

PENERAPAN METODE LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN PRESTASI BELAJAR

Andik Sulistio¹⁾

¹⁾ SD Negeri 02 Air Rami

¹⁾ Andiksulistio7349@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah : (1) mendeskripsikan penerapan Penerapan Metode Latihan agar dapat meningkatkan kesiapan siswa pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 02 Air Rami. (2) mendeskripsikan Penerapan Metode Latihan dalam meningkatkan Prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 02 Air Rami. (3) Untuk mendeskripsikan efektifitas Penerapan Metode Latihan dalam meningkatkan Prestasi belajar siswa Mata pelajaran PJOK SDN 02 Air Rami Kabupaten Mukomuko.Tahun Pelajaran 2022/2023. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi dan metode tes siswa. Analisis data yang digunakan nilai adalah 1) Analisis Perhatian Siswa, (2) Analisis *Pre-test* dan *Post-test*, (3) Analisis uji t Prestasi Belajar Siswa. Simpulan dari penelitian ini adalah; (1) Penerapan metode latihan dapat meningkatkan perhatian siswa pada mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri 02 Air Rami. (2) Dengan diterapkannya metode latihan prestasi belajar siswa terjadi peningkatan pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 02 Air Rami. (3) Dengan diterapkannya metode latihan dalam pembelajaran pada mata pelajaran PJOK sangat efektif dalam peningkatan perhatian dan prestasi belajar siswa di SD Negeri 02 Air Rami.

Kata Kunci: Metode Latihan, Perhatian Siswa, Prestasi Belajar.

APPLICATION OF TRAINING METHODS TO INCREASE ATTENTION AND LEARNING ACHIEVEMENT

Andik Sulistio¹⁾

¹⁾ SD Negeri 02 Air Rami

¹⁾ Andiksulistio7349@gmail.com

ABSTRACT

The objectives of this study are: (1) to describe the application of the application of the training method in order to increase students' readiness for PJOK subjects at SD Negeri 02 Air Rami. (2) describe the application of training methods in improving student achievement in PJOK subjects at SD Negeri 02 Air Rami. (3) To describe the effectiveness of the application of the training method in improving student achievement in the subjects of PJOK SDN 02 Air Rami, Mukomuko Regency. Academic Year 2022/2023. Data collection techniques used in the study were observation sheets and student test methods. Analysis of the data used values are 1) Analysis of Student Attention, (2) Analysis of Pre-test and Post-test, (3) Analysis of the t test of Student Achievement. The conclusions of this research are; (1) The application of the training method can increase students' attention to the PJOK subject at the 02 Air Rami State Elementary School. (2) With the implementation of the student learning achievement training method, there is an increase in PJOK subjects at the Air Rami 02 State Elementary School. (3) With the implementation of the training method in learning on PJOK subjects, it is very effective in increasing students' attention and learning achievement at Air Rami 02 State Elementary School.

Keywords: *Practice Method, Student Attention, Learning Achievement.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha dilakukan melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan untuk mempersiapkan manusia dalam berbagai lingkungan dan menjadi kebutuhan manusia sepanjang hidup dan selalu berubah sesuai dengan perkembangan zamang, teknologi dan budaya masyarakat. Pendidikan pada dasarnya adalah usaha mendewasakan dan memandirikan manusia melalui kegiatan terencana dan disadari melalui kegiatan belajar dan pembelajaran melibatkan siswa dan guru. Sehingga pola pikir adenosine deaminase didalam diri siswa itu juga ikut berubah mengikuti perkembangan zamang sehingga masyarakat disekitarnya pun terkena dampak baik atau buruk tergantung kepada tingkat keberhasilan siswa bereada dilingkungan sekitarnya.

Mengingat pentingnya proses pembelajaran PJOK sebagai langkah untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dan kesehatan siswa, maka kelemahan-kelemahan dalam proses pembelajaran harus diperbaiki. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan kualitas dan penerapan model pembelajaran tepat. Proses pembelajaran efektif, aktif, kreatif, dan menyenangkan menurut Oludipe dan Awokoy dalam Wardani,dkk (2013: 30) dapat dilaksanakan dengan menerapkan metode matode Latihan menekankan keterlibatan siswa secara maksimal sehingga dapat merangsang ketertarikan siswa terhadap suatu pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran dan wawancara dengan guru PJOK telah dilakukan di SD Negeri 02 Air Rami ternyata hasil belajar siswa kelas V masih rendah, nilai rata-rata pelajaran PJOK semester I adalah 65 dengan ketuntasan belajar klasikal 50. Rendahnya hasil nilai belajar siswa tersebut menunjukkan rendahnya pemahaman siswa terhadap konsep PJOK . Hal ini antara lain disebabkan:

1. Dalam penyampaian materi pelajaran masih berjalan satu arah, guru menjadi pusat kegiatan (teacher targeted learning) dan metode digunakan lebih banyak didominasi dengan Metode non latihan.
 2. Kurangnya keterlibatan siswa secara aktif dalam pembelajaran. mengakibatkan rendahnya hasil belajar.
 3. Metode dipilih dan digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran bersifat monoton, seperti ceramah dan pemberian tugas.
 4. Guru jarang mempergunakan media pembelajaran secara best dan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) masih kurang dimanfaatkan oleh guru dalam proses pembelajaran.
 5. Prestasi belajar PJOK dibawah tuntutan kurikulum dan potensi siswa belum dimanfaatkan secara optimal.
 6. Kurang aktifnya siswa dalam pembelajaran, ini bisa dilihat dari sedikitnya siswa yang bertanya dan menjawab pertanyaan selama proses pembelajaran berlangsung.
 7. Metode Pembelajaran yang disuguhkan dalam pembelajaran PJOK tidak Variatif.
- Berdasarkan hal diatas penulis tertarik untuk menulis judul "Penerapan Metode Latihan Untuk Meningkatkan Perhatian dan Prestasi Belajar Siswa (Studi pada mata pelajaran PJOK Kasus Kelas V SD Negeri 02 Air Rami di Mukomuko)".

