

PEMBELAJARAN MEMBUDAYAKAN HIDUP SEHAT DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA GAMBAR PADA SISWA KELAS III SDN 3 CAKRANEGARA TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

Oleh

Gusti Lanang Adnyana
Guru Penjas pada SDN 3 Cakranegara

Abstrak: Adapun tujuan yang diperoleh melalui penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui keefektifan penggunaan media gambar pada proses pembelajaran membudayakan hidup sehat di SDN 3 Cakranegara . 2. Untuk mengetahui hasil pembudayaan hidup sehat pada proses pembelajaran membudayakan hidup sehat di SDN 3 Cakranegara. Penelitian Tindakan Kelas melalui proses pengkajian berdaur yang terdiri dari empat tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) merefleksi. Penelitian tindakan kelas memiliki tahapan kegiatan yang terdiri dari dua siklus atau lebih tergantung dalam implementasinya. Apa bila pada siklus pertama masih ditemukan budaya hidup sehat yang rendah maka diperlukan siklus yang kedua. Setiap tahapan dirancang dengan melalui tahapan: refleksi, perencanaan atau persiapan, tindakan, dan analisis. Hasil belajar yang telah dilaksanakan menunjukkan nilai rata-rata 82,14 terjadi peningkatan sebesar 6,76, sedangkan ketuntasan klasikal terjadi peningkatan pada siklus I sebesar 71,43% meningkat pada siklus II yaitu 85,71 % terjadi peningkatan sebesar 14,28%. maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan media gambar di kelas III di SDN 3 Cakranegara sudah mencapai hasil yang signifikan atau sudah tuntas sehingga hasil perbaikan pembelajaran diakhiri pada siklus II.

Kata Kunci: Hidup Sehat, Media Gambar.

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan mutu pendidikan yang sering kita dengar sekarang ini adalah penggantian kurikulum pendidikan yang diterapkan pada sekolah-sekolah dari tingkat dasar sampai pada tingkat menengah. Perubahan kurikulum tidak lepas dari upaya pemerintah untuk menemukan suatu kurikulum yang cocok dan sesuai sehingga terwujudnya pelaksanaan pembelajaran yang efektif dan berkualitas bagi siswa dapat mengikutinya dengan baik sehingga hasil akhir dari pendidikan adalah menciptakan generasi muda bangsa yang berkualitas dan memiliki kompetensi di bidangnya.

Pembelajaran yang berlangsung selama ini kebanyakan menggunakan ceramah . Ceramah cenderung teoretis dan komunikasi yang terjadi hanya satu arah yaitu guru menjadi satu-satunya sumber belajar (*teacher centre*) serta kurang melibatkan siswa. Dalam metode ini hanya terjadi transfer informasi dari guru dan siswa, siswa sebagai pendengar dan pasif, sehingga siswa cenderung bosan dan kurang tertarik untuk mengikuti proses belajar mengajar, akibatnya penguasaan pada konsep tidak optimal sehingga hasil belajar siswa dalam bentuk budaya hidup sehat rendah.

Guru membudayakan hidup sehat di kelas III SDN 3 Cakranegara berasumsi, buntut kondisi di

kelas III sebelum pembelajaran menggunakan media gambar budaya hidup dan prestasi belajarnya dalam bentuk budaya hidup sehat masih rendah hal ini dapat dilihat dari hasil sehari-hari didalam menjaga kebersihan kelas dan halaman sekolah. Rendahnya hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor siswa (intelegensi siswa, minat siswa, motivasi dan lain-lain) dan faktor guru (ketepatan mamilih strategi maupun metode pembelajaran, ketepatan dan keterampilan guru menggunakan media pembelajaran, kemampuan guru mengelola kelas, kemampuan guru memberikan motivasi dan lain-lain).

Berdasarkan pemikiran diatas, diharapkan pembelajaran dengan menggunakan media gambar dapat meningkatkan aktivitas dalam kegiatan belajar siswa dalam membudayakan hidup sehat meningkat. Hal ini menjadi pertimbangan utama bagi penulis untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas III SDN 3 Cakranegara Tahun Pembelajaran 2014/2015". Tujuan yang diperoleh melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penggunaan media gambar pada proses pembelajaran membudayakan hidup sehat di SDN 3 Cakranegara. Untuk mengetahui hasil pembudayaan hidup sehat pada proses

