

**PENINGKATAN MUTU PEMBELAJARAN
MATA KULIAH KESEHATAN OLAHRAGA PRODI PKO
MELALUI PENDEKATAN KONTEKSTUAL**

**Oleh:
Tomoliyus, MS.**

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang proses pembelajaran kesehatan olahraga dengan menggunakan pendekatan kontekstual (*contextual teaching and learning* atau disingkat CTL). Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah ingin meningkatkan mutu pembelajaran kesehatan olahraga sekaligus meningkatkan IPK mahasiswa.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang didesain dalam 2 siklus dengan masing-masing terdiri atas 4 tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi/pengamatan, dan (4) refleksi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi PKO yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga, pada semester gasal, tahun akademik 2005/2006. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes tertulis dan angket tertutup, sedangkan teknik analisis data dengan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan IPK pada tes awal sebesar 2,25, pada siklus pertama meningkat menjadi 3,25, dan pada siklus kedua meningkat lagi menjadi 3,56. Jadi, proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan CTL dapat meningkatkan IPK mahasiswa Prodi PKO dalam mata kuliah kesehatan olahraga.

Kata Kunci: Mutu Pembelajaran, Konstektual Teaching Learning

A. PENDAHULUAN

Selama ini proses pembelajaran mata kuliah kesehatan olahraga di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (Prodi PKO) dirancang, dilaksanakan, dan dievaluasi oleh dosen dengan menggunakan pendekatan ceramah yang bersifat teoretis dan abstrak. Hasil evaluasinya menunjukkan bahwa mahasiswa hanya mampu menghafal tetapi tidak mampu memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan. Dampak dari kondisi pembelajaran ini adalah kurang optimalnya perolehan nilai mahasiswa dalam mata kuliah kesehatan olahraga.

Hasil studi mahasiswa Prodi PKO berikut ini dapat memberikan gambaran proses pembelajaran kesehatan olahraga dengan pendekatan di atas atau lebih dikenal

dengan pendekatan tradisional. Dari 35 orang mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga, pada tahun akademik 2003/2004, diperoleh indeks prestasi kelas (IPK) sebesar 2,89. IPK ini berasal dari nilai C- = 7 orang mahasiswa, nilai C+ = 8 orang mahasiswa, nilai B- = 10 orang mahasiswa, nilai B+ = 6 orang mahasiswa, dan nilai A- = 4 orang mahasiswa. Pada tahun akademik 2004/2005, dari 36 orang mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga diperoleh IPK sebesar 2,89. IPK ini berasal dari nilai C- = 7 orang mahasiswa, nilai C+ = 10 orang mahasiswa, nilai B- = 11 orang mahasiswa, nilai B+ = 5 orang mahasiswa, dan nilai A- = 3 orang mahasiswa.

Hasil tersebut di atas menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan strategi ceramah dan mengharuskan mahasiswa menghafal fakta-fakta. salah satunya, mengakibatkan IPK mahasiswa dari tahun 2003 ke tahun 2004 tidak ada perubahan ke arah lebih baik. Di samping itu, sekarang ada kecenderungan pemikiran bahwa anak akan belajar lebih baik jika lingkungan diciptakan alamiah. Belajar akan lebih bermakna jika anak “mengalami”, bukan “mengetahui” apa yang dipelajarinya. Pembelajaran yang berorientasi pada target penguasaan materi terbukti berhasil dalam kompetisi “mengingat” jangka pendek, tetapi gagal dalam membekali anak memecahkan persoalan dalam kehidupan jangka panjang. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan/strategi pembelajaran “baru” yang lebih memberdayakan mahasiswa. Melalui landasan filosofi konstruktivisme, contextual teaching and learning (CTL) menjadi alternatif strategi belajar yang baru. Dengan pendekatan CTL mahasiswa diharapkan belajar dengan cara “mengalami” bukan “menghafal”.

Berdasarkan uraian di atas dapatkah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan contextual teaching and learning (CTL) meningkatkan IPK mahasiswa Prodi PKO pada mata kuliah kesehatan olahraga?”