Slameto (2010:105) menjelaskan bahwa perhatian adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam kaitannya dengan pemilihan rangsangan yang berasal dari lingkungan. Menurut Abu dan Widodo (2008: 14) perhatian adalah pemusatan atau aktivitas jiwa kita terhadap pengamatan, pemahaman dengan mengesampingkan orang lain. Erlita Rahmawati (2011:16) menyatakan bahwa perhatian orang tua adalah pemusatan jiwa orang tua yang terpusat pada anaknya

untuk mengasuh anaknya, terutama dalam memenuhi kebutuhan anaknya, baik kebutuhan jasmani (materi) maupun kebutuhan batin (kebutuhan psikis).

Dari berbagai pengertian prestasi belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa yang sebenarnya tidak selalu merupakan gambaran dari kemampuan yang sebenarnya.

Suatu kegiatan dapat dikatakan atau dikategorikan sebagai Prestasi Belajar dan Hasil Belajar jika memenuhi unsur-unsur sebagai berikut: 1) perubahan tingkah laku, 2) perubahan terjadi dari hasil latihan atau pengalaman, 3) perubahan itu menyangkut beberapa aspek, yaitu kognitif., afektif, dan psikomotor.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Laraswati Rosalina Setiadi (2017) minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK meningkat. Sedangkan menurut penelitian terdahulu Nurul Ihsan (2018) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani.

Syaiful Sagala (2003) menyatakan bahwa metode latihan adalah metode latihan, atau metode pembinaan yang merupakan cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan." Sementara itu, Roestiyah (2001: 125) mengungkapkan bahwa metode latihan adalah suatu cara mengajar dimana siswa melakukan kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari bahasa apa yang telah dipelajarinya. .

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara mengajar yang dilakukan oleh guru untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu atau mengajarkan siswa untuk melakukan suatu latihan. Hal ini dilakukan agar siswa dapat memperoleh ketangkasan dan keterampilan yang lebih

baik.

Menurut pendapat Heryawan (2010: 89) dalam mempraktekkan metode latihan agar dapat dicapai hasil yang diterapkan, langkah-langkah yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan latihan
- 2) Tahap pelaksanaan latihan
- 3) Latihan Tindak Lanjut

Berdasarkan dengan permasalahan tentang metode latihan yang dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang (1) Bagaimana Penerapan Metode Latihan untuk Meningkatkan perhatian siswa? (2) Bagaimanakah Penerapan Metode latihan untuk meningkatkan Prestasi belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Air Rami di Kabupaten Mukomuko? (3) Apakah efektifitas Penerapan Metode Latihan dalam meningkatkan Prestasi belajar siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Air Rami.

METODE

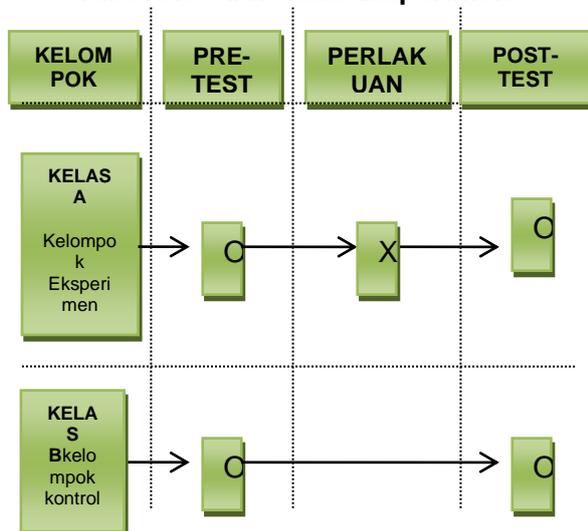
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu bentuk penelitian yang dilakukan di dalam kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu bentuk penelitian reflektif dengan melakukan tindakan tertentu dalam rangka meningkatkan dan meningkatkan kemampuan profesional guru dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal ini sesuai dengan pendapat Wardani (2004:232) bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk memecahkan masalah dan meningkatkan proses pembelajaran di kelas secara reflektif dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Menurut Arikunto, dkk (2007: 74) Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari empat rangkaian yang dilakukan dalam siklus yang berulang. Kegiatan dalam setiap siklus adalah: a) perencanaan b) tindakan c)

observasi dan d) refleksi.

Tahapan berikutnya dalam penelitian ini setelah tahapan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas yaitu "kuasi eksperimen" dengan menggunakan 2 kelas, yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen.

Tabel 3.3 Alur Kuasi Eksperimen



Pada penelitian kuasi eksperimen dilakukan dengan metode *Matching Pretest-Posttest Control Group Design* dimana pengambilan kelompok tidak dilakukan secara acak, tapi dipasangkan, namun ada satu variabel yang dikontrol yaitu kemampuan awal siswa harus sama yaitu dengan melakukan pengujian terhadap rata-rata pretest kelas eksperimen dan kontrol dengan uji t, dimana hasilnya tidak menunjukkan adanya perbedaan. Pada penelitian ini kuasi eksperimen akan dilakukan dengan memberikan perlakuan metode Latihan pada kelas eksperimen dan non metode latihan pada kelas kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Air Rami, Kecamatan Air Rami, kabupaten Mukomuko selama 2 bulan yaitu bulan Juli sampai bulan Agustus 2022. Subjek penelitian untuk tahapan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) adalah kelas Vb sebagai "kuasi eksperimen" yaitu kelas Va, dengan jumlah 23 siswa, dengan rincian laki-laki = 11 siswa, dan perempuan 12 siswa, dan sebagai kelas kontrol kelas Va,

dengan jumlah 23 siswa, dengan rincian laki-laki = 12 siswa, dan perempuan 11 siswa.

