

UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PIRING PLASTIK

Oleh:

Intan

SMP Negeri 2 Tanah Siang

Email: Intanspd341@gmail.com

ABSTRAK

Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Media Piring Plastik Di Kelas IX (Sembilan SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019) Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman penelitian, bahwa pembelajaran Penjas di SMPN 2 Tanah Siang masih didominasi oleh aktivitas klasikal dengan dominasi pada peran guru Akibatnya suasana monoton, pasif dan membosankan. Hal tersebut nampak dari hasil belajar siswa dan aktivitas siswa yang rendah, yang pada akhirnya hasil belajarpun juga rendah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Sejauhmana peningkatan motivasi belajar tehnik lempar cakram pada siswa kelas IX? (2) Sejauhmana hasil belajar lempar cakram yang dilakukan siswa dengan media modifikasi piring plastik?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, yang masing-masing siklus meliputi: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Dari hasil analisa didapat bahwa hasil belajar siswa dan aktifitas belajar siswa mengalami peningkataan dari pra siklus, siklus I sampai II yaitu, prasiklus (55,1%), siklus I (70,4%), siklus II (80,1%).

Simpulan dari penelitian ini adalah media modifikasi piring plastik dapat berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa dan aktifitas belajar siswa serta metode pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternative penjas.

Kata Kunci: Efektivitas Belajar Lempar Cakram, Media Piring Plastik

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran mempengaruhi. Maksimal tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran sarana yang tidak lengkap akan mempengaruhi ketercapaian tujuan pemebelajaranya. Ini pula yang terjadi pada pembelajaran lempar cakram di SMPN 2 Tanah Siang, kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, sementara jumlah siswanya 20-30 orang dngan perbandingan 1 : 17 putra/putri. Sehingga kondisi yang demikian mempengaruhi efektivitas pembelajaran.

Hal ini sejalan dengan pendapat Iskandar (2012: 133-134) "Dalam proses pembelajaran peranan metode dalam pembelajaran sangat menentukan berhasil atau tidaknya proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh seorang guru dalam menyampaikan pesan kepada

siswanya”. Memilih metode yang tepa untuk menciptakan suasana proses belajar mengajar yang menarik. Penilaian metode dari segi penerapannya sangat tergantung kepada jumlah siswa yang besar atau kecil. Menurut Mu’awanah (2011: 25) Salah satu unsur pelaksanaan strategi belajar mengajar adalah tehnik penyajian bahan pelajaran atau biasa disebut dengan metode mengajar. Fungsi metode ini adalah merupakan alat atau mencapai tujuan pengajaran. Pengajaran adalah suatu sistem, artinya keseluruhan yang terdiri dari komponen- komponen yang berinterelasi dan berinteraksi antara satu dengan yang lainnya dan dengan keseluruhan itu sendiri untuk menjadi tujuan pengajaran yang telah ditetapkan sebelumnya

Proses pengajaran ditandai oleh adanya interaksi antara komponen. Misalnya, komponen peserta didik berinteraksi dengan komponen-komponen guru, metode/media, perlengkapan/peralatan, dan lingkungan kelas yang terarah pada pencapaian tujuan pengajaran. Komponen guru berinteraksi dengan komponen-komponen siswa, metode, media, peralatan dan unsur tenaga kependidikan lainnya yang terarah yang berupa mencapai tujuan pengajaran (Oemar Hamalik, 2004: 77)

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 modifikatif untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat. Selain itu, dengan model cakram yang menarik tentunya akan membuat siswa lebih gembira dalam mengikuti pelajaran.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring Plastik Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019”

Cabang olahraga atletik merupakan satu diantara cabang olahraga yang diajarkan dalam materi pendidikan jasmani dan sebagai bahan ajar untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam suatu permainan dan olahraga. Nomor atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dalam nomor lempar terdiri dari lempar cakram, lempar martil, lempar lembing dan tolak peluru. Pada penelitian ini peneliti berkenan untuk meneliti mengenai lempar cakram. Lempar cakram merupakan satu diantara nomor lempar dalam cabang atletik dan juga termasuk dalam sebuah materi yang diajarkan di sekolah. Menurut Sunadi (2013) (<http://materipenjasorkes.blogspot.com/2013/02/teknik-lempar-cakram-discus-throw.html>), “lempar cakram adalah salah satu bagian dari cabang atletik nomor lempar. Lempar cakram bertujuan melemparkan benda berbentuk bulat pipih (cakram) sejauh-jauhnya menggunakan teknik lempar cakram yang benar”. Jadi, dalam sebuah pembelajaran lempar cakram peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan beberapa teknik dalam lempar cakram.

Menurut Jess Jarver (2012 : 92), teknik lempar cakram terbagi menjadi empat tahap terpisah, yaitu tahap memegang cakram, tahap berputar, tahap melemparkan cakram, dan tahap gerakan kembali ke posisi biasa (setelah cakram lepas dari tangan). Dengan demikian, agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan peserta didik juga dapat menyerap dan mempraktikkan teknik lempar cakram, maka diperlukan suatu media pembelajaran dan metode mengajar yang dapat menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang efektif.

Kegunaan media pembelajaran sangat membantu guru menyampaikan konsep mata pelajaran kepada siswa seperti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Hal ini sejalan dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 tentang

sistem pendidikan nasional. Menurut Hamalik (dalam Arsyat 2009 : 15), bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa”. Dalam penelitian ini, media pembelajaran yang dimaksud adalah sebuah cakram yang digunakan untuk proses pembelajaran lempar cakram. Maka dari itu, media pembelajaran sangat memiliki peranan penting dalam proses belajar mengajar apalagi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang proses pembelajarannya berlangsung di lapangan terbuka.

Berdasarkan hasil observasi di IX SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019, dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lempar cakram ditemukan masalah, yaitu lempar cakram tidak lagi diajarkan secara praktik dilapangan. Hal ini terjadi karena beberapa pertimbangan seperti guru khawatir akan keselamatan siswa karena cakram yang digunakan adalah cakram asli yang biasanya dilakukan oleh para atlet dalam pertandingan yang berat dan ukurannya tidak sesuai untuk pembelajaran, lingkungan sekolah yang tidak mendukung untuk melakukan pembelajaran tersebut, dan siswa mengalami kesulitan dalam memegang cakram dan melakukan teknik dasar lempar cakram. Siswa hanya belajar secara teori melalui sebuah bahan ajar yang dibagikan berupa Lembar Kerja Siswa (LKS) maupun buku pelajaran (buku paket). Hal ini tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran Penjasorkes yang mana pembelajaran harus mencakup seluruh aspek penilaian seperti kognitif, afektif dan yang terpenting adalah aspek psikomotor.

Observasi yang peneliti lakukan adalah sewaktu melakukan PPL IX SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019 dan wawancara tidak langsung kepada guru mata pelajaran Penjasorkes. Menurut Zulfadrial (2006 : 45), “panduan wawancara tidak langsung adalah alat panduan wawancara yang digunakan untuk melakukan wawancara terhadap responden yang bukan subjek penelitian, tetapi banyak mengetahui hal-hal yang berkenaan dengan subjek penelitian”. Wawancara dilakukan terhadap guru mata pelajaran Penjasorkes yang mengajar di kelas IX SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019 yang kebetulan berdasarkan acuan kurikulum KTSP yang digunakan di sekolah tersebut lempar cakram adalah satu diantara materi yang diterapkan.

Pada dasarnya, permasalahan yang dikemukakan di atas secara sederhana dapat dipecahkan. Misalnya dengan memodifikasi media cakram dengan memanfaatkan benda-benda yang ada disekeliling kita seperti ban sepeda bekas, piring plastik, tanah liat maupun menggunakan benda-benda lain yang dapat digunakan untuk proses pembelajaran lempar cakram yang mudah, murah dan aman untuk digunakan. Dengan demikian, terciptalah suatu proses pembelajaran yang efektif dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, karena selain belajar secara teori siswa juga dapat mempraktikkannya di lapangan.

Modifikasi dapat dilakukan karena menurut Husdarta (2008 : 9), “tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tidak kalah pentingnya dalam domain afektif”. Sehingga dalam pembelajaran yang lebih ditekankan adalah menyangkut proses belajar mengajar itu sendiri dan tidak selalu menuntut sebuah hasil. Samsudin (2008: 72) menyatakan, di samping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang

paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan. Jadi, sebuah cakram juga dapat dikatakan sebagai media pembelajaran karena termasuk dalam sarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah.

