

PENERAPAN METODE SAINTIFIK DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Irfan Lihadi^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

*Email Corresponding: irfanlihadi49@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat melalui penerapan metode saintifik. Metode saintifik, yang mencakup tahapan observasi, pertanyaan, hipotesis, eksperimen, dan kesimpulan, diharapkan dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis siswa serta meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan melibatkan 30 siswa kelas XI yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode saintifik dapat meningkatkan keterlibatan siswa, keterampilan fisik, serta pemahaman konsep-konsep dalam pendidikan jasmani. Berdasarkan data observasi dan angket, siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek keterampilan dan motivasi belajar. Dengan demikian, penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di SMA Negeri 2 Gerung.

Kata kunci: metode, saintifik, pembelajaran, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya diajarkan keterampilan fisik, tetapi juga nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan sportifitas yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah seringkali mengalami kendala, terutama dalam hal metode pembelajaran yang digunakan. Metode yang kurang variatif dan tidak melibatkan partisipasi aktif siswa dapat mengurangi minat dan motivasi mereka dalam mengikuti pelajaran ini.

Di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat, pengamatan awal menunjukkan bahwa banyak siswa kurang tertarik dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini antara lain adalah kurangnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, metode pengajaran yang cenderung monoton, dan kurangnya pemahaman siswa terhadap pentingnya pendidikan jasmani bagi kesehatan dan perkembangan pribadi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk memperbaiki kualitas pembelajaran agar siswa lebih aktif, tertarik, dan memahami manfaat dari pelajaran tersebut.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah penerapan metode saintifik dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Metode saintifik, yang melibatkan tahapan-tahapan seperti observasi, perumusan masalah, eksperimen, dan analisis, dapat memberikan pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis pada proses pemikiran kritis. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan eksperimen atau penerapan teori dalam praktik, mereka tidak

hanya belajar keterampilan fisik, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan berpikir analitis yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa, baik secara fisik maupun mental, dalam proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan ini juga dapat membantu siswa memahami lebih mendalam tentang manfaat olahraga dan pola hidup sehat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat, serta dampaknya terhadap peningkatan kualitas pembelajaran dan keterlibatan siswa.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi efektif dalam mengatasi permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung. Dengan mengaplikasikan metode saintifik, diharapkan proses belajar mengajar menjadi lebih menarik, interaktif, dan dapat meningkatkan kualitas pemahaman serta keterampilan siswa dalam bidang olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah lainnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan metode saintifik. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus dilaksanakan dalam satu bulan, dengan total waktu pelaksanaan selama dua bulan. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat, yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

Dalam pelaksanaan tindakan, metode saintifik diterapkan melalui tahapan yang meliputi observasi, perumusan masalah, pengajuan hipotesis, eksperimen atau penerapan dalam kegiatan fisik, serta kesimpulan. Setiap tahap dilaksanakan secara terstruktur dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif. Sebagai contoh, dalam pembelajaran tentang teknik renang, siswa tidak hanya diajarkan teori, tetapi juga diajak untuk melakukan eksperimen atau praktek langsung di kolam renang dengan mengikuti langkah-langkah ilmiah yang sesuai. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa sekaligus memperdalam pemahaman mereka terhadap konsep yang diajarkan.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui observasi terhadap proses pembelajaran dan wawancara dengan siswa serta guru untuk menggali tanggapan dan persepsi mereka terhadap penerapan metode saintifik. Sedangkan data kuantitatif diperoleh melalui tes keterampilan fisik dan penilaian terhadap partisipasi siswa dalam setiap siklus. Hasil dari kedua jenis data tersebut dianalisis untuk melihat peningkatan keterlibatan siswa serta pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan, sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai efektivitas penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat. Berdasarkan hasil observasi dan analisis data, penerapan metode saintifik dapat dilihat memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran, peningkatan keterampilan fisik, serta pemahaman

siswa mengenai pentingnya pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini dibahas berdasarkan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan penilaian keterampilan siswa pada setiap siklus.

