

JURNAL ILMIAH

Bina EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram dengan Modifikasi Alat di Sekolah Dasar Negeri 14 Tanjung Batu

Tri Agustin

Efektivitas Pendekatan Saintifik terhadap Keterampilan Menulis Teks Cerita Fabel

Yeni Ernawati

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Riyan Pratama dan Martinus

Peningkatan Keterampilan Berbicara melalui Metode Sociodrama dalam Pembelajaran Drama Siswa Sekolah Dasar

Arhaniyati Dwi Kencana dan Ayu Puspita Indah Sari

Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli melalui Pembelajaran Model Direct Instruction

A. Richard Victorian

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma**

Jurnal Ilmiah
Bina EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

DAFTAR ISI

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia Melalui Bentuk-Bentuk Tes Bahasa

Ayu Puspita Indah Sari

59 - 68

Peranan Minat dalam Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Sembawa

Lutvi Aldrianto

69 - 78

Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Lahat

Mirza Awali

79 - 88

Perbedaan Hasil Latihan Single Leg Jump dan Double Leg Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Air Saleh

Ahmad Fatihin dan Muslimin

89 - 98

Peningkatan Teknik Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Menggunakan Metode STAD

Tri Agustin

99 - 110

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MODIFIKASI ALAT DI SEKOLAH DASAR NEGERI 14 TANJUNG BATU

Tri Agustin
Dosen Universitas Bina Darma²
Jalan Ahmad Yani No.3 Palembang
triagustin@binadarma.ac.id²

Abstract: *The purpose of this study was to determine the extent of media modifications plastic plates can improve the effectiveness of learning discus fifth grade students of SD Negeri 14 Tanjung Batu. research is classroom action research (classroom action research). This study design using the model Kurt Lewin in the second cycle consists of planning, execution and observation, and reflection. Subjects of research include fifth grade students of SD Negeri 14 Tanjung Batu totaling 27 students. Data collection through the test works. Data analysis technique conducted qualitative and quantitative descriptive. So based on the average obtained can be said to occur in cycle I.. Based on the results mean obtained can be said to be an increase in the second cycle of cycle I. The percentage of success in the second cycle has reached > 75%, so the study was stopped and was successful.*

Keywords: *learning effectiveness, learning media, discus*

Abstrak: *Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana media modifikasi piring plastik bisa meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri 14 Tanjung Batu. Jenis penelitian tindakan kelas (classroom action research). Desain penelitian ini menggunakan model Kurt Lewin dalam 2 siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Subjek penelitian meliputi siswa kelas V SD Negeri 14 Tanjung Batu yang berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan pada siklus II dari siklus I. Persentase keberhasilan di siklus II sudah mencapai >75% sehingga penelitian ini dihentikan dan dikatakan berhasil.*

Kata Kunci: *efektifitas belajar, media belajar, lempar cakram*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan kesehatan, perilaku hidup sehat dan kecerdasan emosi. Dalam dunia pendidikan tidak dapat terlepas dengan keadaan sarana dan prasarana. Keberadaannya sangat penting di dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Bagi sekolah yang memiliki fasilitas pendidikan jasmani yang memadai akan menambah motivasi guru maupun siswa, karena bisa menunjang kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani.

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 upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya (Khomsin, 2011: 2).

Lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan prasana yaitu sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang digunakan untuk melempar.

Di samping itu ketergantungan para guru penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. yang terjadi pada pembelajaran lempar cakram di Sekolah Dasar Negeri 14 Tanjung Batu, kondisi nyata di sekolah, media cakram hanya tersedia 2 buah, hal ini tidak memenuhi kebutuhan pembelajaran lempar cakram akibatnya proses pembelajaran lempar cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikasi untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikasi tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, yang murah, dan bahannya banyak tersedia atau mudah di dapat. Dari beberapa kriteria media alternatif modifikasi untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram.

Berdasarkan pengamatan peneliti, disekolah pada waktu pembelajaran lempar cakram, siswa belum bisa melakukan teknik lempar cakram yang benar, keterbatasan sarana dan prasarana lempar cakram di sekolah itu sehingga proses belajar lempar cakram hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Berdasarkan data yang diperoleh dari siswa kelas V SD Negeri 14 kecamatan Tanjung Batu berjumlah 51 siswa, 17 siswa yang nilainya tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan presentasi 33,3 %, dan 34 siswa siswa yang nilainya belum tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan presentasi 66.6 %. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan untuk siswa dikelas V SD Negeri 14 kecamatan Tanjung Batu adalah 75.

