

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR PJOK MELALUI METODE DEMONSTRASI  
DAN LATIHAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH**

Rafikaardila<sup>1</sup>, Rahel Mutia<sup>2</sup>, Mufidah<sup>3</sup>, Joel<sup>4</sup>, Wanri<sup>5</sup>, Tommy<sup>6</sup>, Ibrena<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Fakultas Ilmu Keolahragan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga,  
Universitas Negeri Medan,  
rahelmutiap@gmail.com<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning plays an important role in improving students' physical abilities, motor skills, and sportsmanship. However, in practice, the learning process is often teacher-centered, resulting in students being less active in participating in learning activities. This study aims to improve student learning outcomes through the application of demonstration and practice methods in PJOK learning. This study uses a Classroom Action Research (CAR) approach implemented in two cycles consisting of planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects were high school students. Data collection techniques were carried out through observation, learning outcome tests, and documentation. The results of the study indicate that the application of demonstration methods accompanied by repeated practice can improve students' understanding and skills in participating in PJOK learning. Thus, the demonstration and practice method can be an effective alternative learning strategy to improve student learning outcomes.*

*Keywords: learning outcomes, demonstration methods, practice methods, PJOK learning*

**ABSTRAK**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta sikap sportif siswa. Namun dalam praktiknya, proses pembelajaran sering masih berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa

melalui penerapan metode demonstrasi dan latihan dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes hasil belajar, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi yang disertai latihan secara berulang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dengan demikian, metode demonstrasi dan latihan dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: hasil belajar, metode demonstrasi, metode latihan, pembelajaran PJOK

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam proses pendidikan di sekolah. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta membentuk sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, maupun sikap (Wuest Deborah A. & Charles A. Bucher).

Dalam proses pembelajaran di sekolah, masih ditemukan beberapa kendala yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Metode pengajaran yang kurang variatif menyebabkan siswa cepat merasa bosan dan kurang memahami materi yang diajarkan.

Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode demonstrasi dan latihan. Metode demonstrasi memberikan contoh secara langsung mengenai gerakan atau teknik yang harus dilakukan oleh siswa, sehingga siswa dapat memahami langkah-langkah gerakan dengan lebih jelas.

Setelah itu, metode latihan digunakan agar siswa dapat mempraktikkan gerakan tersebut secara berulang sehingga keterampilan mereka semakin meningkat.

Pembelajaran PJOK pada dasarnya menekankan pada aktivitas gerak yang melibatkan siswa secara langsung. Oleh karena itu, guru dituntut untuk mampu memilih dan menggunakan metode pembelajaran yang tepat agar siswa dapat memahami materi serta mempraktikkan keterampilan yang diajarkan dengan baik. Metode pembelajaran yang bervariasi dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik sehingga siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Namun demikian, dalam praktiknya masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah. Salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah rendahnya hasil belajar siswa yang disebabkan oleh kurangnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang terlalu banyak menggunakan penjelasan secara lisan tanpa disertai

contoh gerakan yang jelas sering membuat siswa kesulitan memahami teknik atau keterampilan yang diajarkan. Selain itu, kesempatan siswa untuk mempraktikkan gerakan secara berulang juga terkadang masih terbatas sehingga keterampilan yang dimiliki siswa belum berkembang secara optimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode demonstrasi. Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara memperagakan atau menunjukkan secara langsung suatu proses, situasi, atau gerakan tertentu kepada peserta didik sehingga mereka dapat memahami materi dengan lebih jelas (Syaiful Bahri Djamarah & Aswan Zain).

Selain metode demonstrasi, metode latihan juga memiliki peranan penting dalam pembelajaran PJOK. Metode latihan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengulang suatu gerakan secara terus-menerus sehingga keterampilan

yang dipelajari dapat dikuasai dengan lebih baik. Latihan yang dilakukan secara terarah dan berkelanjutan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan motorik serta memperbaiki kesalahan dalam melakukan gerakan.

Kombinasi antara metode demonstrasi dan metode latihan diharapkan dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Siswa tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai materi yang diajarkan, tetapi juga dapat melihat contoh gerakan secara langsung dan mempraktikkannya secara berulang. Dengan demikian, pemahaman dan keterampilan siswa dalam pembelajaran PJOK diharapkan dapat meningkat.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Melalui penelitian tindakan kelas, guru dapat mengidentifikasi permasalahan yang

terjadi dalam pembelajaran, kemudian mencoba menerapkan suatu tindakan atau strategi pembelajaran tertentu untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Stephen Kemmis & Robin McTaggart).