Analisis Data Observasi, Analisis uji t paired dan Analisis uji t independent

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus Pertama

Berdasarkan model pembelajaran awal yang telah ditentukan dalam penerapan model pembelajaran inkuiri bebas, langkah awal yang dilakukan pada siklus I ini adalah menganalisis Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang kemudian diterjemahkan menjadi indikator. indikator yang harus dicapai siswa dalam proses pembelajaran kemudian disusun dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan komponen yang terdiri dari tema, tujuan pembelajaran (kompetensi dasar dan indikator), materi pelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber/alat multimedia dan penilaian. komponen.

Standar kompetensi yang akan disampaikan pada siklus I adalah "Menerapkan tata cara kombinasi pola gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep badan, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai pola gerak sederhana dan atau permainan bola besar tradisional", tujuan pembelajaran dituangkan dalam bentuk rumusan Kompetensi Dasar dan Indikator yang ingin dicapai dalam pembelajaran. Pada siklus I ini, kompetensi dasar menendang bola. Sedangkan indikator yang harus dicapai siswa dalam satu kali pertemuan adalah: 1) Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar menendang bola, 2). Mempraktikkan konsep variasi pola gerakan dasar menendang bola.

Pelaksanaan kegiatan penelitian tindakan kelas untuk pembelajaran mata pelajaran PJOK pada Siklus I dilaksanakan pada hari Senin Juli 2022 pukul 09.00 s/d 11.45 bertempat di kelas V SD Negeri 02 Air

Rami. Rencananya, penerapan metode pelatihan pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri Air Rami 02 terdiri dari tiga tahap yaitu pendahuluan, inti dan penutup.

Tahap pendahuluan, pada awal tahap pendahuluan, guru mempersiapkan siswa untuk belajar. Pada kegiatan ini guru membuka pelajaran diawali dengan pembacaan doa yang dipimpin oleh ketua kelas "Agus Dwi", kemudian guru menanyakan tentang berita klasikal siswa, siswa menjawab serentak dalam keadaan baik, kemudian guru bertanya tentang kehadiran siswa secara individu mulai dari Ainur Dwi Agustin, dan seterusnya sampai akhir sambil bermain dengan perhatian siswa untuk menciptakan keakraban dan kedekatan di awal pelajaran, siswa menjawab bahwa mereka hadir sambil mengacungkan tangan setiap kali namanya disebut tersebut. Setelah selesai, guru meminta siswa untuk melakukan pemanasan. Guru memberikan apersepsi dengan cara guru melakukan tanya jawab ringan untuk membangun pengetahuan siswa tentang materi yang akan dipelajari, yang berkaitan dengan topik materi pembelajaran Menendang Bola dan sekaligus sebagai pancingan agar perhatian anak dan pikiran memasuki pelajaran baru yang akan diajarkan, kemudian guru menjelaskan topik pelajaran tentang menendang bola. Selanjutnya guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada siklus I yaitu: 1) Siswa dapat menjelaskan tahapan-tahapan menendang bola, 2) Siswa dapat mempraktekkan langkah-langkah dalam menendang bola. Hasil belajar yang diharapkan akan dicapai siswa kemudian menjelaskan kegiatan pokok yang harus dilakukan siswa untuk mencapai tujuan, menjelaskan pentingnya topik dan kegiatan pembelajaran. Sebelum memulai kegiatan inti, guru memberikan pretest kepada siswa untuk mengukur kemampuan siswa sebelum pembelajaran dilaksanakan. Guru

membagikan soal pretest dan mengawasi siswa dalam mengerjakan pretest. Setelah selesai, siswa mengumpulkan soal-soal pretest.

Tahap Inti, pada tahap persiapan latihan, guru menjelaskan dan membagi siswa menjadi beberapa kelompok dengan tujuan untuk berdiskusi tentang materi pembelajaran Menendang Bola di PJOK. Menjelaskan dan membagi kelompok untuk topik dan hasil belajar Menendang Bola. Guru menjelaskan tentang menendang bola dalam permainan sepak bola. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. Melakukan diskusi. Menyampaikan pendapat tentang materi yang dipelajari. Kemudian, menanggapi pendapat yang diungkapkan siswa.

Pada tahap pelaksanaan latihan, guru memberikan bimbingan dalam diskusi siswa. Siswa berdiskusi dengan temannya tentang langkah-langkah menendang bola. Guru menunjuk kembali siswa yang telah berdiskusi untuk mempraktekkan langkah-langkah menendang bola secara acak. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju kedepan dan mempraktekkan cara menendang bola dengan bimbingan guru. Setelah menyelesaikan demonstrasi cara menendang bola, siswa menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Dengan praktek, siswa telah memahami langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan. Pada tahap lanjutan, sebelum memulai aktivitas menendang bola, siswa harus mempelajari teknik menendang bola secara bertahap sampai mahir. Guru meminta siswa membentuk kelompok yang terdiri dari dua siswa, kemudian berlatih cara menendang bola bersama dengan kelompok yang dipilih.

