



## **PEMBELAJARAN SASARAN LEMPAR TALI GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR LEMPAR LEMBING**

**Puji Astuti \*, Cahyo Yuwono, Agus Widodo**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2012  
Disetujui Agustus 2012  
Dipublikasikan September  
2012

### *Keywords:*

**The Improving of Learning Javelin Throwing Achievement**

### **Abstrak**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana cara meningkatkan prestasi belajar lempar lembing bagi siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal dalam pembelajaran lempar lembing menggunakan sasaran lempar tali gantung. Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Variabel dalam penelitian ini adalah prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing menggunakan sasaran lempar tali gantung. Kondisi awal sebesar 56,25 % siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Pada siklus I indikator ketercapaiannya sebesar 70% siswa harus mencapai KKM. Dan pada siklus II sejumlah 85% siswa yang harus mencapai ketuntasan minimal. Alat pengumpulan data menggunakan tes praktek dan lembar observasi. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan sasaran lempar tali gantung prestasi belajar siswa meningkat. Pada siklus I sebesar 71,88% siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Pada siklus II sebesar 87,50% siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian bahwa penerapan metode pembelajaran menggunakan sasaran lempar tali gantung dapat meningkatkan prestasi belajar lempar lembing siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal.

### *Abstract*

*The question in this research is how to improve the learning javelin throwing achievement's student of VIII H SMP N 1 Kendal in purpose to improve it using sasaran lempar tali gantung. This research is a kind of class action research with collecting data technique using test and observation. The subject of this research is the students of VIII H grade in SMP N 1 Kendal in amount 32 students. While the variable is the students learning achievement in javelin throwing using Sasaran Lempar Tali Gantung. It beginning, 56,25% students reach the minimum mark. In first cycle, the indicator achievement is that 70% students must reach minimum criteria mark. In this second cycle, 85% students must reach minimum mark. The technique in analyzing data is descriptive comparative analysis.*

*The conclusion is that the implementation of learning using Sasaran Lempar Tali Gantung method can improve the learning javelin throwing achievement of students VIII H grade in SMP N 1 Kendal.*

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan subsistem-subsistem pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. Menurut (Samsudin, 2008:2), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Oleh karena itu Pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan membelajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dll), serta pembiasaan hidup sehat. Pada saat pelaksanaan pembelajaran guru dapat melakukan berbagai pendekatan serta menggunakan media pembelajaran yang dapat diciptakan sendiri oleh guru dengan bahan-bahan yang tersedia di lingkungan sekolah, agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Jumlah jam yang disediakan untuk mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di SMP tiap tingkatan kelas sebanyak 2 X 40 menit per minggu atau 2 jam pelajaran per minggu. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. (KTSP Perangkat Pembelajaran Sekolah Menengah Pertama(SMP)/Madrasah Tsanawiyah(MTs).

Ruang lingkup pendidikan jasmani yang termasuk dalam permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, kasti, bola voli, sepak bola, atletik serta aktivitas lainnya. Atletik termasuk dalam lingkup permainan dan olahraga. Terdapat beberapa nomor dalam cabang olahraga atletik, diantaranya adalah nomor lari, nomor lompat, nomor lempar dan nomor jalan. Dalam silabus untuk SMP kelas VIII terdapat materi pelajaran lempar lembing. Pada materi ini biasanya akan terasa membosankan bagi siswa, karena siswa cenderung menyukai olahraga yang bersifat game atau kompetisi, sehingga diperlukan suatu metode pembelajaran ataupun modifikasi dalam pembelajaran ini.

Modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek, seperti materi, alat, ukuran, lapangan, bentuk, jumlah pemain. Dengan modifikasi pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar, minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa media (tali dan bambu/ kayu) sebagai target atau sasaran lempar, yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar.

