



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245, E-ISSN 2809-8986

Volume 10 Nomor 2, Tahun 2021, Halaman 90-98

Tersedia Online di

<https://online-journal.unja.ac.id/csp>

Research Article



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Menggunakan Pendekatan Metode *Student Centered Learning (SCL) Model Case Method* pada Mahasiswa Porkes FKIP UNJA

Sukendro¹, Ely Yuliawan²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence Author : elyunja01@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Atletik melalui pendekatan Metode *Student Centered Learning (SCL) Model Case Method*. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan dua siklus. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah pada matakuliah Atletik pada nomor Lompat Jauh. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester I PORKES yang berjumlah 36 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes Lompat Jauh pada matakuliah atletik melalui pendekatan Metode *Student Centered Learning (SCL) Model Case Method* diperoleh ketercapaian pada siklus 1 sebesar 51,3% dengan nilai rata-rata 66,64. Pada siklus 2 terlihat peningkatan hasil belajara sebesar 92,31% dengan rata-rata nilai 76,64. Sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan sebesar 41,02 terhadap hasil belajar melalui pendekatan .

Kata Kunci : Atletik, *Student Centered Learning*

Efforts To Improve Athletic Learning Outcomes Using The Student Centered Learning (SCL) Model Case Method Approach in Porkes FKIP UNJA Students

ABSTRACT

The aim of this study was to find out the improvement of Athletic learning outcomes through the Student Centered Learning Method (SCL) Case Method approach. This type of research is class action research, with two cycles. The instrument used by this study was on athletic subjects on long jump numbers. The subjects in this

study were porkes semester I students who numbered 36 students. The data analysis technique used is descriptive statistics with percentages. Based on the results of the study obtained the results of the Long Jump test on athletic subjects through the Student Centered Learning Method (SCL) Model Case Method was obtained in cycle 1 by 51.3% with an average score of 66.64. In cycle 2, there was an increase in learning outcomes by 92.31% with an average score of 76.64. So that it can be enabled there is an increase of 41.02 to learning outcomes through the approach.

Keywords: *Athletics, Student Centered Learning*

PENDAHULUAN

Pemilihan strategi pembelajaran yang sesuai dengan tujuan kurikulum dan potensi mahamasiswa merupakan kemampuan dan ketrampilan dasar yang harus dimiliki oleh seorang dosen. Sistem pembelajaran di perguruan tinggi saat ini masih berjalan secara tradisional dan menghambat mahamasiswa untuk dapat belajar secara aktif dan kreatif. Sistem pembelajaran dengan pendekatan tradisional tidak cukup untuk menghasilkan lulusan yang kompeten, terutama untuk bidang-bidang tertentu seperti sains dan teknologi. Harsono (2006: 5) menjelaskan bahwa pengajar atau dosen merupakan tokoh sentral dan kurang lebih 80% waktunya digunakan untuk transfer ilmunya secara konvensional (one-way traffic), sementara itu mahamasiswa duduk mendengarkan ceramah dengan aktivitas minimal.

Perubahan paradigma dalam proses pembelajaran yang berfokus pada dosen menjadi pembelajaran yang berpusat pada mahamasiswa diharapkan dapat mendorong mahamasiswa untuk terlibat secara aktif dalam membangun pengetahuan, sikap dan perilaku. Proses pembelajaran yang berpusat pada mahamasiswa atau dikenal dengan istilah student centered learning (SCL) akan berdampak bahwa mahamasiswa memperoleh kesempatan dan fasilitas untuk dapat membangun sendiri pengetahuannya sehingga akan memperoleh pemahaman yang mendalam yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas mahamasiswa.