Tahap penutup, dalam kegiatan refleksi, siswa bersama-sama dengan guru membuat kesimpulan, dan merefleksikan hasil kegiatan dalam pembelajaran yang telah dilakukan. Guru membimbing siswa

untuk melakukan pendinginan sebelum pelajaran berakhir. Sebelum kegiatan berakhir, guru meminta siswa untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelas. Pada tahap akhir (post-test) guru memberikan soal-soal post-test dan mengawasi siswa dalam mengerjakan soal-soal post-test. Setelah siswa selesai, guru meminta siswa untuk mengumpulkan jawaban posttest siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan metode pelatihan yang diharapkan dapat meningkatkan perhatian siswa dan prestasi belajar siswa belum dikembangkan secara optimal. Tidak semua rencana aksi yang telah direncanakan dapat dilaksanakan, seperti: guru masih melaksanakan pembelajaran yang tidak menjadikan rencana pelaksanaan pembelajaran sebagai acuan pembelajaran. Hal ini terjadi karena guru masih melaksanakan pembelajaran dengan metode non praktik yang mendominasi siswa sehingga siswa masih bukan subjek aktif, melainkan objek pasif. Sedangkan alat, media dan sumber yang telah disiapkan belum dimanfaatkan secara maksimal oleh guru dalam pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan siswa dalam merumuskan masalah, membuat hipotesis dan merumuskan kesimpulan. Selain itu, siswa juga kurang aktif selama proses pembelajaran. Siswa juga masih bingung dan belum terbiasa dengan aturan-aturan yang dilakukan dalam pembelajaran menggunakan metode latihan.

Prestasi belajar siswa diperoleh dengan menggunakan tes evaluasi pembelajaran yang dilakukan setelah pelaksanaan pembelajaran. Tes yang dilakukan digunakan untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran dan rata-rata data postes prestasi belajar pada siklus I adalah 63,91. Dan untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada pemahaman siswa terhadap

materi, sebelum proses pembelajaran diberikan tes yang sama dan rata-rata data yang diperoleh dari pretes adalah 51,74. Distribusi nilai pretest dan posttest siswa pada PTK kelas I siklus dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 1 Data Uji t *pre-test* dan *post-test* Siklus I

Uraian	Hasil
N	23
d (Rata-Rata Pre-Test)	51,74
D (Rata-Rata Post Test)	63,91
t hitung	9,84
t tabel	1,695

Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4.7. diatas, dari hasil perhitungan uji-t dengan taraf signifikan 95% diperoleh t hitung = 9,84 dan t tabel = 1,695. Karena t hitung > t tabel maka hipotesis no (H_0) ditolak, sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan prestasi belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran menggunakan metode pelatihan pada siklus I di kelas PTK.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II Rencana Tindakan

Standar kompetensi yang akan disampaikan pada siklus II adalah "Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai konsep badan, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sepak bola", pembelajaran tujuan dituangkan dalam bentuk rumusan Kompetensi Dasar dan Indikator yang ingin dicapai dalam pembelajaran. Pada siklus II, Kompetensi Dasarnya adalah "Teknik Menggiring Bola". Sedangkan indikator yang harus dicapai siswa pada pertemuan yang satu ini adalah: 1) menjelaskan langkah-langkah menendang bola dalam permainan sepak bola dengan benar, 2). Latihlah langkah-langkah gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola dengan lancar.

Pelaksanaan kegiatan penelitian

tindakan untuk pembelajaran mata pelajaran PJOK pada Siklus II dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 28 Juli 2022 pukul 09.00 s/d 11.45 di kelas V SD Negeri 02 Air Rami. Seperti yang telah direncanakan, penerapan metode pelatihan pada mata pelajaran PJOK kelas V di SD Negeri 02 Air Rami terdiri dari tiga tahap yaitu: pendahuluan, inti dan penutup.

Tahap pendahuluan: tahap pendahuluan diawali dengan kegiatan mempersiapkan pembelajaran siswa yang diawali dengan pembacaan doa yang dipimpin oleh ketua kelas "Agus", kemudian guru menanyakan kabar secara klasikal, siswa menjawab dalam keadaan baik, kemudian guru bertanya tentang absensi siswa secara klasikal, dilanjutkan dengan mengikuti siswa secara individu satu persatu mulai dari Ainur Dwi Agustin sampai dengan absen terakhir. Setelah selesai presensi, guru membimbing siswa untuk melakukan pemanasan sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan guru adalah memberikan apersepsi dengan melakukan tanya jawab ringan untuk membangun pengetahuan siswa tentang materi yang akan dipelajari yaitu mengidentifikasi teknik mengoper bola, kemudian guru menjelaskan topik, tujuan dan hasil belajar yang diharapkan dapat dicapai yaitu: 1) Setelah melakukan observasi, Siswa mampu menjelaskan langkah-langkah mengoper bola dalam permainan sepak bola dengan benar. 2) Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktekkan langkah-langkah mengoper bola dalam permainan sepak bola dengan lancar. Kemudian guru memotivasi siswa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan optimal. Setelah siswa siap, guru memberikan pretest dengan membagikan soal pretest kepada seluruh siswa. Guru mengawasi siswa dalam mengerjakan soal-soal pretest. Setelah selesai, siswa mengumpulkan soal-soal pretest.

Pada Core Stage, pada latihan persiapan guru menjelaskan dan membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk topik pembelajaran teknik passing bola yang diberikan oleh guru dan dilanjutkan dengan menjelaskan bagaimana teknik passing bola dalam permainan sepak bola. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan melalui diskusi. Guru meminta siswa untuk menyampaikan pendapat tentang materi yang dipelajari.