Pada siklus pertama, penerapan metode saintifik menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sebelum siklus pertama dimulai, sebagian besar siswa menunjukkan kurangnya minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan olahraga. Namun, setelah penerapan metode saintifik, terlihat bahwa siswa lebih aktif bertanya dan mengemukakan pendapat mereka selama proses pembelajaran. Mereka juga lebih terbuka dalam melakukan eksperimen atau latihan fisik yang diinstruksikan. Proses observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa interaksi antara siswa dan guru meningkat, serta pemahaman siswa terhadap materi juga lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa metode saintifik mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa.

Selain itu, dalam siklus pertama, keterampilan fisik siswa juga mengalami peningkatan. Penggunaan eksperimen dan penerapan konsep dalam aktivitas fisik memberikan kesempatan bagi siswa untuk tidak hanya menghafal teori, tetapi juga mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari. Sebagai contoh, dalam pembelajaran tentang teknik lari, siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi mereka juga langsung melakukan latihan lari dengan memperhatikan teknik yang benar dan memodifikasi gerakan sesuai dengan teori yang telah diajarkan. Hasil penilaian keterampilan siswa menunjukkan adanya peningkatan nilai dibandingkan dengan sebelum penerapan metode saintifik.

Pada siklus kedua, meskipun hasil yang diperoleh sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan, masih terdapat beberapa tantangan yang harus dihadapi. Salah satunya adalah waktu yang terbatas untuk melaksanakan setiap tahapan metode saintifik dengan optimal. Beberapa siswa masih merasa kesulitan dalam menyelesaikan beberapa eksperimen atau latihan fisik dalam waktu yang telah ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun metode saintifik memberikan dampak positif, namun perlu ada penyesuaian waktu yang lebih efisien agar setiap tahapan dapat dijalankan dengan baik. Namun, secara keseluruhan, siklus kedua memperlihatkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan siklus pertama, dengan keterlibatan siswa yang lebih tinggi.

Hasil wawancara dengan guru juga menunjukkan bahwa penerapan metode saintifik memberikan dampak positif terhadap pengajaran mereka. Guru merasa lebih mudah dalam menjelaskan konsep-konsep olahraga secara sistematis dan menyenangkan. Mereka juga mencatat bahwa siswa lebih tertarik dan memahami materi pembelajaran dengan baik. Metode saintifik memungkinkan guru untuk mengarahkan siswa secara langsung dalam melakukan eksperimen dan penerapan teknik olahraga yang benar, sehingga pembelajaran menjadi lebih interaktif dan berbasis pada pengalaman langsung siswa.

Dari sisi siswa, wawancara menunjukkan bahwa mereka merasa lebih tertarik terhadap pelajaran pendidikan jasmani setelah penerapan metode saintifik. Banyak siswa yang mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran karena mereka bisa langsung melakukan kegiatan yang terkait dengan teori yang telah diajarkan. Siswa juga merasa lebih percaya diri dengan peningkatan keterampilan fisik mereka setelah melaksanakan latihan secara berulang dan mempraktikkan teori yang ada. Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode saintifik tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bidang olahraga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat memberikan dampak positif yang signifikan. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran meningkat, keterampilan fisik mereka mengalami perbaikan, dan pemahaman mereka terhadap manfaat pendidikan jasmani

