

PENERAPAN MEDIA *TRAFFIC LIGHT* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENJASORKES PADA

I Komang Bagiasa¹

¹SMP Negeri 1 Singaraja
Singaraja, Indonesia

e-mail: bagiasakomang@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas IXA6 dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani dengan menggunakan media *traffic light*. Melalui penerapan *media traffic light* terdapat peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II. Nilai rata-rata (mean) pada siklus I sebesar 79,75 menjadi 89,14 pada siklus II, mengalami peningkatan sebesar 11,77% dan melampaui KKM (80). Ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 70% menjadi 100% pada siklus II, mengalami peningkatan sebesar 30% dan sesuai kriteria ketuntasan klasikal 100%. Dapat dinyatakan bahwa penggunaan media *traffic light* pada materi kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata-kata kunci : *media, traffic light, hasil belajar*

Abstract

This study is aimed at finding out the learning outcome of the IX A6 students in the learning process of PE especially in the subject of physical fitness by using the media of traffic light. It shows an improvement of the learning outcome of students' physical fitness which can be seen from the comparison of the learning outcome of the first and the second cycles. The average score (mean) on the first cycle is 79,75 and becomes 89,14 on the second cycle which shows an improvement of 11,77 % and exceeding the passing grade (80). The classical mastery on the first cycle is 70 % and becomes 100 % on the second cycle which shows an improvement of 30 % and is in accordance with the criterion of classical mastery (100 %). Therefore it can be stated that the use of traffic light as the medium in learning physical fitness in the PE subject is really effective in improving the learning outcome of the students.

Keywords: *media, traffic light, learning outcome*

PENDAHULUAN

Setiap lulusan satuan pendidikan dasar dan menengah memiliki kompetensi pada tiga dimensi yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pada dimensi

keterampilan yang tertuang dalam lampiran Standar Kompetensi Lulusan Permendikbud No 20 Tahun 2016 yaitu memiliki keterampilan berpikir dan bertindak 1) kreatif, 2) produktif, 3) kritis, 4)

kolaboratif, dan 5) komunikatif. Rumusan kompetensi keterampilan berbunyi mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.

Aktivitas pembelajaran yang lebih menarik dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Namun kondisi pembelajaran dalam aktivitas kebugaran jasmani yang berlangsung tidak sesuai harapan, peserta didik cenderung menunjukkan sikap kurang tertarik ketika menyelesaikan gerak yang ditugaskan dan menunjukkan hasil yang kurang memuaskan.

Dengan kondisi pembelajaran tersebut penulis merasa perlu membuat media pembelajaran yang mendukung aktivitas pembelajaran agar lebih menarik dengan konsep perintah lari dengan "*traffic light*". *Traffic light* adalah sebuah lampu acak yang berfungsi untuk memberikan perintah berlari menuju ke setiap pos latihan yang diharapkan untuk dapat meningkatkan motivasi siswa dalam proses pembelajaran olahraga pada materi kebugaran jasmani. Dari uraian latar belakang masalah, dapat dikaji pokok permasalahan yaitu bagaimana hasil belajar siswa kelas IX A6 SMP Negeri 1 Singaraja setelah belajar menggunakan media *traffic light*? Adapun tujuan penelitian ini adalah; 1) memberikan tahapan pembuatan media *traffic light* yang digunakan dalam proses pembelajaran, 2) memberikan gambaran proses penggunaan media *traffic light* dalam penerapan proses pembelajaran pada olah raga materi kebugarana jasmani

siswa SMP Negeri 1 Singaraja, 3) sebagai laporan hasil belajar Siswa SMP Negeri 1 Singaraja Kabupaten Buleleng setelah penggunaan media *traffic light*.

