

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM GAYA MENYAMPING DENGAN MEDIA PIRING PLASTIK PADA SISWA MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI LUWU

Ramadhan Fatual Sidiq¹

*Ramadhan Fatual Sidiq¹ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani,
Universitas Muhammadiyah Palopo*

ABSTRAK

This study aims to determine whether the application increases the ability to improve learning outcomes of discus throwing using a modified plastic plate as a medium for class VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. This research includes classroom action research. Class VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu with a total sample of 36 students. The meeting in this study was designed in two cycles, namely cycle I and cycle II. The data of this study are the results of learning to pass under mini volleyball. The data sources of this research were fifth grade students of SD Negeri 15 Botta, Suli District, Luwu Regency.

Based on the research that has been done, it can be concluded that the data analysis of the learning outcomes of sideways style discus throwing shows that the number of students who completed the first cycle was 24 students with a percentage of 67% and the number of students who completed the second cycle was 34 students with a percentage of 94%. The results of the qualitative analysis showed that there was a significant increase in learning outcomes of sideways style discus throwing. The results of the study can be concluded that learning Physical Education, Sports and Health with plastic balls can improve learning outcomes of sideways style discus throwing with plastic plate media in class VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

Keywords: Learning Outcomes, Discus Throw, Plastic Plate Media

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 Bab

1 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan spiritual Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang melalui aktifitas jasmani yang dirancang

kemudian disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu sekolah dan negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah guru. Guru dituntut untuk aktif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa peserta didik ke situasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses belajar mengajar.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam peningkatan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat dan cocok untuk dalam pemberian materi yang akan

disampaikan, menciptakan kondisi belajar yang baik agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui materi yang diajarkan, tetapi mereka juga dapat memahami dan memperaktekannya. Dari sekian banyak metode yang dapat digunakan, salah satunya adalah modifikasi.

Lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan prasarana yaitu sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang digunakan untuk melempar. Cakram yang digunakan memiliki berat tertentu dan dilempar dengan cara-cara yang telah ditetapkan peraturan yang berlaku.

Berdasarkan data yang diperoleh dari siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu berjumlah 36 peserta didik, 10 siswa yang nilainya tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM, 75) dengan presentasi 28 %, dan 26 siswa yang nilainya belum tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM, 75) dengan presentasi 72 %. Hal ini dikarenakan, metode yang digunakan kurang menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan modifikasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka guru berupaya untuk meningkatkan hasil belajar

siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan melakukan Guruan (PTK) dengan judul: **”Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram Gaya Menyamping Dengan Media Piring Plastik Pada Siswa Kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu”**.

TINJAUAN PUSTAKA

Hasil Belajar

Menurut (Sudjana, N. 2014:2). Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku siswa baik dari aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik yang merupakan timbal balik dari proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Artinya, perubahan pada siswa tersebut dapat berupa perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan hasil dari proses belajar. Menurut Abdurrahman (dalam Jihad dan Haris, 2012:14) bahwa, “Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar.” Menurut Mulyasa, E. (2013:212), hasil belajar adalah prestasi belajar siswa secara keseluruhan yang menjadi indikator kompetensi dasar dan derajat perubahan perilaku yang bersangkutan. Artinya, hasil belajar dilihat sebagai sebuah nilai dalam bentuk angka atau skor baru setelah itu nilai digunakan untuk melihat penguasaan materi pelajaran yang sudah diterima. Menurut Sam’s, R.H. (2010:33), hasil belajar adalah

suatu kemampuan yang berupa keterampilan dan perilaku baru sebagai akibat dari latihan atau pengalaman yang diperoleh. Artinya, secara sederhana dapat dikatakan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku anak setelah melalui kegiatan belajar.

Menurut pendapat Rusman (2012: 123) mengatakan: “Hasil belajar adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik”. Jadi, hasil belajar adalah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup pengetahuan, sikap, dan perilaku. Menurut Jihad dan Haris (2012:14), “Hasil belajar merupakan pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif dan psikomotoris dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu”.

Berdasarkan beberapa pendapat, maka pengertian hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh peserta didik yang dilihat melalui perubahan tingkah laku yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dalam proses pembelajaran sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran.

Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerakan

yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (mother of sport), dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa. (Hafidz et al., 2021) . Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. (Bahagia, 2012). Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam peningkatan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Lempar Cakram

Olahraga lempar cakram merupakan salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun dalam perlombaan atletik *indoor*, nomor lempar cakram tidak diperlombakan. Olahraga itu telah sejak olimpiade kuno. cakram yang digunakan memiliki berat tertentu dan dilempar dengan cara-cara yang telah

ditetapkan peraturan yang berlaku. Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian lempar dan cakram. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram). Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Menurut Atiq (2014) Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu. . Yundarwati (2016: 30) menyatakan Lempar Cakram merupakan salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk penelitian Tindakan Kelas

(PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) menyatakan " Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut".

penelitian yang digunakan adalah metode guruan kualitatif, yaitu guruan untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas. Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa "Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana penelitian adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi".

