

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK PADA MATERI POLA PERILAKU
HIDUP SEHAT MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN
DISCOVERY LEARNING**

Arif Rahman¹, Burhan Damas Khumbela²,
Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro³, Zainuri⁴

^{1,2}Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Universitas Negeri Surabaya

³Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKK Universitas Negeri Surabaya

⁴SD Negeri Jombatan Jombang

[1arifrahmanyp18@gmail.com](mailto:arifrahmanyp18@gmail.com), [2burhan.da.khum@gmail.com](mailto:burhan.da.khum@gmail.com)

ABSTRACT

This classroom action research aims to show an increase in learning outcomes in learning about healthy lifestyles through the application of the Discovery Learning learning model in class IV at SDN Jombatan Jombang. This research consists of 2 cycles starting with the pre-cycle and each cycle starting with planning, implementation, observation, evaluation and reflection. The subjects of this research were students in class IV of SDN Jombatan Jombang, Jombang, totaling 27 children. This research activity was carried out in the even semester of the 2023/2024 academic year. The data analysis used is descriptive statistical tests, percentage results tests and results difference tests. As for the percentage of student activity in learning activities in cycle I, the Very Good category is 15%, the Good category is 37, the sufficient category is 15% and 33 are in the poor category. Meanwhile, in cycle II there was an increase in the percentage of students' learning activity scores, namely 52% were very good, 37% were in the good category, 11% of students were in the sufficient category, and in cycle II there were no students in the poor category. The percentage increase in classical learning outcomes in cycle I was 51.8%, increasing to 88.9% in cycle II. From the results of this research, it can be concluded that the application of the discovery learning model can improve the learning outcomes of students.

Keywords: differentiated learning, learning outcomes, dominant movement patterns

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan menunjukkan peningkatan hasil belajar pembelajaran pola hidup sehat melalui penerapan model pembelajaran *Discovery Learning* di kelas IV SDN Jombatan Jombang. Penelitian ini terdiri menjadi 2 siklus diawali pra siklus dan setiap siklus diawali perencanaan, pelaksanaan, observasi, evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah peserta didik di kelas IV SDN Jombatan Jombang Kabupaten Jombang berjumlah 27 anak kegiatan penelitian ini yang dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Analisis data yang digunakan, yaitu statistik uji deskriptif, uji presentase hasil dan uji beda hasil. Adapun presentase aktivitas peserta didik dalam kegiatan pembelajaran pada siklus I, Katagori Sangat Baik 15%, katagori Baik 37, kategori cukup 15% dan 33 masuk katagori kurang. Sedangkan padasiklus II terjadi

peningkatan presentase skoraktivitas belajar peserta didik yaitu terdapat 52% sangat baik, 37% masuk dalam katagori baik 11% peserta didik masukdalam katagori cukup, dan pada siklus II ini tidak ada peserta didik yang masuk dalam katagori kurang. Presentase peningkatan klasikal hasil belajar pada siklus I 51,8% meningkat menjadi 88,9% pada siklus II. Dari hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa penerapan pembelajaran model *discovery learning* dapat meningkatkan hasil belajar dari peserta didik.

Kata kunci: *discovery learning*; hasil belajar; perilaku hidup sehat

A. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan masalah yang sering di hadapi adalah lemahnya proses pembelajaran, proses pembelajaran harusnya di lakukan secara terencana dan terorganisir dengan baik. usaha yang dilakukan agar dapat menunjang pembelajaran PJOK yaitu dengan memperhatikan sarana dan prasarana, serta penggunaan model dan media pembelajaran di sesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, pada proses pembelajaran peserta didik sangat berpengaruh karena merupakan pusat pembelajaran itu sendiri agar peserta didik dapat bertanggung jawab, aktif dan mandiri, selain itu perbaikan kurikulum harus di lakukan pemerintah dengan menyesuaikan degann zaman sekarang. Pada saat ini pemerintah menerpakan kurikulum merdeka dan di dalam

penerpannya khususnya di Indonesia menuai banyak menuai prodan kontra di berbagai kalangan di karenakan berbeda dengan kurikulum sebelumnya baik dari subtansi dan terknisnya meskipun demikian kurikulum tersebut di terapkan secara bertahap baik di sekolah negeri maupun swasta.