Pada tahap pelaksanaan latihan, guru memberikan bimbingan dalam diskusi siswa dan siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan menggiring bola. Guru menunjuk kembali siswa yang telah berdiskusi untuk mencoba secara acak. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju ke depan dan mendemonstrasikan cara menggiring bola dengan bimbingan guru. Setelah selesai melakukan teknik menggiring bola, siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. Dengan praktek, siswa sudah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

Pada tahap tindak lanjut, guru menyampaikan bahwa sebelum memulai kegiatan menggiring bola, siswa harus mempelajari teknik menendang bola secara bertahap sampai mahir. Siswa membentuk kelompok yang terdiri dari dua orang, kemudian berlatih cara menggiring bola bersama.

Tahap penutup, dalam kegiatan refleksi, siswa bersama-sama dengan guru membuat kesimpulan, dan merefleksikan hasil kegiatan pada pembelajaran yang telah dilakukan. Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan sebelum pelajaran berakhir. Sebelum kegiatan berakhir, guru meminta siswa untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelas. Pada tahap akhir (post-test) guru memberikan soal-soal post-test dan

mengawasi siswa dalam mengerjakan soal-soal post-test. Setelah siswa selesai, guru meminta siswa untuk mengumpulkan jawaban posttest siswa.

1. Observasi Aktivitas Guru

Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang diharapkan dapat meningkatkan daya pikir, perhatian dan prestasi belajar siswa sudah dapat dikembangkan. Beberapa rencana aksi yang direncanakan dapat dilaksanakan, seperti: guru sudah memulai pembelajaran sebagai acuan yang perlu dijadikan acuan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa guru belum melaksanakan pembelajaran dengan gaya lama yaitu mendominasi siswa sehingga siswa tidak lagi menjadi objek pasif, dan menjadi subjek aktif. Sementara itu, beberapa alat, media, dan sumber yang disiapkan guru telah digunakan dalam proses pembelajaran. Kondisi lain tampaknya sudah mulai mengefisienkan penggunaan waktu, terutama dalam situasi transisi antara pembelajaran klasikal dan inkuiri bebas. Dalam proses pembelajaran siswa mulai merumuskan masalah, membuat hipotesis dan merumuskan kesimpulan. Selain itu, siswa juga mulai terbiasa dengan aturan-aturan yang dilakukan dalam metode latihan dalam pembelajaran.

Tabel 2 Rekapitulasi Hasil Observasi Proses Pembelajaran pada Aktivitas Guru Siklus II

Keterangan	Lembar Observasi Guru	
	Pengamat 1	Pengamat 2
Skor	32	31
Jumlah	63	
Rata-Rata	3,25	
Kriteria	Baik	

Dari hasil observasi atau observasi seperti terlihat pada Tabel 2 yang dilakukan oleh guru (sebagai observer) diperoleh banyak informasi atau data tentang penerapan metode pelatihan oleh guru di kelas PTK, bahwa skor pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan kedua

diperoleh skor rata-rata 3,25 berdasarkan observasi. membimbing kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran masih dalam kategori Baik. Pada prinsipnya pelaksanaan pembelajaran di kelas dengan menggunakan metode latihan berjalan dengan baik dan sesuai dengan RPP yang dibuat.

2. Observasi Perhatian Siswa

Pada siklus II hasil observasi perhatian siswa menunjukkan bahwa siswa belum terbiasa dengan model metode latihan yang diterapkan, sehingga sikap siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik.

Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil

Observasi perhatian Siswa SiklusII

Keterangan	Lembar Observasi Perhatian Siswa	
	Pengamat 1	Pengamat 2
Skor	3.20	3,24
Jumlah	6,44	
Rata-Rata	3,22	
Kriteria	Baik	

3. Prestasi Belajar Siswa

Prestasi belajar siswa diperoleh dengan menggunakan tes dengan rata-rata data posttest prestasi belajar pada siklus II adalah 66,96.

Tabel 4 Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* SiklusKedua

Uraian	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
Jumlah Siswa	23	23
Nilai Tertinggi	70	80
Nilai Terendah	20	50
Nilai Rata-rata	53,04	66,96
Jumlah Siswa yang belum tuntas	15	10
Jumlah Siswa yang sudah tuntas	8	13
Presentasi Ketuntasan	35%	57%

Pada Tabel 4 diatas, dari hasil perhitungan uji-t dengan taraf signifikan 95% diperoleh t hitung = 11,00 dan t tabel = 1,695.

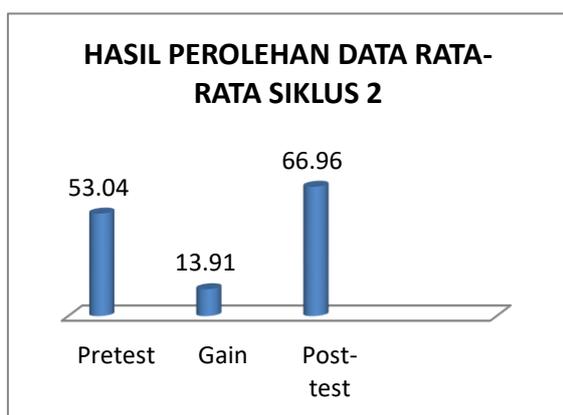
Tabel 5 Data uji t *pre-test* dan *post-test*

Uraian	Hasil
N	23
d (Rata-Rata Pre-Test)	53,04
D (Rata-Rata Post Test)	66,96
t _{hitung}	11,00
t _{tabel}	1,695

Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis no (Ho) ditolak, sebaliknya hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan prestasi belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran menggunakan metode pelatihan pada siklus II di kelas PTK.

