

---

**MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI METODE CERAMAH PADA SISWA SD INPRES TA'BINJAI  
KABUPATEN GOWA*****IMPROVING LEARNING ACHIEVEMENT THROUGH PHYSICAL  
EDUCATION TEACHING METHODS STUDENTS OF SD INPRES TA'BINJAI  
KABUPATEN GOWA***

**ST. Masliah**  
**SD Inpres Ta'binjai**  
**stmasliah270@gmail.com**

**Abstract**

*This study aims to determine: (a) How can increase learning achievement of physical education for students with the application lectures, (b) How the influence of a lecture to students' motivation. This study uses action research (action research) as much as two rounds. Each round consists of four phases: design, activities and observations. Reflection and refisi Goal of this research is class III class. From the data obtained as the result of the test of practice, observation sheet. From the result of analysis shows that the average student achievement experiencing peningkatkan from cycle I to II, namely, the first cycle (68%), the second cycle (76%) to the realm psikomotor, the first cycle and the second cycle (81%) and (100%). The first cycle (75%) and the second cycle (100%) to the realm afktif, increasing mastery learning students from the first cycle to the second cycle, namely, the first cycle (62%) and the second cycle (100%).*

**Key Word:** *Learning Outcomes, Lecture, Physical.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (a) Peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani bagi siswa dengan diterapkannya metode ceramah, (b) Pengaruh metode ceramah terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas kelas III. Dari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi. Dari hasil analisa didapat bahwa rata-rata prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (68%), siklus II (76%) untuk ranah psikomotorik, siklus I dan siklus II yakni (81%) dan (100%). Siklus I (75%) dan siklus II (100%) untuk ranah afktif, peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus I sampai siklus II yaitu, siklus I (62%) dan siklus II (100%).

**Kata kunci:** *Hasil Belajar, Ceramah, Jasmani.*

**PENDAHULUAN**

Olahraga menyehatkan! Inilah ungkapan masyarakat. Masyarakat meyakini benar manfaat olahraga bagi kesehatan. Tetapi bagaimana olahraga dapat menyehatkan dan berapa berat orang harus melakukan olahraga untuk menjadi lebih sehat. Inilah masalah yang perlu diperjelas bagaimana tata-hubungan antara olahraga dengan kesehatan, bagaimana cara melakukan olahraga untuk kesehatan dan berapa berat olahraga harus dilakukan agar orang menjadi lebih sehat.

Perlu diketahui bahwa pada awal abad 21 usia harapan hidup diperkirakan mencapai 70 tahun. Hal ini akan meningkatkan jumlah orang usia lanjut, yang diperkirakan pada tahun 2005 ini mencapai jumlah 19 juta orang atau 8% dari penduduk. Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, kondisi ini perlu diantisipasi agar para usia lanjut ini tetap sehat, sejahtera dan mandiri, sehingga tidak menjadi beban berat bagi keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Seperti halnya makan, olahragapun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya.

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-*anthropometris* dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya.

Memperkenalkan pentingnya kesehatan melalui kegiatan olahraga di sekolah merupakan tindakan yang benar. Mendidik siswa supaya peduli kepada nilai penting kesehatan seyogyanya dimulai semenjak pra sekolah hingga remaja. Kesehatan merupakan aset yang tidak bisa diukur dengan uang dan merupakan modal utama dalam mencapai suatu keberhasilan.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan jalur formal yang berperan

mendidik siswa untuk peduli akan pentingnya kesehatan. Melalui serangkaian kegiatan olah raga siswa diperkenalkan berbagai permainan misal: sepak bola, lari, lempar lembing, bola basket, dsb. Dengan diperkenalkannya berbagai kegiatan ini diharapkan dapat merangsang minat siswa untuk mencintai olahraga.

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Karena kegiatan olahraga selain memberi manfaat kesehatan fisik juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan sosialisasi siswa di berbagai bidang.

Olahraga banyak sekali jenisnya, misalnya olah raga lapangan seperti sepak bola, basket, badminton, atletik, olah raga air seperti renang, lompat indah, dsb. Masing – masing jenis olah raga tersebut memiliki karakteristik dan aturan yang berbeda. Namun pada tujuannya sama yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan mencapai prestasi.

Dalam penelitian ini penulis mengambil materi *start jongkok* yang merupakan dasar dari cabang atletik lari. Atletik merupakan cabang olahraga yang memiliki banyak nomor perlombaan, misalnya lari, lempar, dan jalan cepat. *Start jongkok* merupakan awalan dalam lari yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh para pelari. Teknik ini dapat dipelajari oleh siswa sebagai bekal pengetahuan mengenai cabang olahraga atletik.

#### **Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan

gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Pendekatan holistik tubuh jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan, yaitu: psikomotor, kognitif, dan afektif [1].