Berdasarkan hasil observasi di kelas IV di SDN Jombatan Jombang, Peserta didik belum mampu memahami dengan baik materi Pola Prilaku Hidup Sehat pada pembelajaran PJOK sehingga berdampak terhadap hasil belajar peserta didik itu sendiri, pembelajaran yang dilakukan peserta didik cenderung monoton di karenakan guru masih menerapkan metode ceramah dan kurang melibatkan peserta didik di dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik menemui hambatan dalam dalam memecahkan masalah yang akan di kaitkan

dengan pembelajaran, selain itu kurangnya motivasi dan apresiasi yang dilakukan oleh guru membuat minat dan hasil belajar peserta didik relatif rendah, dalam kegiatan sehari-hari cara belajar peserta didik terbiasa dengan metode menghafal ini yang yang membuat peserta didik mudah lupa dan menjadikan peserta didik kurang aktif dan bersemangat saat mengikuti pembelajaran karena tingkat kreatifitasnya kurang tergalil dan menjadikan suasana pembelajaran menjadi pasif.

Menurut Hosnan (2014) model discovery learning pertama kali dikemukakan oleh Jerome Bruner pada tahun 1915. Model discovery learning merupakan suatu model yang menekankan pada pemahaman struktur atau ide-ide penting terhadap suatu disiplin ilmu, melalui keterlibatan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran. Materi pola perilaku hidup sehat dalam Pembelajaran PJOK di kelas IV SDN Jombatan Jombang, mendapati hasil belajar yang sangat rendah hal itu di buktikan saat di lakukan tes mendapatkan hasil kurang memuaskan, yaitu Dari 27 peserta didik kelas IV SDN

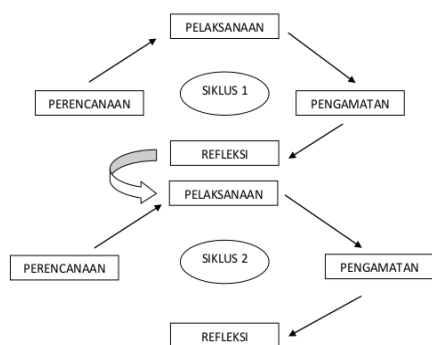
Jombatan Jombang” mendapatkan hasil 21% (6 anak) yang memenuhi KKM dan 79 % (21 anak) masih di bawah KKM dari data tersebut hasil belajar peserta didik masih di bawah KKM (kriteria ketuntasan minimal).

Dari permasalahan di atas, di butuhkan solusi supaya pembelajaran yang berlangsung menjadi aktif yaitu dengan melibatkan peserta didik, sehingga dapat memicu motivasi peserta didik dalam belajar, model yang bisa di terapkan dalam di dalam pembelajaran supaya suasana pembelajaran dapat menjadi aktif dan memudahkan peserta didik dalam memecahkan masalah yaitu dengan model pembelajaran *discovery learning*. Model ini dinilai efektif karena dapat meningkatkan cara belajar dengan cara menemukan suatu permasalahan kemudian peserta didik menyelidiki secara mandiri, model *discovery learning* mempunyai keunggulan diantara lain yaitu mendorong pola fikir dari peserta didik, mereka dapat belajar sesuai keinginnya sendiri dan peserta didik dapat belajar dengan memanfaatkan media pembelajaran dari berbagai jenis sumber belajar, Sehingga dalam penerapannya dapat dapat melibatkan peserta didik dalam belajar

serta menjadikan pembelajaran di dalam kelas menjadi aktif sehingga berdampak pada hasil tujuan penelitian kali ini yaitu meningkatkan hasil belajar pola perilaku hidup sehat pada materi pembelajaran PJOK di kelas IV SDN Jombatan Jombang.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas (*action class research*). Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau *class action research* seperti yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart (1982) seperti pada Gambar 1 berikut.



Gambar Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini digunakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi di dalam kelas serta dapat membuat kinerja dari guru saat melakukan pembelajaran di kelas meningkat (profesionalisme). Hasil dari penelitian tindakan kelas ini tidak dapat diterapkan di kelas lain karena penelitian kelas ini hanya berlaku pada kelas yang memiliki

permasalahan yang sama.