4. Interpretasi Uji t Prestasi Belajar Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil uji t diperoleh diperoleh $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} dengan $t_{hitung} = 11,0$ dan $t_{tabel} = 1,695$, dengan perolehan rata-rata prestasi belajar pada siklus I adalah **53,04** dan perolehan rata-rata prestasi belajar pada siklus II adalah **66,96** sehingga dapat disimpullkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretes* dengan nilai rata-rata *posttest* atau terjadi peningkatan prestasi belajar siswa yang signifikan pada siklus II sebagaimana seperti terlihat pada hasil perolehan pada gambar grafik berikut.



Gambar 1. Grafik Perolehan Nilai Rata-Rata Siklus II

1) Uji t Prestasi Belajar Siklus Pertama dengan Siklus II

Pada Tabel 6 di bawah ini, dari hasil

perhitungan uji t taraf signifikan 95% diperoleh $t_{hitung} = 4,00$ dan $t_{tabel} = 1,695$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis no (Ho) ditolak, dilain pihak hipotesis alternative (Ha) diterima

Tabel 6 Data Uji t-tes Siklus 1 dan Siklus 2

Uraian	Hasil
N	23
d (Rata-Rata Post-Test Siklus I)	63,91
D (Rata-Rata Post Test Siklus II)	66,96
t _{hitung}	4,00
t _{tabel}	1,695

Berarti terdapat perbedaan signifikan prestasi belajar siswa dengan penerapan model metode latihan pada siklus 1 dan siklus 2.

Hasil Refleksi. Informasi yang diperoleh dari pengamatan pengamat (guru) kemudian didiskusikan bersama dengan penelitian di akhir pembelajaran adalah sebagai berikut: a). Persiapan peneliti sudah mulai terlihat matang, namun persiapan yang dilakukan belum sesuai dengan waktu yang ditentukan b). Guru (peneliti) sudah mulai terbiasa mengajar di depan kelas dan diperhatikan oleh pengamat. c). Waktu yang tersedia cukup d). Pembelajaran sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah dibuat dalam RPP. e). Sudah optimalnya kegiatan diskusi, siswa dapat termotivasi untuk berperan aktif dalam memecahkan masalah. f). Interaksi terjadi cukup baik, namun masih terkesan satu arah atau siswa kurang dapat memanfaatkan waktu yang diberikan guru untuk bertanya atau mengemukakan pendapat.

Rekomendasi Perbaikan. Berkaitan dengan refleksi tersebut, berikut adalah masukan atau rekomendasi yang disarankan oleh observer untuk melakukan perbaikan atau perbaikan pada tindakan selanjutnya: a). Waktu guru lebih disiplin dalam mempersiapkan KBM, b). Guru harus lebih percaya diri dalam mengajar, dan

menganggap tidak ada pengamat c). Prosedur pelaksanaan RPP harus diikuti sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah dibuat, e). Guru hendaknya lebih memberikan kebebasan kepada siswa dalam memotivasi siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeluarkan ide-ide dalam memecahkan masalah sesuai dengan topik pelajaran yang disajikan, f) Hubungan kehidupan sehari-hari siswa harus dilakukan oleh guru untuk membiasakan siswa berpikir sesuai ke dunia nyata.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus Ketiga

Pada tahap awal perencanaan siklus ketiga, peneliti melakukan diskusi lagi dengan observer untuk menerjemahkan rekomendasi berdasarkan refleksi siklus 2 yang telah dibuat dan disepakati pada siklus kedua untuk diterjemahkan ke dalam RPP pertemuan ketiga, sehingga pada perencanaan ketiga ini peneliti fokus pada perbaikan yang direkomendasikan oleh observer kepada peneliti.

1. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan kegiatan penelitian tindakan kelas untuk pembelajaran mata pelajaran PJOK pada Siklus I dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Agustus 2022 pukul 09.00 s/d 11.45 di kelas V SD Negeri 02 Air Rami. Seperti yang telah direncanakan, penerapan metode pelatihan pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 02 Air Rami terdiri dari tiga tahap yaitu: pendahuluan, inti dan penutup.

Tahap pendahuluan: tahap pendahuluan diawali dengan kegiatan mempersiapkan pembelajaran siswa yang diawali dengan doa sebelum pembelajaran yang dipimpin oleh ketua kelas "Agus Dwi", kemudian guru bertanya tentang berita secara klasikal, siswa menjawab dalam keadaan baik, kemudian Guru menanyakan kehadiran siswa secara keseluruhan, dilanjutkan dengan mengikuti siswa secara individu satu persatu mulai dari Ainur Dwi

Agustin sampai dengan absen terakhir. Setelah menyelesaikan absensi, guru mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan apersepsi dengan melakukan tanya jawab ringan untuk membangun pengetahuan siswa tentang materi yang akan dipelajari yaitu mengidentifikasi teknik mengoper bola, kemudian guru menjelaskan topik, tujuan dan hasil belajar yang diharapkan. dicapai yaitu: 1) Setelah mengamati, siswa mampu melakukan gerakan mengoper bola dengan benar 2) setelah berdiskusi, siswa mampu melakukan gerakan mengoper bola dengan benar.

Kemudian guru memotivasi siswa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan optimal. Setelah siswa siap, guru memberikan pretest dengan membagikan soal pretest kepada seluruh siswa. Guru mengawasi siswa dalam mengerjakan soal-soal pretest. Setelah selesai, siswa mengumpulkan soal pretest sesuai permintaan guru.

Pada Tahap Inti, dalam persiapan latihan, guru menjelaskan dan membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk topik pembelajaran teknik mengoper bola yang diberikan oleh guru dan dilanjutkan dengan menjelaskan bagaimana teknik mengoper bola. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan melalui diskusi. Guru meminta siswa untuk menyampaikan pendapat tentang materi yang dipelajari.