pembelajaran membudayakan hidup sehat di SDN 3 Cakranegara.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas melalui proses pengkajian berdaur yang terdiri dari empat tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) merefleksi. Penelitian tindakan kelas memiliki tahapan kegiatan yang terdiri dari dua siklus atau lebih tergantung dalam implementasinya. Apa bila pada siklus pertama masih ditemukan budaya hidup sehat yang rendah maka diperlukan siklus yang kedua. Setiap tahapan dirancang dengan melalui tahapan: refleksi, perencanaan atau persiapan, tindakan, dan analisis.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas III SDN 3 Cakranegara Kecamatan Cakranegara, Kota Cakranegara. Subyek ini perlu ditingkatkan prestasi belajarnya karena hasil yang diperoleh pada mata pelajaran Membudayakan hidup sehat sangat tidak memuaskan. Untuk meningkatkan budaya hidup sehat siswa, guru perlu menggunakan media didalam mengajar, khususnya media gambar yang mudah didapat.

Dari penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: (1). penggunaan media gambar dalam pembelajaran Penjaskes; (2). budaya hidup sehat

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi, test, dan dokumentasi, secara jelasnya adalah sebagai berikut: Observasi, Test, Dokumentasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Untuk mendukung observasi supaya berjalan lancar maka diperlukan catatan-catatan (check list), alat elektronik seperti tustel, kamera digital.

Test merupakan serangkaian butir pertanyaan yang diberikan kepada siswa atau peserta tes untuk mengetahui kemampuannya. Metode tes digunakan untuk menilai dan mengukur budaya hidup sehat siswa terutama aspek kognitif berkenaan dengan penguasaan bahan pangajaran sesuai dengan tujuan pendidikan dan pengajaran. Tes sebagai alat penilaian disusun berupa pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada siswa untuk mendapatkan jawaban dari siswa dalam bentuk lisan, tulisan atau tindakan (Sudjana 1989: 35-36). Dalam penelitian ini alat pengumpul data ini dipakai untuk mendapatkan data tentang budaya hidup sehat Penjaskes.

Metode dokumentasi adalah cara pengumpulan data yang bersumber pada dokumen. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data tentang kurikulum yang dipakai, mengetahui gambaran keadaan sekolah yang akan diteliti, dan

untuk mengetahui nama siswa kelas III SDN 3 Cakranegara.

Untuk menganalisis hasil prestasi dilakukan perhitungan menggunakan rumus prosentase, sebagai berikut:

$$P = \frac{N}{m} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Prosentase

N = Nilai yang diperoleh

m = Total

Teknik analisis ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui peningkatan budaya hidup sehat siswa sesudah diberi pembelajaran dengan menggunakan media gambar. Hasil tersebut dapat dilihat di dalam lampiran tujuh yang mana hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar siswa setelah menggunakan media gambar.

Disamping itu untuk mengetahui peningkatan budaya hidup sehat siswa kelas III SDN Cakranegara melalui perhitungan rata-rata budaya hidup sehat siswa dengan rumus :

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

Keterangan:

\bar{X} = Rata-rata prestasi siswa

x = Skor total semua siswa

N = Banyaknya siswa 35

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1. Siklus I

Pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan menggunakan media gambar pada siswa kelas III SDN 3 Cakranegara Tahun Pembelajaran 2014/2015, dilaksanakan secara kontinyu selama enam bulan, sehingga siswa merasakan pada dirinya ada perubahan berupa kemajuan dalam belajarnya karena dirinya telah termotivasi untuk menjaga kebersihan sekolah sebagai budaya yang perlu dikembangkan dan dipertahankan..

Guru memberikan kebebasan kepada siswa untuk menanyakan secara individual tentang apa saja yang belum dipahaminya. Pertanyaan siswa secara individual dijawab oleh guru juga secara individual. Guru juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlomba mendapatkan nilai yang terbaik dalam menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah. Beberapa hal yang dicatat pada pertemuan siklus I ini antara lain :

a) Waktu yang dipergunakan mengerjakan pertanyaan belum merata.

- b) Kurang telitinya siswa dalam menulis cara-cara hidup sehat.
- c) Siswa kurang memperhatikan kerapian dalam menjaga kebersihan.

Berikut ini data siswa yang menunjukkan meningkatnya kemampuan dalam pembelajaran membudayakan hidup sehat di kelas III SDN 3 Cakranegara dengan menggunakan Media gambar pada siklus I.