Pendekatan Kontekstual

Pendekatan kontekstual (contextual teaching and learning disingkat CTL) merupakan konsep belajar yang membantu dosen mengaitkan materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata mahasiswa dan mendorong mahasiswa

menghubungkan pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat (A. Forum Brief, 1999 dan Kasihani, K., Latief A., Nurhadi, 2002).

Proses pembelajaran dengan pendekatan CTL berlangsung alamiah dalam bentuk kegiatan mahasiswa bekerja dan mengalami, bukan transfer pengetahuan dari dosen ke mahasiswa. Pembelajaran ini lebih mementingkan strategi daripada hasil (Departement of Labor, 2001). Menurut Zahorik (1995) pengetahuan bukanlah seperangkat fakta dan konsep yang siap diterima tetapi sesuatu yang harus dikonstruksikan sendiri oleh mahasiswa.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas, peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan pendekatan CTL adalah proses pembelajaran yang berlangsung alamiah dalam bentuk kegiatan mahasiswa bekerja dan mengalami sendiri, mengkonstruksi pengetahuan, kemudian memberikan makna pada pengetahuan itu. Dalam konteks ini, mahasiswa perlu mengerti apa makna belajar, apa manfaatnya, dalam status apa mereka, dan bagaimana mencapainya. Mahasiswa akan sadar bahwa yang mereka pelajari berguna bagi hidupnya nanti. Dengan demikian, mahasiswa memposisikan sebagai diri sendiri yang memerlukan suatu bekal untuk hidupnya nanti. Mahasiswa mempelajari apa yang bermanfaat bagi dirinya dan berupaya menggapainya. Dalam upaya ini, mahasiswa memerlukan seorang dosen sebagai pengarah dan pembimbing.

Dalam konteks ini, tugas dosen adalah membantu mahasiswa dalam mencapai tujuannya. Maksudnya, dosen lebih banyak berurusan dengan strategi daripada memberikan informasi. Tugas dosen adalah mengelola kelas sebagai sebuah tim yang bekerja bersama untuk membantu dan memfasilitasi, menemukan, dan memecahkan suatu masalah yang baru bagi anggota kelas (mahasiswa). Sesuatu yang baru datang dari “menemukan sendiri”, bukan dari “apa kata dosen”. Begitulah peran dosen di kelas yang dikelola dengan pendekatan CTL. Dalam konteks ini, tradisi “dosen acting di panggung, mahasiswa menonton,” harus diubah menjadi “mahasiswa aktif bekerja dan belajar di panggung, dosen mengarahkan dari dekat.”

Penerapan Pendekatan Kontekstual

Zahorik (1995: 14-22), A. Forum Brief (1999), dan Department of Labor (2001) mengatakan bahwa pendekatan CTL memiliki tujuh komponen utama, yaitu: a. Konstruktivisme (constructivism), b. Menemukan (inquiry), c. Bertanya (questioning), d. Masyarakat belajar (learning community), e. Pemodelan (modeling), f. Refleksi (reflection), g. Penilaian sebenarnya (authentic assessment). Untuk memberikan gambaran yang jelas dari ketujuh komponen utama di atas, di bawah ini masing-masing akan dijelaskan secara singkat.

Konstruktivisme (Constructivism)

Konstruktivisme merupakan landasan berpikir dengan pendekatan CTL, yaitu pengetahuan dibangun oleh manusia sedikit demi sedikit, yang hasilnya diperluas melalui konteks yang terbatas (sempit), dan tidak sekonyong-konyong. Pengetahuan bukanlah seperangkat fakta-fakta, konsep, atau kaidah yang siap untuk diambil dan diingat. Manusia harus mengkonstruksikan pengetahuan dan memberikan makna melalui pengalaman nyata.

Mahasiswa perlu dibiasakan untuk memecahkan masalah, menemui kan sesuatu yang berguna bagi dirinya, dan bergelut dengan ide-ide. Dosen tidak akan mampu memberikan semua pengetahuan kepada mahasiswa. Mereka harus mengkonstruksikan pengetahuan di benak mereka sendiri. Esensi teori konstruktivisme adalah ide bahwa mahasiswa harus menemukan dan mentransformasikan suatu informasi kompleks ke situasi lain, dan apabila dikehendaki, informasi itu menjadi milik mereka sendiri.

