



Upaya peningkatan hasil belajar lempar cakram menggunakan cakram kayu pada siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta

Anggara Shela Perdana¹, Agus Kristiyanto², Muchsin Doewes³

Program Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia
Email: anggara.shela811@gmail.com¹, aguskriss@yahoo.co.id², mdoewes2000@yahoo.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa menggunakan cakram kayu pada siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 20 siswa putri. Sumber data berasal dari peneliti, kolaborator dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan Tes dan observasi. Validitas data dalam menggunakan teknik triangulasi sumber. Analisis data menggunakan teknik analisis deskripsi. Pembelajaran menggunakan cakram kayu dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari data awal, siklus I dan siklus II. Berdasarkan data hasil observasi kondisi awal, siklus I dan siklus II, tiap indikator capaian dengan KKM 75 terjadi peningkatan sebagai berikut. Pada kondisi awal hasil belajar lempar cakram pada kategori Cukup sebesar 25,00%, Kurang sebesar 53,12%, Kurang Sekali sebesar 21,88%, jumlah siswa yang tuntas adalah 8 siswa. Pada siklus I hasil belajar lempar cakram pada kategori Baik sebesar 3,13%, Cukup sebesar 50,00%, Kurang sebesar 37,50% dan kurang Sekali sebesar 9,37%, jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Sedangkan pada siklus II hasil belajar lempar cakram pada kategori Baik sebesar 18,75%, Cukup sebesar 62,50% dan Kurang sebesar 18,75%, jumlah siswa yang tuntas adalah 26 siswa. Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan dengan menggunakan cakram kayu. Hasil pembelajaran lempar cakram meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lempar cakram meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas. Kesimpulan penelitian ini adalah dengan penggunaan cakram kayu dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta.

Kata Kunci: hasil belajar lempar cakram; cakram kayu; siswa kelas XI IPA

Abstract

This study aims to improve the learning achievement of students discuss throws using wood discs in students of grade XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. This research is a

classroom action research (PTK). The study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action implementation, observation, and reflection. The subjects of the study were students of class XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta, amounting to 32 students consisting of 12 male students and 20 female students. The sources of data come from researchers, collaborators and students. Technique of collecting data with Test and observation. Validity of data in using source triangulation techniques. Data analysis using description analysis technique. Learning using wood discs can improve disc-throw learning results in students of grade XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. From the analysis results obtained a significant increase from the initial data, cycle I and cycle II. Based on the observation data of the initial conditions, cycle I and cycle II, each achievement indicator with KKM 75 occurred as follows. In the initial conditions of learning results throwing discs on the category Enough for 25.00%, Less by 53.12%, Less Once for 21.88%, the total number of completed students is 8 students. In the first cycle the results of learning throwing discs in the Good category of 3.13%, Enough by 50.00%, Less by 37.50% and less Once by 9.37%, the total number of completed students is 17 students. While in the second cycle the results of learning throwing discs in the Good category of 18.75%, Enough by 62.50% and Less by 18.75%, the total number of completed students is 26 students. The increase occurs in cycle I and cycle II after being given action using wood disc. Discus throw learning results are increasing although not optimal. Implementation of cycle II causes the learning results of throwing discs to improve and create a more active learning process, effective, efficient, and fun to support a quality learning process. The conclusion of this research is with the use of wood discs can improve the results of learning discus throwing in students of class XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta.

Keywords: *learning results of discus throwing; wooden disks; students of class XI IPA*

How To Cite to APA Style : Perdana, A. S., Kristiyanto, A., Doewes, M. (2018). Upaya peningkatan hasil belajar lempar cakram menggunakan cakram kayu pada siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA), 1 (1), 70-73.