Lempar Cakram

Lempar adalah salah satu cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilempar berupa cakram yang dengan berat dan ukuran tertentu, (Khomsin, 2011 : 123). Nomor lempar cakram ini dilombakan dalam setiap kejuaraan multi event atau kejuaraan khusus untuk cabang olahraga atletik, baik nomor perorangan putra dan putri maupun campuran (dasar lomba). Misalnya kejuaraan remis seperti POPNAS, POMNAS, PON, *Sea Games*, dan *Olimpiade*. dan lain-lain.

Menurut Purnomo (2011: 159), karakteristik pelempar cakram yang baik adalah ia mempunyai tubuh yang tinggi, kuat dan memiliki kecepatan gerak, daya koordinasi yang baik serta mobilitas khusus.

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. Beratnya berpusat ditengah, minimal 2 kg untuk pria, dan 1 kg untuk wanita.

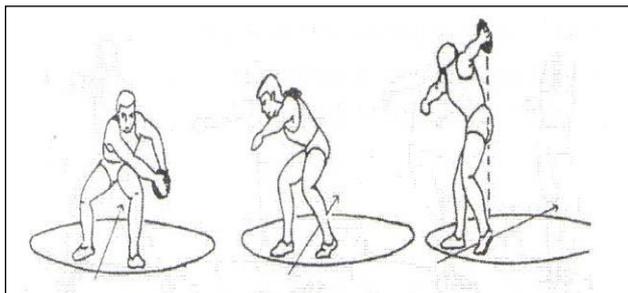
1.2.2. Teknik-Teknik Lempar Cakram

Purnomo (2011: 164), teknik lempar cakram dengan putaran 1,5 bagi yang tidak kidal terdiri dari beberapa tahapan gerakan, yaitu :

1. Posisi awal dan gerakan awal

Si pelempar berdiri pada tepi belakang lingkaran lempar, punggung menghadap kearah lempar, kedua kaki paralel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tekukan sendi pertama, ruas jari jari tangan yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah.

Pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada di atas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitasi pelempar.



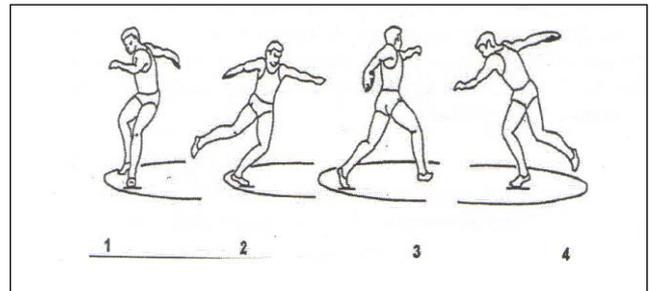
Gambar 1. Posisi awal gerakan berputar

Sumber: Purnomo (2011: 160)

2. Gerakan memutar (*rotation*)

Gerakan ini diawali dengan memutar lutut kiri keluar 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 diteuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan dibelakang. Lengan kanan dengan cakram berada di belakang poros bahu.

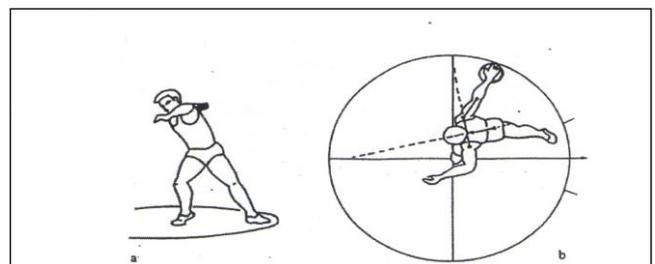


Gambar 2. Gerakan awal sampai akhir memutar

Sumber: Purnomo (2011: 161)

3. *Power Position*

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

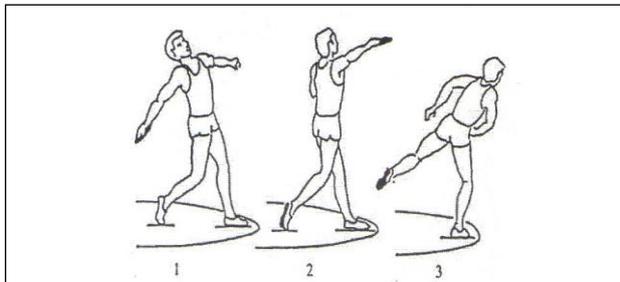


Gambar 3. *Power position*

Sumber: Purnomo (2011: 163)

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 (di tempat). Pinggang di bawa ke depan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap di belakang untuk membentuk tegangan. Lengan lempar yang mengikuti sekarang ada di bawah gerak putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari 180° menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi sisi kiri badan yang tetap (poros bahu – kaki kiri). Pengereman lengan kiri (*blocking*) dan tubuh ketika dada menghadap ke arah lemparan menstransfer energi dari gerakan dari cakram.