Dengan dasar itu, pembelajaran harus dikemas menjadi proses “mengkontruksi” bukan “menerima” pengetahuan melalui keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Mahasiswa menjadi pusat kegiatan, bukan dosen. Pada umumnya filosofi ini sudah diterapkan oleh dosen ketika merancang pembelajaran dalam bentuk mahasiswa bekerja, praktik mengerjakan sesuatu, berlatih secara fisik, menulis karangan, mendemonstrasikan, menciptakan ide, dan sebagainya.

Menemukan (Inquiry)

Inquiry merupakan bagian inti dari kegiatan pembelajaran berbasis CTL. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh mahasiswa diharapkan bukan hasil mengingat seperangkat fakta-fakta, tetapi hasil dari menemukan sendiri ([http://www.zoology.duke.edu/cibl/inqu3ry/what is inquiry.htm](http://www.zoology.duke.edu/cibl/inqu3ry/what%20is%20inquiry.htm)). Pada konteks ini dosen harus selalu merancang kegiatan yang merujuk pada kegiatan menemukan, apa pun materi yang diajarkannya. Misalnya, topik pembelajaran mengenai orang sakit, orang sehat, dan orang bugar. Siklus inquiri meliputi: 1) Observasi (observation), 2) Bertanya (questioning), 3) Mengajukan dugaan (hypotesis), 4) Mengumpulkan data (data gathering), 5) Menyimpulkan (conclusion).

Langkah-langkah kegiatan menemukan meliputi:

1. Merumuskan masalah, seperti:
 - a) Bagaimanakah orang sakit ditinjau dari sudut fisiologis?,
 - b) Bagaimanakah orang sehat ditinjau dari sudut psikologi?,
 - c) Bagaimanakah orang bugar itu?
2. Mengamati atau melakukan observasi, yaitu:
 - a) Membaca buku atau sumber lain untuk mendapatkan informasi pendukung,
 - b) Mengamati dan mengumpulkan data tanda-tanda atau ciri-ciri orang sakit, sehat, dan bugar dari objek yang diamati.
3. Menganalisis dan menyajikan hasil dalam tulisan, gambar, laporan, bagan, tabel, dan karya lainnya:
 - a) Mahasiswa membuat penggolongan orang sakit, sehat, dan bugar,
 - b) Mahasiswa membuat paragraf deskripsi sendiri apa sakit, apa sehat, dan apa bugar,
 - c) Mahasiswa membuat penggolongan deskripsi derajat sehat, d) Mahasiswa membedakan orang sakit, sehat, dan bugar, e) Dan seterusnya.
4. Mengkomunikasikan atau menyajikan hasil karya kepada pembaca, teman sekelas, dosen, atau audien yang lain:
 - a) Menyampaikan karya ke teman sekelasnya,

- b) Bertanya j awab dengan teman,
- c) Memunculkan ide-ide baru, d) Melakukan refleksi.

Bertanya (Questioning)

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, selalu bermula dari “bertanya”. Sebelum tahu sakit, seseorang bertanya “mana yang sakit?” Bertanya merupakan strategi utama dalam pembelajaran dengan pendekatan CTL. Bertanya dalam pembelajaran dipandang sebagai kegiatan dosen untuk mendorong, membimbing, dan menilai kemampuan mahasiswa. Bagi mahasiswa kegiatan bertanya merupakan bagian penting dalam melaksanakan pembelajaran dengan pendekatan CTL, yaitu menggali informasi, mengkonfirmasi apa yang sudah diketahui, dan mengarahkan perhatian pada aspek yang belum diketahuinya.

Pada semua akti vitas belajar, bertanya dapat diterapkan: antara mahasiswa dan mahasiswa, antara mahasiswa dan dosen, dan antara mahasiswa dan orang lain. Aktivitas bertanya ditemui ketika mahasiswa berdiskusi, bekerja dalam kelompok, ketika menemui kesulitan, dan ketika mengamati.

Masyarakat Belajar (Learning Community)

Konsep masyarakat belajar menyarankan agar hasil pembelajaran diperoleh dari kerja sama dengan orang lain. Hasil belajar diperoleh dari sharing di antara teman, di antara kelompok, dan antara yang tahu ke yang belum tahu. Di ruang kelas, di sekitar kelas, juga orang yang berada di luar sana, semua adalah anggota masyarakat belajar.

