

# **BAB I**

## **PENDAHULAN**

### **1.1 Latar Belakang**

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 keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pentingnya pendidikan ini menjadi dasar agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik melalui pembelajaran yang lebih bermakna. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan salah satu komponen yang meningkatkan pendidikan adalah guru. Guru pendidikan jasmani dituntut untuk kreatif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa peserta didik ke situasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses pembelajaran. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan

dalam proses belajar mengajar antara lain: Guru, Siswa, Sarana dan Prasarana pembelajaran, dan Lingkungan Pembelajaran.

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.

Adapun manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang-bidang non-fisikal seperti intelektual, sosial, estetik dalam kawasan-kawasan kognitif maupun afektif. Dengan bahasa lain pendidik jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara menyeluruh dengan sarana jasmani yang merupakan saham, khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha pendidikan yang lain karena hasil pendidikan dari pengalaman jasmani yang tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang.

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang terpadu sebagai suatu konsep, dapat dikatakan sebagai sebuah pendekatan pembelajaran atau sistem yang

melibatkan beberapa disiplin ilmu untuk memberikan pengalaman yang bermakna dan luas kepada peserta didik. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi pondasi bagi tingkat selanjutnya.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan mewajibkan diajarkannya beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik merupakan salah satu materi pokok yang diajarkan pada pendidikan jasmani. Jenis-jenis atletik yang diajarkan seperti lompat, lari, jalan dan lempar.

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 biomorik, 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 memperaktekkannya. 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 di gunakan memiliki berat tertentu dan dilempar dengan cara-cara yang telah ditetapkan peraturan yang berlaku.

Modifikasi merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. modifikasi disini mengacu pada sebuah penyesuaian dan menampilkan sarana dan prasarana yang baru, terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. modifikasi pada guruan ini bertujuan agar dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam pembelajaran lempar cakram. Modifikasi yang akan diterapkan adalah modifikasi pembelajaran menggunakan media piring plastik yang bersikan pasir. Dari beberapa kriteria alternatif modifikasi alat untuk meningkatkan teknik dasar lempar cakram tersebut nampaknya cakram yang terbuat dari piring plastik bisa dijadikan model pembelajaran media modifikasi untuk menggantikan cakram yang aslinya. Karena dari segi bentuk ada kemiripan dan media ini dapat dibuat sendiri, maka dari itu guru bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa hasil belajar lempar cakram dengan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu kurang maksimal dalam pembelajaran lempar cakram. Karna kurang minat belajar lempar cakram adanya kekurangannya, (1) Sarana dan prasarana yang tidak lengkap, (2) Cara mengajar atau metode yang digunakan kurang menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran atau alat bantu yang dapat menarik perhatian peserta didik.

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"**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada guruan dapat dirumuskan sebagai berikut,

Bagaimana peningkatan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping menggunakan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan guruan ini sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah penerapan meningkatkan kemampuan peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan media piring plastik modifikasi alat pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis adalah bagaimana metode peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan media piring plastik modifikasi alat pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1) Bagi guru,

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru agar menerapkan pembelajaran modifikasi dalam proses pembelajaran untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

2) Bagi siswa,

Diharapkan siswa aktif dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, agar hasil belajar siswa meningkat serta memberikan suatu pengalaman belajar yang baru.

3) Bagi sekolah,

Menjadi pedoman untuk menerapkan pembelajaran modifikasi dalam rangka perbaikan pembelajaran dan peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 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 Munadi (Rusman,2012: 124) antara lain meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan dan faktor instrumental. Faktor lingkungan meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial, misalnya suhu, kelembaban dan lain-lain. Sedangkan faktor instrumental

adalah faktor yang keberadaannya dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor –faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk tercapainya tujuan-tujuan belajar yang di rencanakan. Faktor-faktor internal berupa kurikulum, sarana, dan guru.

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 prilaku. 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”.

Menurut Purwanto (2011: 46) hasil belajar adalah perubahan perilaku peserta didik akibat belajar. Perubahan perilaku disebabkan karena dia mencapai penguasaan atas sejumlah bahan yang diberikan dalam proses belajar mengajar. Lebih lanjut lagi ia mengatakan bahwa hasil belajar dapat berupa perubahan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Untuk menentukan tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan tindakan atau kegiatan untuk menilai hasil belajar. Penilaian hasil belajar bertujuan untuk melihat kemajuan siswa dalam hal penguasaan materi pengajaran yang telah dipelajari sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

Berdasarkan beberapa pendapat, maka pengertian hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh peserta didik yang dilihat melauai perubahan tingkah laku yang mencekup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dalam proses



pembelajaran sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran. Pembatasan hasil pembelajaran yang akan diukur, Guru mengambil ranah kognitif pada jenjang pengetahuan, pemahaman dan aplikasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

Benyamin Bloom (Sudjana 2010:22-31) mengemukakan secara garis besar membagi hasil belajar menjadi tiga ranah, yaitu sebagai berikut ini:. Ranah kognitif memiliki enam tingkatan, yaitu :

- 1) Ingatan, hasil belajar pada tingkatan ini di tunjukan dengan kemampuan mengenal atau menyebutkan kembali fakta-fakta, istilah-istilah, hukum, atau rumusan yang telah dipelajari.
- 2) Pemahaman, hasil belajar yang dituntut adalah kemampuan menangkap makna atau arti dari suatu konsep yaitu terjemahan, penafsiran dan ekstrapolasi.
- 3) Penerapan adalah kemampuan menerapkan suatu konsep, hukum atau rumus pada situasi baru.
- 4) Analisis, adalah kemampuan untuk memecah, menguraikan atau integritas atau kesatuan yang utuh menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian yang mempunyai arti. Hasil belajar analisis ditunjukan dengan kemampuan menjabarkan atau menguraikan atau merinci suatu bahan atau keadan kebagian-bagian yang lebih kecil, unsur-unsur atau komponen-komponen yang satu dengan yang lain. Pada hasil belajar analisis terdapat tiga tingkatan, yaitu analisis elemen, analisis hubungan, analisis prinsip-prinsip yang terorganisasi.