Menurut pengalaman saya pada waktu menjadi guru praktikan kelas VIII H semester I tahun ajaran 2011/2012 di SMP N 1 Kendal, rata-rata kelas pada materi lempar lembing adalah 72,38 masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75 sehingga pembelajaran belum optimal. Dimana rata-rata siswa pada saat melakukan lemparan, arah lembing dan jarak yang didapat masih jauh dari standar minimal. Hal ini dikarenakan kurangnya minat siswa pada olahraga atletik khususnya lempar lembing, sehingga prestasi belajarnya pun kurang mengembirakan, tidak seperti pada cabang olahraga permainan, siswa begitu antusias untuk bermain atau mungkin juga karena cabang olahraga atletik merupakan olahraga perorangan dan pelaksanaannya harus memerlukan kegiatan yang berulang-ulang dan membosankan terutama untuk meningkatkan prestasi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal, hanya 56,25% dari nilai rata-rata di atas 75 se-

suai dengan standar ketuntasan minimal pembelajaran lempar lembing. Dengan kata lain, hanya 18 orang dari 32 siswa yang dapat mencapai nilai di atas 75. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai di bawah 75 menjadi bukti konkrit bahwa prestasi belajar siswa-siswi di kelas VIII H belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa yang dipatok pada angka 75. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Rendahnya jumlah siswa yang nilainya masih di bawah KKM merupakan tantangan dan perhatian bagi peneliti untuk dicarikan solusi agar siswa tertarik pada olahraga lempar lembing sehingga prestasi belajarnya bisa meningkat. Disamping itu pula yang menjadi ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di SMP N 1 Kendal ini karena di kelas VIII H SMP 1 Kendal ini adalah rintisan kelas olahraga, jadi di kelas olahraga ini merupakan hasil seleksi anak-anak yang mempunyai bakat dan prestasi di bidang olahraga, namun prestasi belajar rata-rata kelas dalam materi lempar lembing masih kurang dari standar KKM, sehingga nantinya diharapkan dengan model pembelajaran yang baru akan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dilakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Penerapan Model Pembelajaran Sasaran Lempar Tali Gantung untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII H SMP N 1 Kendal". Hal ini perlu, guna mengetahui kelemahan dan kelebihan dalam kegiatan pembelajaran yang menggunakan media tersebut.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal dalam pembelajaran lempar lembing menggunakan sasaran lempar tali gantung.

## Metode

Metode dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur dalam PTK yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari : tes dan observasi. Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan

aturan-aturan yang sudah ditentukan (Arikunto, 2002:53). Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lempar lembing gaya hop menggunakan sasaran lempar tali gantung yang dilakukan siswa. Observasi adalah mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan (Agus Kristiyanto, 2010:57). Observasi dalam penelitian ini dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran (sasaran lempar tali gantung).

Data yang diperoleh pada anlisa ini dianalisa dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II dengan indikator yang telah ditentukan.

Variabel dalam penelitian ini adalah prestasi belajar siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran lempar lembing menggunakan sasaran lempar tali gantung. Subyek penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Kendal kelas VIII H sejumlah 32 siswa, yang terdiri dari 16 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri. Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SMP N 1 Kendal, Jl. Stadion Utama No.5 Kendal.

Penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengukur; 1) sejauh mana prestasi belajar siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran lempar lembing menggunakan sasaran lempar tali gantung. Prestasi belajar siswa meliputi 3 aspek, yaitu: afektif, kognitif dan psikomotorik. 2) Untuk melihat sejauh mana prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing dapat dilihat dari indikator ketercapaian aktivitas siswa yang sudah ditentukan oleh guru/ peneliti sendiri dengan mengacu pada tingkat selama mengajar di SMP N 1 Kendal.

Dari tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa kondisi awal dari nilai rata-rata kelas yang mencapai KKM, yaitu sebesar 56,25 % siswa yang mencapai ketuntasan. Dengan mengacu pada tingkat aktivitas siswa selama mengajar di SMP N 1 Kendal, khususnya kelas VIII H, peneliti dan guru kolaborator menetapkan target capaian setelah adanya sasaran lempar tali gantung, minimal sebesar 70% siswa dapat mencapai KKM pada siklus pertama. Apabila pada siklus pertama sudah mencapai indikator tersebut, maka dapat dilanjutkan ke siklus kedua, dan di siklus kedua ini guru dan peneliti menetapkan indikator pencapaian prestasi belajar lempar lembing siswa, yaitu 85% dari jumlah siswa dapat mencapai KKM.