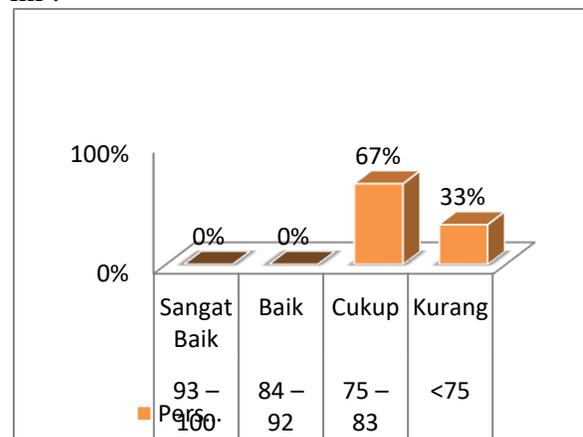
Hasil Dan Pembahasan

Hasil Belajar Siklus I

N o	Renta ng Nilai	Kateg ori	Frekue nsi	Persent ase
1	93 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	24	67%
4	<75	Kuran g	12	33%
Jumlah		36	100%	

1	93 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	24	67%
4	<75	Kuran g	12	33%
Jumlah		36	100%	

Berdasarkan tabel diatas tampak dari 36 subjek, terdapat 0 siswa dalam kategori baik sekali, 0 siswa dalam kategori baik, 24 siswa yang memiliki dalam kategori cukup, 12 siswa dalam kategori kurang, dan 0 siswa dalam kategori kurang. Hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siklus I dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase berikut ini :



Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I, tampak bahwa dari 36 subjek penelitian, terdapat 0% siswa dalam kategori sangat baik, 0% siswa dalam kategori baik, 67% siswa dalam kategori cukup, 33% siswa dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Deskripsi Ketuntasan Belajar Siklus I

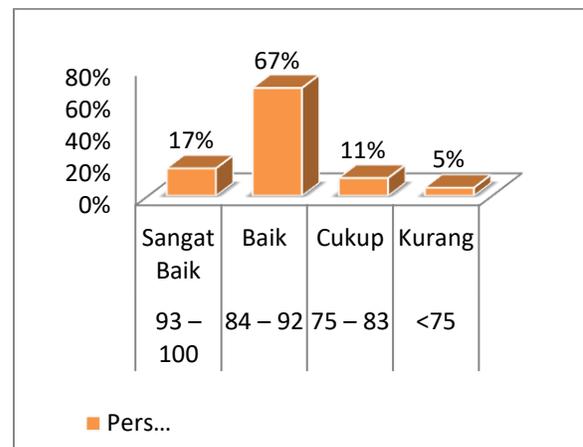
Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	12	33%
75 – 100	Tuntas	24	67%
Jumlah		36	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dari 36 subjek penelitian terdapat 24 siswa dengan persentase 67% dalam kategori tuntas dan 12 siswa dengan persentase 33% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

Hasil Belajar Siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 – 100	Sangat Baik	6	17%
2	84 – 92	Baik	24	67%
3	75 – 83	Cukup	4	11%
4	<75	Kurang	2	5%
Jumlah		36	100%	

Berdasarkan tabel tampak dari 36 subjek penelitian, terdapat 6 siswa dalam kategori sangat baik, 24 siswa dalam kategori baik, 4 siswa yang memiliki dalam kategori cukup, 2 siswa dalam kategori kurang. Hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siklus II dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase berikut ini.



Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus II, tampak bahwa dari 36 subjek penelitian, terdapat 17% siswa dalam kategori sangat baik 67% siswa dalam kategori baik 11% siswa dalam kategori cukup 5% siswa dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siklus kedua, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Deskripsi Ketuntasan Belajar Siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	0					
0 – 74	Tidak Tuntas	2	6%	Jumlah		36	100	36	100
75 – 100	Tuntas	34	94%						
Jumlah		20	100%						

Berdasarkan tabel di atas dari 36 subjek penelitian terdapat 34 siswa dengan persentase 94% dalam kategori tuntas dan 2 siswa dengan persentase 6% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai rata – rata 74% sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 88%. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas V VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Deskripsi ketuntasan belajar siklus I & siklus II

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	12	33	2	6
2	>75,0	Tuntas	24	67	34	94

Kesimpulan Dan Saran

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan guruan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa analisis data hasil belajar lempar cakram gaya menyamping menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tuntas pada siklus I adalah 24 siswa dengan persentase 67% dan jumlah siswa yang tuntas pada siklus II adalah 34 siswa dengan persentase 94%. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping yang signifikan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dengan media piring plastik dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan bola plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

Berdasarkan hasil guruan yang telah dilakukan bahwa media piring plastik dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan

Kesehatan khususnya pada materi hasil belajar lempar cakram gaya menyamping, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru, diharapkan media piring plastik sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping.
2. Bagi siswa, agar fokus pada pembelajaran yang sedang dipelajari.
3. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, Dan Supardi. 2017. Guruan Tindakan Kelas. Edisi Revisi. Cetakan Kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.*
- Asep Jihad Dan Abdul Haris. (2012). Evaluasi Pembelajaran. Jogjakarta: Multi Presindo.*
- Bahagia, D. Y. (2012). Pembelajaran Atletik. 2–94.*
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh Di SMAN 1 Rengasdengklok. Jurnal Literasi Olahraga, 2(2), 104–109.*
- Munadi, Yhudi. 2012. Media Pembelajaran Sebuah Pendekatan Baru. Jakarta Gaung Persada Press.*

Nana Sudjana 2010. Dasar-Dasar Proses Belajar, Sinar Baru Bandung

Sumarsono, A. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Berbasis Alam. Jurnal Magistra, 4, 70–83. [Http://Ejournal.Unmus.Ac.Id/Index.Php/Magistra](http://Ejournal.Unmus.Ac.Id/Index.Php/Magistra)

Yoyo Bahagia. (2010). Media Dan Pembelajaran Penjas Bandung: FPOK UPI.

Wiarto, Giri. (2015). INOVASI PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI. Yogyakarta : Laksitas