- 5) Sintesis, adalah hasil belajar yang menunjukkan kemampuan untuk menyatukan beberapa jenis informasi yang terpisah-pisah menjadi suatu bentuk komunikasi yang baru dan lebih jelas dari sebelumnya. Hasil belajar sintesis dikelompokkan dalam tiga kelompok, yaitu :
- a) Kemampuan melahirkan komunikasi yang unik.
  - b) Kemampuan membuat rancangan, dan kemampuan mengembangkan suatu tatanan hubungan yang abstrak.
- 6) Evaluasi adalah hasil belajar yang menunjukkan kemampuan yang memberikan keputusan tentang nilai sesuatu berdasarkan pertimbangan yang dimiliki atau kriteria yang digunakan. Selanjutnya ranah Afektif adalah hasil belajar yang mengacu kepada sikap dan nilai yang diharapkan untuk dikuasai oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Tingkatan dalam belajar afektif yaitu :
- a) menerima (*receiving*), menanggapi (*responding*)
  - b) menghargai (*valuing*)
  - c) mengatur diri (*organizing*)
  - d) menjadikan pola hidup (*characterization*)

Sedangkan psikomotor adalah hasil belajar yang mengacu pada kemampuan bertindak. Hasil belajar psikomotor terdiri atas lima langkah yaitu : persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, bertindak secara mekanis dan gerakan kompleks. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah penilaian yang mencakup bidang kognitif, afektif, psikomotorik dan dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf, maupun kalimat yang sudah dicapai siswa dalam periode tertentu. Diantara ketiga ranah tersebut, ranah kognitiflah yang

paling banyak di nilai oleh para guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan para siswa dalam menguasai isi bahan pengajaran.

Hasil belajar juga dapat didefinisikan sebagai prestasi belajar yang dicapai oleh siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang dalam sebuah sistem pendidikan tertentu.

## **2.2 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 mengategorikan 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. Bila dilihat dari arti atau istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Rangkaian gerak merupakan pola gerak dominan dari nomor-nomor atletik dirasakan perlu, agar guru pendidikan jasmani mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang rangkaian gerak standar nomor-nomor atletik yang akan ia berikan kelak. Selanjutnya diikuti oleh pengembangan

pembelajaran gerak-gerak dasar nomor jalan, lari, lompat dan lempar. modifikasi, disesuaikan dengan kondisi pertumbuhan dan perkembangan siswa.

(Bahagia, 2012). Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam peningkatan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia. Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari (Sumarsono, 2017). Atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “athlon” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau decathlon. (Bahagia, 2012)

### **2.2.1** Pengertian lempar cakram

Olahraga lempar cakram merupakan salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun dalam perlombaan atletik *indoor*, nomor lempar cakram tidak dipertandingkan. 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 adalah 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. Nomor lempar cakram ini selalu dilombakan dalam setiap kejuaraan *multy event* atau kejuaraan yang khusus untuk cabang olahraga atletik, baik untuk nomor perorangan putra dan putri maupun campuran (Dasa Lomba) misalnya, kejuaraan resmi seperti PON, Sea Games, ASEAN Games, Olimpiade. 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.

Menurut Yundarwati dan primayanti (2016; 30). Untuk mendapatkan atlet lempar cakram yang berprestasi harus memiliki berbagai macam aspek seperti: Aspek fisik, Teknik dan mental. Dari beberapa aspek di atas, aspek yang memegang peranan yang sangat penting terhadap aspek lainnya. Karena hal ini berhubungan erat dengan keseimbangan kondisi fisik seorang atlet untuk menunjang tercapainya aspek-aspek yang lain. Oleh sebab itu, setiap program latihan, aspek ini selalu menjadi Prioritas Utama khususnya dalam menjaga daya tahan (Ketahanan), Daya Ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, ketepatan dan reaksi. Menurut Maryono, dkk(2016:3), dalam kamus besar bahasa Indonesia lempar cakram adalah salah satu nomor lomba yang menggunakan benda berbentuk piring (cakram). Dijelaskan oleh Purnomo



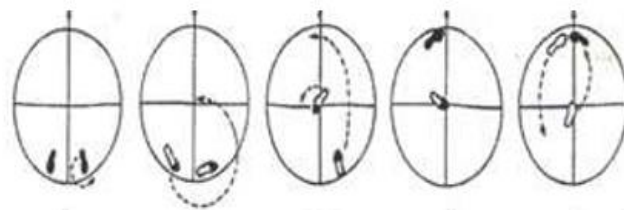
dilebarkan dan menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah. Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan cakram kebelakang parallel dengan tanah setinggi bahu. Pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada diatas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.



**Gambar 2.2** Posisi Awal Gerakan Berputar  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

## 2) Gerakan memutar (*rotation*)

Gerakan ini diawali dengan memutar lutut kirikeluar dan serentak menurunkan pusat massa tubuh dan berat. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri. Pada waktu kaki kiri melanjutkan berputar pada telapak kaki, pada saat mencapai sudut yang tepat ke arah lemparan, kaki kanan yang ditebuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan dibelakang. Lengan kanan dengan cakram berada di belakang poros bahu.



**Gambar 2.3** Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram  
Sumber: Purnomo (2011: 162)

### 3) *Power Position*

*Power position* bila dilihat dari posisi badan bagian atas agak miring kearah kaki kanan yang ditekuk kira-kira  $110^{\circ}$  - $120^{\circ}$  dan paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya  $90^{\circ}$  dengan arah lemparan. Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan, poros bahu diputar ke belakang  $90^{\circ}$  terhadapnya. Lengan lempar dengan cakram masih tetap dibelakang poros bahu, sehingga sudut dari lengan lempar menuju kearah lemparan adalah lebih dari  $270^{\circ}$ . Lengan kiri ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan.