Kemampuan cara-cara menjaga hidup sehat dengan media gambar dalam pembelajaran membudayakan hidup sehat di kelas III belum memenuhi harapan (masih dibawah 75%). Pada tahap selanjutnya guru mengajak siswa untuk membahas hasil pengerjaan LKS dengan cara memberi kebebasan siswa menulis jawaban di papan tulis. Selanjutnya pembahasan tentang jawaban yang telah ditulis di papan tulis. Siswa yang jawabannya salah atau kurang sempurna harus menyempunakan jawabannya. Hal ini dimaksudkan agar pada kegiatan selanjutnya tidak mengalami kesalahan. Apabila tidak diperbaiki, kesalahan ini terbawa pada kegiatan-kegiatan selanjutnya.

Berikut aktivitas yang menunjukkan meningkatnya kemampuan siswa dalam membahas budaya hidup sehat pada siklus pertama pada saat membersihkan kelas dan lingkungan sekolah.. Hasil aktivitas siswa membersihkan kelas dan lingkungan sudah cukup baik, rata-rata mencapai 75%. Pada akhir tahap ini guru memberikan penelitian akan hasil tugas siswa. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan motivasi siswa bahwa semakin sempurna dan teliti jawabannya akan mendapat nilai yang lebih baik.

Kemudian diadakan ulangan tertulis yang bahannya dari semua bahan yang dipelajari siswa sebanyak sepuluh soal dengan waktu sepuluh menit. Pada saat mengerjakan evaluasi terlihat adanya minat dan motivasi siswa untuk lebih berprestasi mengerjakan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa telah ada peningkatan hasil belajar setelah tiga kali pertemuan. Dari hasil evaluasi belajar tersebut nilai rata-rata 75,38, sedangkan ketuntasan klasikal 71,43% atau 25 siswa yang tuntas. Sedangkan siswa yang belum tuntas 28,57% atau 6 orang siswa. maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan media gambar di kelas III di SDN 3 Cakranegara belum mencapai hasil yang signifikan atau belum tuntas.

Walau pada siklus I ini menunjukkan hasil yang baik tetapi beberapa catatan penyempurnaan masih perlu dilakukan sebagai berikut :

- a) Tata tertib belajar perlu disempurnakan antara lain :
 - 1) Perlu adanya pelaksanaan pembatasan waktu pengerjaan LKS
 - 2) Ketelitian siswa dalam penulisan jawaban
 - 3) Kelengkapan jawaban
- b) Pada saat Pembahasan LKS
 - 1) Guru sebaiknya menuliskan petunjuk LKS yang akan dikerjakan oleh siswa secara berurutan kemudian menunjukkan siswa untuk menjawabnya.
 - 2) Pengumpulan hasil LKS untuk dilakukan pemeriksaan ulang.
 - 3). Pemantauan hasil pelaksanaan siswa menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah. Sebaiknya dilaksanakan lebih kontiyu dan lebih disiplin sehingga siswa tidak lagi lalai saat membuang sampah. Juga perlu diingatkan pada siswa yang tidak melaksanakan tugas agar tidak diulangi lagi..

2. Siklus II

Dengan melihat hasil rekomendasi pada siklus I, peneliti telah melakukan penyempurnaan pada siklus II. Pada saat pembukan pelajaran guru memberikan pengarahuan ulang tentang tata cara belajar yang disempurnakan dari siklus I, berikut hasil pelaksanaan siklus II. Dari data dapat dilihat bahwa siklus II ini terjadi peningkatan minat siswa pada saat mengerjakan LKS, yaitu sebesar 18% bila dibandingkan dengan siklus I. Pada saat pembahasan LKS pada siklus II, guru tidak lagi memberikan kebebasan terhadap siswa untuk menjawab tugas di LKS, tetapi guru membimbing siswa dalam melakukan jawaban. Dengan cara ini dapat diperoleh efisiensi waktu dan ketentuan pengerjaan dan pembahasan cepat dilaksanakan. Berikut hasil aktivitas yang menunjukkan meningkatnya kemampuan siswa dalam membahas budaya hidup sehat pada siklus pertama pada saat membersihkan kelas dan lingkungan sekolah. Adapun hasil aktivitas siswa membersihkan kelas dan lingkungan sekolah mengalami peningkatan sebesar 8,2% bila dibandingkan Siklus I. Siklus II, semangat siswa dalam melakukan kegiatan menjaga kebersihan kelas dan

lingkungan sekolah atau membudayakan hidup sehat cukup tinggi.

