

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Variasi Pembelajaran dan Modifikasi Alat Siswa Kelas XI di SMK

Neysha Sarita Wili¹, Yusuf Panjiantariksa², Kartika Septianingrum³, Rizki Rahmadhani Simargolang⁴

Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP Modern Ngawi

neyshasarita@stkipmodernngawi.ac.id, yusufpanjiantariksa@stkipmodernngawi.ac.id,

kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id, rizkirahmadhanisimargolang@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V3i1.40

Abstracts: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar lembing melalui variasi pembelajaran dan modifikasi alat pada siswa kelas XI di SMK. Metode penelitian yaitu Penelitian Tindakan kelas, dengan subjek penelitian 31 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMK. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus berisikan tindakan berupa pelaksanaan pembelajaran melalui variasi pembelajaran dan modifikasi alat yang disesuaikan dengan materi pembelajaran. Dilihat dari data awal lempar lembing hanya 11 siswa kategori tuntas (35,48%) dan 20 siswa kategori tidak tuntas (64,51%). Setelah dilakukan tindakan siklus I siswa kategori tuntas 14 orang (45,16%) dan siswa tidak tuntas klasikal 17 orang (54,83%). Peresentase ketuntasan dari siklus I dan II adalah 14 orang (45,16%), Selanjutnya di siklus II siswa tuntas 28 orang (90,32%) dan siswa tidak tuntas 3 orang (9,67%). Nilai rata-rata hasil belajar siswa pada data awal kategori tuntas (35,48%), pada test siklus I nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi kategori tuntas (45,16%), pada pelaksanaan test siklus II presentase ketuntasan belajar siswa mencapai (90,32%). Peresentase ketuntasan belajar siswa pada data awal (35,48%), pada test siklus I meningkat (45,16%) pada siklus II presentase ketuntasan belajar siswa mencapai (90,32%). Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar dari test awal hingga test siklus II adalah (45,16%) dan peningkatan klasikal dari test awal hingga test siklus I adalah (90,32%). Berdasarkan hasil analisis data dapat diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran melalui variasi pembelajaran dan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas XI di SMK.

Kata Kunci: Lempar Lembing, Modifikasi Alat, Penelitian Tindakan Kelas.

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Menurut Yunyun Yudiana (2015 : 96) Kedudukan pendidikan jasmani merupakan salah satu kelompok mata pelajaran yang lebih menekankan kepada peningkatan fisik, sportivitas, disiplin, kerjasama, dan kesadaran hidup sehat.

Pelaksanaan pendidikan jasmani bukan melalui pengajaran didalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas

yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan anak didik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

Pada kenyataannya yang terjadi sekolah masih banyak guru pendidikan jasmani yang terbatas dalam mengajarkan pembelajaran praktek penjas karena berbagai macam keterbatasan dalam menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang dalam pembelajaran penjas, penggunaan alat yang bisa dimodifikasi dalam proses kegiatan belajar mengajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Kurikulum Pendidikan jasmani di SMK membahas materi pembelajaran penjas seperti: bola voli, bola basket, pencak silat, dan juga atletik. Salah satu aktifitas fisik dalam materi penjas yang cukup dikenal yaitu materi pembelajaran atletik.

Atletik merupakan gabungan dari beberapa nomor olahraga yaitu: lari, lompat, lempar. Untuk nomor lari terbagi nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Pada nomor lompat terdiri atas lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jangkit. Sementara itu pada nomor lempar terdiri atas lempar cakram, tolak peluru, lontar martil, dan lempar lembing. Lempat lembing adalah salah satu cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa kelas XI. Sedikit siswa yang mampu mengikuti materi ini, dikarenakan beberapa permasalahan pada proses pembelajaran. Seperti, minimnya sarana prasarana olahraga yang dimiliki sekolah sehingga proses pembelajaran kurang efektif, dan beberapa siswa kurang mampu dalam melakukan lemparan.

Penulis melakukan observasi awal dengan wawancara dan mendapatkan hasil jumlah lembing 2, lembing putra 1 dan lembing putri 1, sedangkan siswa rata-rata 31 orang perkelas. Kurangnya sarana prasarana alat olahraga akan mempersulit proses pembelajaran dan akan mengakibatkan hasil belajar yang kurang baik. Buchari Alma dalam jurnal Eko Budiwono (2017 : 262) membuat variasi adalah suatu hal yang sangat penting dalam perilaku keterampilan mengajarketerampilan mengadakan variasidalam proses belajar mengajar akan meliputi 3 aspek, yaitu variasi dalam gaya mengaja, variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, dan variasi dalam interaksi antara guru dengan siswa.

Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa tertarik untuk menerapkan variasi pembelajaran dengan modifikasi alat. Modifikasi yang akan digunakan penulis yaitu pembelajaran lempat lembing menggunakan batang sapu. Penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan dapat memudahkan siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran dan menguasai teknik dasar lempat lembing dengan benar.

RESEARCH METHOD

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Objek dalam penelitian ini yaitu, menggunakan Variasi Pembelajaran dan Modifikasi Alat. Subjek penelitian dengan menggunakan siswa kelas XI di SMK yang berjumlah 31 orang siswa, terdiri 12 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan,

Lokasi penelitian berada di Lapangan SMK, Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan September-Oktober 2024.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil siklus I menunjukkan hasil belajar lempar lembing siswa sudah mulai meningkat. Maka dengan peningkatan tersebut dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan variasi pembelajaran dan modifikasi alat yang dilaksanakan oleh guru dapat mempengaruhi proses belajar lempar lembing pada siswa kelas XI di SMK.