Atas dasar ini, dosen disarankan selalu melaksanakan pembelajaran dalam kelompok-kelompok belajar. Mahasiswa dibagi dalam kelompok yang anggotanya heterogen. Yang pandai mengajari yang lemah, yang tahu memberikan tahu yang belum tahu, dan seterusnya. Kelompok mahasiswa bisa sangat bervariasi bentuknya, baik anggota, jumlah, bahkan bisa melibatkan mahasiswa di atasnya, atau mendatangkan seorang ahli dari luar ke kelas.

Pemodelan (Modeling)

Pemodelan merupakan salah satu komponen CTL. Maksudnya, dalam sebuah pembelajaran keterampilan dan pengetahuan tertentu, ada model yang bisa ditiru. Model bisa berupa mengoperasikan sesuatu, cara melemparkan bola dalam olahraga, dan sebagainya. Contoh cara melemparkan bola dalam olahraga. Dosen memberikan contoh cara-cara melemparkan bola sebelum mahasiswa melaksanakan tugas. Dalam pendekatan CTL dosen bukan merupakan satu-satunya model. Model dapat dirancang dengan melibatkan mahasiswa, begitu juga model dapat didatangkan dari luar.

Refleksi (Reflection)

Refleksi adalah cara berpikir tentang apa yang baru dipelajari atau berpikir ke belakang tentang apa-apa yang sudah dilakukan pada masa yang lalu. Mahasiswa mengendapkan apa yang baru saja dipelajarinya sebagai struktur pengetahuan yang baru, yang merupakan pengayaan atau revisi dari pengetahuan lama. Pengetahuan yang bermakna diperoleh dari proses. Pengetahuan dimiliki mahasiswa diperluas melalui konteks pembelajaran, yang kemudian diperluas sedikit demi sedikit. Dosen membantu mahasiswa membuat hubungan-hubungan antara pengetahuan yang dimiliki sebelumnya dan pengetahuan yang baru. Dengan demikian, mahasiswa merasa memperoleh sesuatu yang berguna bagi dirinya tentang apa yang baru dipelajarinya.

Pada akhir pelajaran/kuliah, dosen menyisakan waktu sejenak agar mahasiswa melakukan refleksi. Realisasinya berupa:

- 1) Pernyataan langsung tentang apa-apa yang diperolehnya hari ini.
- 2) Catatan di buku siswa.
- 3) Kesan dan saran mahasiswa mengenai pembelajaran hari ini.
- 4) Diskusi.
- 5) Hasil karya.

Penilaian Sebenarnya (Authentic Assesment)

Assesment adalah proses pengumpulan berbagai data yang bisa memberikan gambaran perkembangan mahasiswa. Gambaran perkembangan belajar mahasiswa perlu diketahui oleh dosen agar bisa dipastikan bahwa mahasiswa mengalami proses pembelajaran dengan benar. Karena gambaran tentang kemajuan belajar itu diperlukan di sepanjang proses belajar, assesment tidak dilakukan di periode semesteran atau akhir kuliah, tetapi dilakukan bersama dengan kegiatan pembelajaran.

Data yang dikumpulkan melalui kegiatan penilaian (assessment) bukanlah untuk mencari informasi tentang belajar mahasiswa. Pembelajaran yang benar memang harus menekankan pada upaya membantu mahasiswa agar mampu mempelajari bukan ditekankan pada diperolehnya sebanyak mungkin informasi pada akhir periode pembelajaran. Karena assesment menekankan proses pembelajaran, data yang dikumpulkan harus nyata yang dikerjakan mahasiswa pada saat melakukan proses pembelajaran. Data inilah yang disebut data autentik. Kemajuan belajar dinilai dari proses, bukan melalui hasil. Dosen mengajarkan tendangan sepakbola, mahasiswa yang tendanganya efisien, efektif, dan aman itulah yang mendapat nilai tinggi.

Karakteristik authentic assessment adalah sebagai berikut:

- 1) Dilaksanakan selama dan sesudah pembelajaran berlangsung.
- 2) Bisa digunakan untuk evaluasi formatif atau sumatif.
- 3) Yang diukur performa dan keterampilan, bukan mengingat fakta.
- 4) Berkesinambungan.
- 5) Terintegrasi.
- 6) Dapat digunakan sebagai feed back.