Gambar 4. Pelepasan cakram dan pemulihan

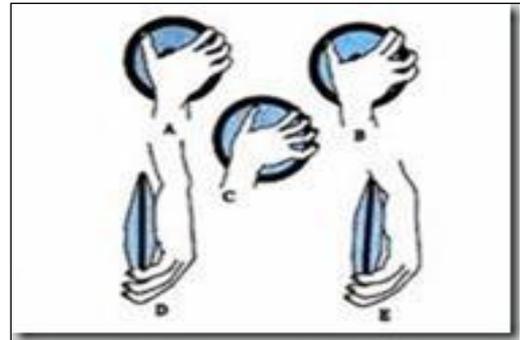
Sumber: Purnomo (2011: 164)

Teknik- teknik Lempar cakram menurut Sanjaya (2011: 56), adalah :

1. Cara memegang cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan di atas tengah cakram, ke empat jari agak jarang (terbuka) menutupi

pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas.



Gambar 5: Cara memegang cakram

2. Ada dua gaya dalam lempar cakram

a. Gaya samping

Sikap permulaan berdiri miring / menyamping ke arah 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.

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.

1.2.3. Media Belajar

Medai berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau “Pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan.

1.2.4. Media Pembelajaran Atletik Lempar Cakram

Menurut Sardiman (2006 : 6), kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar.

a. Media Lempar Cakram

Cakram terbuat dari kayu atau tanah lain yang sesuai (badan cakram), dengan pinggiran dari metal atau besi yang tepinya dibuat membulat.

Spesifikasi cakram adalah sebagai berikut.

1. Cakram dari bahan *fiberglass* dengan bagian sisinya dilapisi besi *stainless*
2. Diameter pelat logam atau pusat daerah datar 50 mm
3. Berat 1,505–1,525 kg
4. Diameter 180-200 mm
5. Tebal pelat logam atau pusat daerah datar 38–40 mm
6. Ketebalan sisi logam 6 mm dari tepi 12–13 mm
7. Sesuai dengan standart PASI / IAAF.

b. Modifikasi Cakram

Sarana pembelajaran atletik lempar cakram, dapat menggunakan alat-alat sederhana yang

mudah didapat seperti media piring plastik, dengan bentuk dan karakteristik yang dimilikinya hampir sama.

1.2 5. Kerangka Berpikir

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya, begitu sebaliknya.

Penelitian Tindakan Kelas ini akan membahas tentang “Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik pada Siswa Kelas V SD Negeri Tanjung Batu”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Metode merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Menurut Arikunto (2010: 203), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Variasi metode tersebut adalah angket, wawancara, pengamatan atau observasi, tes, dan dokumentasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

2.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas. Rancangan penelitian yang akan peneliti ajukan dengan langkah-langkah dalam setiap siklus yang telah dilakukan sebagaimana diungkapkan oleh Arikunto (2010: 131) langkah pada setiap siklus meliputi; perencanaan atau *planning*, tindakan atau *acting*, pengamatan atau *observing*, dan refleksi atau *reflecting*.

1) Siklus I

Siklus pertama dalam PTK ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi sebagai berikut.

- a) Perencanaan: menyiapkan RPP (Rencana Persiapan Pembelajaran), membuat media pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran, menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan untuk mencatat semua terjadi pada saat pembelajaran berlangsung, dan menyiapkan sarana dan prasaran yang berkaitan dengan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi piring plastik.
- b) Pelaksanaan: memberikan penjelasan, pengenalan metode alat lempar cakram yang akan di gunakan, siswa diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan, dan melakukan pengamatan atau observasi
- c) Pengamatan: situasi kegiatan mengajar dan mencari hasil pengamatan tentang lempar cakram melalui modifikasi piring plastik dalam proses belajar mengajar.

- d) Refleksi: Setelah pelaksanaan dan pengamatan dilakukan, maka penelitian mengevaluasi tentang hasil pengamatan.

Jadi siklus ini belum dapat dinyatakan berhasil, penelitian harus melakukan siklus berikutnya atau siklus II.

2) Siklus II

Siklus kedua dalam PTK ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi sebagai berikut.

- a) Perencanaan: setelah melihat dari siklus I, dalam siklus II peneliti akan mencoba menyempurnakan tindakan, seperti pembelajaran sebelumnya. Langkah-langkahnya adalah menyiapkan RPP (Rencana Persiapan Pembelajaran), membuat media pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran, menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan untuk mencatat semua terjadi pada saat pembelajaran berlangsung, dan menyiapkan sarana dan prasaran yang berkaitan dengan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi piring plastik .
- b) Pelaksanaan: memberikan penjelasan, pengenalan metode alat lempar cakram yang akan di gunakan, siswa diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan, dan melakukan pengamatan atau observasi.
- c) Pengamatan: situasi kegiatan mengajar dan mencari hasil pengamatan tentang lempar cakram melalui modifikasi piring plastik dalam proses belajar mengajar
- d) Refleksi: setelah pelaksanaan dan pengamatan dilakukan, maka penelitian mengevaluasi tentang hasil pengamatan, hal ini digunakan

untuk melihat tingkat keberhasilan pada siklus II, ternyata pada siklus II terjadi peningkatan dan kemampuan siswa sudah baik dari pada sebelumnya, dalam belajar kemampuan lempar cakram melalui modifikasi piring plastik dibanding dengan kegiatan belajar mengajar pada siklus I.

2.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010:161). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas X (peningkatan pembelajaran) dan variabel terikat Y (kemampuan lempar cakram siswa menggunakan modifikasi piring plastik).

2.3 Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2010) subjek penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek penelitian harus di tata sebelum penelitian siap untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VA SD Negeri No. 14 Tanjung Batu berjumlah 27 siswa.

2.4 Tempat, Waktu Penelitian

2.4.1 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SD Negeri 14 Tanjung Batu Kecamatan Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir.

2.4.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 sampai 27 Januari 2015.

2.5 Instrumen Penelitian

Arikunto (2010) juga menjelaskan bahwa instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi.

2.6 Teknik Analisis Data

Sesuai dengan jenis penelitian yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK), maka analisis yang paling tepat adalah menggunakan analisis data dengan mencari hasil persentase. Adapun analisis datanya menggunakan rumus persentase, berikut ini.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \dots (1)$$

Keterangan :

P = Besarnya persentase yang diperoleh

F = Frekuensi atau jumlah alternatif siswa

N = Jumlah sampel

Penilaian mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai pada setiap bentuk teknik tolak peluru, dengan katagori (1) baik, (2) kurang baik, (3) tidak baik. Dari hasil persentase diperoleh kemudian diklasifikasi untuk memperoleh kesimpulan data. Klasifikasi persentase bisa dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Persentase Penilaian Lempar Cakram

Persentase	Klasifikasi	Keterangan
0-20%	Tidak baik	Dibuang
20,1%-40%	Kurang baik	Diperbaiki
40,1%-70%	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
70,1%-90%	Baik	Digunakan
90,1%-100%	Sangat baik	Digunakan

2.7 Indikator Efektivitas Belajar

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana efektivitas belajar lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik.

Indikator efektivitas belajar yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah ketuntasan klasikal siswa sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas.

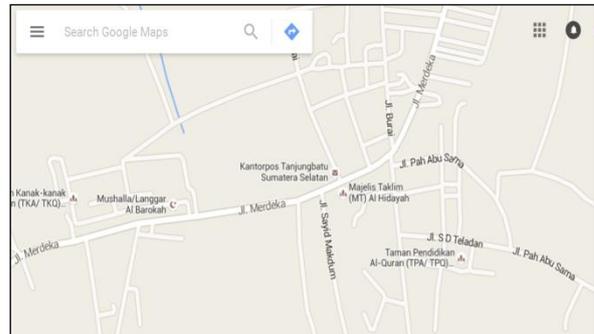
2.7.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Metode merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri No. 14 Tanjung Batu yang beralamat Jalan Pendidikan I Desa Bangun Jaya Kecamatan Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lempar cakram dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lempar cakram. Berdasarkan data yang diperoleh dari siswa kelas V SD Negeri No. 14 kecamatan Tanjung Batu yang berjumlah 27 siswa yang mengikuti tes uji kompetensi dasar atletik pada materi lempar

cakram. Hal ini ditunjukkan dari penilaian teknik lempar cakram siswa V SD Negeri No. 14 kecamatan Tanjung Batu tahun ajaran 2015/2016 masih kurang.