Hesson (2007: 628) menjelaskan bahwa *SCL model is teaching integrative thinking, based on existing models of creativity and synthesis. In this model, the student is put at the heart of a bigger learning process that includes instructors, specialists and the public.* Pada strategi pembelajaran SCL, berarti mahamasiswa harus didorong untuk memiliki motivasi dalam diri mereka sendiri kemudian berupaya keras mencapai kompetensi yang diinginkan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperbanyak waktu berdiskusi, sehingga mahamasiswa mampu dan berani mengemukakan pendapat. Harapannya dengan diterapkan sistem pembelajaran SCL, maka mahamasiswa dapat berpartisipasi secara aktif, memiliki daya kritis, mampu menganalisa dan dapat memecahkan permasalahan.

Secara *kaffah* model dimaknakan sebagai suatu objek atau konsep yang digunakan untuk mempresentasikan sesuatu hal, sesuatu yang nyata dan dikonvensi untuk sebuah bentuk yang lebih komprehensif (Meyer, W.J dalam Trianto, 2009: 21) Menurut Soekanto dkk (dalam Trianto, 2009: 22) mengemukakan maksud dari model pembelajaran adalah: “Kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktifitas belajar mengajar”. Dengan demikian, aktifitas pembelajaran benar-benar merupakan kegiatan bertujuan yang tertata secara sistematis. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Eggen dan Kauchak bahwa model pembelajaran memberikan kerangka dan arah bagi guru untuk mengajar.

Istilah model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, model atau prosedur. Model pengajaran mempunyai empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi, metode atau prosedur. Ciri-ciri tersebut ialah:

1. Rasional teoritis logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya.
2. Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana mahasiswa belajar (tujuan pembelajaran yang dicapai).
3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai (Kardi dan Nur dalam Trianto, 2009: 23)

Selain ciri-ciri khusus pada suatu model pembelajaran, menurut Nieveen (dalam Trianto, 2009: 24-25), suatu model pembelajaran dikatakan baik jika memenuhi kriteria sebagai berikut: Pertama, sah (valid). Aspek validasi dikaitkan dengan dua hal yaitu (1) apakah model yang dikembangkan didasarkan pada rasional teoritis yang kuat; (2) apakah terdapat konsistensi internal. Kedua, praktis. Aspek kepraktisan hanya dapat dipenuhi jika; (1) para ahli dan praktisi menyatakan bahwa apa yang dikembangkan tersebut dapat diterapkan. Ketiga, efektif. Berkaitan dengan aspek efektifitas ini, Nieveen memberikan parameter sebagai berikut; (1) ahli dan praktisi berdasarkan pengalamannya menyatakan bahwa model tersebut efektif; dan (2) secara operasional model tersebut memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan lompatan sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan satu kali tolakan. Sedangkan menurut (Eddy Purnomo, 2011:93) menyatakan “lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya”. Hal ini dikarenakan para siswa belum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik.

Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan

cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Menurut Carr (2003:135) lompat jauh menggunakan dua teknik utama yaitu: teknik menggantung dan teknik menendang. Kedua komponen ini sangat penting didalam teknik lompat jauh, apalagi siswa untuk mencapai jarak lebih dari 8,83 meter (29 kaki). Teknik menggantung dan menendang merupakan pola gerakan yang digunakan oleh siswa saat melayang. Masing-masing teknik digunakan untuk menindak balas rotasi kedepan yang tidak diinginkan pada saat take off. Jika teknik menggantung atau menendang tidak dilakukan, kaki siswa akan menyentuh pasir lebih awal dan menghasilkan jarak yang lebih pendek (Carr, 2003:135).

