Negeri 3 Sidorejo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Semester 1 Tahun