

## Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik di Kelas VI SD Negeri 068343 Medan Tuntungan

Sariani Br Bangun

Guru SD Negeri 068343 Medan Tuntungan

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kelas VI SD Negeri 068343 Medan Tuntungan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan selama dua siklus. Berdasarkan hasil dikemukakan kesimpulan bahwa aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kategorikan aktif. Dan setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 75%. Kalau mengacu pada Indikator Keaktifan Siswa maka besaran keaktifan sebesar 75% termasuk kriteria Aktif. Rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Awal mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%.

**Kata Kunci:** Lempar Cakram, Media Modifikasi Piring Plastik.

### I. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani diganti dengan istilah pedagogi olahraga dengan model teori Haag, maka para pakar Pendidikan Jasmani Indonesia menetapkan bahwa istilah *Pendidikan Jasmani* diganti dengan istilah *pedagogi olahraga*. Namun, Mutohir (1997), mengatakan bahwa, penggunaan istilah *pedagogi olahraga* bukan merupakan hal yang baru, akan tetapi istilah tersebut hanya memperluas pelaksanaan dan tujuan *Pendidikan Jasmani*. Pada umumnya para pakar di Negara-negara Eropa lebih banyak menggunakan istilah *pedagogy*, sedangkan di Amerika (khususnya di Amerika Serikat), mereka lebih suka menggunakan istilah *education*. Dan berkaitan dengan istilah terakhir ini digunakan juga istilah *instructional*, yang berarti ‘pengajaran’.

Sosialisasi istilah baru beserta pelaksanaannya, menurut hemat penulis, sebaiknya segera dilaksanakan. Meskipun beberapa perguruan tinggi telah menggunakan istilah baru (*sport education*) tersebut, namun belum juga ada petunjuk pelaksanaan sehingga belum dapat diketahui di mana letak perbedaannya dengan pelaksanaan *Pendidikan Jasmani* mungkin kalau diberi penjelasan secara gamlang, pendidikan jasmani itu lebih berdasar pada pengenalan mengenai cabang olahraga sedangkan olahraga itu terfokus untuk pembinaan dalam mencapai prestasi dalam kompetisi keolahragaan. Dari uraian pada halaman sebelumnya dapat ditarik suatu pandangan bahwa antara olahraga dan pendidikan jasmani itu sendiri merupakan suatu hubungan yang sangat signifikan atau berkesinambungan, hanya karena perbedaan dari bahasa dan pemaknaan, yakni untuk olahraga lebih difokuskan untuk peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sedangkan untuk pendidikan jasmani tidak difokuskan untuk prestasi tapi lebih mengarah kepada ilmu tentang olahraga.

Salah satu konsep dasar dalam pelajaran penjaskes adalah kemampuan bergerak (jasmani). Pelajaran Penjaskes khususnya dalam hal melakukan aktifitas jasmani merupakan pelajaran yang dianggap melelahkan bagi banyak anak. Meskipun demikian peserta didik tersebut wajib untuk menguasai mata pelajaran tersebut karena merupakan kebutuhan untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari. Banyak faktor yang menyebabkan pelajaran penjaskes menjadi pelajaran yang dihindari oleh peserta didik. Salah satunya adalah penjaskes membutuhkan kemampuan fisik yang mapan. Banyak peserta didik yang merasa terbebani dengan pelajaran penjaskes karena dibutuhkan kemampuan jasmani dalam mempelajari hal tersebut.

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, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SD Negeri 068343 Medan Tuntungan, Kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 068343 Medan Tuntungan berjumlah 25 orang, jadi komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 1 : 17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

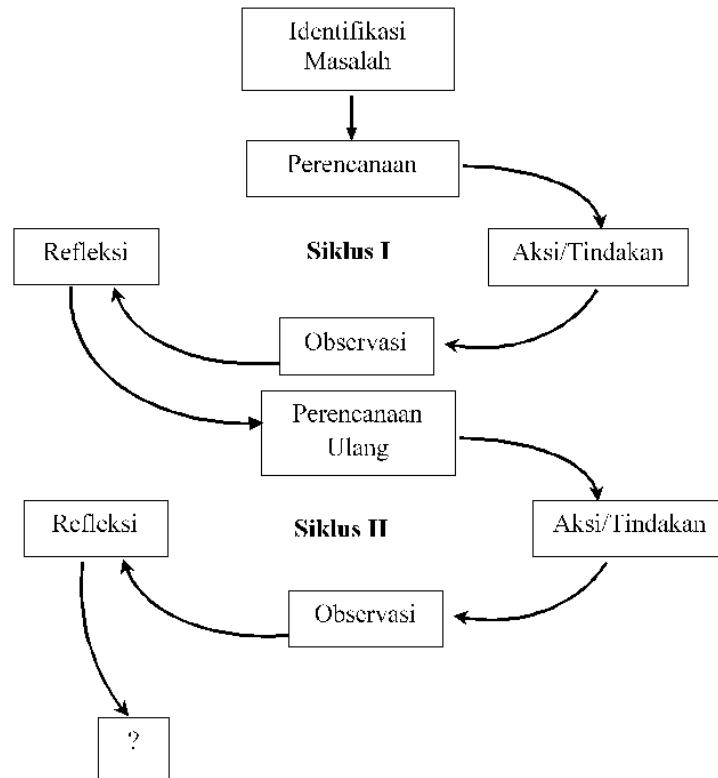
Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana Cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 cakram untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan Cakram sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