Modifikasi lempar cakram yang dimaksud adalah menggunakan dua buah piring plastik yang ditemukan secara berhadapan kemudian diikat dengan lakban ataupun dengan menggunakan lem plastik sehingga dapat menyerupai sebuah cakram. Modifikasi media pembelajaran seperti ini selain biaya murah, aman dan mudah didapatkan serta dapat membantu mempermudah proses belajar mengajar lempar cakram secara efektif sehingga dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti berkenan untuk melakukan suatu penelitian. Adapun judul yang peneliti angkat adalah “pengaruh modifikasi media piring plastik terhadap hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas IX SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019”.

KAJIAN PUSTAKA

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa pembelajaran. Apakah pembelajaran?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya dikemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” (Surya:2004). Menurut Surya (2004) lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas adalah: Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Kedua, hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan (merupakan aspek kognitif, afektif dan psikomotor). Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses, artinya merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan. Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong, artinya adanya suatu kebutuhan.

Media 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. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, schram (1977) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran. Sementara, Briggs(1977) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Brown (1973) yang juga dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran. Lebih lanjut(Sudrajat,2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya :

Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan

1. Objek terlalu besar;
2. Objek terlalu kecil;
3. Objek yang bergerak terlalu lambat;
4. Objek yang bergerak terlalu cepat;
5. Objek yang terlalu kompleks;
6. Objek yang bunyinya terlalu halus;
7. Objek mengandung bahaya dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik
8. Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya;
9. Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar
10. Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan yang abstrak.

METODE PENELITIAN

Yang dijadikan subjek peneliti pada penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas IX SMPN 2 Tanah Siang Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa sebanyak 27 siswa terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan, pada kegiatan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan alat modifikasi piring plastik.

Model dalam penelitian ini menggunakan model tindakan kelas (*action research*). Penelitian ini dilakukan menggunakan tindakan yang didalamnya terdapat empat tahapan yaitu : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Suharsimi Arikunto, Dkk, 2006: 16).

HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, penulis melakukan perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran Penjas lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kelas IX SMPN 2 Tanah Siang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu perhatian siswa akan terfokus pada pelajaran jika guru menyajikannya menggunakan pendekatan yang sesuai dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas belajar siswa, hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tes formatif , pada mata pelajaran Penjas di kelas IX diperoleh nilai rata-rata pra siklus 55,1 %, siklus I 70,4 % dan siklus II 80,1 %, terlihat ada peningkatan dari setiap siklusnya. Berdasarkan uraian di atas bahwa penggunaan media modifikasi dalam pembelajaran Penjas di sekolah dasar dapat merangsang siswa untuk memahami dan menemukan pemecahan masalah yang ditemuinya selama proses pembelajaran, menemukan ide dan gagasan baru dalam memodifikasi keadaan yang disaksikan langsung, menumbuhkan sifat kritis yang dinyatakan dalam wujud kemauan bertanya dan mengemukakan pendapat serta melatih keterampilan siswa dalam mengkomunikasikan hasil suatu kegiatan baik secara lisan, tertulis maupun praktek. Dengan kata lain, penggunaan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter

dalam pembelajaran lebih meningkatkan kemampuan pemahaman siswa dan mengefektifkan pencapaian tujuan, baik tujuan secara umum maupun khusus.

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan serta hasil yang diperoleh, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa dengan proses pembelajaran yang media pembelajarannya dimodifikasi dengan piring plastik pada siswa kelas IX SMPN 2 Tanah Siang.
2. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas IX SMPN 2 Tanah Siang. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pretest yaitu 55,1 % dan nilai rata-rata posttest 80,1 %.
3. Berdasarkan hasil penelitian dan uji pengaruh, terdapat pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas IX SMPN 2 Tanah Siang dengan persentase peningkatan kemampuan siswa semakin bertambah baik dan memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerry, A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Analisa Regresi*. Yogyakarta : Andi.
- Lukman, OT. 1994. *Kinesiology*. Surabaya: IKIP Surabaya.
- Lutan, Rusli. Harsono. & Supandi. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB/IKIP Bandung.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Purnomo,Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar- dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia.
- Sajoto, M. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : FPOK– IKIP Semarang.
- Sidik, Didik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. 2010. Bandung : PT Remaja RosdakaryaSoedarto, BA. 1986. *Diktat Atletik*. Kediri : SGO.
- Soedarto, BA. 1986. *Diktat Atletik*. Kediri : SGO.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Samsudin, 2009. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta:
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Soegito. 1992. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yusuf Adisasmita .1992 .*Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.