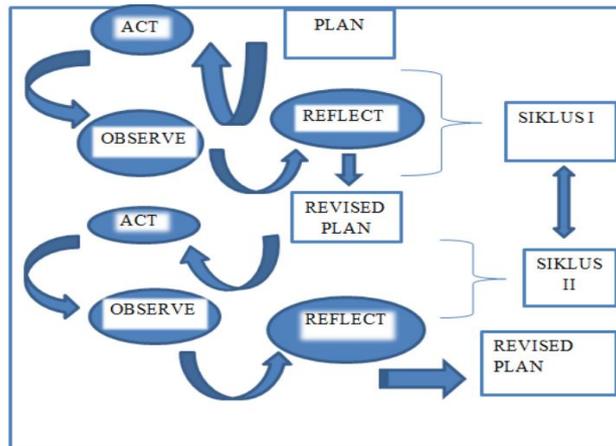
Teknik menggantung dan menendang membutuhkan run-up yang kencang, posisi tubuh yang sama saat take off dan gerakan yang sama saat mendarat dipasir. Kebanyakan atlet remaja akan mengalami kesulitan melakukan teknik menendang, karena teknik ini membutuhkan kecepatan dan lompatan yang memadai. Namun, lompat jauh tahap dasar dan bentuk permukaan dari teknik menggantung dapat dijangkau oleh siswa, syarat lompat jauh yang paling penting adalah kecepatan melompat dan siswa tidak perlu harus melakukan teknik menendang untuk mendapatkan jarak yang memuaskan (Carr, 2003:135).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif, pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator.

Rancangan penelitian tindakan kelas yaitu tindakan peneliti dengan melakukan keberadaan pemecahan suatu masalah, merencanakan solusi melakukan tindakan, mengevaluasi, mengubah masalah dan sekaligus menggunakan kritik orang lain sebagai tolok ukur dalam pengambilan kesimpulan terhadap masalah yang dikembangkan, sehingga hal tersebut dapat digunakan untuk menilai validitas uraiannya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi barometer terhadap hasil pemecahan masalah dan pengambilan keputusan melalui pertimbangan yang mengarah kepada pertimbangan secara terstruktur.

Langkah yang diambil dalam pemecahan masalah menjadi semakin memiliki ketepatan yang mengarah pada peningkatan dan perbaikan suatu program yang mempunyai masalah. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar *Atletik* pada mahasiswa Porkes. Untuk lebih jelasnya mengenai siklus Penelitian Tindakan Kelas, dibawah ini disajikan gambaran tentang siklus dalam penelitian, yaitu sebagai berikut :



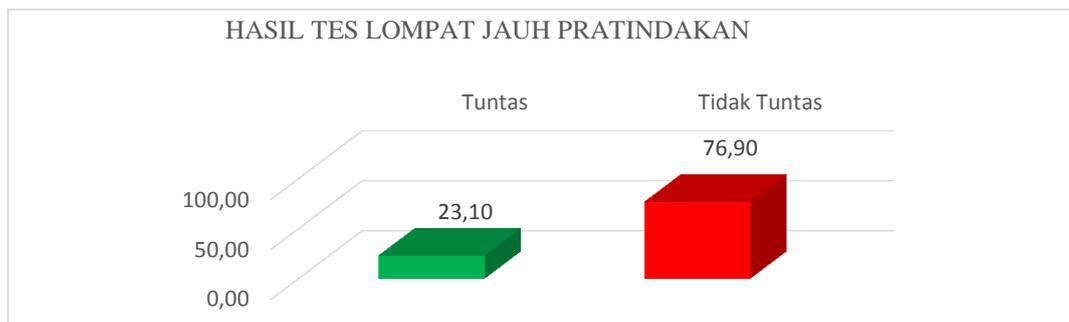
Gambar 1. Model *Action Research* Kemmis & Taggart
 Sumber : Ekawarna 2013:20

Penelitian Tindakan Kelas diperkenalkan oleh Kurt Lewin sekitar tahun 1946 digunakan sebagai penelitian sistematis untuk menjawab masalah sosial yang berkembang, simultan dan menjurus kepada terwujudnya suatu perbaikan sistem yang dilakukan dengan bentuk perbaikan terstruktur dengan melalui kajian perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan pengulangan perencanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan pada Lapangan Atletik UNJA diawali dengan kegiatan observasi bagaimana cara mahasiswa melakukan lompat jauh dan cara mengajar pada tanggal 06-18 Oktober 2021. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara Dosen mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara mahasiswa melakukan gerakan lompat jauh.