Pada tahap pelaksanaan latihan, guru memberikan bimbingan dalam diskusi siswa. Siswa berdiskusi dengan kelompoknya tentang kegiatan menggiring bola. Guru secara acak menunjuk siswa yang telah berdiskusi untuk mencoba mempraktekkan langkah-langkah menggiring bola. Guru memilih beberapa siswa untuk maju ke depan dan mendemonstrasikan cara menggiring bola

sesuai arahan guru. Setelah teknik menggiring bola selesai, siswa melakukan observasi, kemudian menyimpulkan kegiatan apa yang akan dilakukan. Dengan latihan, siswa sudah memahami kegiatan apa yang akan dilakukan.

Pada tahap tindak lanjut, guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan sebelum memulai kegiatan menggiring bola, siswa harus mempelajari teknik menggiring bola langkah demi langkah, langkah demi langkah sampai mahir. Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari dua siswa, kemudian mendemonstrasikan langkah-langkah dan cara menggiring bola bersama.

Tahap penutup, dalam kegiatan refleksi, siswa bersama-sama dengan guru membuat kesimpulan, dan merefleksikan hasil kegiatan pada pembelajaran yang telah dilakukan. Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan sebelum pelajaran berakhir. Sebelum kegiatan berakhir, guru meminta siswa untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelas "Agus Dwi". Pada tahap akhir (post-test) guru memberikan soal-soal post-test dan mengawasi siswa dalam mengerjakan soal-soal post-test. Setelah siswa selesai, siswa mengumpulkan hasil posttest sesuai dengan permintaan guru.

Guru memberikan masukan kepada siswa tentang proses pembelajaran dengan menerapkan metode latihan yang telah dilakukan dengan guru menyampaikan materi untuk pertemuan minggu depan dan meminta siswa untuk mempersiapkan diri mengikuti pembelajaran dengan metode latihan.

Prestasi belajar siswa diperoleh dengan menggunakan tes evaluasi pembelajaran yang dilakukan setelah pelaksanaan pembelajaran untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran dan rata-rata data posttest prestasi belajar pada siklus III

adalah 80,43. Dan untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada pemahaman siswa terhadap materi, sebelum proses pembelajaran diberikan tes yang sama dan diperoleh data rata-rata hasil pretes adalah 65,65 sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan prestasi belajar siswa mencapai 14,78. Adapun distribusi nilai *pre-test* dan *post-test* siswa pada kelas PTK siklus 3.

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Siklus Ketiga

Uraian	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
Jumlah Siswa	23	23
Nilai Tertinggi	80	90
Nilai Terendah	40	60
Nilai Rata-rata	65,65	80,43
Jumlah Siswa yang belum tuntas	10	0
Jumlah Siswa yang sudah tuntas	13	23
Presentasi Ketuntasan	59%	100%

Tabel 7. Data uji t *pre-test* dan *post-test* pada Siklus III

Uraian	Hasil
N	23
d (Rata-Rata Pre-Test)	65,65
D (Rata-Rata Post Test)	80,43
ThituNg	11,59
t tabel	1,695

Pada Tabel 7. di atas, dari hasil perhitungan uji — t taraf signifikan 95% diperoleh $t_{hitung} = 11,59$ dan $t_{tabel} = 1,695$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis no (H_0) ditolak, dilain pihak hipotesis alternative (H_a) diterima. Hal tersebut berarti membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan prestasi belajar siswa dengan penerapan metode latihan pada siklus III di kelas PTK.

Untuk menganalisis hasil *posttest* siswa pada siklus II dan Siklus III.

Tabel 8. Data uji t-tes pada Siklus 2 dan Siklus ke 3

Uraian	Hasil
N	23
d (Rata-Rata Post-Test Siklus II)	66,96
D (Rata-Rata Post Test Siklus III)	80,04
t hitung	7,5
t tabel	1,695

pada Tabel 8. di atas, dari hasil perhitungan uji t taraf signifikan 95% diperoleh $t_{hitung} = 7,5$ dan $t_{tabel} = 1,695$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis no (H_0) ditolak, dilain pihak hipotesis alternative (H_a) diterima. Berarti terdapat perbedaan signifikan prestasi belajar siswa dengan penerapan model metode latihan pada siklus 2 dan siklus 3.

Hasil Refleksi. Informasi yang diperoleh dari pengamatan pengamat (guru) kemudian didiskusikan bersama dengan penelitian di akhir pembelajaran adalah sebagai berikut: a). Persiapan peneliti (sebagai guru) sudah matang dengan persiapan yang sangat baik menjelang proses pembelajaran b). Guru (peneliti) sudah mulai terbiasa mengajar di depan kelas dan diperhatikan oleh pengamat atau guru lain. c). Waktu yang tersedia cukup d). Pembelajaran sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah dibuat dalam RPP e). Sudah optimalnya kegiatan diskusi, siswa dapat termotivasi untuk lebih berperan aktif dalam memecahkan masalah f). Interaksi terjadi dengan sangat baik, dan dapat bersifat dua arah, siswa mampu memanfaatkan waktu yang diberikan guru untuk bertanya atau mengemukakan pendapat g). Dalam kegiatan inkuiri bebas siswa sudah terbiasa agar pelaksanaannya maksimal.

Hasil kuasi Eksperimen

1. Hasil Prestasi Belajar Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Hasil dari prestasi belajar siswa, hasilnya menunjukkan hasil yang kurang baik, dimana hasil posttest siswa tidak memenuhi KKM yang ditetapkan oleh SD

Negeri 02 Air Rami pada mata pelajaran PJOK yaitu 70 ke atas.