Media *traffic light* merupakan sebuah media belajar pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani yang berfungsi sebagai pengatur arah dengan perintah yang diacak secara tidak beraturan. Media *traffic light* menggunakan rangkaian elektro *arduino* untuk menjalankan program acak yang diinginkan. Perangkat *traffic light* terdiri dari dua tombol yaitu tombol *power* dan tombol main. Tombol *power* berfungsi untuk menyalakan media sedangkan tombol main berfungsi untuk memulai penggunaan media ditandai dengan salah satu lampu menyala secara acak. Lampu dalam media terdiri dari empat yaitu lampu berwarna merah, kuning, hijau dan biru. Keempat lampu ini memiliki perintah yang berbeda dimana jika lampu merah menyala maka siswa akan berlari menuju tempat yang telah ditentukan dan begitu juga pada lampu yang lainnya. Dengan selang waktu dua detik maka lampu yang tadinya menyala akan kembali mati sampai siswa selanjutnya menekan tombol main.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki cakupan materi yang sangat luas, yang mencakup semua aspek dalam olahraga pendidikan. Jika dilihat dari ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada jenjang sekolah menengah pertama terdapat delapan ruang lingkup yang terdapa pada kurikulum 2013. Kedelapan ruang lingkup yang dimaksud diantaranya tentang aktivitas pengembangan

kebugaran jasmani. Untuk materi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terdiri dari latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran.

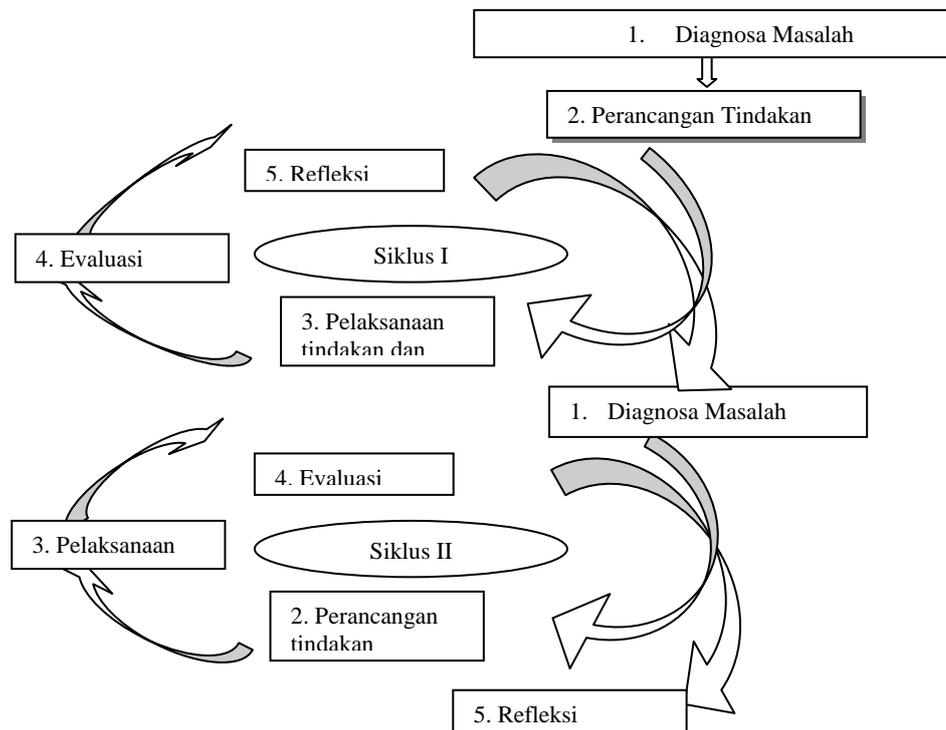
Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Kemendikbud, 2017:194-195).

Berbagai media dan alat peraga dalam mengajar dengan berbagai pendekatan telah diterapkan dalam usaha meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK diantaranya: 1).Penggunaan Media dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan disekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman, Dufa Nuarisapta, 2018. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Tahun 2018. Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan tingkat penggunaan media dalam pembelajaran PJOK di

sekolah menengah pertama Se-Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman sangat tinggi. 2). Pengaruh Penggunaan Media Mengajar Bola Lunak Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *passing* Bolavoli pada Siswa Putra Kelas I SMP, Agus Harsoyo, 2014. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat perbedaan pengaruh penggunaan media mengajar bola lunak dengan bola standar terhadap hasil belajar keterampilan *passing* bolavoli. 3). Pengembangan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Pengenalan Sinyal Wasit dalam Permainan Bolabasket untuk Siswa Sekolah Menengah Atas, Wahyu Rajasa, 2015. Hasil penelitian dan pengembangan kartu bergambar dengan pokok bahasan materi (sinyal wasit dalam permainan bola basket) layak digunakan dengan tingkat kelayakan 90 %.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah DDAER yang mempunyai desain sebagai berikut.