Adapun hal-hal yang bisa digunakan sebagai dasar menilai prestasi adalah sebagai berikut: 1) Kegiatan dan laporannya, 2) Pekerjaan rumah/tugas, 3) Karya mahasiswa, 4) Presentasi atau penampilan mahasiswa, 5) Demonstrasi, 6) Laporan, 7) Hasil tes tulis, 8) Karya tulis.

Jadi, dalam authentic assessment, pertanyaan yang ingin dijawab adalah “apakah mahasiswa belajar?” bukan “apa yang sudah diketahui mahasiswa?” Mahasiswa

dinilai kemampuannya dengan berbagai cara, tidak melalui dari hasil ulangan tertulis.

Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki mahasiswa tidak hanya berguna untuk menghadapi ujian yang diberikan oleh dosen pada waktu tertentu. Semua itu lebih dipersiapkan untuk menghadapi persoalan konkret yang akan dihadapinya kelak dalam perjuangan hidup yang sesungguhnya. Oleh sebab itu, mahasiswa harus berusaha sendiri untuk mengalami, mengkonstruksi, dan memberikan makna terhadap pengetahuan yang ada. Pengetahuan beserta keterampilan dibangun oleh mahasiswa sedikit demi sedikit yang hasilnya diperluas melalui konteks terbatas dan tidak sekonyong-konyang.

Filosofi itulah yang mendasari proses pembelajaran dengan pendekatan CTL. Proses pembelajaran dengan pendekatan CTL mengaitkan materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata mahasiswa dan mendorong mahasiswa menghubungkan pengetahuan yang dimiliki dengan kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat. Pengetahuan mahasiswa yang diperoleh melalui proses pembelajaran dengan pendekatan CTL akan membekali mahasiswa untuk mampu memecahkan persoalan konkret dalam kehidupan masyarakat jangka panjang.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang didesain minimal dengan 2 siklus yang masing-masing terdiri atas 4 tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi/pengamatan, dan (4) refleksi. Isi kegiatan tiap-tiap tahap dalam siklus akan disampaikan dalam uraian berikut ini.

Siklus Pertama

1. Perencanaan
 - a. Penyusunan tes awal tertulis kesehatan olahraga.
 - b. Penyusunan program pembelajaran dengan pendekatan CTL untuk setiap pertemuan, meliputi;

- 1) Menyusun kegiatan utama pembelajaran, yaitu sebuah pernyataan kegiatan mahasiswa yang merupakan gabungan antara kompetensi dasar, materi pokok, dan indikator pencapaian hasil belajar.
- 2) Menyusun fujuan umum pembelajaran.
- 3) Menyusun rincian media untuk mendukung kegiatan pembelajaran.
- 4) Menyusun skenario tahap demi tahap kegiatan mahasiswa.
- 5) Menyusun authentic assessment, yaitu dengan data apa mahasiswa dapat diamati partisipasinya dalam proses pembelajaran.

2. Tindakan

Pada pertemuan pertama dilakukan tes awal tertulis kesehatan olahraga. Pertemuan selanjutnya berupa pelaksanaan program pembelajaran dengan pendekatan CTL dalam mata kuliah kesehatan olahraga yang telah disusun pada perencanaan. Pada siklus ini dilakukan empat pertemuan, yaitu pada pertemuan kedua sampai dengan pertemuan kelima

3. Observasi/Pengamatan

Dosen dan mahasiswa bertindak sebagai pengamat jalannya program pembelajaran dengan pendekatan CTL dalam mata kuliah kesehatan olahraga.

4. Refleksi.

Pada akhir siklus ini disampaikan kesan dan saran dari mahasiswa dan diskusi dengan dosen pengamat mengenai kelemahan dan kebaikan pelaksanaan program pembelajaran dengan pendekatan CTL. Pada pertemuan ke-6 dilakukan tes tertulis kesehatan olahraga

Siklus Kedua

1. Perencanaan

- a. Memperbaiki kelemahan-kelemahan pelaksanaan program pembelajaran pada siklus pertama.