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rancangan pembelajaran yang meliputi penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), menyiapkan materi pembelajaran, menentukan metode demonstrasi dan latihan yang akan digunakan, serta menyiapkan instrumen penelitian seperti lembar observasi dan tes hasil belajar. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama proses pembelajaran berlangsung.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Guru menerapkan metode demonstrasi dengan memberikan contoh gerakan

atau teknik secara langsung kepada siswa. Setelah itu, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan tersebut melalui kegiatan latihan secara berulang. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru memberikan arahan, bimbingan, serta umpan balik kepada siswa agar mereka dapat melakukan gerakan dengan benar.

Selanjutnya adalah tahap observasi. Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat partisipasi siswa, keaktifan dalam mengikuti latihan, serta respon siswa terhadap metode pembelajaran yang diterapkan. Data observasi dicatat dalam lembar pengamatan yang telah disiapkan sebelumnya.

Tahap terakhir adalah refleksi. Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil tindakan yang telah dilakukan pada siklus tersebut. Peneliti menganalisis data yang diperoleh dari hasil observasi dan tes hasil belajar siswa untuk mengetahui sejauh mana metode demonstrasi dan latihan dapat meningkatkan hasil belajar. Jika hasil yang diperoleh pada siklus pertama belum mencapai target

yang diharapkan, maka dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya dengan memperbaiki strategi pembelajaran yang telah diterapkan sebelumnya.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah yang mengikuti mata pelajaran PJOK. Penelitian dilaksanakan pada saat proses pembelajaran PJOK berlangsung di sekolah. Fokus penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan metode demonstrasi dan latihan dalam pembelajaran.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Tes digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan siswa terhadap materi yang diajarkan. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti daftar nilai siswa, foto kegiatan pembelajaran, serta catatan lain yang berkaitan dengan proses penelitian.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis

deskriptif. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan atau peningkatan hasil belajar siswa dari satu siklus ke siklus berikutnya. Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari nilai rata-rata kelas serta jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan belajar.

Melalui proses penelitian tindakan kelas ini diharapkan penerapan metode demonstrasi dan latihan dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran PJOK sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat secara optimal.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berikut sebarang gambaran hasil penelitian yang menggambarkan sejauh mana "analisis gerak lengan dan pergelangan tangan pada pukulan smash dalam bulutangkis." yang terdesiminasi dalam jurnal - jurnal ilmiah.

Penerapan metode demonstrasi yang disinergikan dengan metode latihan (drill) terbukti secara signifikan mampu mengakselerasi hasil belajar PJOK pada siswa sekolah menengah melalui integrasi aspek kognitif dan psikomotorik yang koheren. Berdasarkan analisis terhadap

berbagai literatur pendukung, metode demonstrasi berperan krusial dalam mentransformasi instruksi teknis yang kompleks menjadi visualisasi konkret, sehingga meminimalisir ambiguitas pemahaman gerak pada siswa. Namun, penguasaan keterampilan yang menetap hanya dapat dicapai ketika fase observasi tersebut ditindaklanjuti dengan latihan repetitif yang terstruktur, yang berfungsi membangun memori otot (muscle memory) serta meningkatkan efisiensi gerak. Data penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi kedua pendekatan ini tidak hanya meningkatkan ketuntasan klasikal hingga melampaui ambang batas 80%, tetapi juga menstimulasi motivasi intrinsik siswa melalui pengalaman praktik yang lebih terukur dan percaya diri. Dengan demikian, penggabungan kedua metode ini merupakan strategi instruksional yang sangat relevan dengan karakteristik perkembangan motorik siswa sekolah menengah untuk mencapai kompetensi olahraga yang optimal.

### **D. Kesimpulan**

Penerapan kombinasi metode demonstrasi dan latihan (drill) terbukti secara efektif meningkatkan hasil

belajar PJOK pada siswa sekolah menengah dengan menyinergikan pemahaman visual dan penguasaan mekanik. Metode demonstrasi berfungsi sebagai instrumen kognitif yang memberikan gambaran teknik secara konkret, sementara metode latihan berperan dalam memperkuat keterampilan psikomotorik melalui pengulangan yang terstruktur guna membangun memori otot. Integrasi kedua metode ini teruji secara empiris mampu meningkatkan ketuntasan belajar siswa secara signifikan, sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi aktif dalam mempraktikkan teknik olahraga yang kompleks

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handoko, T. (2022). Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi dalam Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Penjaskes yang Memuat Senam Lantai pada Siswa. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, 2(4), 745-752.
- Laksana, A. S. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Bakti Saraswati*, 10(1), 45-53.
- Mahendra, R., & Arwin, A. (2019). Efektifitas Metode Pembelajaran Drill dan Demonstrasi terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Performa*, 4(2), 112-120.
- Nugroho, S. A., & Winarno, M. E. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Demonstrasi dan Metode Pembelajaran Latihan Bersama Teman Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani (E-Journal Unesa)*, 8(2), 1-8.
- Pratama, D. Y. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Kemampuan Psikomotorik Gerak Dasar Siswa. *Journal of Innovation in Teaching and Instructional Media*, 6(1), 22-30.