Hasil belajar yang diraih siswa pada siklus II ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Keteraturan yang diciptakan oleh guru dalam pembelajaran ini membuahkan hasil positif berupa peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II. Berikut hasil evaluasi belajar tersebut nilai rata-rata 82,14 terjadi peningkatan sebesar 6,76, sedangkan ketuntasan klasikal terjadi peningkatan pada siklus I sebesar 71,43% meningkat pada siklus II yaitu 85,71 % terjadi peningkatan sebesar 14,28%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan media gambar di kelas III di 3 Cakranegara sudah mencapai hasil yang signifikan atau sudah tuntas sehingga hasil perbaikan pembelajaran diakhiri pada siklus II.

Pada siklus II ini menunjukkan hasil yang baik beberapa catatan keberhasilan yang dilakukan siswa sudah muncul diantaranya :

- a) Tata tertib belajar perlu disempurnakan antara lain :
 - 1) Penggunaan waktu dalam pengerjaan LKS sudah efektif
 - 2) Siswa dalam menjawab sudah baik
 - 3) Kelengkapan hasil karangan sudah baik
- b) Pada saat Pembahasan LKS
 - 1) Guru sudah menuliskan petunjuk LKS yang akan dikerjakan oleh siswa secara berurutan pada LKS kemudian membimbing siswa untuk menjawabnya.
 - 2) Pengumpulan hasil LKS untuk dilakukan tepat waktu.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi aktifitas siswa dalam mengerjakan LKS dengan materi kemampuan cara-cara menjaga hidup sehat dengan media gambar dalam pembelajaran membudayakan hidup sehat di kelas III pada siklus I hasilnya 63,40%, meningkat pada siklus II menjadi 81,40%. Pada aktivitas siswa membersihkan kelas dan lingkungan sekolah menunjukkan hasil 75,00% pada siklus II menjadi 83,20%. Sedangkan kegiatan evaluasi siswa pada siklus I hasilnya 79,60% pada siklus II meningkat menjadi 90,60%. Berdasarkan hasil pembahasan tersebut menunjukkan aktivitas siswa dalam membahas LKS dan membersihkan kelas dan lingkungan sekolah menunjukkan aktivitas siswa berkategori aktif berkategori baik.

Hasil belajar yang telah dilaksanakan menunjukkan nilai rata-rata 82,14 terjadi

peningkatan sebesar 6,76, sedangkan ketuntasan klasikal terjadi peningkatan pada siklus I sebesar 71,43% meningkat pada siklus II yaitu 85,71 % terjadi peningkatan sebesar 14,28%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan media gambar di kelas III di SDN 3 Cakranegara sudah mencapai hasil yang signifikan atau sudah tuntas sehingga hasil perbaikan pembelajaran diakhiri pada siklus II.

PENUTUP

a. Simpulan

Berdasarkan penulisan dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Hasil belajar yang telah dilaksanakan menunjukkan nilai rata-rata 82,14 terjadi peningkatan sebesar 6,76, sedangkan ketuntasan klasikal terjadi peningkatan pada siklus I sebesar 71,43% meningkat pada siklus II yaitu 85,71 % terjadi peningkatan sebesar 14,28%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran membudayakan hidup sehat dengan media gambar di kelas III di SDN 3 Cakranegara sudah mencapai hasil yang signifikan atau sudah tuntas sehingga hasil perbaikan pembelajaran diakhiri pada siklus II.

b. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Siswa:

Dengan Media gambar dapat menumbuhkan dorongan yang kuat pada diri siswa dalam proses pembelajaran membudayakan hidup sehat.
2. Bagi Guru:

Diperolehnya strategi pembelajaran yang tepat untuk materi bahasan budaya hidup sehat. Sebagai upaya dalam meningkatkan kerja sama antar guru-guru di sekolah atau gugus untuk memecahkan segala permasalahan dalam persoalan pembelajaran.
3. Bagi Sekolah:

Tumbuhnya motivasi pengajar/guru dalam mengembangkan proses pembelajaran yang bermutu. Sebagai masukan untuk melaksanakan perbaikan kebijakan dalam proses belajar mengajar. Sebagai dokumen untuk pembinaan guru ke depan dalam memperbaiki proses belajar-mengajar umumnya dan pembelajaran menulis pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Mursell & Nasution. 2002. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Anni,Chatarina,dkk. 2004.Psikologi Belajar.semarang: Unnes Press
- Poerwadarminta, W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi 3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- _____, S. 2000.*Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Sudjana, N & Rivai, A. 2001. *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo

