

---

## **UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PIRING PLASTIK PADA SISWA KELAS VIII-D / SEMESTER GANJIL SMP NEGERI 1 DARMARAJA**

**Asep Sarja Suanda**

SMP Negeri 1 Darmaraja

### **Abstrak**

Sarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SMP Negeri 1 Darmaraja, hanya ada dua buah cakram, sehingga kurang efektif. Maka dengan Media Modifikasi Piring Plastik tersebut, untuk mengganti cakram sebagai alat pembelajaran, nampaknya piring plastik bisa dijadikan sebagai alternatifnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana aktifitas siswa dalam belajar lempar cakram, respon siswa terhadap lempar cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik, bisa meningkatkan efektifitas belajar lempar cakram di SMP Negeri 1 Darmaraja. Penelitian ini menggunakan penelitian dua putaran atau dua siklus, setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok; yaitu perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi dan refleksi. dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus 1 sampai II yaitu; siklus I (95 %) siklus II (100%) sehingga rata-rata aktifitas 97,5%, termasuk sangat aktif. Simpulan dari penelitian ini adalah lempar cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik berkatagori sangat efektif dan baik.

**Kata kunci:** Lempar Cakram, Modifikasi, Atletik, Sekolah Menengah Pertama.

### **PENDAHULUAN**

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 (Lengkana, 2016, 2018; Mulya & Lengkana, 2020; Nurhasanah et al., n.d.). Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SMP Negeri 1 Darmaraja, Kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SMP Negeri 1 Darmaraja berjumlah 29 –

32 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 dipenuhi 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 modifikasi untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikasi tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat (Lengkana et al., 2019; Lengkana & Nugraha, 2019; Widjayana et al., 2022; Yogaswara et al., 2022). Dari beberapa kriteria media alternatif modifikasi 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.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini "Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring Plastik, Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VIII-D/ Semester 1 SMP Negeri 1 Darmaraja".

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di kelas VIII-D/Semester 1 SMP Negeri 1 Darmaraja, Jl.Darmaraja Km 25 Kecamatan Darmaraja Kecamatan Kabupaten Sumedang. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-D/ Semester 1 SMP Negeri 1 Darmaraja dengan jumlah siswa putri 15 orang dan putra 14 orang, jadi jumlah total 29 orang siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

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 Awalan Pa Cara Melempar Pi Cara Melempar Pa Sikap Akhir Pa Sikap Akhir Pi	95% 70% 80% 80% 60%	Perlu ditingkatkan kembali terutama putri yang harus mendapat perhatian lebih, terutama pada aspek cara melempar dan sikap akhir : porsi mengulang di tambah untuk putri

Hasil Tiap Aspek pada Tindakan :

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

**Tabel 8**  
**Hasil Tiap Aspek Selama 2 Siklus**

No	Aspek	Hasil tiap aspek selama 2 siklus	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% 100% 70% 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 3 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 pada Tabel 2, 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.

#### **Aktivitas Guru Dalam Mengajar Lempar Cakram**

Tabel 4  
Aktivitas Guru

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	95%
2	Kedua	100%
Rata-rata		97,5%

Berdasarkan hasil pengamatan oleh rekan guru aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram dengan media modifikasi piring plastik mengalami kenaikan aktivitas. Pada Tabel 4 nampak bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas

guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%. Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru pada Tabel 3, besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif. Ini artinya guru dalam mengajar betul-betul sesuai dengan skenario pembelajaran atau RPP.

Tabel 5  
Hasil Belajar Siswa

No	Siklus Penelitian	Aspek	Jenis Kelamin	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Awalan	Pa	95%
			Pi	70%
		Cara Melempar	Pa	80%
			Pi	60%
		Sikap Akhir	Pa	80%
		Pi	65%	
2	Kedua	Awalan	Pa	100%
			Pi	80%
		Cara Melempar	Pa	90%
			Pi	80%
		Sikap Akhir	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 5 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 15 orang, dan ada 13 orang siswa putra yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 14 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 5 terlihat ada peningkatan pada tes praktik tiap aspek. Pada tes praktik awal 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 putri 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 pada Tabel 1, 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 pada Tabel 1, 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 VIII-D bersikap positif terhadap proses pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik , seperti terlihat pada Tabel 6

Tabel 6  
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 6 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.

## **SIMPULAN**

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik , PTK di Kelas VIII-D/ Semester

Genap SMP Negeri 1 Darmaraja Kabupaten Sumedang “ menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

Pertama, 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.

Kedua, bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%.

Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru , besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif.

Ketiga rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori sangat efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Cara Melempar 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.

Rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Sikap Akhir mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, 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.

Keempat, respon siswa mengacu pada Indikator Respon Siswa, maka rata-rata tingkat respon siswa 85%, mempunyai kriteria Sangat Puas.

## REFERENSI

- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi Belajar Lompat Katak Dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1975>
- Lengkana, A. S., & Nugraha, R. G. (2019). *Softball dan baseball: teori dan praktik*. UPI Sumedang Press.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, A. (2019). The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 12031. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012031>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83–94.
- Nurhasanah, S., Rukmana, A., & Lengkana, A. S. (n.d.). MENINGKATKAN GERAK DASAR SHOOTING BAGIAN PUNGGUNG KAKI DALAM SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI MENGGUNAKAN TEAM GAME TOURNAMENT (Penelitian Tindakan Keas Pada siswa Kelas VB SDN Cikoneng I Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang). *SpoRTIVE*, 2(1), 21–30.
- Widjayana, L., Asmawi, M., Tangkudung, J., & Lengkana, A. S. (2022). Club Licencing Regulations (CLR) on Infrastructure Aspect in PSSI Bandung and Persib Bandung Football Club: An Evaluation Study. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 417–432.
- Yogaswara, E., Sudrazat, A., & Lengkana, A. S. (2022). Sunnah Prayer And Sunnah Fasting



---

On Increasing The Character Value Of Physical Education In Boarding Boards. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3).