Gambar 1. Peta Lokasi Penelitian

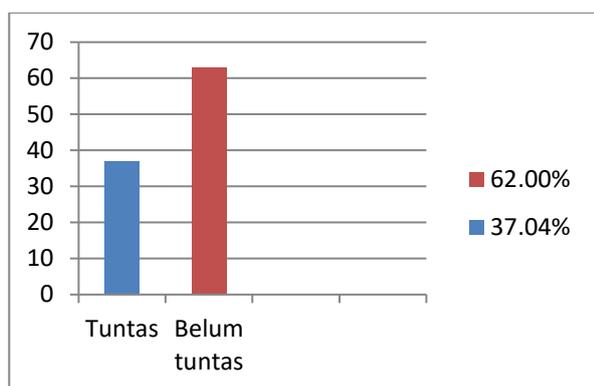
3.1 Deskripsi Siklus

3.1.1 Deskripsi Data Pra siklus

Data awal diperoleh dari tes pra siklus yang hasilnya dari 27 siswa, siswa yang mampu melakukan teknik lempar cakram dengan nilai 75 ke atas, hanya 10 siswa (37.04 %), sedangkan 17 siswa lain (62.9 %) masih di bawah 75 angka yang ditetapkan oleh sekolah, artinya 17 siswa tersebut belum tuntas.

Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan data pada tabel 1, dapat dibuat diagram histogram ketuntasan siswa pada hasil awal seperti berikut ini.



Gambar 2. Diagram Histogram Ketuntasan Belajar Tes Awal (Pra Siklus)

3.1.2 Deskripsi Siklus I

1) Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan tindakan dapat dilakukan dengan cara:

- Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjaskes, dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lempar cakram dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran melalui media modifikasi piring plastik dan bagaimana cara pelaksanaannya.
- Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik.
- Menyiapkan alat yang akan digunakan, yaitu modifikasi piring plastik.

2) Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik. Pembelajaran menekankan pada masalah teknik dasar lempar cakram: cara

memegang, memegang, membawa, menggilingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/ *followthrough* dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

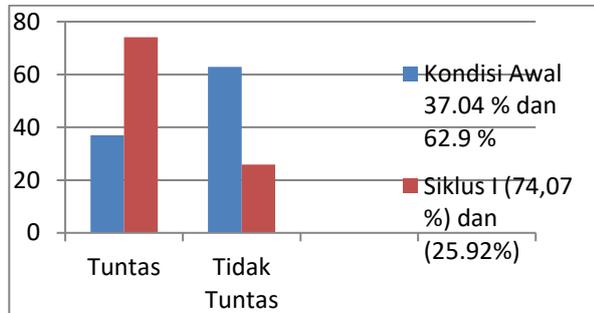
- Pendahuluan: Siswa dibariskan menjadi dua baris, Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama, Guru mengecek kehadiran siswa, Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa, dan Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan: pemanasan dilakukan selama \pm 15 menit. Pemanasan dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis.
- Kegiatan Inti: Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, dan Siswa melakukan latihan teknik dasar lempar cakram awalan memutar, dari sikap cara memegang, memegang, membawa, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough*.
- Penutup: melakukan pendinginan, Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan, memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan, dan berbaris dan berdoa untuk penutup.

3) Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan.

Hasil pengamatan guru terhadap karakter siswa pada pembelajaran siklus I pertemuan 1 menghasilkan nilai rata-rata sebesar 76,48.

Pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram pada Kondisi Awal dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,48, jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 20 siswa (74,07 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 7 siswa (25,925 %).

Pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

4) Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolaborasi melakukan refleksi sebagai berikut:

- Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- Hasil belajar lempar cakram meningkat ditandai dengan 20 anak tuntas dibandingkan

dengan keadaan sebelum siklus hanya 17 anak yang tuntas.

- Sebagian siswa masih asing dengan media modifikasi piring plastik karena terbiasa dengan cakram yang sebenarnya yang berulang-ulang.
- Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
- Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa saat pembelajaran.

3.1.3 Deskripsi Siklus II

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran lempar cakram dengan media modifikasi piring plastik dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I, sebagai berikut.