PENDAHULUAN

Lempar cakram merupakan salah satu bagian nomor lempar, cabang olahraga atletik. Lempar cakram merupakan satu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan, lemparan dan gerak lanjut. Cakram sendiri berbentuk lingkaran dengan ukuran diameter, ketebalan dan berat tertentu. Dari titik tengah, cakram semakin ke samping semakin mengecil seperti piring yang ditumpuk. Upaya membelajarkan lempar cakram pada sekolah perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat. Hal ini karena para siswa pada umumnya belum menguasai teknik, bahkan kurang senang dengan pembelajaran lempar cakram.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 4 Surakarta kelas XI IPA 6, siswa di kelas tersebut masih kesulitan dalam melakukan teknik lempar cakram. Sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik lempar cakram dengan baik. Berdasarkan data yang diperoleh dari siswa, dapat diketahui bahwa dalam materi lempar cakram dengan batas KKM (Kriteria Kelulusan Minimal) 75 banyak siswa yang belum tuntas. Dari jumlah siswa 32, yang tuntas 8 siswa (25%) dan yang belum tuntas 24 siswa (75%). Hasil ini menjadi bukti konkret bahwa hasil belajar siswa di SMA Negeri 4 Surakarta belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa.

Dengan demikian untuk mengatasi permasalahan diatas, penelitian dengan modifikasi alat berupa cakram kayu merupakan upaya untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. Cakram kayu yang digunakan diurutkan berdasarkan beratnya yaitu dari ringan sampai berat serta berdasarkan ukurannya yaitu dari cakram kayu kecil sampai besar yang diharapkan mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dapat memberikan jalan keluar dari permasalahan yang selama ini dihadapi oleh para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan pembelajaran lempar cakram pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah Penelitian tindakan kelas, penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar lempar cakram menggunakan cakram kayu. Data dan sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut: siswa, guru kolaborator, guru peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari: tes dan observasi.

Validitas data PTK ini menggunakan triangulasi sumber. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus Penelitian tindakan kelas dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa hasil belajar lempar cakram siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta belum menunjukkan

hasil yang baik, prosentase ketuntasan belajar dengan kriteria Cukup adalah 25,00%, Kurang 53,12%, Kurang Sekali 21,88%.

Hasil belajar siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta setelah diberikan Tindakan I, siswa yang memperoleh kriteria Baik dengan prosentase 3,13%, Cukup dengan prosentase 50,00%, Kurang dengan prosentase 37,50%, Kurang Sekali dengan prosentase 9,37%. Sejumlah 17 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 15 siswa Belum Tuntas.

Hasil diskripsi siklus kedua, hasil belajar lempar cakram siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta setelah diberikan Tindakan II menunjukkan kriteria Baik 18,75%, Cukup 62,5%, Kurang 18,75%. Sejumlah 26 Siswa mencapai kriteria Tuntas, sedangkan 6 siswa Belum Tuntas.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lempar cakram siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan terjadi pada kondisi awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada kondisi awal hasil belajar lempar cakram pada kategori Cukup 25,00%, Kurang 53,12%, Kurang Sekali 21,88%, jumlah siswa yang tuntas adalah 8 siswa. Pada siklus I hasil belajar lempar cakram pada kategori Baik 3,13%, Cukup 50,00%, Kurang 37,50% dan Kurang Sekali 9,37%, jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Sedangkan pada siklus II hasil belajar lempar cakram pada kategori Baik 18,75%, Cukup 62,50% dan Kurang 18,75%, jumlah siswa yang tuntas adalah 26 siswa. Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan pembelajaran menggunakan cakram kayu.

Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lempar cakram meningkat menjadi lebih baik. Yakni dengan adanya perubahan dengan menggunakan metode bagian pada siklus II setelah hasil refleksi dari siklus I, serta pemberian umpan balik

kepada siswa yang diberikan peneliti selama proses pelaksanaan tindakan II yang berupa penghargaan telah berhasil membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pelajaran Hal ini menyebabkan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

KESIMPULAN

Dari hasil belajar lempar cakram yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan cakram kayu dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri 4 Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnawi & M. Arifin (2012). *Manajemen sarana & Prasarana Sekolah*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gerry, A. C. (2000). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Iskandar. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Referensi.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi Ketiga). Jakarta: Balai pustaka.
- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Suprijono, A. (2013). *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Thobroni, M & Mustofa, A. (2011). *Belajar & Pembelajaran Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran Dalam Pembangunan Nasional*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Widya, M. D. A. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winendra, A., Kharisma, J., Joe, M. (2008). *Atletik*, Yogyakarta: Pustaka Insan Mandiri.