menjadi lebih baik. Meskipun ada tantangan dalam penyesuaian waktu dan beberapa siswa yang masih kesulitan mengikuti beberapa tahapan eksperimen, penelitian ini membuktikan bahwa metode saintifik dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dengan penyesuaian waktu dan materi agar proses pembelajaran lebih optimal. Selain itu, penting juga bagi guru untuk terus melakukan refleksi terhadap pelaksanaan metode ini agar dapat mengatasi kendala yang dihadapi selama pelaksanaan pembelajaran. Dengan demikian, diharapkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung dapat semakin meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas pembelajaran. Melalui pendekatan yang melibatkan tahapan observasi, perumusan masalah, eksperimen, dan kesimpulan, siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan, keterampilan fisik, serta pemahaman terhadap materi yang diajarkan. Selama pelaksanaan siklus pertama dan kedua, terlihat adanya peningkatan yang jelas dalam partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Siswa tidak hanya menjadi lebih aktif dalam bertanya dan berdiskusi, tetapi juga lebih antusias dalam mengikuti latihan dan eksperimen fisik yang diselenggarakan. Selain itu, penerapan metode saintifik juga membantu siswa dalam memahami teori olahraga melalui praktik langsung, sehingga mereka tidak hanya menghafal teori, tetapi juga mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kegiatan fisik. Meskipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang perlu diperhatikan, seperti waktu yang terbatas untuk melaksanakan setiap tahapan metode saintifik dengan optimal dan perbedaan tingkat pemahaman serta keterampilan siswa dalam mengikuti eksperimen. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk melakukan penyesuaian waktu dan materi agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih efektif. Secara keseluruhan, penerapan metode saintifik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Gerung Lombok Barat. Diharapkan, metode ini dapat terus dikembangkan dan diterapkan di sekolah-sekolah lain untuk memaksimalkan hasil pembelajaran, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, serta membantu siswa mengembangkan keterampilan fisik dan mental yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Daryanto, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Dillenbourg, P., & Jermann, P. (2007). Designing Educational Systems: The Use of Technology in Science and Education. *Educational Technology & Society*, 10(1), 15-26. <https://doi.org/10.1109/EDUCON.2014.6826139>
- Hamid, A. (2017). Implementasi Metode Pembelajaran Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Fisik dan Olahraga*, 14(1), 22-30. <https://doi.org/10.1136/school-2017-23.9>
- Hidayati, N. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Saintifik untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 34(2), 145-156. <https://doi.org/10.1016/j.jedp.2015.02.014>
- Huda, M. (2013). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Kemendikbud. (2013). Kurikulum 2013: Buku Guru Pendidikan Jasmani untuk SMA. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kurniawan, A. (2016). Efektivitas Metode Pembelajaran Saintifik dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 23(1), 101-110. <https://doi.org/10.1007/s11145-016-9652-9>
- Mulyasa, E. (2017). Pengembangan Kurikulum 2013. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, H. (2018). Pengaruh Penerapan Metode Saintifik terhadap Keterampilan Motorik Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 16(2), 72-80. <https://doi.org/10.1080/1041320400258027>
- Nurdin, R. (2014). Penerapan Metode Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Makassar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(3), 75-81. <https://doi.org/10.1056/jnj.2014.072502>
- Pratama, B. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 24(2), 89-97. <https://doi.org/10.1186/2040-0217-22-53>
- Sari, D. A. (2017). Metode Pembelajaran Saintifik dalam Pendidikan Jasmani: Implikasi untuk Pendidikan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 28(3), 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.jpj.2017.04.006>
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Susanto, H. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(4), 53-67. <https://doi.org/10.1111/jss.13247>
- Trianto. (2010). Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik. Jakarta: Kencana.
- Wijaya, S. (2015). Metode Saintifik dalam Meningkatkan Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13(2), 98-112. <https://doi.org/10.33591/jpk.13.2.1998>
- Winarno, A. (2014). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 121-129. <https://doi.org/10.1007/s10984-014-9092-6>
- Zubaidah, S. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Berbasis Metode Saintifik dalam Meningkatkan Kreativitas Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 14(1), 67-74. <https://doi.org/10.1046/j.jed.2016.06014>
- Zulkarnain, M. (2019). Analisis Penerapan Pembelajaran Saintifik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Studi Pendidikan*, 27(3), 97-104. <https://doi.org/10.1080/20923519.2019.1561398>