#### **Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas)**

Belajar dapat membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Perubahan ini merupakan pengalaman tingkah laku dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Pengalaman dalam belajar merupakan pengalaman yang dituju pada hasil yang akan dicapai siswa dalam proses belajar di sekolah. Menurut Ref. [2] prestasi belajar adalah hasil yang dicapai (dilakukan, dikerjakan), dalam hal ini prestasi belajar merupakan hasil pekerjaan, hasil penciptaan oleh seseorang yang diperoleh dengan ketelitian kerja serta perjuangan yang membutuhkan pikiran.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa prestasi belajar pendidikan jasmani yang dicapai oleh siswa dengan melibatkan seluruh potensi yang dimilikinya setelah siswa itu melakukan kegiatan belajar. Pencapaian hasil belajar tersebut dapat diketahui dengan mengadakan penilaian tes hasil belajar. Penilaian diadakan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah berhasil mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Disamping itu guru dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan guru dalam proses belajar mengajar di sekolah melalui metode ceramah.

Sejalan dengan prestasi belajar, maka dapat diartikan bahwa prestasi belajar

Penjaskes adalah nilai yang diperoleh siswa setelah melibatkan secara langsung/ aktif seluruh potensi yang dimilikinya baik aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotor (keterampilan) dalam proses belajar mengajar Penjaskes.

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Menurut A.S.Watson dalam Ref. [3] struktur *anatomis-anthropometris* dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya.

#### **Metode Ceramah (*Preaching Method*)**

Metode ceramah yaitu sebuah metode mengajar dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan saecara lisan kepada sejumlah siswa yang pada umumnya mengikuti secara pasif [4]. Menurut Ref. [5] Metode ceramah dapat dikatakan sebagai satu-satunya metode yang paling ekonomis untuk menyampaikan informasi, dan paling efektif dalam mengatasi kelangkaan literatur atau rujukan yang sesuai dengan jangkauan daya beli dan paham siswa.

Beberapa kelemahan metode ceramah yaitu mengandung daya kritis siswa [6], membuat siswa pasif, bila terlalu lama membosankan dan mudah dilaksanakan [7].

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Oja dan Sumarjan dalam Ref. [8] ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu (1) penelitian tindakan guru sebagai peneliti, (2) penelitian tindakan kolaboratif, (3) penelitian tindakan simulatif terinteratif dan (4) penelitian tindakan sosial eksperimental. Menurut tim pelatih proyek PGSM dalam Ref. [9] PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap

tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran tersebut dilakukan

Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas III SD Inpres Ta'binjai Kabupaten Gowa tahun pelajaran 2012/ 2013.

#### Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui efektifitas suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa *deskriptif kualitatif*, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran.

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

#### 1. Untuk menilai tes praktek

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperlukan rata-rata tes praktek dapat dirumuskan

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan,

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata

$\sum X$  = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$  = Jumlah siswa

#### 2. Ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 dalam Ref. [10] yaitu siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 65% atau nilai 65, dan disebut tuntas belajar secara klasikal bila nilai 65 mencapai 85%. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

#### 3. Untuk lembar observasi

##### a. Lembar observasi pengolahan metode ceramah dan eksperimen

Untuk menghitung lembar observasi pengolahan metode ceramah dan eksperimen digunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana :

$P_1$  = pengamatan 1 dan

$P_2$  = pengamat 2

##### b. Lembar observasi aktivitas guru dan siswa

Untuk menghitung lembar observasi aktivitas guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{\bar{X}}{\sum X} \times 100\%$$

#### HASIL PENELITIAN

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Pengelolaan Pembelajaran pada siklus I

No	Aspek yang Diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
	<b>Pengamatan KBM</b>			
	<b>A. Pendahuluan</b>			
	1. Motivasi Siswa	2	2	2
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	3	2,5
	<b>B. Kegiatan Inti</b>			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan siswa	3	3	3
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	3	3	3
I	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	3	3	3
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	3	3	3
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep	3	3	3
	<b>C. Penutup</b>			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	3	3
	2. Memberikan evaluasi	3	3	3
II	Pengelolaan waktu	2	2	2
	<b>Antusiasme Kelas</b>			
III	1. Siswa antusias	3	2	2,5
	2. Guru antusias	3	3	3

Berdasarkan tabel diatas aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada siklus I. dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Hasil observasi tampak bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus I adalah memotivasi siswa/ merumuskan masalah, membimbing dan mengamati siswa merangkum pelajaran yaitu (75%). Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah menyampaikan tujuan, mengaitkan dengan pelajaran berikutnya, menyampaikan materi/langkah-langkah/ strategi, meminta siswa menyajikan dan mendiskusikan hasil kegiatan, dan memberikan umpan balik masing-masing (72%). Sementara aktivitas yang kurang baik yaitu menjelaskan materi yang sulit, membimbing dan mengamati

siswa dalam menemukan konsep masing-masing (50%).