**Gambar 2.4** *Power Position*

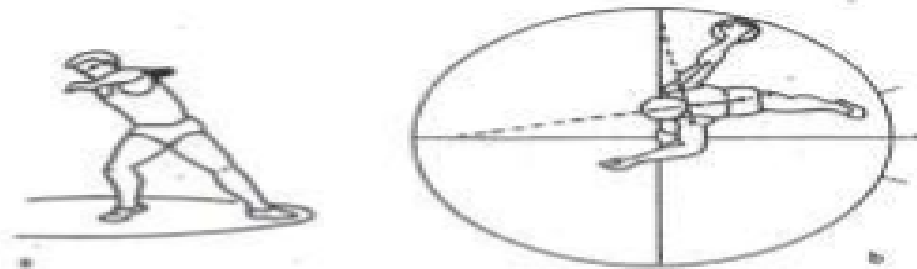
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)

### 4) Gerak pelepasan cakram (*delevery of discus*)

Gerak ini dimulai ketika kaki kanan menunjuk ke arah lemparan dengan suatu gerakan perpanjangan putaran dari sisi lemparan dan merupakan suatu rangkaian gerakan pada saat kaki, lutut, dan pinggang diluruskan secara berurutan. Dorongan kaki kanan ini bekerja melawan sisi kiri yang tetap (ditempat). Pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-



mula tetap dibelakang untuk membentuk tegangan. Lengan lempar yang mengikuti sekarang ada dibawah gerak putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari  $180^{\circ}$  menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang *eksplosif* dengan cara mengketapelkan cakram terjadi disisi kiri badan yang tetap (poros bahu – kaki kiri). Pengereman lengan kiri (*blocking*) dan tubuh ketika dada menghadap kearah lemparan menstransfer energi dari gerakan dari cakram.

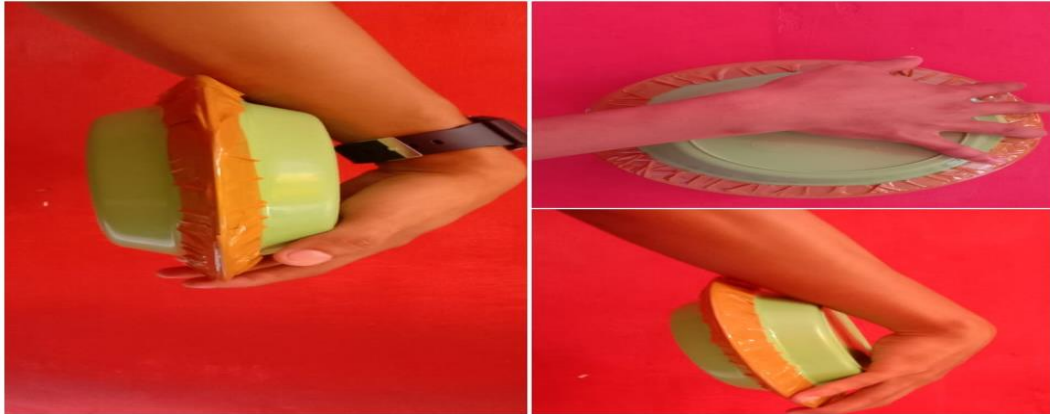


**Gambar 2.5** Pelepasan Cakram Dan Pemulihan  
Sumber: Purnomo (2011: 164)

Teknik- teknik Lempar cakram menurut Aden Sanjaya dalam Sawal (2012: 25), adalah :

1) Cara memegang cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan diatas tengah cakram, keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas.

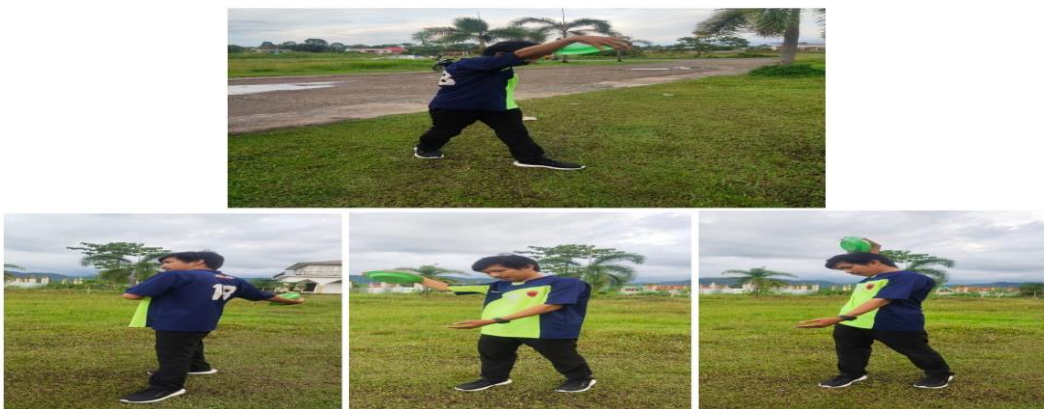


**Gambar 2.6** Cara memegang cakram  
Sumber: Dokumentasi Pribadi.(2022)

2) Ada dua gaya dalam lempar cakram

a) Gaya menyamping

Sikap permulaan berdiri miring/menyamping kearah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu di belakang, pada posisi melempar badan merendah lengan kanan di belakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah ke depan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang.



**Gambar 2.7** Posisi awalan gaya menyamping  
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)

#### b) Gaya belakang

Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri, saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan, kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.