Gambar 1. DDAER (Endang Mulyatiningsih,2013:71)

Kegiatan penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Singaraja semester genap tahun pelajaran 2017/2018. Penelitian yang akan dilaksanakan dalam dua siklus dalam implementasi pendekatan dengan pokok permasalahan bagaimana hasil belajar kebugaran jasmani dengan menerapkan media *traffic light*. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IXA6 SMP Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 30 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 16 orang dan perempuan sebanyak 14 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja (praktik) pada setiap komponen yang diukur. Pengukuran hasil belajar dilaksanakan pada pertemuan ketiga pada akhir siklus setelah tindakan selesai.

Validasi Data Keterampilan Kebugaran Jasmani

Karena data yang dimiliki terdapat satuan yang berbeda seperti: detik dan centimeter, maka standar skor yang dianjurkan untuk digunakan dalam mata pelajaran penjasorkes adalah T-skor.

$$Tskor = 50 \pm 10 \frac{X - \bar{X}}{SD}$$

(Sumber: Sriundy Mahardika; 2010:252)

Setelah didapatkan t-score dari hasil belajar kebugaran jasmani siswa dilanjutkan dengan distribusi frekuensi berdasarkan data t-score yang diperoleh digunakan rumus Sturges (dalam Koyan, 2007:8).

$$Rumus\ Sturges: k = 1 + 3.3 \log n$$

Analisis Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siswa

Data hasil belajar kebugaran jasmani (berupa skor) siswa dicatat dalam lembar penilaian, selanjutnya dianalisis secara deskriptif digunakan untuk menjawab permasalahan yang dirumuskan.

a. Rata-rata Kelas

Untuk menghitung rata-rata kelas pada masing-masing siklus digunakan rumus sebagai berikut :

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

(Suaidin, 2010: 44)

- b. Ketuntasan Belajar Klasikal
Nilai ketuntasan belajar klasikal di tentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$KK = \frac{\text{siswa tuntas}}{N} \times 100 \%$$

(Suaidin, 2010: 44)

Indikator Kinerja

Kriteria penggolongan aktivitas belajar siswa dapat di lihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Skala Penilaian atau Kategori/Klasifikasi

Interval Nilai	Predikat	Keterangan
92 – 100	A	Sangat Baik
86 – 91	B	Baik
80 – 85	C	Cukup
≤ 79	D	Kurang

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini jika Ketuntasan Kriteria Minimal 80, ketuntasan belajar klasikal peserta didik adalah mencapai 100% pada akhir siklus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang dideskripsikan adalah data tentang hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan media *traffic light* di kelas IXA6 SMP Negeri 1 Singaraja. Data yang ditampilkan meliputi bagaimana proses pelaksanaan setiap siklus yang dirancang dengan beberapa kali tindakan (pertemuan) setiap satu siklus sebagaimana yang telah dirancang. Tindakan yang dilakukan dimulai dari proses analisis, refleksi, dan evaluasi kondisi sebelumnya. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada siklus I (pertama) didapatkan data kebugaran

jasmani siswa berdasarkan klasifikasi sebagai berikut:

Petemuan pertama dalam proses pembelajaran pada siklus I diawali dengan berbaris dilanjutkan dengan berdoa dan dilakukan absensi siswa. Seperti biasa proses pembelajaran penjasorkes selalu diawali dengan gerakan pemanasan dengan durasi waktu kurang lebih 10 menit untuk menuju ke proses pembelajaran inti. Untuk gerakan pemanasan dilakukan dengan gerakan statis dan dinamis dilanjutkan dengan lari keliling sekolah sebanyak lima kali putaran. Gerakan pemanasan sudah selesai dilakukan siswa kembali berbaris membuat barisan dua bersap dengan komando dari ketua kelas. Dalam posisi berbaris dijelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan yaitu latihan kelincahan dan kecepatan. Bentuk latihan kelincahan terdiri dari; 1) latihan mengubah gerak tubuh arah lurus, 2) latihan lari

bolak-balik, 3) latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*), 5) latihan kecepatan reaksi. Bentuk latihan kecepatan terdiri dari; 1) kecepatan sprint, 2) kecepatan reaksi, 3) kecepatan bergerak.