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. Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Sudrajat (2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya: (1) 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: (a) objek terlalu besar; (b) objek terlalu kecil; (c) objek yang bergerak terlalu lambat; (d) objek yang bergerak terlalu cepat; (e) objek yang terlalu kompleks; (f) objek yang bunyinya terlalu halus; (g) objek mengandung bahaya dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik. (2) Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya; (3) Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar; (4) Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan yang abstrak.

## **II. METODE**

Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Desain pelaksanaan PTK pada penelitian ini mengacu pada model PTK Hopkins yang diadaptasi dari Sanjaya (2010:54) seperti pada Gambar 1.



**Gambar 1. Model PTK Hopkins (Sanjaya, 2010:54)**

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Setelah melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tiap Aspek pada Tindakan 1

No	Aspek Penelitian	Siklus Penelitian	Tindakan
1	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram	70 %	Perlu ditingkatkan dengan berbagai formasi dan permainan
2	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram	95 %	Perlu ditingkatkan dengan melihat kembali RPP
3	Hasil Belajar siswa	95%	Perlu ditingkatkan kembali terutama putri yang harus mendapat perhatian lebih, terutama pada aspek cara melempar dan sikap akhir : porsi mengulang di tambah untuk putri
	Awalan Pa	70%	
	Cara Melempar Pi	80%	
	Cara Melempar Pa	80%	
	Sikap Akhir Pi	60%	

Hasil Tiap Aspek pada Tindakan:

1. Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram 80 % Cukup
2. Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram 100% Cukup
3. Hasil Belajar siswa Awalan Pa 100% Ada peningkatan, bagi yang belum bisa menuntaskan belajar, di Remedial
4. Respon siswa terhadap proses Belajar Lempar Cakram 85% Cukup

**Tabel 2. Hasil Tiap Aspek Selama 2 Siklus**

No	Aspek	Hasil Siklus I	Siklus II	Siklus Peningkatan
1.	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram	70%	80%	10%
2.	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram	95%	100%	5%
3.	Hasil Belajar siswa Awalan Pa Hasil Belajar siswa Awalan Pi	95% 70%	100% 80%	5% 10%
4.	Respon siswa terhadap proses belajar Lempar Cakram	85%	85%	

### **Pembahasan**

#### **Aktivitas Siswa dalam Belajar Lempar Cakram**

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran Lempar Cakram menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Aktivitas Siswa**

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	70%
2	Kedua	80%
Rata-rata		75%

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran Lempar Cakram dengan piring plastik menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 3. Dari Tabel di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas siswa mencapai 70%, kemudian pada siklus kedua mencapai 85% ini berarti ada peningkatan 15% setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan siswa selama dua siklus adalah 75%. Mengacu pada Indikator Keaktifan Siswa, kisaran angka 75% memiliki kriteria Aktif. Dengan kata lain, siswa selama mengikuti pembelajaran Lempar Cakram dengan media modifikasi piring plastik bergerak aktif baik saat mendapat tugas dari guru atau pun inisiatif sendiri.

#### **Hasil Belajar**

**Tabel 4. Hasil Belajar Siswa**

No	Siklus Penelitian	Aspek	Jenis Kelamin	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Awalan	Pa	95%
			Pi	70%
		Cara Melempar	Pa	80%
			Pi	60%
			Pa	80%
		Sikap Akhir	Pa	80%

			Pi	65%
2	Kedua	Awalan	Pa	100%
		Cara Melempar	Pi	80%
			Pa	90%
		Sikap Akhir	Pi	80%
			Pa	90%
			Pi	80%

Berdasarkan hasil tes praktik yang dilakukan kepada siswa, dari mulai awalan, cara melempar, dan sikap akhir Lempar Cakram, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan. Dari Tabel 7 terlihat bahwa untuk siklus pertama hasil tes praktik Awalan mencapai, putri 70%, dan putra 95%. Ini artinya, ada sebanyak 12 orang siswa putri yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 17 orang, dan ada 17 orang siswa putra yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 18 orang. Masih pada siklus pertama, hasil tes praktik cara melempar mencapai, putri 60% dan putra 80%. Ini artinya, ada sebanyak 10 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Dari siklus pertama, hasil tes praktik sikap akhir mencapai 65% putri, dan 80% putra. Ini artinya ada 11 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran. Pada siklus kedua dari Tabel 6 terlihat ada peningkatan pada tes praktik tiap aspek. Pada tes praktik awalan mencapai 100% putra, dan 80% putri. Ini berarti bahwa ada 18 orang siswa yang mampu menuntaskan pembelajarannya, artinya untuk putra semua siswa mampu menuntaskan pembelajarannya, dan untuk putri ada 14 orang yang mampu menuntaskan pembelajarannya.

Pada tes praktik cara melempar terlihat mencapai 90% putra dan 80% putri. Ini berarti ada sebanyak 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang siswa putrid yang mampu menuntaskan pembelajaran. Sementara pada tes praktik sikap akhir persentase mencapai 90% putra dan 80% untuk putrid. Ini artinya bahwa ada 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran. Aspek Awalan pada siklus pertama mencapai 95% putra, dan 70% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 100% dan putri 80%. Ada kenaikan 5% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Cara Melempar pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 60% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Cara Melempar pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri. Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 65% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 15% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra

dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

### **Respon Siswa Terhadap Proses Pembelajaran**

Berdasarkan angket respon, yang disebarakan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan pembelajaran siklus kedua, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya siswa kelas VI bersikap positif terhadap proses pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, seperti terlihat pada Tabel berikut.

Tabel 5. Respon (Tingkat Kepuasan Belajar ) Siswa

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selama mengikuti pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, bagaimana perasaanmu?	a. Senang = 85% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Tidak senang = 5%
2.	Apakah penggunaan piring plastik sebagai pengganti Cakram, tanggapanmu?	a. Menyusahkan belajar = 5% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Memudahkan belajar = 85%
3.	Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang media piring plastik sebagai pengganti Cakram,...	a. Bisa diteruskan, dengan alasan,... = 90 % 1). Memudahkan belajar = 80% 2). Selama belum ada cakram yang sesungguhnya = 10% b. Jangan diteruskan, dengan alasan..... = 10% 1). Menyusahkan belajar = 2% 2). Segera harus diganti = 8%
4.	Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung?	a. Mudah = 80% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Susah = 10%

Dari Tabel di atas dapat dinyatakan bahwa siswa yang merasa senang dengan pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik 85%, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa saja 10%, dan merasa tidak senang 5%. Kondisi ini berarti, bahwa sebagian besar siswa menikmati proses pembelajaran Lempar Cakram dengan media modifikasi piring plastik. Dalam kaitannya dengan fungsi piring plastik sebagai pengganti Cakram sesungguhnya ditanggapi positif oleh siswa, dengan pernyataan bahwa sebanyak 85% menyatakan piring plastik memudahkan dalam proses pembelajaran Lempar Cakram, sebanyak 10% menyatakan biasa-biasa saja, dan hanya sebesar 5% yang merasa disusahkan.

Ketika dimintai tanggapan tentang kelanjutan pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, sebagian besar siswa menyatakan bisa dilanjutkan 90%, dengan alasan memudahkan belajar 80%, dan selama cakram belum ada 10%, sementara siswa yang menyatakan jangan diteruskan sebanyak 10%, dengan alasan menyusahkan pembelajaran sebesar 2%, dan sisanya 8% menyatakan harus segera diganti. Lalu terkait dengan perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung, tanggapannya juga sebagian besar positif, yaitu 80% menyatakan mudah, 10% menyatakan

biasa-biasa saja, dan yang menyatakan susah hanya sebesar 10%. Mengacu pada Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa, maka rata-rata tingkat respon siswa 85%, mempunyai kriteria Sangat Puas. Kriteria ini menggambarkan bahwa siswa betul-betul merasa enjoy dan sangat menikmati pembelajarannya.

#### **IV. PENUTUP**

Berdasarkan hasil temuan, analisis data dan refleksi pada setiap siklus serta pembahasan yang telah disajikan, dapat dikemukakan kesimpulan bahwa aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kategorikan aktif. Dan setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 75%. Kalau mengacu pada Indikator Keaktifan Siswa maka besaran keaktifan sebesar 75% termasuk kriteria Aktif. Rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Awal mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman, M. 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad, A. 2004. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sanjaya, W. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Kencana.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. 1989. *Cara Belajar Peserta didik Aktif dan Proses Belajar*. Bandung: Sinar baru.
- Sudjana, N dan Rivai, A. 2001. *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sukintana. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Sumantri, Mulyani dan Johar Permana. 1999. *Strategi Belajar mengajar*. Jakarta: DepDikBud.
- Wahjoedi. 2002. *Seleksi Dan Penelusuran Minat Dan Bakat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.