### 2.4 Modifikasi

Modifikasi berasal dari kata *modifying* yaitu perubahan atau perubahan. Secara khusus modifikasi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Suherman dalam Sutiswo (2018:47) dalam Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan menyatakan, "Esensei modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya". Modifikasi menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan para guru agar proses pembelajaran berjalan dengan optimal. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan mengajarkan siswa agar mudah memahami materi pembelajaran sehingga mengalami peningkatan dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Lutan dalam Maijun (2017:577) dalam jurnal Ilmu Pendidikan Social, Sains, dan Humaniora menyatakan, "Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan

jasmani diperlukan dengan tujuan: (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi, (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar". Menurut Wiarto dalam Widiastuti dan Hutomo (2018:60) dalam Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan menyatakan bahwa, "Modifikasi mengacu pada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/prasarana dan sarana yang baru, unik dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani",

Menurut bahagia (Dede 2016: 17) Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menurunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Modifikasi alat pembelajaran, diharapkan anak akan dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran, seperti halnya media pembelajaran ialah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik Menurut Haris Suharyan dalam Bahagia (2018: 23).

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Menurut wiarto dalam Lutan (2015: 157) tujuan memodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah :

- 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti proses pembelajaran.
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam partisipasi.
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.

Modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan

psikomotor peserta didik. Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik dan menarik.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut bahwa modifikasi sangat diperlukan bagi setiap pelatih sebagai salah satu alternative atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses latihan olahraga, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek lainnya. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru atau memodifikasi yang sudah ada namun disajikan dengan cara yang lebih menarik sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani yang sedang di lalui. Seperti halnya tempat, lapangan upacara, selokan, parit atau peralatan olahraga yang tidak terpakai sebenarnya dapat direkayasa dan di manfaatkan untuk kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

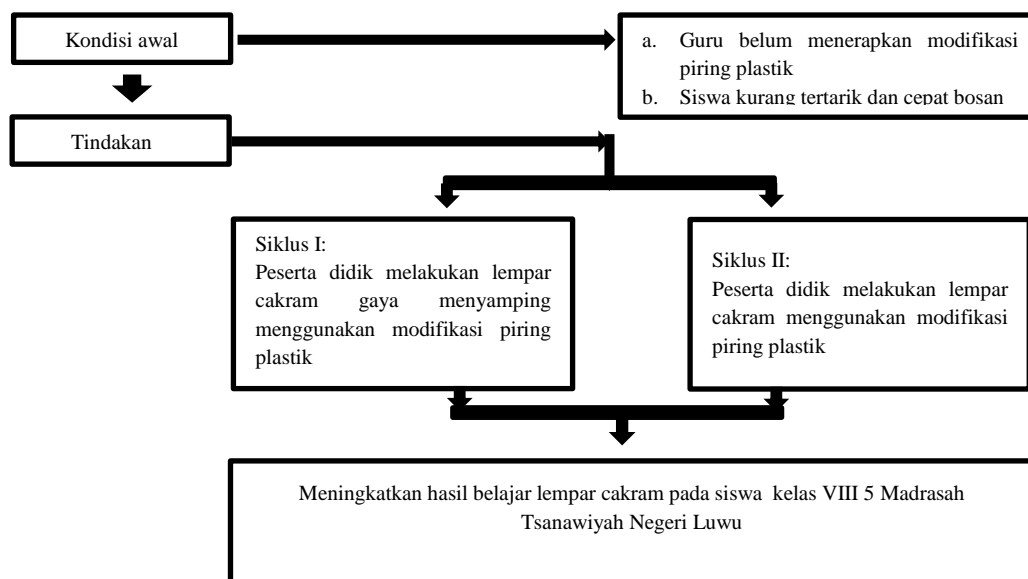
## **2.5 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh guru di kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. Permasalahan terkait hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, yaitu proses pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik terlihat bosan saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Maka guru menerapkan menggunakan media modifikasi piring plastik, dari kegiatan ini peserta didik diarahkan untuk melakukan lempar cakram gaya

menyamping dengan menggunakan media modifikasi piring plastik. Kegiatan pembelajaran seperti ini disukai oleh peserta didik karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga peserta didik tertarik dan tidak bosan dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkan metode media modifikasi piring plastik di kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan peserta didik mengalami peningkatan dalam lempar cakram gaya menyamping. Penerapan media modifikasi piring plastik untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

Adapun uraian kerangka pikir dapat dilihat pada :



**Gambar 2.8** Kerangka Berfikir

## **2.6 Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam guruan ini sebagai berikut:

Dengan menggunakan media piring plastik dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram menggunakan gaya meyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain 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".

Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang di lakukan guru dan siswa dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran di kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif



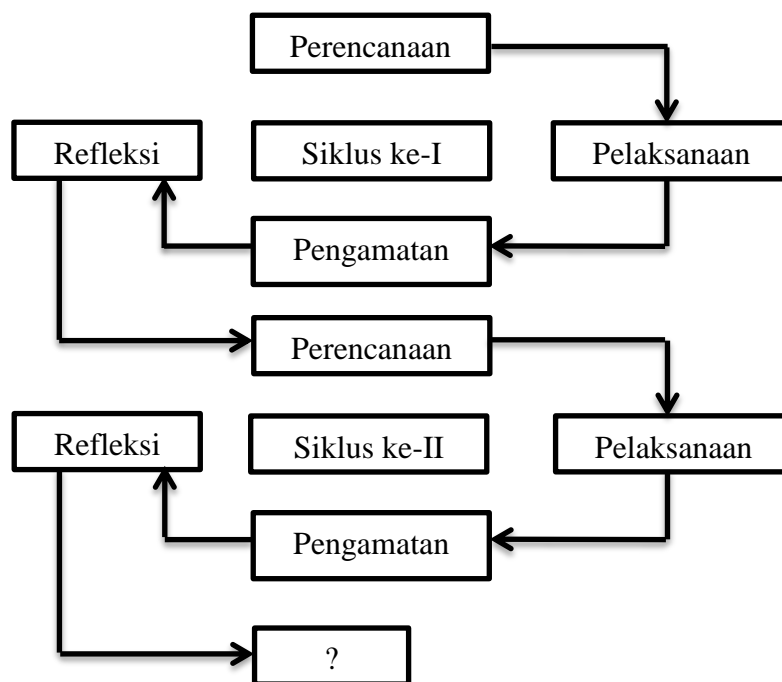
akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian yang digunakan adalah modifikasi pembelajaran yaitu dengan menggunakan media piring plastik. Peralatan yang dimodifikasi memiliki tujuan untuk membentuk proses pembelajaran peserta didik. Maka peralatan modifikasi tersebut disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang bersangkutan agar peralatan tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan guru, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Sebelum melakukan penelitian, guru terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam pembelajaran lempar cakram, yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan alat yang di modifikasi media piring plastik.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



**Gambar 3.1** Rancangan Siklus Penelitian Tindakan  
Sumber: Arikunto, dkk (2017: 42)

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **SIKLUS I**

Siklus ini terbagi atas 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

#### 1. Tahap Perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa. RPP PJOK, Menyusun format observasi proses pembelajaran dan observasi aktivitas belajar peserta didik, menyiapkan sumber belajar.