Penelitian tindakan kelas ini subjeknya adalah siswa kelas IV SD Negeri Jombatan Jombang. Dengan total siswa keseluruhan yang berjumlah 27. Jumlah siswa laki-laki berjumlah 16 siswa, 11 siswa merupakan siswa perempuan. Pembelajaran dilaksanakan dengan pembelajaran kurikulum merdeka melalui penerapan model pembelajaran *discovery learning*.

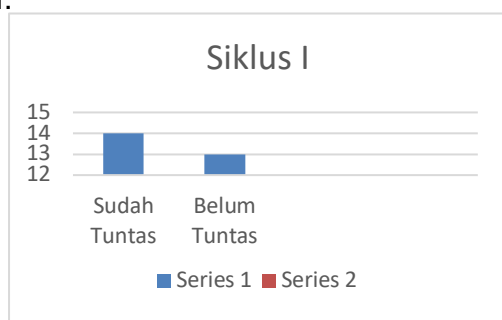
Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada siswa SD Negeri Jombatan Jombang di Kabupaten Jombang semester II/Genap tahun ajaran 2023/2024 pada materi pola hidup sehat. Dalam PTK ini terdapat dua siklus, dimulai pada Siklus 1 dilanjutkan Siklus 2 yang berlangsung 2 minggu. Siklus 1 berlangsung pada hari Selasa, 26 Februari 2024 dan Siklus 2 berlangsung pada hari Selasa, 4 Maret 2024.

Instrumen penelitian adalah alat/perangkat yang peneliti gunakan dalam mengumpulkan data dengan tujuan mempermudah pekerjaannya dalam meningkatkan hasil pengolahan data yang terkumpul (Arikunto., 2006). Pada penelitian tindakan kelas ini instrumen penelitiannya menggunakan asesmen atau penilaian pada aspek pengetahuan

dalam materi pola hidup sehat. Menggunakan lembar rubrik penilaian dengan KKM nilai 75 yang merupakan ketuntasan dalam hasil belajar peserta didik yang menjadi ketentuan sekolah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I telah menunjukkan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar secara individu sebanyak 14 anak atau 51,8% sedangkan 48,2% belum mencapai ketuntasan belajar. Berikut adalah diagram perolehan ketuntasan peserta didik pada siklus I.



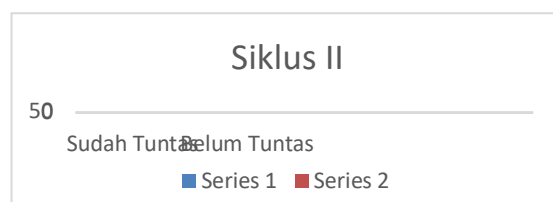
Pada siklus I siswa menunjukkan kemampuannya terhadap tugasnya yang diberikan oleh guru dengan baik. selanjutnya guru memberikan pendampingan bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan dan memberikan bimbingan kepada peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan secara berkelanjutan supaya mereka dapat memahami

materi pola perilaku hidup sehat dengan baik.

Saat melakukan bimbingan secara berkelanjutan tidak melibatkan semua peserta didik. Oleh karena itu, untuk peserta didik yang telah paham tentang materi pola perilaku hidup sehat guru menugaskan mereka untuk ikut dalam membantu tentang pemahaman pola perilaku hidup sehat kepada temannya yang belum mencapai ketuntasan.

Pada siklus I, ternyata terdapat tiga belas (13) orang peserta didik yang belum tuntas. Setelah peneliti melakukan wawancara ternyata ada salah satu peserta didik yang tidak mendapatkan buku paket, hal ini membuat kurangnya minat di dalam membaca dan menjadikan kurangnya pemahaman dari peserta didik itu sendiri .

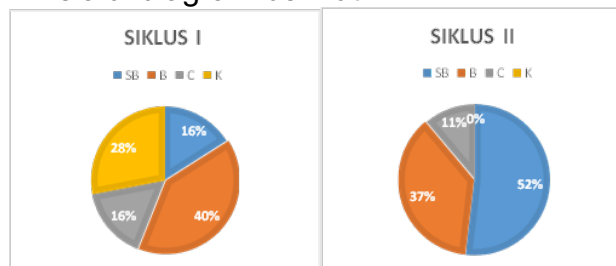
Berdasarkan penerapan model pembelajaran *Discovery Learning* pada siklus II terdapat peningkatan pencapaian ketuntasan belajar secara individu sebanyak 24 anak atau 88,9% sedangkan 11,9% belum mencapai ketuntasan belajar.



Pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar, dua puluh empat (24) peserta didik masuk dalam kriteria ketuntasan dan siswanya tiga (3) yang belum tuntas. terdapat peserta didik yang belum tuntas dikarenakan adanya kendala pada peserta didik tersebut yang masih belum maksimal dalam proses pembelajaran, dikarenakan peserta didik tersebut belum percaya diri dan dari penguasaan materi masih kurang.

Adanya peningkatan peserta didik kelas IV dalam pembelajaran pola perilaku hidup sehat dipengaruhi dari penggunaan metode *Discovery Learning* dimana guru diawal pembelajaran memberikan stimulus atau rangsangan terhadap siswa menggunakan video interaktif tentang pola hidup sehat. Selanjutnya guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menganalisis berbagai macam pola perilaku hidup sehat yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari dan siswa membuat hasil analisis pola hidup sehat dalam bentuk permainan mencocokkan dan setiap kelompok mengkonsultasikan hasil diskusi

kelompok dengan guru serta menarik kesimpulan dengan melakukan tanya jawab dengan arahan dari guru. Presentase secara rinci dapat dilihat melalui diagram berikut ini.



Gambar 2. Diagram Presentase aktivitas belajar siswa siklus I dan II

Dalam gambar 1. Diagram presentase aktivitas belajar peserta didik, dapat dilihat pada siklus I, Katagori Sangat Baik 15%, katagori Baik 37, katagori cukup 15% dan 33 masuk katagori kurang. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan presentase skor aktivitas belajar peserta didik yaitu terdapat 52% sangat baik, 37% masuk dalam katagori baik 11% peserta didik masuk dalam katagori cukup, dan pada siklus II ini tidak ada peserta didik yang masuk dalam katagori kurang. Nampak ada peningkatan presentase ketuntasan klasikal yang semula pada siklus I hanya 51,8% meningkat menjadi 88,9% pada siklus II.

D. Kesimpulan

Simpulan yang dapat diambil berdasarkan seluruh kegiatan

penelitian mengenai Penerapan Model Pembelajaran *Discovery Learning* secara efektif dapat meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Pola Perilaku Hidup Sehat kelas IV Semester Genap SDN Jombatan Jombang tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan simpulan di atas peneliti dapat mengajukan saran-saran berikut :

1. Kepada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri Jombatan Jombang dalam upaya meningkatkan hasil belajar harusnya menggunakan model pembelajaran yang tepat dan relevan. Salah satu model yang dapat di gunakan adalah Penerapan model Pembelajaran *Discovery Learning* hal ini terbukti mampu meningkatkan motivasi peserta didik dalam belajar dan model pembelajaran *Discovery Learning* dapat di gunakan secara berkelanjutan dalam Kegiatan Pembelajaran.
2. Bagi sekolah agar lebih banyak menyediakan buku untuk menunjang kemampuan peserta didik dalam mempelajari beberapa materi PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Sa'dun. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Cipta Media Aksara.
- A.M, Sardiman. 2005. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta:Rajawali Press
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: BumiAksara
- Arikunto, Suharsimi,2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta
- Farhatani, 2014.*Pembelajaran Discovery Learning*.Jakarta: Aritem
- Hamalik, Oemar. 2005. *Proses BelajarMengajar*. Bandung: BumiAksara.
- Kemendiknas. 2010a. *Petunjuk Teknis Pengembangan Bahan Ajar SMA*. Jakarta: Kemendiknas, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
- Kunandar. 2008. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta:RajaGrafindo Persada
- Munadi, Yudhi. 2008. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada

Purwanto, N.2010.*Prinsip – Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran.*
Bandung : PTRemaja
Rosdakarya

Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.*
Jakarta: Kencana Prenada
Media

Santayasa, IWayan. 2007.
Landasan konseptual media pembelajaran. Online

Siddiq, M. Djauhar, dkk. 2008.
Pengembangan Bahan Ajar.
Depdiknas