## Hasil dan Pembahasan

Berawal dari hasil penilaian ko`ndisi awal yang menunjukkan kemampuan siswa melakukan gerakan lempar lembing yang rendah, peneliti mencoba menerapkan metode pembelajaran dengan pendekatan modifikasi menggunakan sasaran lempar tali gantung. Kelemahan siswa yang mengakibatkan nilai rendah adalah kurangnya minat siswa pada pembelajaran lempar lembing yang kesannya terasa membosankan, sehingga siswa merasa malas, tidak antusias, sikap awalan dan cara melempar yang asal-asalan yang mengakibatkan hasil lemparan yang tidak maksimal, serta tidak diakhiri dengan gerak lanjutan yang tepat.

Dari kondisi tersebut, peneliti mencoba menerapkan metode pembelajaran sasaran lempar tali gantung, dimana siswa berusaha melemparkan lembingnya melewati tali tersebut. Setelah siswa melakukan gerakan lempar lembing menggunakan sasaran lempar tali gantung ternyata terjadi peningkatan prestasi belajar. Data penilaian belum mencapai KKM sepenuhnya, namun terjadi peningkatan dari kondisi awal. Dari data tersebut dapat diketahui, rata-rata nilai unjuk kerja sebesar 38,84. Nilai pemahaman konsep pada siklus I mengalami peningkatan yang berarti yaitu dari rata-rata 19,38 menjadi 20,43 karena pada siklus ini siswa mulai memiliki perhatian atau minat terhadap materi. Hal ini terjadi karena siswa merasa tertarik dan antusias dengan adanya sasaran lempar melewati tali.

Nilai sikap juga menunjukkan peningkatan yang berarti, dari rata-rata 15,10 menjadi 15,33. Siswa mulai tertarik melakukan gerakan lempar lembing menggunakan sasaran melewati tali, karena memberikan tantangan tersendiri bagi siswa. Setelah dilakukan penggabungan ketiga aspek, diperoleh rata-rata hasil belajar 74,64. Ini berarti belum mencapai KKM secara klasikal, namun berdasarkan indikator yang telah ditetapkan pada siklus I, sebanyak 71,88% dari 32 siswa kelas VIII H telah mencapai nilai kriteria ketuntasan maksimal. Dari indikator yang telah ditetapkan sebelumnya sebesar 70%, maka pembelajaran ini dapat dilanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II ini siswa melakukan pembelajaran dengan pendekatan metode yang sama yaitu dengan sasaran lempar tali gantung. Namun pada siklus II ini perubahannya ada pada jarak awalan lempar dari tali yaitu 8 meter dan tinggi talinya dinaikkan menjadi 4 meter. Hal ini diharapkan akan mendapatkan hasil lemparan yang lebih jauh. Setelah adanya perubahan tersebut ternyata ada perubahan nilai unjuk kerja, yaitu

meningkat menjadi 42,47. Demikian pula nilai pemahaman konsep juga mengalami peningkatan yang berarti dari 20,43 menjadi 20,71. Hal ini terjadi karena terkait dengan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, yang nampak dalam hasil pengamatan menunjukkan 32 siswa menaruh minat pada materi pembelajaran. Keaktifan siswa ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran menggunakan sasaran tali yang membuat siswa lebih tertarik dan lebih antusias. Dengan pembelajaran ini siswa semakin paham dengan konsep gerak lempar lembing, selain juga karena selama pembelajaran berlangsung suasana lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Suasana ini mendorong pula sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Nampak pada peningkatan nilai sikap yaitu dari 15,33 menjadi 18,28. Dari ketiga aspek penilaian menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar pada siklus II sebesar 81,47. Dan berdasarkan indikator yang telah ditetapkan pada siklus II, menunjukkan bahwa indikator tersebut sudah terlampaui dibuktikan dengan 87,50% dari 32 jumlah siswa telah mencapai KKM.