#### 2. Tahap Pelaksanaan:

1. Menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lempar cakram gaya menyamping menggunakan media piring plastik.

2. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lempar cakram gaya menyamping menggunakan media piring plastik.
3. Siswa melakukan praktek lempar cakram gaya menyamping melalui media piring plastik.
4. Mengamati pelaksanaan lempar cakram gaya menyamping menggunakan media piring plastik.
5. Memberikan soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor.
6. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian lempar cakram agar peserta didik memiliki peningkatan.

### 3. Tahap pengamatan/Observasi

1. Guru mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.
2. Melakukan penilaian terhadap keberhasilan pendidik dan peserta didik dalam proses belajar mengajar.

### 4. Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah pencermatan, pengkajian, analisis, dan penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Jika terdapat masalah pada siklus pertama maka diadakan pengkajian ulang pada siklus berikutnya.

## **SIKLUS II**

Siklus II adalah merupakan perbaikan dari siklus I. Guru mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan

penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan hasil belajar pada aspek lempar cakram gaya menyamping dari siklus I ke siklus II.

Tindakan-tindakan yang akan guru lakukan adalah:

1. Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah model pembelajaran dengan baik.
2. Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran
3. peserta didik melakukan praktek lempar cakram dengan media piring plastik.
4. Memberikan soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor
5. Memberikan motivasi di setiap langkah-angkah pembelajaran
6. Membuat lembar observasi

### **3.2 Kehadiran Guru**

Kehadiran guru dalam hal ini sangatlah penting dan utama, jadi selama penelitian tindakan kelas ini dilakukan, penelitian bertindak sebagai instrumen, pengumpulan data, pelaku tindakan, pengamat aktivitas siswa sebagai pewawancara yang akan wawancarai subyek penelitian (guru).

Sebagai pemberi tindakan dalam guruan ini maka guru bertindak sebagai pengajar, membuat rancangan pembelajaran dan menyampaikan bahan ajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Kemudian guru melakukan wawancara dan mengumpulkan data-data serta menganalisis data.

### **3.3 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan selama satu bulan dan dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, yang beralamatkan Jln.Pendidikan 1 No. 5 Belopa, , Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan.

### **3.4 Subjek Penelitian**

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. Yang berjumlah 36 peserta didik.

### **3.5 Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Siswa sebagai subjek, untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu dengan jumlah 36 siswa.
2. Guru sebagai kolaborasi, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar lempar cakram.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

#### **3.6.1 Observasi**

Guru memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah lempar cakram, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar guru dalam menerapkan piring plastik.

Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keterampilan peserta didik dalam pembelajaran dan cara mengajar guru mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah media piring plastik yang diterapkan oleh guru dengan menggunakan format observasi.

### 3.6.2 Tes

Menggunakan teknik tes, umumnya tes yang digunakan adalah tes hasil belajar.

Jenis tes yang dimaksud adalah praktek lempar cakram .

**Tabel 3.1** Penilaian Kognitif

No	Nomor Soal	Bobot soal
1	1-10	10
2	1-10	10
Skor maksimal		100

Keterangan:

- Jika benar mendapatkan skor 10
- Jika salah mendapatkan skor 0

**Tabel 3.2** Penilaian Afektif

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Jujur			
2	Kerja Sama			
3	Disiplin			
4	Tanggung Jawab			
Skor Maksimal		12		

**Tabel 3.3** Penilaian Psikomotor

No	Subyek	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR
		N1	N2	N3	N4	N5	
		Posisi Awal	Gerak Awalan	Gerakan Memutar	Power Position	Gerak Pelepasan	
<b>SKOR MAXIMUM 25</b>							

Sumber: Sawal (2012: 49)

RUMUS PENILAIAN

$$\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100 =$$

Sumber: Kusmawati (2015:128-130)

**KRITERIA PENILAIAN**

## a. Posisi Awal

- 1) Siswa berdiri pada tepi belakang garis
- 2) Punggung siswa menghadap ke arah lemparan
- 3) Kedua kaki parralel, terpisah selebar bahu
- 4) Piring plastik berada pada tekukan sendi pertama
- 5) Pergelangan tangan terlihat sedikit dibengkokkan

## a. Gerakan Awal

- 1) Siswa melakukan kuda-kuda, siap melakukan
- 2) Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan piring plastik
- 3) Terlihat parallel dengan tanah setinggi bahu
- 4) Akhir ayunan piring plastik kira-kira berada diatas tumit kiri
- 5) Ayunan tidak terputus-putus

## b. Gerakan Memutar

- 1) Diawali dengan memutar lutut kiri keluar
- 2) Terlihat nampak siswa menurunkan pusat massa tubuh
- 3) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
- 4) Terlihat kaki kanan yang ditekuk menolak dari tanah
- 5) Bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan di belakang

## c. Power Position

- 1) Badan bagian atas siswa terlihat agak miring kearah kaki kanan yang ditekuk
- 2) Paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya  $90^\circ$  dengan arah lemparan
- 3) Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan





### **3.6.3 Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan aktivitas yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan peserta didik dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah lempar cakram menggunakan media piring plastik.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa, "Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain". Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016:245) menyatakan, "Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun dilapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan berdasarkan acuan kurikulum 2013 dengan rumus:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

Sumber: Kusumawati (2015:128-130)

**Tabel 3.4** Teknik Kualifikasi Penilaian Siswa

Tingkat penguasaan (%)	Hasil Penilaian	
	Nilai	Kualifikasi
93 – 100	A	Sangat Baik
84 – 92	B	Baik
75 – 83	C	Cukup
<75	D	Kurang

### 3.8 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan kemampuan dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram menggunakan gaya meyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan tentang gambaran data penelitian secara umum yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel rangkuman. Dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang akan dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua siklus penelitian. Hasil kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Data awal hasil belajar lempar cakram gaya menyamping**

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. Adapun deskripsi data yang diambil adalah hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

Pada observasi awal guru melihat sebagian besar siswa belum mampu melakukan lempar cakram gaya menyamping dengan baik. Observasi yang dilakukan pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu yang berjumlah 36 siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Hasil belajar lempar cakram gaya menyamping siswa diperoleh masih dalam kategori kurang. Dari 36 subjek ditemukan 10 siswa dalam kategori tuntas

dengan presentase 28% dan 26 siswa dengan persentase 72% dalam kategori tidak tuntas.

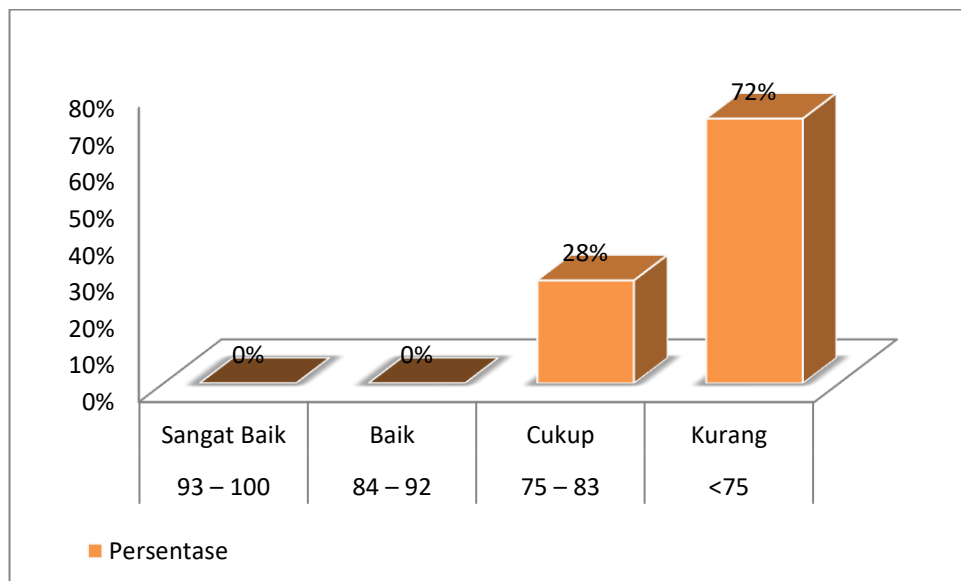
Kondisi awal hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu sebelum diberikan tindakan dengan menggunakan media piring plastik disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil Pengamatan Data Awal

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	10	28%
4	<75	Kurang	26	72%
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.1 hasil observasi awal sebelum diberikan tindakan dapat dijelaskan bahwa 0 siswa dalam kategori sangat baik, 0 siswa dalam kategori baik, 10 siswa dalam kategori cukup, 26 siswa dalam kategori kurang. Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu yaitu 75%.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diagram sebagai berikut :



**Gambar 4.1** Diagram batang data awal

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

**Tabel 4.2** Deskripsi Ketuntasan Belajar Data Awal

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	26	72%
75 – 100	Tuntas	10	28%
Jumlah		36	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dari 36 subjek penelitian terdapat 10 siswa dengan persentase 28% dalam kategori tuntas dan 26 siswa dengan persentase 72% dalam kategori tidak tuntas pada data awal. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, dengan menggunakan media piring plastik sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

## **1. Deskripsi hasil belajar siklus I**

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan diuraikan sebagai berikut :

### **a. Perencanaan**

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian hasil belajar lempar cakram gaya menyamping berdasarkan materi yang diajarkan dengan media piring plastic.

### **b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan , dengan rincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (3x40 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 20 menit dan dilakukan dalam hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiaan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan media piring plastik yang digunakan dalam pembelajaran.

## 2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 90 menit, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Guru memberi contoh gerakan lempar cakram gaya menyamping. Kemudian menggelindingkan cakram ke tanah dengan tujuan agar siswa mengenal cakram dan melihat cara berputar dalam pembelajaran lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik.

Siswa dibagi menjadi 6 kelompok, setiap kelompok terdiri atas 5-6 siswa secara heterogen untuk melakukan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping. Pada kegiatan pertama siswa dibagi kelompok kemudian menggelindingkan cakram ke tanah dengan cara berputar secara bergantian dalam kelompoknya. Pada kegiatan kedua siswa melakukan lempar cakram gaya menyamping dengan cara berputar searah jarum jam sebanyak 5 kali secara bergantian. Terlihat pada kegiatan tersebut siswa kesulitan dan ragu-ragu dalam melakukan gerakan lempar

cakram gaya menyamping. Setelah guru memberi arahan dan motivasi kepada siswa yang kurang bersungguh- sungguh serta ragu dalam melakukan gerakan dalam pembelajaran, guru menginstruksikan untuk melanjutkan gerakan.

### 3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 10 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam pembelajaran.

### c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pada kegiatan awal guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok disesuaikan dengan media piring plastik yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan dengan materi lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh- sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti masih kurang partisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping, disamping itu juga masih



banyak siswa yang memperhatikan aktivitas diluar yang mengganggu jalannya pembelajaran. Hal ini terlihat karena masih ada siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan masih ada yang bingung dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Pada kegiatan akhir, dimana siswa masih kurang dalam mendengarkan penjelasan tentang materi, hal ini terlihat karena siswa masih kurang dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan kepada siswa yang berprestasi.