- b. Menyusun program pembelajaran dengan pendekatan CTL untuk empat pertemuan, yaitu pertemuan ke-7 sampai dengan ke-10.
- c. Menyusun kegiatan utama pembelajaran, yaitu sebuah pernyataan kegiatan mahasiswa yang merupakan gabungan antara kompetensi dasar, materi pokok, dan indikator pencapaian hasil belajar.
- d. Menyusun tujuan umum pembelajaran.
- e. Menyusun rincian media untuk mendukung kegiatan pembelajaran.
- f. Menyusun skenario tahap demi tahap kegiatan mahasiswa.
- g. Menyusun authentic assessment, yaitu dengan data apa mahasiswa dapat diamati partisipasinya dalam proses pembelajaran.

2. Tindakan

Pelaksanaan program pembelajaran dengan pendekatan CTL dalam mata kuliah kesehatan olahraga yang telah disusun pada perencanaan.

3. Observasi/Pengamatan

Dosen dan mahasiswa bertindak sebagai pengamat jalannya program pembelajaran dengan pendekatan CTL dalam mata kuliah kesehatan olahraga.

4. Refleksi

Pada akhir siklus ini disampaikan kesan dan saran dari mahasiswa dan diskusi dengan dosen pengamat mengenai kelemahan dan kebaikan pelaksanaan program pembelajaran dengan pendekatan CTL. Pada pertemuan ke-11 dilakukan tes tertulis kesehatan olahraga.

Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Prodi PKO yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga pada semester gasal, tahun akademik 2005/2006. Populasi penelitian berjumlah sembilan belas orang mahasiswa dan seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian adalah tes tertulis dan angket tertutup. Teknik pengumpulan data dengan menyelenggarakan tes dan menyebarkan angket di kelas.

Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data yang terkumpul peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang perlu dilaporkan dan dibahas terdiri atas dua bagian penting, yaitu rasa senang mengikuti kuliah dan pencapaian hasil belajar.

1. Rasa Senang Mengikuti Kuliah

Siklus Pertama

Siklus pertama terdiri atas empat pertemuan. Dalam setiap kali pertemuan mahasiswa harus mengisi angket yang berisi tentang rasa senang mengikuti kuliah kesehatan olahraga. Hasilnya disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Rasa Senang Mengikuti Kuliah pada Siklus Pertama

No.	Pertemuan	Sangat Senang	Senang	Tidak Senang
1.	II	14 (74 %)	5 (26 %)	0 (0 %)
2.	III	15 (79 %)	4 (21 %)	0 (0 %)
3.	IV	13(68%)	6 (32 %)	0 (0 %)
4.	V	14 (74 %)	5 (26 %)	0 (0 %)
Rata-rata		73,75 %	26,25 %	0%

Dari tabel 1 tersebut di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga, pada pertemuan kedua 73,75 % merasa sangat senang, 26,25 % merasa senang, dan 0 % merasa tidak senang. Pada pertemuan ketiga 79 % mahasiswa merasa sangat senang, 21 % mahasiswa merasa senang, dan 0 % mahasiswa merasa tidak senang. Pada pertemuan keempat 68 % mahasiswa merasa sangat senang, 32 % mahasiswa merasa senang, dan 0 % mahasiswa merasa tidak senang. Pada pertemuan kelima 74 % mahasiswa merasa sangat

senang, 26 % mahasiswa merasa senang, dan 0 % mahasiswa merasa tidak senang.

Rata-rata hasil proses pembelajaran kesehatan olahraga pada siklus pertama menunjukkan 73,75 % mahasiswa merasa sangat senang, 26,25 % mahasiswa merasa senang, dan 0 % mahasiswa merasa tidak senang.

Siklus Kedua

Siklus kedua terdiri atas empat pertemuan. Dalam setiap kali pertemuan mahasiswa harus mengisi angket yang berisi tentang rasa senang mengikuti kuliah kesehatan olahraga. Hasilnya disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Rasa Senang Mengikuti Kuliah pada Siklus Kedua

No.	Pertemuan	Sangat Senang	Senang	Tidak Senang
1.	VII	15 (79 %)	4 (21%)	0 (0 %)
2.	VIII	18 (95%)	1 (5 %)	0 (0 %)
3.	IX	17 (89%)	2 (11%)	0 (0 %)
4.	X	18 (95%)	1 (5 %)	0 (0 %)
Rata-rata		89,5 %	10,5 %	0%

Dari tabel 2 tersebut di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga, pada pertemuan ketujuh 79 % merasa sangat senang, 21 % merasa senang, dan 0 % merasa tidak senang. Pada pertemuan kedelapan 95 % merasa sangat senang, 5 % merasa senang, dan 0 % merasa tidak senang. Pada pertemuan kesembilan 89 % merasa sangat senang, 11 % merasa senang, dan 0 % merasa tidak senang. Pada pertemuan kesepuluh 95 % merasa sangat senang, 1 % merasa senang, dan 0 % merasa tidak senang.