Pendekatan dengan metode modifikasi pada pembelajaran lempar lembing langkah jingkat dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal.

Pada kondisi awal nilai rata-rata hasil belajar sebesar 72,38 dan hanya sebesar 56,25% siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal. Pada siklus I telah dilakukan tindakan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan pendekatan penerapan pembelajaran menggunakan sasaran lempar tali gantung. Pada siklus I ini nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 74,64 dan jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal meningkat menjadi 71,88% dari 32 siswa. Hal ini berarti ada kenaikan sebesar 15,63% siswa yang mencapai KKM.

Pada siklus II terjadi peningkatan yang lebih berarti, yaitu rata-rata nilai hasil belajar siswa meningkat menjadi 81,47 dan siswa yang nilainya mencapai kriteria ketuntasan minimal naik menjadi 87,50% siswa. Pada siklus II ini metode pembelajaran menggunakan penerapan sasaran lempar tali gantung, dapat merangsang siswa untuk menghasilkan jarak lemparan yang lebih jauh dan menjadikan siswa lebih aktif dan senang dalam suasana berusaha melemparkan tali melewati sasaran tali.

Setelah dilakukan penelitian berkaitan dengan upaya meningkatkan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing langkah jingkat melalui model pembelajaran dengan

penerapan model pembelajaran sasaran lempar tali gantung pada siswa kelas VIII H SMP N 1 Kendal, diperoleh hasil berupa nilai rata-rata hasil belajar yang berasal dari penggabungan ketiga aspek dan jumlah siswa yang berhasil mencapai

nilai yang sesuai dengan standar kriteria ketuntasan minimal seperti terlihat dari tabel dan diagram berikut :

Tabel 4.3 Perbandingan rata-rata nilai hasil belajar siswa tiap siklus

Aspek	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa yang mencapai KKM	56,25%	71,88%	87,50%
Rata-rata Hasil Belajar	72,38	74,64	81,47

### Simpulan

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan diadakan analisis dapat disimpulkan bahwa metode penerapan pembelajaran dengan menggunakan sasaran lempar tali gantung dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing langkah jingkat kelas VIII H SMP N 1 Kendal.

Proses pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan sasaran tali berlangsung dengan dinamis dan gembira. Ada suatu tantangan dan motivasi baru bagi siswa dalam melaksanakan pembelajaran. Siswa aktif melaksanakan tugas-tugas yang diberikan guru dan mengamati teknik gerakan lempar lembing langkah jingkat dan saling berdiskusi baik dengan sesama teman maupun dengan guru. Seluruh aspek penilaian dikuasai siswa. Prestasi belajar siswa meningkat ditandai dengan banyak siswa yang mencapai ketuntasan yang ditentukan.

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan penelitian tindakan kelas di kelas VIII H SMP N 1 Kendal, peneliti menyarankan :

Bagi Guru:

Dalam menerapkan pendekatan modifikasi perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut :

a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi siswa, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi dapat berjalan dengan lancar.

b. Memberikan kesempatan kepada siswa dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan.

c. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa, kondisi dan situasi sekolah, sarana yang tersedia, sehingga dapat membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.

Bagi Sekolah:

a. Sekolah diharapkan mengusahakan tersedianya sarana pendukung proses pembelajaran.

b. Sekolah diharapkan memberikan fasilitas untuk pengembangan guru dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan.

### Daftar Pustaka

- Achmad Sugandi. 2005. Teori Pembelajaran. Semarang: UNNES Pres.
- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Aip Syarifudin. 1992. Atletik. (n.d): direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdikbud.
- Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Muhadi. 2011. Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Shira Media.
- Mulyasa. 2010. Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMP. Jakarta: Pranada Media Group.