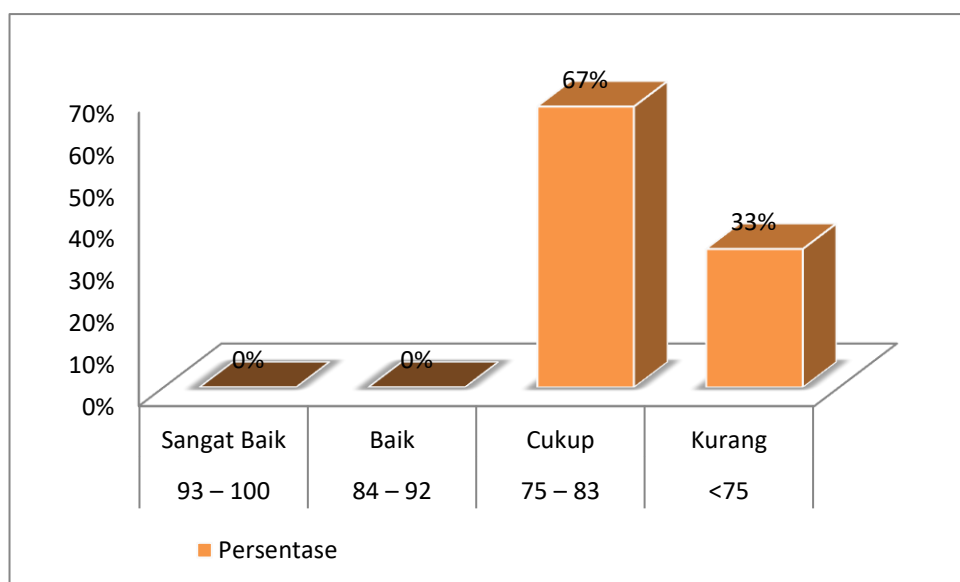
#### **d. Hasil belajar pada siklus I**

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Hasil Belajar Siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	24	67%
4	<75	Kurang	12	33%
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 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 :



Gambar 4.2 Diagram Batang Siklus I

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 :

Tabel 4.4 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.

Adapun penyebab siswa tidak tuntas pada siklus I dikarenakan :

1. Masih ada siswa yang bermain tanpa mengikuti arahan guru dan tidak memperhatikan materi pelajaran yang diberikan.
2. Sebagai siswa masih ragu dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping.

#### e. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah

dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Siswa tidak antusias dan kurang memperhatikan dalam pembelajaran, sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping.
- b. Siswa tidak bersungguh-sungguh dan kurang memperhatikan penjelasan dari guru. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

## **2. Deskripsi hasil belajar siklus II**

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

### **a. Perencanaan**

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu dengan media piring plastik dengan melihat kekurangan – kekurangan yang terjadi pada siklus I.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.

3. Membuat tes penilaian hasil belajar lempar cakram gaya menyamping berdasarkan materi yang diajarkan dengan media piring plastik.

#### **b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (3x40 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

##### 1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 20 menit dan dilakukan dalam pembelajaran hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan media piring plastik yang digunakan dalam pembelajaran.

##### 2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 90 menit, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Guru memberi contoh

gerakan lempar cakram gaya menyamping. Kemudian menggelindingkan cakram ke tanah dengan tujuan agar siswa mengenal cakram dan melihat cara berputar dalam pembelajaran lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik.

Siswa dibagi menjadi 6 kelompok, setiap kelompok terdiri atas 5-6 siswa secara heterogen untuk melakukan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping. Pada kegiatan pertama siswa dibagi kelompok kemudian menggelindingkan cakram ke tanah dengan cara berputar secara bergantian dalam kelompoknya. Pada kegiatan kedua siswa melakukan lempar cakram gaya menyamping dengan cara berputar searah jarum jam sebanyak 10 kali secara bergantian. Kemudian melakukan game yakni setiap kelompok berlomba untuk melakukan lemparan tepat sasaran ditarget, apabila lemparan berada didalam target yang dibatasi garis maka mendapatkan nilai 1. Kelompok yang mendapatkan nilai tertinggi dialah pemenangnya. Dilakukan secara bergantian tiap kelompoknya. Terlihat pada kegiatan tersebut siswa sudah antusias dan termotivasi, tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping dan melakukan permainan, selain itu siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik secara berkelompok.

### 3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 10 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping yang benar.

Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam pembelajaran.

#### **b. Observasi**

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok disesuaikan dengan media piring plastik yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan dengan materi lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh-sungguh melakukan pemanasan, pada saat pembelajaran inti semua siswa sudah aktif dalam pembelajaran dan tidak kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu siswa sudah serius dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Kurangnya siswa yang meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan siswa sudah tidak bingung dalam melakukan bola plastik secara berkelompok.

Pada kegiatan akhir siswa sudah memperhatikan penjelasan tentang materi dari guru, siswa secara keseluruhan mulai berlomba – lomba mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat tentang materi yang telah dilakukan dalam pembelajaran. Setelah semua selesai barulah siswa

terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan (*reward*) kepada siswa yang berprestasi.