- Guru lebih mengawasi kegiatan siswa.
- Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah jumlah ulangan lemparan siswa.
- Proses pembelajaran ini untuk melatih cara melempar dan gerak lanjutan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik. Pembelajaran menekankan pada masalah teknik dasar lempar cakram: cara memegang, memegang, membawa,

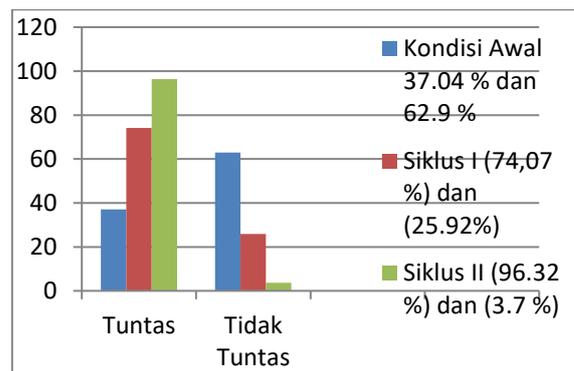
menggilingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/ *followthrough* dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- a. Pendahuluan: Siswa dibariskan menjadi dua baris, Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama, Guru mengecek kehadiran siswa, Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa, dan Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
- b. Pemanasan: pemanasan dilakukan selama \pm 15 menit. Pemanasan dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis.
- c. Kegiatan Inti: penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi piring plastik dan Siswa melakukan latihan teknik dasar lempar cakram awalan memutar, dari sikap cara memegang, memegang, membawa, menggilingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/ *followthrough*
- d. Penutup: melakukan pendinginan, Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan, memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan, dan berbaris dan berdoa untuk penutup

3) Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan guru terhadap karakter siswa pada pembelajaran siklus II menghasilkan nilai rata-rata sebesar 77,48. 2016 pada siklus II disajikan

dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram pada Kondisi Awal dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,48. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 26 siswa (96,32%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 1 siswa (3,703%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

4) Refleksi

Dari hasil *sharing ideas* dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari refleksi sebagai berikut:

- a. Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan menggunakan media modifikasi piring plastik yang digunakan dalam pembelajaran lempar cakram.
- b. Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- c. Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternative pemecahannya.

- d. Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dan tidak merasa bosan.
- e. Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I dan siklus II maka diperoleh data hasil belajar lempar cakram meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 26 siswa mendapatkan nilai di atas KKM.

3.2 Pembahasan

Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 76.48 dan persentase ketuntasan sebesar 74.07 %. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lempar cakram siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77.48 dengan persentase ketuntasan sebesar 96,29%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II. Mengingat keterbatasan kemampuan serta kondisi kelas V SD Negeri 14 Kecamatan Tanjung Batu tahun ajaran 2015/2016, hal ini tidak mengurangi esensi dari penelitian itu sendiri yaitu adanya peningkatan. Hal ini terbukti sebagian besar anak menguasai kompetensi sesuai dengan adanya kegiatan di lapangan. Hal yang perlu diingat bahwa kegiatan lempar cakram ini bukanlah kegiatan yang bertujuan hanya untuk meningkatkan kemampuan siswa saja tetapi dapat

meningkatkan semangat, daya saing, tanggung jawab, dan kondisi belajar yang menyenangkan dimana secara tidak langsung kemampuan siswa menjadi lebih baik melalui adanya kegiatan lempar cakram dengan awalan gaya memutar.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, analisis data dan refleksi pada setiap siklus serta pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab terdahulu, dapat dikemukakan kesimpulan dan saran, sebagai berikut :

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri 14 Kecamatan Tanjung Batu” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut .

1) Pra Siklus

Pada pra siklus data awal menunjukkan, bahwa dari 27 siswa yang dapat mengikuti proses pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik dengan standar ketuntasan yang ditentukan hanya 10 siswa (37.04 %), sedangkan 17 siswa lain (62.9 %) belum dapat mencapai standar ketuntasan.

2) Siklus I

Aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kategorikan aktif.

3) Siklus II

Setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 77,428 dengan persentase ketuntasan sebesar 96,29%, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 1 siswa (3.7 %).

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik*. Rineka Cipta. Jakarta.

Sanjaya. 2011. *Lempat Cakram Sejarah Teknik dan Peraturan*. [Online]. (Diakses <http://aadesanjaya.blogspot.com>., tanggal 10 Mei 2015).

Purnomo. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Khomsin. 2011. *Atletik 2*. Universitas Negeri Semarang Press. Semarang.

Sardiman. 2006. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.