Dalam tiap bentuk gerak latihan dilakukan set dan refetisi yang bertambah di setiap pengulangan gerakannya dengan memberikan jeda istirahat satu menit antar set yang dilakukan. Pada pertemuan berikutnya siswa diberikan tugas melakukan berbagai bentuk gerak sesuai dengan materi kelincahan dan kecepatan. Setiap bentuk gerak yang dilakukan terdapat pengulangan yang lebih banyak untuk memberikan pembebanan pada fisik siswa dan disertai waktu istirahat yang cukup.

Bentuk latihan yang dilakukan menggunakan model sirkuit traning, dimana pada lintasan terdiri dari berbagai bentuk latihan kelincahan dan kecepatan. di setiap penyelesaian gerak siswa diberikan kesempatan pengulangan sebanyak lima kali dalam pengulangan gerakan. Pada proses latihan dalam model sirkuit traning dibantu dengan media *traffic light* menuju pos dalam melakukan gerakan.

Dengan model latihan sirkuit traning menggunakan media *traffic light* ternyata siswa sangat antusias mengikuti proses pembelajaran dan mampu menarik motivasi belajar siswa dalam melakukan aktivitas gerak yang diperintahkan. Ini dapat dilihat dari setiap siswa dalam melakukan latihan menggunakan media *traffic light*. Dalam proses

melakukan gerakan bentuk gerakan kebugaran jasmani, setiap siswa berbaris dibelakang media *traffic light* dan menekan tombol secara bergantian. Setelah siswa menekan tombol maka lampu akan menyala secara acak, apabila lampu merah yang menyala maka siswa tersebut akan berlari ke pos merah sesuai perintah lampu. Di setiap pos terdiri dari berbagai bentuk gerak yang telah dicontohkan terlebih dahulu dan disepakati bersama.

Namun disisi lain ada juga beberapa siswa terlihat jenuh dan kelelahan dikarenakan faktor bobot tubuh sehingga dalam melakukan gerakan kurang maksimal. Komponen kebugaran jasmani yang dievaluasi dalam penelitian ini adalah komponen kecepatan reaksi dengan formasi yang telah ditentukan. Tes diberikan kepada siswa pada pertemuan ketiga siklus I. Untuk data yang dihasilkan memiliki satuan detik (*second*).

Pada siklus I keberhasilan hasil belajar kebugaran jasmani siswa masih belum optimal, hal ini tampak pada hasil dari skor yang diperoleh pada tiap tes yang dilakukan. Data yang dikumpulkan mengenai hasil belajar kebugaran jasmani pada siklus ke I, dengan rentang skor 0 sampai dengan 100 dengan jumlah siswa 30 orang, sehingga diperoleh perhitungan data sebagai berikut: rerata sebesar 79,75; standar deviasi 15,95; skor minimum sebesar 27 dan skor maksimum sebesar 100. Distribusi skor hasil belajar kebugaran jasmani siswa tampak seperti tabel berikut:

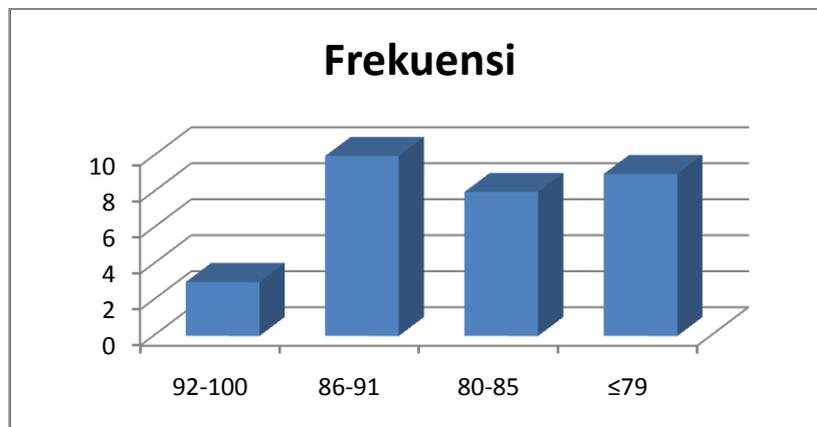
Table 2. Hasil Evaluasi Kebugaran Jasmani pada Siklus I

Rentang Skor		Predikat	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif
92	s.d	100	Sangat Baik	3
86	s.d	91	Baik	10
80	s.d	85	Cukup	8
	<=	79	Kurang	9
Total			30	100

Dimensi yang dianggap representasi dari keterampilan siswa yang diukur dari siklus adalah: kemampuan melakukan gerakan secepat mungkin diukur menggunakan *stopwatch* dalam memindahkan bola tennis sejumlah sepuluh bola dengan intruksi media *traffic light*. Dari 30 orang siswa yang di evaluasi, data frekuensi kumulatif menunjukkan sebanyak 30% berada pada kategori kurang, 26,7% berada pada kategori cukup, 33,3% berada pada kategori baik dan

10% berada pada kategori sangat baik.

Dari tabel 2 diatas dapat diamati bahwa pengelompokan frekuensi terbanyak untuk skor hasil belajar siklus I terletak di sekitar kategori baik dengan frekwensi 33,3%. Untuk lebih mudahnya dalam membaca tabel diatas, berikut ini disajikan grafik histogram distribusi skor hasil belajar kebugaran jasmani siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *scientific* pada gambar 1 berikut.



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus I

Rata-rata skor hasil belajar kebugaran jasmani siklus I adalah 79,75 terletak pada predikat **kurang**. Secara terinci dapat dinyatakan bahwa sebanyak 30% siswa memperoleh skor di sekitar rata-rata, dan sebanyak 70% siswa memperoleh skor di atas rata-rata

Secara umum refleksi terhadap siklus I mengharuskan

tindakan dilanjutkan pada siklus II. Hal ini dalam asumsi peneliti disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) motivasi belajar siswa dalam melakukan bentuk gerak kebugaran jasmani masih kurang optimal, (2) kecepatan reaksi siswa terhadap aksi yang ditunjukkan oleh media *traffic light* masih lambat sehingga kecepatan penyelesaian gerak masih

kurang optimal, (3) siswa terlalu cepat mengalami kelelahan sehingga pengambilan nafas siswa mulai tidak teratur yang berdampak pada penyelesaian gerak.

Pada siklus II merupakan kelanjutan dari perencanaan siklus yang pertama dengan menggunakan langkah yang sama. Namun pada bagian ini sudah dilakukan perbaikan-perbaikan bentuk latihan untuk melatih kebugaran jasmani dengan pola sirkuit training dengan menggunakan media *traffic light*. Memberikan bentuk latihan yang berbeda namun memberi makna yang sama untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Desain sirkuit training dibuat lebih menarik sehingga siswa tertarik untuk melakukan gerakan dalam aktivitas proses pembelajaran. Dengan menambah rangkaian gerakan dan peralatan termasuk pengoptimalan media untuk membantu memotivasi minat belajar siswa dalam proses pembelajaran materi kebugaran jasmani. Dalam penyelesaian gerak pada setiap pos siswa diberikan target penyelesaian gerak dengan alokasi waktu enam puluh detik dan apabila lebih dari waktu yang ditentukan maka siswa yang bersangkutan akan diberikan tambahan pengulangan jumlah gerak. Begitu selanjutnya proses pembelajaran aktivitas gerak kebugaran jasmani yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Setelah proses pembelajaran inti selesai baru diakhiri dengan gerakan pemulihan atau pendinginan yang memberi kesan pembelajaran lebih riang dan gembira sekaligus mengembalikan kondisi fisik siswa ke kondisi normal sebelumnya. Pada siklus ini bentuk gerak setiap pos

dipelajari masing-masing dengan memberikan tahapan pelaksanaan yang lebih terinci dari tahapan memulai gerakan sampai dengan akhir gerakan dengan benar. Setelah masing-masing gerakan di pahami baru kemudian dilanjutkan untuk memberikan waktu mengulangi latihan gerak dengan bersamaan dalam waktu yang telah di tentukan. Dengan penguasaan gerakan yang benar dilanjutkan dengan penggunaan media *traffic light* serta pemberian target penyelesaian gerak. Pada saat jeda istirahat kemudian dijelaskan rangkaian gerakan yang dipelajari sebelumnya dirangkai kedalam pola sirkuit training dalam pos yang telah ditentukan.

Pada saat latihan gerakan sirkuit berlangsung dimulai dari penekanan tombol media *traffic light*, dilanjutkan menuju ke pos sesuai perintah lampu yang menyala pada media. Siswa berlari secepat mungkin menuju pos yang diperintahkan dilanjutkan dengan melakukan gerakan pada pos yang telah ditentukan. Siswa yang berada di masing-masing pos bertanggung jawab menyelesaikan semua bentuk gerakan dengan baik. Setelah melakukan semua gerakan pada pos maka siswa kembali kebarisan sekaligus istirahat selama satu menit dan dilakukan pengulangan gerak sesuai kesepakatan yang ditentukan. Dari proses pembelajaran dengan penggunaan media *traffic light* tampak bahwa pembelajaran berlangsung dengan kondusif serta pengulangan gerak tampak semakin lebih baik.

Evaluasi hasil belajar kebugaran jasmani dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Setelah pembelajaran pada siklus II berakhir dilanjutkan

dengan tes hasil belajar kebugaran jasmani dengan tes praktik (unjuk kerja). Data yang dikumpulkan mengenai hasil belajar kebugaran jasmani pada siklus ke II, dengan rentang skor 0 sampai dengan 100 dengan jumlah siswa 30 orang,

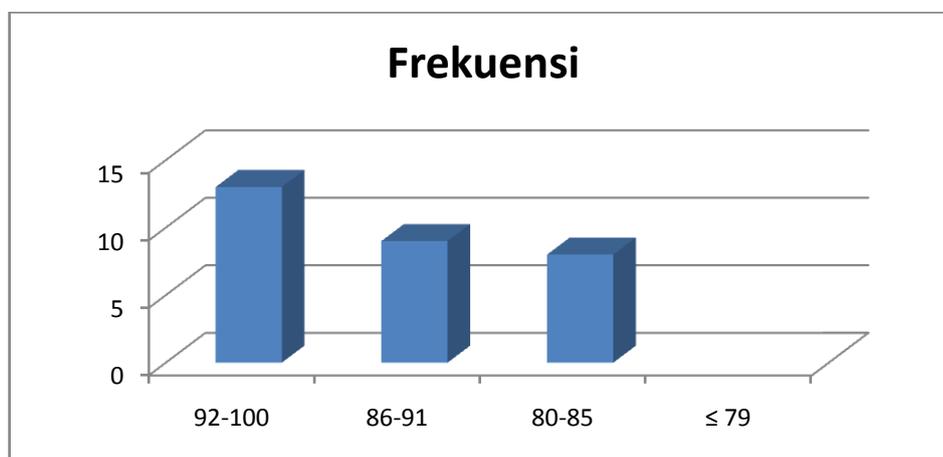
sehingga diperoleh perhitungan data sebagai berikut: rerata sebesar 89,14; standar deviasi 5,80; skor minimum sebesar 81 dan skor maksimum sebesar 100. Distribusi skor hasil belajar kebugaran jasmani siswa tampak seperti tabel 3 sebagai berikut.

Table 3: Hasil Evaluasi Kebugaran Jasmani pada Siklus II

Rentang Skor			Predikat	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	
92	s.d	100	Sangat Baik	13	43.3	%
86	s.d	91	Baik	9	30.0	%
80	s.d	85	Cukup	8	26.7	%
	<=	79	Kurang		0	%
Total				30	100	%

Dari tabel 3 diatas dapat diamati berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada siklus ke dua dengan acuan yang sama pada siklus pertama dari 30 orang siswa yang di evaluasi, frekuensi terbanyak pada kategori penilaian dengan predikat sangat baik sebanyak 43.3% (13

orang), predikat baik 30% (9 orang), predikat cukup 26.7% (8 orang). Untuk lebih mudah dalam membaca tabel diatas, berikut ini disajikan grafik histogram distribusi skor hasil belajar kebugaran jasmani dengan penerapan media *traffic light* pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus II

Rata-rata skor hasil belajar kebugaran jasmani siklus II adalah 89,14 terletak pada predikat **baik**. Secara terinci dapat dinyatakan bahwa sebanyak 26,7% siswa memperoleh dibawah rata-rata, 30% siswa memperoleh skor di sekitar

rata-rata, dan sebanyak 43,3% siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

Data-data tiap siklus dibahas untuk menentukan beberapa kategori secara spesifik, sehingga data tersebut menjadi bermakna. Selain itu, data yang tersaji diharapkan bisa

menjelaskan fakta yang terjadi selama kegiatan penelitian berlangsung. Hasil penelitian sudah dipaparkan diatas. Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran siklus I dapat terlaksana sesuai dengan RPP yang terjabar dalam pembelajaran dilapangan. Hasil yang diperoleh menunjukkan ketuntasan klasikal baru mencapai 70% dari 30 subjek penelitian. Rata-rata nilainya adalah 79,75 dan standar deviasi (SD) 15,95. secara rinci hasil belajar siklus I di atas dapat menunjukkan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 21 orang, 9 orang masih belum tuntas sesuai dengan dimensi yang telah ditetapkan.

Dari hasil evaluasi pada siklus I data menunjukkan tingkat ketuntasan secara klasikal masih dipandang perlu ditingkatkan dimana ke sembilan orang yang perlu mendapatkan pendekatan personal dalam upaya perbaikan hasil belajar menjadi prioritas penyusunan langkah pembelajaran pada siklus ke dua. Dalam aktivitas jasmani siswa yang menjadi tolok ukur utama dalam keberhasilan proses pembelajaran adalah motivasi dan kondisi yang optimal. Disamping itu pemberian waktu latihan dan jeda istirahat juga sangat penting diperhitungkan dimana kurun waktu latihan dan proses pengambilan data harus memiliki jeda yang cukup untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Pada siklus ke II hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa dilihat dari ketercapaian prosentase hasil belajar dari 30 subjek penelitian. Rata-rata nilainya adalah 89,14 dan standar deviasi (SD) 5,80. Secara rinci hasil belajar siklus II diatas dapat

menunjukkan bahwa siswa tuntas sebanyak 30 orang, artinya tingkat ketuntasan klasikal sebanyak 100 % dari tingkat kriteria minimal yang ditentukan. Dari data diketahui bahwa 30% hasil belajar siswa berada pada predikat baik artinya penggunaan media *terffic light* dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Dalam kaitannya dengan ini, maka untuk menguatkan data hasil belajar kebugaran jasmani diperlukan hasil respon siswa terhadap media dalam proses pembelajaran. Namun dalam penelitian ini terbatas pada hasil belajar kebugaran jasmani siswa dan tidak mencari seberapa persen pengaruh media pembelajaran terhadap hasil belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sangat berdampak positif bagi peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani kedepannya. Dimana dalam kegiatan pembelajaran aktivitas jasmani sangat memerlukan berbagai refrensi dalam upaya peningkatan hasil belajar yang lebih optimal. Pembelajaran menggunakan penerapan media *traffic light* perlu di terapkan agar supaya tahu tingkat kelebihan dan kelemahan sebuah media pembelajaran. Dengan menggabungkan penggunaan media *traffic light* dan latihan sirkuit traning sangat mampu merubah situasi pembelajaran yang lebih efektif dimana aktivitas siswa lebih optimal dalam melakukan bentuk gerak yang dipelajari.

Untuk membandingkan hasil belajar kebugaran jasmani berdasarkan evaluasi siklus I dan siklus II berikut ini diuraikan perbandingan data yang diperoleh dengan pengolahan data statistik yang digunakan.

Tabel 4. Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Antara Data Siklus I Dengan Siklus II

No	Data	Perbandingan Nilai		Residu
		Siklus I	Siklus II	
1	Jumlah	2393	2674	282
2	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	9	0	
3	Jumlah Siswa Tuntas	21	30	
4	Presentasi Ketuntasan Klasikal %	70	100	30
5	Rata-rata (mean)	79.75	89.14	
6	Skor Tertinggi (Max)	100	100	
7	Skor Terendah (Min)	27	81	
8	Standar Deviasi (SD)	15.95	5.80	

Berdasarkan data hasil penelitian seperti pada tabel 4 dan dengan membandingkan indikator keberhasilan, maka dapat dikatakan penerapan media *traffic light* pada pembelajaran olahraga dapat meningkatkan hasil belajar khususnya pada kebugaran. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II menunjukkan peningkatan dilihat dari rata-rata (mean) pada siklus I sebesar 79,75 menjadi 89,14 pada siklus II, jadi mengalami peningkatan sebesar 11,77% dan melampaui KKM. (KKM=80) dan ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 70% menjadi 100% pada siklus II juga mengalami peningkatan sebesar 30% dan sesuai kriteria ketuntasan klasikal(100%). Maka dapat dikatakan bahwa prestasi belajar dapat meningkat secara optimal.

Uraian data yang tertera diatas hanya terbatas pada hasil kebugaran jasmani yang pengukurannya berdasarkan hasil bukan pada pengukuran berdasarkan proses. Artinya hasil belajar kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dari berbagai teknik penilaian dan faktor lain yang

menjadi keberhasilan suatu proses pembelajaran bagi siswa. Dengan kajian yang dilakukan peneliti dalam penelitian kebugaran jasmani terkait hasil belajar masih dalam kategori terapan, dimana sebuah proses penelitian dalam aktivitas gerak seharusnya dilakukan *treatment* yang berlebih dalam pemberian beban gerak supaya berdampak positif bagi peningkatan kapasitas kebugaran jasmani.

SIMPULAN

Dari paparan yang telah dikemukakan, maka dapat diambil beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Tahapan pembuatan media *traffic light* dimulai dari penentuan lampu acak dengan menggunakan rangkaian elektro *arduino* dilanjutkan dengan durasi acak yang diinginkan
2. Penggunaan media *traffic light* sebagai tombol perintah pelaksanaan gerak yang disusun sesuai dengan jumlah gerak yang dilatih. Pelaksanaan melakukan gerakan dimulai dari menekan tombol media *traffic light* maka salah satu dari keempat lampu akan menyala, dilanjutkan melakukan bentuk gerakan ke

- pos sesuai dengan perintah lampu
3. Penggunaan media *traffic light* dalam proses pembelajaran berdampak positif untuk peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada SMP Negeri 1 Singaraja

DAFTAR PUSTAKA

- A.H Hujair *Sanaky*. 2009. *Media Pembelajaran*, Yogyakarta: Safiria Insania
- Arsyad, Azhar. 2014. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bahri, Jamarah dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Bluemel, N. L, Taylor, R.H. 2003. *Pop Up Books : A Guide for Teachers and Librarians*. California. Santa Barbara
- Brian, CS, 2017. *Ruler Drop Test*, <https://www.brianmac.co.uk/rulerdrop.htm>, di akses tanggal 12 April 2018.
- Harsoyo Agus, 2014 "Pengaruh penggunaan media mengajar bola lunak terhadap hasil belajar keterampilan passing bolavoli pada siswa putra kelas I SMP". *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Volume 1 Nomor 1, 50: 47-55.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Undiksha.
- Kemdikbud. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan*. Jakarta : Kemdikbud.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan. Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Evaluasi Program Pendidikan*. Program Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Statistik Terapan (Teknik Analisa Data Kuantitatif)*. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Nuarisapta Dufa, 2018. *Penggunaan Media dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman*, <http://eprints.uny.ac.id/56462/>, diakses tanggal 16 Mei 2018.
- Rajasa Wahyu, 2015 "Pengembangan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Pengenalan Sinyal Wasit dalam Permainan Bolabasket untuk Siswa Sekolah Menengah Atas", <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/11583/67/1508>, diakses 16 Mei 2018.
- Suharto. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Suhardi, Didik. 2014. *Panduan Penguatan Proses Pembelajaran Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kemendikbud

Tobo,S. 2010. *Hubungan Kesegaran
Jasmani Kesehatan dan
Pelatihan.* Tersedia pada

<http://tobosarya.wordpress.com>