### c. Hasil belajar siklus II

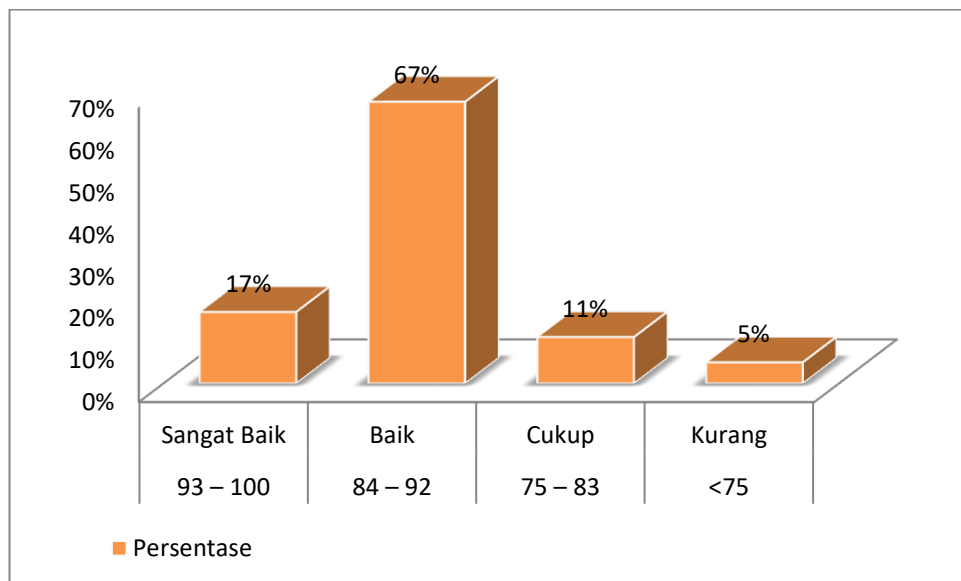
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik sebanyak 2 kali pertemuan untuk tes dilakukan pada pertemuan kedua pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik siswa dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 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%
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.5 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 :





**Gambar 4.3** Diagram Batang Siklus II

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 :

**Tabel 4.6** Deskripsi Ketuntasan Belajar Siklus II

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

Berdasarkan tabel 4.6 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.

#### d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus II, siswa sudah mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Siswa sudah antusias dan memperhatikan dalam pembelajaran, tidak mengalami kesulitan dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping.
- b. Siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping dalam pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

#### 4. Perbandingan hasil belajar siswa siklus I dan 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.

Tabel 4.7 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	>75,00	Tuntas	24	67	34	94
Jumlah			36	100	36	100

Perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan menggunakan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu pada siklus I dan II.

Dari tabel 4.7 menunjukkan 36 siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan media piring plastik, kategori tuntas sebesar 67% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 94% pada siklus II untuk hasil belajar lempar cakram gaya menyamping.
- b. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan media piring plastik, kategori tidak tuntas 33% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 6% pada siklus II.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan tentang hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 94% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

#### **4.2 Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan pembelajaran dengan media piring plastik memberikan efek pada aspek hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II.

Data awal siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu bahwa 10 siswa dalam kategori tuntas dengan presentase 28% dan 26 siswa dengan persentase 72% dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Siklus I

jumlah siswa dalam kategori tuntas adalah 24 siswa dengan presentase 67% dan 12 siswa dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 33%. Siklus II siswa dalam kategori tuntas sebanyak 34 siswa dengan persentase 94% dan 2 siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas dengan persentase 6%.

Media piring plastik merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, khususnya materi hasil belajar lempar cakram gaya menyamping. Penerapan media piring plastik dapat memacu siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan gembira, berkelompok, menyenangkan dan serius tanpa takut akan terjadinya cedera serta memperhatikan dengan baik pelajaran yang diajarkan.

Pada siklus I dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, untuk tes hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dilakukan pada pertemuan kedua. Setiap pertemuan akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran sesuai target dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan. Peningkatan siklus I hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu belum sesuai yang diharapkan, disebabkan belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan – temuan atau masalah yang guru dapatkan.

Hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siklus I, peningkatan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. Persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus I, mencapai 67% dari jumlah frekuensi 24 siswa, akan

tetapi masih ada siswa yang mendapat nilai di bawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 33% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 12 siswa.

Siklus II dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar lempar cakram gaya menyamping. Setiap pertemuan akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran sesuai target dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan. Peningkatan siklus II hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu sesuai yang diharapkan, dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan memotivasi siswa semakin meningkat. Perubahan dari segi sikap dan tingkah laku siswa merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam pembelajaran. Pembelajaran siklus I dan II, tercatat perubahan – perubahan dan segi sikap siswa selama mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan dengan materi hasil belajar lempar cakram gaya menyamping, guru mencatat perubahan – perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

Hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siklus II, peningkatan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu. Persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus II mencapai 94% dari jumlah frekuensi 34 siswa. Siswa sudah mencapai ketuntasan belajar dan tidak perlu dilanjutkan ketahap selanjutnya, sedangkan 2 siswa yang tidak tuntas di siklus II akan diberikan arahan-arahan, motivasi dan memberikan materi tambahan berupa media piring

plastik agar hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dapat dilakukan dengan baik sehingga ketuntasan belajar dapat terpenuhi.

Pelaksanaan kegiatan pada siklus II, guru telah berusaha untuk melakukan perubahan – perubahan demi meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan media piring plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu, pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan oleh guru.

Berdasarkan hasil guruan maka dapat dikatakan bahwa dengan media piring plastik dapat meningkatkan kualitas pembelajaran hasil belajar lempar cakram gaya menyamping dengan bola plastik pada siswa kelas VIII 5 Madrasah Tsanawiyah Negeri Luwu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

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.

#### **5.2 Saran**

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 PUSTAKA

- 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.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar - Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabeta.
- 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.
- Kusumawati, Mia. (2015). *Guruan pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Munadi, Yhudi. 2012. *Media pembelajaran sebuah pendekatan baru*. Jakarta Gaung Persada Press.
- Nana Sudjana 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar*, Sinar Baru Bandung
- Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purwanto, Ngalm. (2010). Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rusmono. (2017). Strategi Pembelajaran dengan Problem Based Learning Itu Perlu Untuk Meningkatkan Profesionalitas Guru Edisi Kedua. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sawal. (2012). Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarsono, A. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Berbasis Alam. *Jurnal Magistra*, 4, 70–83. <http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/magistra>
- Yoyo Bahagia. (2010). *Media Dan Pembelajaran Penjas Bandung: FPOK UPI*.  
Wiarso, Giri. (2015). **INOVASI PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI**. Yogyakarta : Laksitas.