Tabel 9. Hasil tes Siswa Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Uraian	Hasil Analisis	
	Ekperimen	Kontrol
Jumlah Siswa	23	23
Jumlah Siswa yang tuntas	23	4
Jumlah siswa yang belum tuntas	0	19
Nilai Rata-rata pre-test	65,65	36,88
Nilai Rata-rata post-test	80,43	53,44
Nilai Rata-rata selisih	14,78	16,56
Ketuntasan Belajar Klasikal	100%	56%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model metode latihan dapat meningkatkan perhatian dan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK di SDN 02 Air Rami.

2. Uji Beda Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Perbandingan nilai rata-rata selisih antara kelas eksperimen dan kelas kontrol seperti terlihat pada tabel berikut.

Tabel 10. Data Uji-t Nilai rata-rata *Pre-Test* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Uraian	Rata-rata Pre-Test	t hitung	t tabel
Kelas Eksperimen	65,65	1,45	1,6694
Kelas Kontrol	36,88		

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji t uji bila dikonsultasikan pada t tabel dengan dk 63 pada taraf signifikan 0,05 atau sebesar 95% maka t_{hitung} 1,45 lebih kecil dari t_{tabel} . Artinya hasil perhitungan pretest test tidak terdapat perbedaan rata-rata antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Pembahasan

1. Penerapan metode latihan dapat

Meningkatkan perhatian Siswa.

Berdasarkan hasil penelitian perhatian siswa terhadap pembelajaran, menunjukkan adanya peningkatan perhatian siswa SD Negeri 02 Air Rami. Pada metode latihan di SD Negeri 02 Air Rami, perhatian siswa menjadi lebih meningkat dimana dalam proses pembelajaran siswa lebih aktif dan perhatian siswa makin meningkat dalam pembelajaran PJOK.

Dari hasil penelitian disukung oleh Syaiful Sagala (2003) menyatakan bahwa metode latihan atau metode traing merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan." Sedangkan menurut Roestiyah (2001: 125) mengungkapkan metode latihan adalah cara mengajar siswa melaksanakan kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan/keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Metode latihan merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menumbuhkan kebiasaan tertentu.

2. Penerapan Metode latihan dapat Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 02 Air Rami mengalami peningkatan. Dimana hasil penelitian tindakan kelas dengan penerapan model metode latihan yang dilaksanakan dalam tiga siklus, terjadi perubahan dalam proses pembelajaran dari siklus pertama hingga siklus ketiga kearah yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan penjelasan Tirtonegoro (1984: 4) menyatakan prestasi belajar adalah suatu hasil yang diperoleh siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan prestasi belajar ini biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf maupun kata-kata. Yang disebut dengan prestasi belajar adalah hasil maksimum yang telah dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan

usaha-usaha belajar.

3. Penerapan Model Metode latihan Efektif Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan model metode latihan efektif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa mata Pelajaran PJOK siswa SD Negeri 02 Air Rami. Peningkatan yang terjadi pada prestasi belajar siswa ini menunjukkan bahwa siswa sudah menguasai materi yang disampaikan guru sehingga hasil tes siswapun meningkat di setiap siklusnya. Penelitian yang relevan dijadikan acuan Nurul Ihsan (2018) dengan judul "Pengaruh metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes dengan uji hipotesis diperoleh nilai thitung = 13,61 > ttabel = 2,04, dan kebenarannya diterima secara empiris; dan 3) tidak terdapat perbedaan pengaruh metode bermain dengan metode latihan terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang, dengan thitung = 0,17 < ttabel = 2,81.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil maka dapat disimpulkan (1) Penerapan metode latihan dapat meningkatkan perhatian siswa pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 02 Air Rami, (2) Penerapan metode latihan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, (3) Penerapan metode latihan efektif meningkatkan prestasi belajar siswa

Saran

Berdasarkan kesimpulan maka disarankan: Guru sebagai pelaksana pembelajaran kooperatif dituntut untuk memiliki pemahaman konsep pembelajaran yang utuh tentang metode pembelajaran seperti metode latihan, baik dalam hal

perencanaan, pelaksanaan maupun evaluasi. Peserta didik harus memahami bahwa pembelajaran bukanlah tempat untuk sekedar mendapatkan hasil, namun harus dipahami bahwa pembelajaran merupakan wahana mendapatkan hasil tersebut. Kepala sekolah agar dapat mempertimbangkan pentingnya penerapan model pembelajaran kooperatif untuk pencapaian tujuan kurikulum di sekolah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan kepada guru atau peneliti pembelajaran lain untuk: melakukan penyempurnaan penelitian ini dengan berpedoman pada kekurangan-kekurangan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ihsan, Nurul. 2018. *Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes): Jurnal Penjakora Volume 5 No 2, Edisi September 2018*
- Roestiyah. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sagala, Syaiful. 2003. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung; Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Penbelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera.
- Saputro, Tri Endro. 2018. *Kesesuaian Metode Mengajar Antara Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Dasar Kutogiri Kabupaten Kulon Progo*. (Tesis Megister. Universitas Negeri Yogyakarta, 2018) diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/57140/1/SKRIPSI%20Tri%20Endro%20Saputro.pdf>
- Slameto. 2003. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sudjana, Nana dan Suwariyah, Wari. 1991. *Model Model Mengajar CBSA*. Bandung: Sinar Baru.
- Sudjana, Nana dan Rivai, Ahmad. 2001. *Teknologi Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana, Nana. 2002. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana, Nana . 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani : Filosofi Pembelajaran & Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.
- Sumadi, Suryata. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Rajawali: Jakarta.
- Suryobroto, Agus S. 2004. *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wardani, dkk. 2011. *Teknik Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wardani IGAK. 2010. *Wihardi Kuswaya. Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Winarno. 2009. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Bandung: Ganecsa Exacta.
- Yusuf, Syamsu. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya