

Penerapan Model Pemberian Latihan (Model Praktek) Untuk Mengoptimalkan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa

Application of the Model of Providing Training (Practice Model) to Optimize Student Achievement in Physical Education and Physical Education

I Made Sudarma*

SMA Negeri 1 Kuta, Bali, Indonesia

**Email Penulis korespondensi: sudarmasmansaku@gmail.com*

Abstrak

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk peningkatan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XII.IPA 3 Semester I tahun pelajaran 2022/2023 SMA Negeri 1 Kuta setelah penerapan model pemberian latihan (model praktek) dalam proses pembelajaran. Permasalahan awal yang terjadi adalah belum maksimalnya proses pembelajaran yang dilakukan guru dalam meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes siswa akibat menggunakan model yang terus menerus ditanyakan tanpa teori yang memadai. Setelah data dikumpulkan menggunakan alat berupa tes, prestasi belajar Penjasorkes meningkat dari rata-rata awal 81,36 naik menjadi 84,69 pada siklus I dan naik menjadi 91,47 pada siklus II. Ketuntasan belajar pada kegiatan awal mencapai 36,11% pada siklus I meningkat menjadi 75% dan naik menjadi 100,00% pada siklus II. Hasil pada siklus II sudah sesuai harapan indikator keberhasilan penelitian oleh karenanya penelitian ini tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Dengan perolehan data tersebut dapat dipastikan bahwa penerapan model pemberian latihan (model praktek) dalam pelaksanaan proses pembelajaran mampu meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes siswa sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata-Kata Kunci: Strategi Pemberian Latihan (Model Praktek); Prestasi Belajar

Abstract

The implementation of this study aims to increase the learning achievement of Physical Education students in class XII.IPA 3 Semester I in the 2022/2023 academic year at SMA Negeri 1 Kuta after applying the training model (practice model) in the learning process. The initial problem that occurs is that the learning process that is carried out by the teacher is not optimal in improving student learning achievement of Physical Education and Health due to the use of models that are continuously asked without adequate theory. After the data was collected using a tool in the form of a test, Physical Education learning achievement increased from an initial average of 81.36 to 84.69 in cycle I and to 91.47 in cycle II. Mastery learning in the initial activities reached 36.11% in cycle I increased to 75% and rose to 100.00% in cycle II. The results in cycle II were in accordance with the expectations of indicators of research success, therefore this research was not continued to the next cycle. With the acquisition of these data it can be ascertained that the application of the training model (practice model) in the implementation of the learning process is able to improve the learning achievement of students' Physical Education so that the hypothesis proposed can be accepted.

Keywords: Training Giving Strategy (Practice Model); Learning Achievement

PENDAHULUAN

Sebagai guru pada mata pelajaran Penjasorkes dituntut agar memahami model-model yang bisa digunakan dalam memberi pelajaran. Salah satu dari banyak model tersebut adalah model pemberian perintah. Apabila guru Penjasorkes tidak memahami hal tersebut akan sulit untuk bisa memenuhi harapan banyak pihak dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Kondisi tersebut merupakan kondisi harapan yang mesti betul-betul dipahami.

Penjasorkes merupakan pendidikan yang diupayakan untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan-keterampilan jasmani dan keterampilan-keterampilan motorik yang lain termasuk pula pertumbuhan mental yang baik, sikap yang sesuai harapan, emosional, sportivitas serta kebugaran tubuh.

Pendidikan ini memerlukan penalaran yang cukup bagi para siswa untuk mengembangkan semua aktivitas gerak yang masih terpendam untuk bisa dimaksimalkan.

Demikian beberapa harapan yang perlu diperhatikan guru Penjasorkes. Harapan agar guru bisa memenuhi kondisi tersebut apabila mampu diupayakan guru semestinya prestasi belajar Penjasorkes siswa tidak rendah. Namun kenyataannya sangat jauh berbeda antara kondisi harapan dengan kondisi yang sebenarnya terjadi di lapangan.

Kenyataan yang ada di lapangan adalah banyak siswa yang giat dilatih ternyata tidak menelorkan kemampuan yang tinggi, namun banyak juga siswa yang tidak giat dilatih di sekolah, namun di rumahnya masing-masing mendapat banyak latihan sehingga menghasilkan kemampuan yang luar biasa misalnya menjadi juara.

Masalah yang ada di lapangan adalah banyak siswa yang kemampuannya rendah dalam Penjasorkes setelah diberikan latihan yang cukup. Melihat kemampuan siswa yang sedemikian rupa maka peneliti mengupayakan peningkatannya melalui model pemberian latihan (model praktek). Perolehan nilai rata-rata pada awalnya baru tercapai 81,36 dimana terdapat 8 orang siswa (22,22%) memperoleh nilai di atas KKM, 5 orang siswa (13,89%) memperoleh nilai sama dengan KKM dan sisanya masih harus melaksanakan remedial sebanyak 23 orang siswa (63,89%).

Dengan cara yang telah penulis sampaikan di atas diharapkan prestasi belajar Penjasorkes siswa ini akan meningkat. Oleh karenanya, penelitian ini sangat penting untuk dilaksanakan.

Melihat prestasi belajar Penjasorkes yang rendah, maka rumusan masalah penelitian ini dapat disampaikan seperti berikut: Apakah penerapan model pemberian latihan (model praktek) dapat meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XII.IPA 3 Semester I tahun pelajaran 2022/2023 SMA Negeri 1 Kuta? Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XII.IPA 3 Semester I tahun pelajaran 2022/2023 SMA Negeri 1 Kuta setelah penerapan model pemberian latihan (model praktek).

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat sebagai acuan dalam memperkaya teori dalam rangka peningkatan kompetensi guru. Sedangkan secara praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Bagi guru-guru yang mengajar mata pelajaran Penjasorkes, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam menyusun strategi pembelajaran untuk dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Disamping itu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih model yang mampu meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes. Model ini mampu menumbuhkan cara pikir bahwa guru tidak lagi harus mendominasi waktu siswa dalam belajar, dapat menumbuhkan ide dan kreativitas dalam merencanakan pembelajaran yang mampu membuat para siswa lebih bersemangat, lebih senang dan lebih kreatif.
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi arsip di sekolah sehingga ada model yang dimiliki sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas Penjasorkes, dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam upaya peningkatan mutu, dapat dijadikan bahan kajian dalam pembelajaran.
3. Bagi peserta didik, dapat memberikan pengalaman mengenal model pembelajaran yang baru yang sangat bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan keterampilan

berpikir sebagai bekal bagi mereka untuk dapat memecahkan masalah-masalah dalam kehidupan mereka kelak di masyarakat.

4. Bagi pengawas sekolah, hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai pegangan dalam membina guru-guru di sekolah binaannya.

Model Pemberian Latihan (model Praktek) adalah guru memberikan kepercayaan kepada pelajar untuk melakukan latihan (belajar masing-masing) sesuai dengan tugas yang telah diberikan. Kemudian guru mengamati dan membuat suatu penilaian serta memberikan umpan balik kepada peserta didik dari hasil latihan masing-masing siswa (Depdiknas, 2015: 34).

Depdiknas (2015) menegaskan dalam pembelajaran model Pemberian Latihan atau model Praktek guru harus mencerminkan inti dari teacher learner yakni dengan adanya penjelasan mengakomodir kebutuhan yang diperlukan saat pembelajaran dan memberikan umpan balik kepada siswa. Peran siswa adalah mendengarkan penjelasan, menerima tugas yang diberikan, membuat sembilan keputusan dalam melakukan tugas, dan menerima umpan balik yang diberikan guru. Meningkatnya suatu hubungan antara guru dan pelajar, dimana guru belajar percaya pada pelajar untuk membuat suatu keputusan sesuai dengan tugas yang diberikan dan pelajar belajar mengambil keputusan dalam melakukan/ menyelesaikan tugas yang diberikan.

Dalam model Pengajaran Pemberian Latihan atau model Praktek yang diharapkan adalah:

- a. Siswa dapat melakukan tugas yang diberikan melalui demonstrasi atau melalui keterangan (ceramah).
- b. Siswa dapat melakukan tugas sebanyak mungkin, untuk menghasilkan capaian yang ditugaskan.
- c. Siswa dapat mengetahui pencapaian hasil dirinya sendiri (introspeksi) dengan pengulangan tugas.
- d. Guru dapat mengetahui berapa lama siswa dapat melakukan tugas yang diberikan.
- e. Siswa dapat mengetahui pencapaian hasil berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya.
- f. Siswa mengetahui beberapa pengetahuan yang diperoleh dari berbagai format umpan balik yang diberikan oleh guru.

Tahapan yang dilakukan dalam melakukan model Pemberian Latihan atau Model Praktek (Depdiknas, 2015: 34 – 35) ada tiga, yakni:

- a. Tahapan Pre Impact (sebelum inti). Tahap ini adalah proses pendahuluan/pembukaan pelajaran.
- b. Tahapan Impact (inti). Dalam tahap ini adalah proses penjelasan materi dan model pembelajaran.

Urutan proses pembelajarannya adalah:

- 1). Guru memberikan tugas dan tugas tersebut harus menggambarkan standard perorangan.
- 2). Guru harus menjabarkan kriteria benar dan tidak benar.
- 3). Guru menjelaskan peran siswa.
- 4). Guru menjelaskan peran guru.
- 5). Guru menjelaskan isi, Model, tindakan, dan media dalam tugas yang diberikan.
- 6). Guru melakukan manajemen kelas.
- 7). Guru bertanya apakah siswa mengerti atau belum.
- 8). Siswa melakukan tugas yang diberikan, dan
- 9). Guru mengamati setiap individu siswa yang melakukan tugas.

c. Tahapan Post Impact (setelah inti). Dalam tahap ini guru memberikan umpan balik kepada siswa dan memberikan gambaran tentang pelajaran berikutnya.

Depdiknas (2015: 35) menjelaskan bahwa dalam model Pemberian Latihan atau model Praktek, guru juga harus mempertimbangkan beberapa hal, yaitu:

- 1). Mengidentifikasi siswa yang membuat kesalahan.
- 2). Memberikan umpan balik dan mengoreksi siswa.
- 3). Memberikan perhatian lebih untuk memverifikasi perilaku yang dikoreksi.
- 4). Mengkoreksi siswa yang lain (jangan hanya kepada satu siswa).
- 5). Tetap memberikan umpan balik dan masukan kepada siswa yang sudah tepat menyelesaikan tugas.

Depdiknas (2015: 35) memberi tambahan penjelasan bahwa kegunaan atau manfaat lain dari penggunaan Model ini adalah guru dapat menilai perkembangan siswa, dan siswa dapat merasakan kebebasan dimana dengan model pembelajaran ini siswa dapat mempelajari materi pelajaran tanpa disertai pemberian dorongan serta perintah-perintah dari gurunya.

Prestasi belajar sebagai hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar. Kalau perubahan tingkah laku adalah tujuan yang mau dicapai dari aktivitas belajar, maka perubahan tingkah laku itulah salah satu indikator yang dijadikan pedoman untuk mengetahui kemajuan individu dalam segala hal yang diperolehnya di sekolah. Dengan kata lain prestasi belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa sebagai akibat perbuatan belajar atau setelah menerima pengalaman belajar, yang dapat dikategorikan menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, afektif, dan psikomotor (Djamarah 2013:23).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar menurut Purwanto (2013: 102) antara lain: (1) Faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri yang dapat disebut faktor individual, seperti kematangan/pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi; (2) Faktor yang ada diluar individu yang disebut faktor sosial., seperti faktor keluarga/keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat yang dipergunakan dalam belajar-mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia dan motivasi sosial. Dalam penelitian ini factor ke 2 yaitu factor yang dari luar seperti guru dan cara mengajarnya yang akan menentukan prestasi belajar siswa. Guru dalam hal ini adalah kemampuan atau kompetensi guru, pendidikan dan lain-lain. Cara mengajarnya itu merupakan factor kebiasaan guru itu atau pembawaan guru itu dalam memberikan pelajaran.

Dari pendapat di atas, maka prestasi belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor dari si pebelajar sendiri atau faktor dalam diri siswa dan faktor luar. Faktor dalam diri siswa seperti IQ, motivasi, etos belajar, bakat, keuletan, dan lain-lain sangat berpengaruh pada prestasi belajar siswa.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai siswa setelah melakukan kegiatan belajar yang berbentuk angka sebagai simbol dari ketuntasan belajar bidang studi sejarah. Prestasi belajar ini sangat dipengaruhi oleh faktor luar yaitu guru dan metode. Hal inilah yang menjadi titik perhatian peneliti di lapangan.

METODE PENELITIAN

Guru melaksanakan penelitian tindakan kelas ini dimana guru melakukan tugas dan kewajiban mengajar yaitu di SMA Negeri 1 Kuta di jalan Dewi Saraswati Seminyak

- Kuta, Telp./Fax (0361) 737925. Lingkungan sekolah ini sangat aman karena sekolah sudah dikelilingi pagar berduri, nyaman karena hubungan antar warga sekolah yang baik juga hubungan yang baik dengan tetangga dan lingkungan serta dengan tokoh-tokoh masyarakat. Rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diikuti adalah rancangan menurut (Arikunto, Suharsimi, 2017). Subjek penelitian ditentukan karena ditemukannya permasalahan belum tuntasnya prestasi belajar sesuai yang diharapkan. Permasalahan tersebut ditemukan pada siswa kelas XII.IPA 3 Semester I Tahun Pelajaran 2022/2023 SMA Negeri 1. Peningkatan Prestasi belajar Penjasorkes siswa Kelas XII.IPA 3 Semester I Tahun pelajaran 2022/2023 SMA Negeri 1 Kuta setelah penerapan model pemberian latihan (model praktek) merupakan objek penelitian. Guru selaku melaksanakan penelitian tindakan ini berpedoman pada aktifnya siswa dalam melakukan proses pembelajaran di kelas setelah libur semester. Untuk penelitian yang dilakukan guru selaku peneliti pada Semester I ini akan dilaksanakan mulai bulan Juli s/d Nopember 2022.

Untuk memperoleh data atau keterangan-keterangan dalam kegiatan sesuai yang diinginkan, perlu dilakukan kegiatan observasi. Observasi atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan observasi dan tes prestasi belajar. Sehubungan dengan data yang diperoleh adalah data kuantitatif maka analisis yang dilakukan adalah dengan mencari mean, median, modus, membuat interval kelas dan melakukan penyajian dalam bentuk tabel dan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan awal diperoleh 8 orang (22,22%) yang memperoleh nilai di atas KKM, 5 orang (13,89%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 23 orang (63,89%) yang memperoleh nilai di bawah KKM. Prestasi belajar Penjasorkes yang dicapai siswa masih rendah. Pada Siklus I baru 8 orang (22,22%) yang memperoleh nilai di atas KKM, 19 orang (52,78%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 9 orang (25%) yang memperoleh nilai di bawah KKM. Prestasi belajar Penjasorkes siswa belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan. Analisis kuantitatifnya sebagai berikut:

1. Rata-rata (mean). Nilai rata-rata (mean) dicari dengan cara:

$$\frac{\text{jumlah nilai}}{\text{jumlah siswa}} = \frac{3.049}{36} = 84,69$$

2. Median (titik tengahnya) : 85,00.

3. Modus : 85,00

$$\begin{aligned} 1). \text{ Banyak kelas (K)} &= 1 + 3,3 \times \text{Log (N)} \\ &= 1 + 3,3 \times \text{Log } 36 \\ &= 1 + 3,3 \times 1,56 \\ &= 1 + 5,15 = 6,15 \rightarrow 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2). \text{ Rentang kelas (r)} &= \text{skor maksimum} - \text{skor minimum} \\ &= 92 - 78 \\ &= 14 \end{aligned}$$

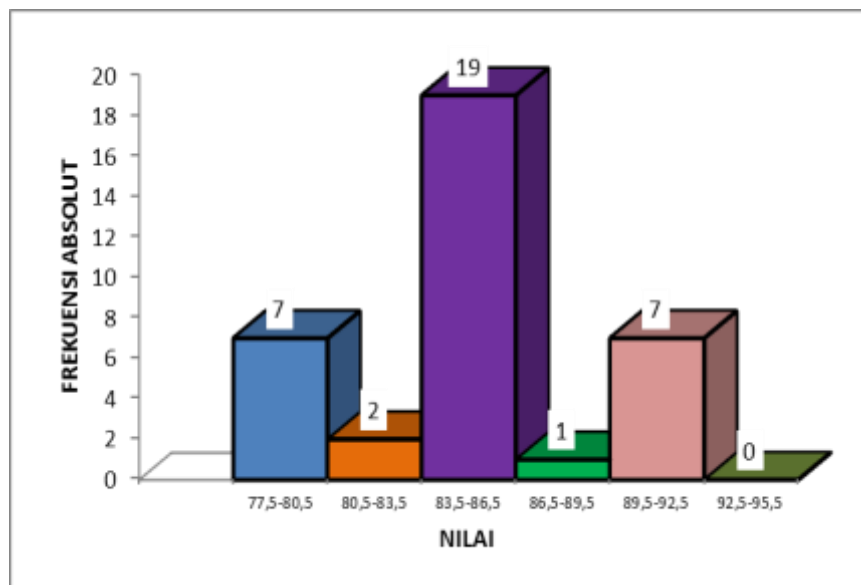
$$3). \text{ Panjang kelas interval (i)} = \frac{r}{K} = \frac{14}{6} = 2,33 \rightarrow 3$$

- 4). Data Kelas Interval

Tabel 1. Data Kelas Interval Siklus I

No Urut	Interval	Nilai Tepi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	78 – 80	77,5-80,5	7	19,44
2	81 – 83	80,5-83,5	2	5,56
3	84 – 86	83,5-86,5	19	52,78
4	87 – 89	86,5-89,5	1	2,78
5	90 – 92	89,5-92,5	7	19,44
6	93 – 95	92,5-95,5	0	0,00
Total			36	100

5). Penyajian dalam bentuk grafik/histogram

**Gambar 1.** Histogram Siklus I

Pada siklus II sudah 35 orang (97,22%) yang memperoleh nilai di atas KKM dan seorang (2,78%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM. Prestasi belajar Penjasorkes sudah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan. Untuk analisis kuantitatif dilakukan sebagai berikut :

1. Rata-rata (mean)

Nilai rata-rata (mean) dicari dengan cara: $\frac{\text{jumlah nilai}}{\text{jumlah siswa}} = \frac{3.293}{36} = 91,47$

2. Median (titik tengahnya) : 91,00

3. Modus : 90,00

$$1). \text{ Banyak kelas (K)} = 1 + 3,3 \times \text{Log (N)}$$

$$= 1 + 3,3 \times \text{Log } 36$$

$$= 1 + 3,3 \times 1,56$$

$$= 1 + 5,15 = 6,15 \rightarrow 6$$

$$2). \text{ Rentang kelas (r)} = \text{skor maksimum} - \text{skor minimum}$$

$$= 95 - 85$$

$$= 10$$

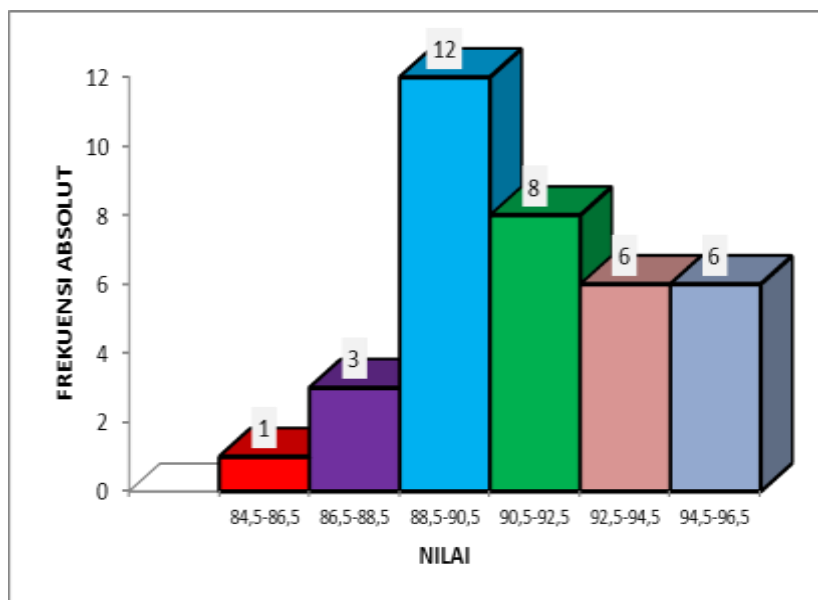
3). Panjang kelas interval (i) = $\frac{r}{K} = \frac{10}{6} = 1,67 \rightarrow 2$

4). Data Kelas Interval

Tabel 2. Data Kelas Interval Siklus II

No Urut	Interval	Nilai Tepi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	85 – 86	84,5-86,5	1	2,78
2	87 – 88	86,5-88,5	3	8,33
3	89 – 90	88,5-90,5	12	33,33
4	91 – 92	90,5-92,5	8	22,22
5	93 – 94	92,5-94,5	6	16,67
6	95 – 96	94,5-96,5	6	16,67
Total			36	100

5). Penyajian dalam bentuk grafik/histogram



Gambar 2. Histogram Siklus II

Bagian terpenting dari penyajian sebuah hasil penelitian tindakan adalah pembahasan, karena pembahasan akan menjadi indikasi peneliti memiliki wawasan yang luas terhadap pendidikan. Keberhasilan tersebut dapat dilihat sebagai berikut. Didahului dengan ketidakberhasilan yang terjadi pada pembelajaran awal yang membuat nilai siswa adalah akibat penerapan pembelajaran yang masih konvensional yang biasa dilakukan sehari-hari tanpa mau mengikuti pendapat-pendapat ahli, menelorkan nilai rata-rata awal 81,36. Dari nilai tersebut, hanya 8 orang (22,22%) yang memperoleh nilai di atas KKM, 5 orang (13,89%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 23 orang (63,89%) yang memperoleh nilai di bawah KKM. Dari hasil tersebut diperoleh ketuntasan belajar 36,11%.

Pada siklus I hasil tes prestasi belajar yang merupakan tes yang mengupayakan siswa untuk betul-betul dapat memahami apa yang sudah dipelajari. Nilai rata-rata siswa di siklus I sebesar 84,69, baru 8 orang (22,22%) yang memperoleh nilai di atas KKM, 19 orang (52,78%) yang memperoleh nilai sama dengan KKM dan 9 orang (25%) yang memperoleh nilai di bawah KKM menunjukkan bahwa siswa belum menguasai materi

yang diajarkan secara maksimal. Walaupun demikian, hasil ini sudah menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dari data awal ke siklus I.

Semua kekurangan yang ada pada siklus sebelumnya lebih giat diperbaiki pada siklus II ini. Hasil yang diperoleh dari tes prestasi belajar di siklus II ternyata menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran. Ini terbukti dari rata-rata nilai siswa sudah mencapai 91,47. Hasil ini menunjukkan pemberian latihan (model praktek) telah berhasil meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes sesuai harapan. Model pemberian latihan (model praktek) merupakan metode/model yang cocok bagi siswa apabila guru menginginkan mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik, kemampuan berkreasi, berbicara, mengeluarkan pendapat, bertukar pikiran, mengupayakan kemampuan yang tinggi untuk siswa dapat berinteraksi dengan materi, berinteraksi dengan sesama siswa, dengan guru serta dengan materi. Efek yang ditimbulkan dari kegiatan tindakan pada siklus II ini adalah pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa. Temuan ini membuktikan bahwa guru sudah tepat memilih metode dalam melaksanakan proses pembelajaran karena pemilihan metode merupakan hal yang tidak boleh dikesampingkan begitu saja.

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Tes Prestasi Belajar

Kegiatan	Kegiatan Awal	Siklus I	Siklus II
Nilai Rata-rata	81,36	84,69	91,47
Jumlah Siswa Dengan Nilai di Bawah KKM	23	9	0
Jumlah Siswa Dengan Nilai sesuai KKM	5	19	1
Jumlah Siswa Dengan Nilai di Atas KKM	8	8	35
Prosentase Ketuntasan Belajar	36,11%	75%	100,00%

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pembinaan yang telah dilaksanakan secara maksimal telah ditemukan fakta sebagai berikut: Guru sebagai pusat peningkatan mutu pendidikan yang diharapkan semua pihak telah mampu melakukan pembelajaran yang konstruktivis dibarengi dengan penerapan model pemberian latihan (model praktek) yang sesuai dengan harapan banyak pihak yang menuntut terjadinya peningkatan. Siswa di lain pihak sudah mulai giat belajar, semangat, senang melakukan yang dapat dibuktikan dengan peningkatan hasil yang sudah diperoleh. Semua kegiatan yang telah dilakukan guru dan siswa memiliki pengaruh yang positif terhadap keberhasilan peningkatan mutu pendidikan di SMA Negeri 1 Kuta. Semua fakta di atas dapat dibuktikan dengan data berikut:

Dari data awal ada 23 siswa mendapat nilai di bawah KKM dan pada siklus I menurun menjadi 9 siswa dan siklus II tidak ada siswa mendapat nilai di bawah KKM. Nilai rata-rata awal 81,36 naik menjadi 84,69 pada siklus I dan pada siklus II naik menjadi 91,47. Dari data awal siswa yang tuntas hanya 36,11% orang sedangkan pada siklus I menjadi lebih banyak yaitu 75% siswa dan pada siklus II menjadi cukup banyak yaitu 100,00% siswa.

Jadi dapat disimpulkan penerapan model pemberian latihan (model praktek) dapat meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XII.IPA 3 Semester I tahun pelajaran 2022/2023 SMA Negeri 1 Kuta.

Mengacu pada hasil yang diperoleh, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut: 1) Guru-guru yang mengajar mata pelajaran Penjasorkes disarankan untuk mencoba penerapan model pemberian latihan (model praktek). Dalam melaksanakan proses pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes, penerapan model pemberian latihan (model praktek) semestinya menjadi pilihan dari beberapa metode yang ada mengingat metode ini telah terbukti dapat meningkatkan kerjasama, berkreasi, bertindak aktif, bertukar informasi serta mengeluarkan pendapat. 2) Kepala sekolah disarankan untuk memfasilitasi guru yang mau melaksanakan pembelajaran dengan langkah-langkah model yang sudah diteliti. 3) Kepada pengawas sekolah agar dalam membina guru, yang bermasalah dalam pembelajaran merekomendasikan penerapan model pemberian latihan (model praktek).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2017). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2015). *Membimbing Guru dalam Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Pusat Pengembangan Tenaga Kependidikan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan dan Menjamin Mutu Pendidikan.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Puger, I Gusti Ngurah. (2014). *Belajar Kooperatif*. Diktat Perkuliahan Mahasiswa UNIPAS. Singaraja
- Purwanto, Ngalim. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung. Rosdakarya.
- Sudjana, Nana. 2002. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tabrani Rusyan. (1993). *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung. Remaja Rosdakarya