Rata-rata hasil proses pembelajaran kesehatan olahraga pada siklus kedua menunjukkan 89,5 % mahasiswa merasa sangat senang, 10,5 % mahasiswa merasa senang, dan 0 % merasa tidak senang.

2. Pencapaian Hasil Belajar

Pada awal kuliah dilakukan tes awal tertulis tentang pengetahuan kesehatan olahraga dan pada akhir siklus pertama dilakukan tes akhir tertulis. Hasilnya dapat disajikan pada tabel 3 dan tabel 4 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Tes Awal Tertulis pada Siklus Pertama

No.	Kategori Nilai	Jumlah Mahasiswa	Bobot	Total
1.	C +	19	2,25	42,75
Jumlah		19		42,75
IPK Rata-rata				2,25

Dari tabel 3 tersebut di atas, dapat diketahui hasil tes awal tertulis pada siklus pertama sebagai berikut: kesembilan belas orang mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga semua mendapat nilai C+, sedangkan IPK yang dicapai 2,25.

Di sisi lain, tes akhir tertulis yang diselenggarakan pada pertemuan keenam hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Akhir Tertulis pada Siklus Pertama

No.	Kategori Nilai	Jumlah Mahasiswa	Bobot	Total
1.	A	2	4	8
2.	A-	4	3,75	15
3.	B+	6	3,25	19,5
4.	B-	7	2,75	19,25
Jumlah		19		61,75
IPK Rata-rata				3,25

Dari tabel 4 tersebut di atas, dapat diketahui hasil tes akhir tertulis pada siklus pertama sebagai berikut: dari 19 orang mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga, 2 orang mahasiswa mendapat nilai A, 4 orang mahasiswa mendapat nilai A-, 6 orang mahasiswa mendapat nilai B+, dan 7 orang mahasiswa mendapat nilai B-. IPK yang dicapai dari sembilan belas orang mahasiswa adalah 3,25.

Pada akhir siklus kedua juga dilakukan tes akhir tertulis yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Tes Akhir Tertulis pada Siklus Kedua

No.	Kategori Nilai	Jumlah Mahasiswa	Bobot	Total
1.	A	6	4	24
2.	A-	6	3,75	22,5
3.	B+	4	3,25	13
4.	B-	3	2,75	8,25
Jumlah		19		67,75
IPK Rata-rata				3,56

Dari tabel 5 tersebut di atas, dapat diketahui hasil tes akhir tertulis pada siklus kedua sebagai berikut: dari 19 orang mahasiswa yang mengikuti kuliah kesehatan olahraga 6 orang mahasiswa mendapat nilai A, 6 orang mahasiswa mendapat nilai A-, 4 orang mahasiswa mendapat nilai B+, dan 3 orang mahasiswa mendapat nilai B-. IPK yang dicapai dari sembilan belas orang mahasiswa adalah 3,56.

D. PEMBAHASAN

Pada siklus pertama dari 19 orang mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran kesehatan olahraga dengan menggunakan pendekatan CTL, 73,75 % merasa sangat senang dan 26,25 % merasa senang, sedangkan yang merasa tidak senang 0 %. Hasil tersebut mengalami peningkatan pada siklus kedua, yaitu dari 19 orang mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran kesehatan olahraga dengan pendekatan CTL, yang merasa sangat senang 89,5 % dan yang merasa senang 10,5 %, sedangkan yang merasa tidak senang 0 %.

Dari segi pencapaian IPK pun terjadi peningkatan, yaitu dari 2,25, pada awal kuliah, dan setelah proses pembelajaran kesehatan olahraga menggunakan pendekatan CTL, pada siklus pertama, EPK meningkat menjadi 3,25. Pada siklus kedua ada peningkatan lagi IPK mahasiswa menjadi 3,56.

Terjadinya peningkatan, baik dalam rasa senang maupun IPK tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor psikologis. Pada awal-awal pertemuan mahasiswa merasa stres, sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan CTL yang diterapkan oleh dosen. Itu semua disebabkan oleh

kebiasaan yang mereka alami selama ini dengan model tradisional yang selalu memanjakan mahasiswa dengan ceramah. Dalam model tradisional dosen lebih banyak aktif daripada mahasiswa.

Setelah berjalan beberapa kali mahasiswa mulai dapat beradaptasi dengan model baru. Mereka mulai dapat menikmati kuliah dengan pendekatan CTL dan materi kuliah yang diterima dari dosen terasa lebih mengesankan, karena mereka harus mengalami, mengkonstruksi, dan memaknai sendiri pengetahuan. Hal ini semakin membangkitkan gairah mahasiswa untuk terus mengikuti kuliah kesehatan olahraga.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan CTL dapat meningkatkan IPK mahasiswa dalam mata kuliah kesehatan olahraga. Hal ini menandai terjadinya peningkatan mutu pembelajaran kesehatan olahraga. Di samping itu, terjadi pula peningkatan rasa senang mahasiswa dalam mengikuti kuliah kesehatan olahraga.

F. IMPLIKASI

Hasil penelitian ini tentu saja sangat menggembirakan bagi dosen pengampu mata kuliah kesehatan olahraga, karena model pembelajaran dengan pendekatan CTL dapat meningkatkan IPK mahasiswa. Peningkatan IPK mahasiswa merupakan indikator bahwa penghayatan mahasiswa terhadap materi kuliah menjadi lebih mendalam, karena materi tersebut dialami, dikonstruksi, dan dimaknai sendiri oleh mereka.

Oleh sebab itu, model ini dapat digunakan sebagai acuan bagi dosen pengampu mata kuliah kesehatan olahraga dalam proses pembelajaran selanjutnya. Di samping itu, tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembelajaran dengan pendekatan CTL ini dapat digunakan untuk mata kuliah yang lain.

Keterbatasan

Kendatipun berhasil meningkatkan IPK mahasiswa, bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan dan kelemahan. Beberapa kekurangan yang menjadi kelemahan penelitian ini di antaranya:

1. Jumlah sampel yang hanya sembilan belas orang mahasiswa memudahkan dosen untuk menerapkan proses pembelajaran kesehatan olahraga dengan pendekatan CTL. Seandainya jumlah mahasiswa sesuai dengan jumlah yang seharusnya, sekitar empat puluh orang, peneliti tidak dapat menjamin bahwa hasilnya akan sebaik ini. Dengan kata lain, hasil yang diperoleh melalui penelitian ini belum teruji benar.
2. Waktu yang tersedia untuk melaksanakan proses pembelajaran dengan pendekatan CTL tidak dapat maksimal, karena terbentur dengan waktu yang sudah disepakati dalam kontrak penelitian, yaitu hanya sampai bulan November 2005.
3. Proses pembelajaran dengan pendekatan CTL lebih banyak memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk aktif, sedangkan dosen hanya mengarahkan. Untuk dapat melaksanakan seperti teori yang ada, peneliti banyak terkendala dengan pelaksanaan mata kuliah yang lain yang masih menggunakan pendekatan tradisional. Mahasiswa masih sering terbawa-bawa dengan pendekatan tradisional, yaitu pasif, diam, menunggu, dan menggantungkan diri pada uluran tangan dosen.

Saran-saran

Beberapa usulan atau saran yang dapat peneliti sampaikan berkenaan dengan hasil penelitian ini antara lain:

1. Sudah saatnya bagi FIK untuk memberlakukan proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan CTL untuk semua mata kuliah.
2. Untuk menunjang pelaksanaan tersebut perlu disediakan alat dan fasilitas pendukung sesuai dengan kebutuhan setiap mata kuliah.

3. Perlu dilakukan sosialisasi proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan CTL kepada seluruh dosen FIK dan perangkat yang terkait, agar mereka familiar dan tidak canggung untuk melaksanakannya.