Dari siklus I masih terdapat beberapa siswa yang belum tuntas memahami teknik atau cara melakukan lempar lembing dengan benar sehingga masih ada siswa yang belum tuntas dalam belajar. Salah satu gerakan yang masih perlu perbaikan yaitu gerakan cara memegang lembing dan sikap akhir pada saat ingin melepaskan lembing tersebut. Kesalahan tersebut yang menyebabkan beberapa siswa yang belum tuntas dalam teknik lempar lembing. Dapat dilihat dari hasil presentase 14 orang siswa kategori tuntas (45,16%) dan 17 orang siswa kategori belum tuntas (54,83%). Hal ini menyebabkan masih perlu dilakukan tindakan siklus II.

Sub Results and Discussion

Berdasarkan hasil penelitian pada kegiatan awal, kegiatan lanjutan siklus I pada proses pembelajaran lempar lembing, ternyata telah diperoleh peningkatan yang signifikan. Tes awal yang diberikan kepada siswa berupa tes keterampilan lempar lembing yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan berguna untuk mengetahui perkembangan hasil belajar sebelum diadakan pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan variasi pembelajaran dan modifikasi alat.

Pada proses pembelajaran siklus II, sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan lempar lembing dengan baik. Siswa sudah melakukan gerakan sesuai dengan yang diinstruksikan oleh guru penjas. Hal ini menunjukkan bahwa guru telah melakukan pengelolaan kelas dan pelaksanaan kegiatan belajar dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari awal sampai pada siklus II telah tercapai ketuntasan belajar lempar lembing siswa di SMK. Ketuntasan belajar telah mencapai KKM yaitu nilai 75. Setelah itu pada siklus II dari 31 orang siswa dalam penelitian ada 28 orang siswa kategori tuntas sedangkan 3 orang siswa kategori tidak tuntas dalam pembelajaran lempar lembing.

Dapat dilihat perbandingan hasil siklus I dan siklus II. Pada siklus I ada 17 orang siswa kategori tidak tuntas (54,83%) dan 14 orang siswa kategori tuntas (45,16%). Sedangkan untuk siklus II ada 3 orang siswa kategori tidak tuntas (9,67%) dan 28 orang siswa kategori tuntas (90,32%). Maka dapat dikatakan bahwa variasi pembelajaran dan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, dilihat dari nilai siswa yang meningkat dalam pembelajaran Penjas pada nomor lempar lembing.

Sub Results and Discussion 2

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase ketuntasan belajar siswa meningkat secara terus dari siklus I, siklus II. Hal ini dapat dipahami karena proses pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran dan modifikasi alat yang dilakukan ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Ketuntasan belajar dalam penelitian ini menggunakan pendekatan hasil belajar, dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa pada setiap fase-fase tindakan yang dilakukan. Dalam kenyataannya peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa itu berbeda-beda, siswa yang

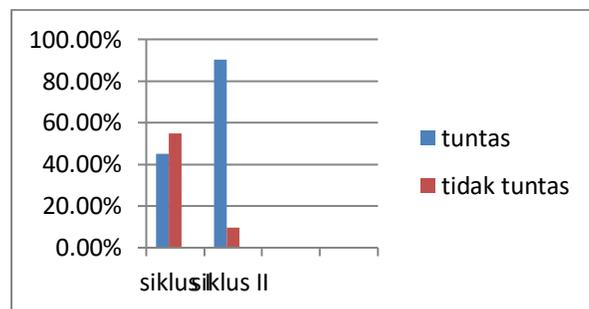
satu berbeda dengan siswa yang lainnya dalam hal penguasaan materi. Hal ini yang perlu dicermati oleh guru. Guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya dan menjaga siswa tetap semangat dan materi tidak membosankan siswa dalam memberikan materi khususnya lempar lembing.

Sebagai solusi bagi guru pendidikan jasmani pada siswa yang masih belum memiliki ketuntasan belajar adalah dengan menerapkan pembelajaran remedial/ pengulangan. Dalam hal ini guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan lempar lembing sehingga hasilnya lebih maksimal.

Untuk lebih jelasnya nilai rata-rata siswa dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Tabel 2. Perbandingan Data Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Hasil Tes	Tuntas	Ketuntasan klasikal	Tidak Tuntas	Ketuntasan klasikal	Nilai Rata-rata
Siklus I	14	45,16%	17	54,83%	74
Siklus II	28	90,32%	3	9,67%	85



Gambar 1. Diagram Perbandingan hasil Belajar lempar lembing melalui variasi pembelajaran dan modifikasi alat Siklus I dan Siklus II.

CONCLUSION

Hasil belajar siswa pada proses pembelajaran siklus I kategori tidak tuntas 54,83% dan siswa kategori tuntas 45,16%, hal ini masih jauh dari yang diharapkan.

Hasil siklus II telah tercapai ketuntasan belajar lempar lembing siswa di SMK. Ketuntasan belajar telah mencapai KKM yaitu nilai 75. Dengan presentase 28 orang siswa kategori tuntas 90,32%, sedangkan 3 orang siswa kategori tidak tuntas 9,67%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut "Melalui variasi pembelajaran dan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas XI di SMK"

REFERENCE

Adi, Wunendra, Kharisma Jati, dan Joe Manuk, eds. 2008. *Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsyad, Azhar. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sudjana. 2016. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. TARSITO BANDUNG.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Ombak.