Sedangkan aktivitas siswa yang paling dominan adalah mengerjakan tes evaluasi, kehadiran siswa mengikuti pelajaran, membaca buku, dan mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru masing-masing yaitu (100%), (89%), (73%), dan (67%). Aktivitas lain yang persentasenya kurang baik-baik adalah mengajukan/menanggapi pertanyaan/ ide, menulis relevan dengan KBM, menyajikan hasil pembelajaran, merangkum pelajaran, diskusi antar siswa dengan guru, dan bekerja dengan sesama kelompok, yaitu masing-masing (43%), (45%), (49%), (61%), dan (63%).

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran model ceramah sudah dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih cukup dominant untuk motivasi siswa dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

Berikutnya adalah rekapitulasi hasil tes formatif siswa seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.** Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	68,13
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	10
3	Persentase ketuntasan belajar	62,5

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode ceramah diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 69 dan ketuntasan belajar mencapai 62% atau ada 10 siswa dari 16 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  hanya sebesar 62% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang

dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran metode Ceramah.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bisa lebih antusias.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes praktek II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus II

No	Penilaian		
	P1	P2	
	Pengamatan KBM		
	A. Pendahuluan		
	1. Memotivasi Siswa	3	3
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	4	3,5
	B. Kegiatan Inti		
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan siswa	3	3,5
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	4	4
I	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	4	4
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	4	4
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep	3	3
	C. Penutup		
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	3,5
	2. Memberikan evaluasi	4	4
II	Pengelolaan waktu	3	3
III	Antusiasme Kelas		

1. Siswa antusias	4	3	3,5
2. Guru antusias	4	4	4
Jumlah	41	43	42

Dari tabel di atas tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran metode Ceramah mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan/ menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas dalam penerapan metode ceramah diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan.

Berikut disajikan hasil observasi aktivitas guru dan siswa bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus II adalah menyampaikan tujuan, memotivasi siswa, mengaitkan dengan pelajaran berikutnya, memberikan umpan balik, dan membimbing siswa merangkum pelajaran yaitu masing-masing (87,5%). Jika dibandingkan dengan siklus I aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas guru yang juga mengalami peningkatan adalah menyampaikan materi, menjelaskan materi yang sulit, membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep, dan meminta siswa menyajikan dan mendiskusikan hasil kegiatan yaitu masing-masing (75%).

Sedangkan untuk aktivitas siswa yang paling dominan pada siklus II adalah kehadiran siswa mengikuti pelajaran, mendengarkan/ memperhatikan penjelasan guru, membaca buku, menyajikan hasil pekerjaan, dan mengerjakan tes evaluasi yaitu masing-masing (99%), (86%), (87%), (87%)

dan (100%). Jika dibandingkan dengan siklus I, aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas siswa lain yang juga mengalami peningkatan adalah bekerja dengan sesama anggota kelompok, menulis yang relevan dengan PBM, diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru, merangkum pelajaran, dan mengajukan/menanggapi pertanyaan/ide yaitu masing-masing (76%), (74%), (70%), (69%), (66%). Hasil tes praktik siswa terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1	Nilai rata-rata tes formatif	79,54
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	16
3	Presentase ketuntasan belajar	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 76 dan dari 16 siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode Ceramah sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Melalui hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 81%, 100% dan 100 %.

Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode ceramah dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada siklus kedua yang mengalami peningkatan.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran metode ceramah paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/ antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode Ceramah dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan dan melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

## SIMPULAN

Pembelajaran dengan metode Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (62%), siklus II (100%), sedangkan untuk ranah afektif dan psikomotor yaitu siklus I (81%), siklus II (100%) dan I (75%), II (100%).

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Poerwodarminto. 1991. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bina Ilmu.
- [2] Halim, Ichsan Nur. 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- [3] J. Bloomfield, PA Fricker, and K. D. Fitch. 1992. *Textbook of Science and*

*Medicine in Sport*. Blackwell Scientific Publications.

- [4] Rani, Adib, Abd. 1992. *Pembimbing Gerak*. Bahan Kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- [5] Muhibbin, Syah. 2000. *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [6] Zakiah, Daradjat. 1985. *Faktor-Faktor yang Merupakan Masalah dalam Proses Pembinaan Generasi Muda*. Bandung: Bina Cipta.
- [7] Djamarah, Syaiful Bahri. 2000. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- [8] Sugianti, Titik. 1997. *Motivasi Belajar*. Jakarta: Cerdas Pustaka.
- [9] Mukhlis. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- [10] Sudarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2TK.