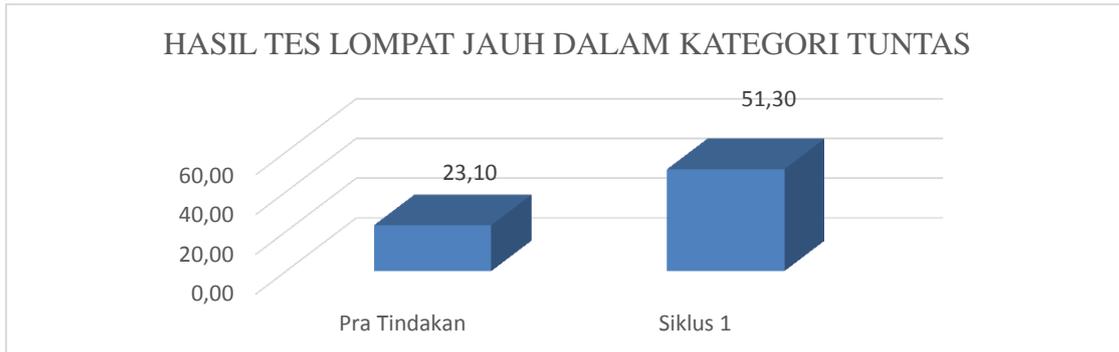
Hasil tes awal yang dilakukan pada mahasiswa PORKES jumlah mahasiswa 39, baru 13 mahasiswa yang tuntas. Kegiatan pratindakan ini dilakukan oleh 39 mahasiswa dengan rincian 30 mahasiswa laki-laki dan 9 mahasiswa perempuan. Hasil tes lompat jauh Mahasiswa PORKES pada kegiatan pratindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Lompat Jauh Mahasiswa PORKES pada Kegiatan Pratindakan

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 57,90. Jumlah mahasiswa yang mencapai ketuntasan hanya sebanyak 9 mahasiswa (23,10%) dan mahasiswa yang belum mencapai nilai ketuntasan sebanyak 30 mahasiswa (76,90%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa mahasiswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat.

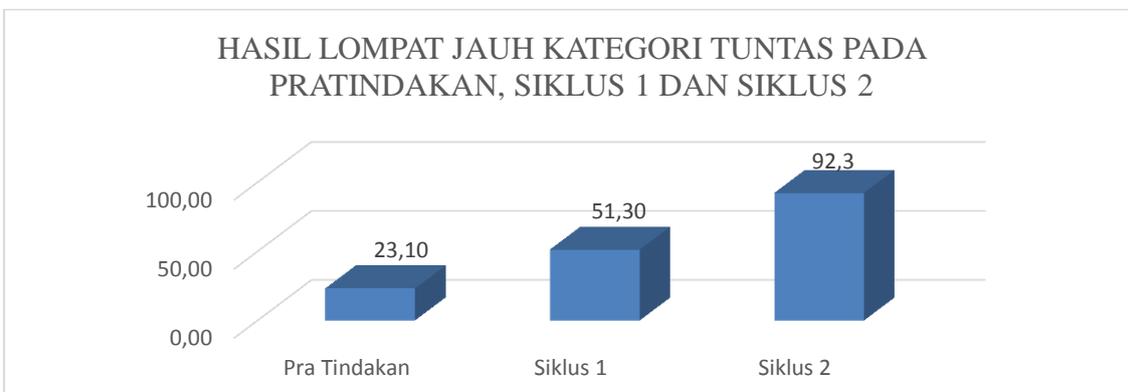
Hasil tes lompat jauh Mahasiswa PORKES pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Lompat Jauh Mahasiswa PORKES pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 66,64. Jumlah mahasiswa yang mencapai nilai ketuntasan hanya sebanyak 20 mahasiswa (51,3%) dan mahasiswa yang belum mencapai nilai ketuntasan sebanyak 19 mahasiswa (48,7%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa mahasiswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I mahasiswa belum memenuhi ketercapaian nilai ketuntasan, yaitu sebesar 75% mahasiswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Hasil tes lompat jauh mahasiswa PORKES pada kegiatan siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Lompat Jauh Mahasiswa PORKES pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,64. Jumlah mahasiswa yang mencapai nilai ketuntasan hanya sebanyak 36 mahasiswa (92,3%) dan mahasiswa yang belum mencapai nilai ketuntasan sebanyak 3 mahasiswa (6,7%). Berdasarkan hasil tersebut, mahasiswa sudah memenuhi ketercapaian nilai ketuntasan, yaitu sebesar 75% mahasiswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk permainan lompat tali. Permainan ini menekankan pada masalah tehnik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini

dosen peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi mahasiswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan bermain dalam bentuk permainan lompat bilah bambu dan lompat kardus. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa masih perlu berlatih melompati tali sesering mungkin.

Pada pelaksanaan tindakan ternyata mahasiswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang mahasiswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh mahasiswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan permainan lompat ban sepeda dan lompat tali gelang karet sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan dosen dan mahasiswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Mahasiswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok.

Pada pelaksanaan siklus II, diketahui mahasiswa sudah dapat melakukan kegiatan bermain dan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar mahasiswa dengan ketuntasan mencapai 79,41%. Dari jumlah mahasiswa PORKES sebanyak 34 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai ketuntasan yaitu 65. Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka di peroleh data sebagai berikut:

Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I mahasiswa masih ragu ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada mahasiswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa mahasiswa. Walaupun dosen sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: mahasiswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan pendekatan bermain mahasiswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Dosen peneliti

semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan dosen sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh mahasiswa mengalami peningkatan hingga 27 mahasiswa (79,41%) mendapat nilai di atas batas nilai ketuntasan dan dinyatakan tuntas

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II hal ini terjadi karena mahasiswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh mahasiswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aip Syarifudin. (1992). *Atletik*. Depdikbud.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta.
- Hadi, R. 2007. Dari Teacher-Centered Learning ke Student-Centered Learning: Perubahan Metode Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan, INSANIA*. 12(3), 408-419
- Harrison J.K, David Lubinski, Camilla P. B. and James H.S. 2013. Creativity and Technical Innovation: Spatial Ability's Unique Role. *Psychological Science*. 24 (9), 1831–1836
- Hesson, M., and Shad, K.F. 2007. A StudentCentered Learning Model. *American Journal of Applied Sciences*. 4 (9), 628-636
- Gerry A.Carr. (2003). *ATLETIK untuk sekolah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kharida, L. A., & Rusilowati, A. (2012). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Untuk Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Pokok Bahasan Elastisitas Bahan. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 5(2), 83–89. <https://doi.org/10.15294/jpfi.v5i2.1015>
- Mihardi, S., Harahap, M. B., & Sani, R. A. (2013). The Effect of Project Based Learning Model with KWL Worksheet on Student Creative Thinking Process in Physics Problems. *Journal of Education and Practice*, 4(25), 188–200.
- Munandar, U. (2012). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Rineka Cipta
- O'Neill, G., and McMahan, T. 2005. Student– Centred Learning: What Does It Mean for Students and Lecturers? Dalam O' Neill, G., Moore, S. & McMullin, B. (Eds.). *Emerging Issues in the Practice of University Learning and Teaching* (27-36). Dublin: AISHE
- Parwata, I.G.L.A. 2008. Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Media Vcd Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Mahamasiswa pada Perkuliahan Atletik. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 2 (1), 35-52

- Sastrika, I. A. K., Sadia, I. W., & Muderawan, I. W. (2013). Pengaruh model pembelajaran berbasis proyek terhadap pemahaman konsep kimia dan keterampilan berpikir kritis. *EJournal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 3(2), 194–204.
- Sukendro dan Ely Yuliawan 2019. *Dasar-dasar Atletik*. Salim Media Indonesia
- Syaiful Sagala; (2011). *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta.
- Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Kencana.
- Wina Sanjaya. (2009). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Kencana Persada Media Group.