

**PENGUNAAN MEDIA MODIFIKASI PIRING PLASTIK
TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM
SISWA KELAS VII.B SEMESTER 2 SMP NEGERI 7 CILACAP
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SUGIYONO

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penggunaan media modifikasi piring plastik terhadap peningkatan hasil belajar lempar cakram siswa kelas VII. B semester 2 SMP Negeri 7 Cilacap tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. *Intack Group* dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.B semester 2 SMP Negeri 7 Cilacap tahun pelajaran 2012/2013, yang berjumlah 38 siswa. Data hasil belajar lempar cakram diperoleh melalui tes unjuk kerja. Lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi piring plastik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar lempar cakram meningkat dari 36,84% (14 siswa tuntas) pada kondisi awal menjadi 63,15% (24 siswa tuntas) pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 94,73% (36 siswa tuntas) pada siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa penggunaan media modifikasi piring plastik terhadap peningkatan hasil belajar lempar cakram siswa kelas VII.B Semester 2 SMP Negeri 7 Cilacap tahun pelajaran 2012/2013.

Kata kunci : hasil belajar, media piring plastik, lempar cakram

Pendahuluan

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas,

jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

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 menjadi permasalahan pembelajaran Lempar Cakram di SMP Negeri 7 Cilacap kelas VII.B semester 2 TA 2012/2013. Kondisi nyata di sekolah, antara lain : 1) media cakram hanya tersedia 2 buah (standart), 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara jumlah siswa kelas VII.B adalah 38 orang, sehingga komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 1:19 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya hasil belajar lempar cakram tidak maksimal, padahal KKM yang harus ditempuh oleh siswa adalah 75, 2) lamanya menunggu untuk melakukan lemparan mengakibatkan belajar kurang efisien dan bahkan membosankan dan siswa kurang aktif, 3) belum mendapatkan solusi jalan pemecahan di sekolah.

Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram yaitu piring plastik 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.

Berdasarkan kondisi ini peneliti membuat identifikasi masalah sebagai berikut : 1) banyak kendala yang dihadapi dalam pembelajaran lempar cakram, 2) Hasil belajar lempar cakram siswa masih rendah, 3) belum diketahui efektifitas penerapan alat bantu terhadap hasil belajar lempar cakram, dan 4) siswa belum menguasai teknik lempar cakram yang benar.

Alternatif pemecahan masalah dalam penelitian sebagai berikut. 1) Memakai media modifikasi piring plastik dalam proses pembelajaran; 2) Bentuk formasi pembelajaran yang variatif; dan 3) Menye-

diaan cakram yang memadai dari sekolah. Adapun tujuan utama dalam penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui keberhasilan media modifikasi piring plastik dalam meningkatkan hasil belajar Lempar Cakram siswa. Sementara tujuan khusus dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui peningkatan aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram, 2) untuk mengetahui peningkatan aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram, 3) untuk mengetahui respon siswa terhadap pembelajaran Lempar Cakram dengan media piring plastik, 4) untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar Lempar Cakram yang dilakukan siswa dengan media modifikasi piring plastik.

Penelitian ini bermanfaat bagi siswa, guru dan sekolah sebagai berikut : 1) . Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran Lempar Cakram, 2) guru penjasorkes pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi, 3) guru membuat pengajaran Lempar Cakram menjadi lebih efektif, 4) guru dapat menerapkan dan mencoba media modifikasi piring plastik dalam pembelajaran Lempar Cakram apabila Cakram tidak tersedia dalam jumlah yang memadai, dan bias menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainnya dalam cabang penjas lainnya, 5) bagi sekolah adanya peningkatan hasil belajar dan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

Pembelajaran bermakna suatu proses untuk memperoleh sesuatu perubahan sedangkan hasil belajar merupakan akibat yang ditimbulkan suatu usaha tertentu, usaha yang dimaksud adalah pembelajaran. Menurut Surya (2004) "pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu

untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah : 1) pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya, 2) hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psiko-motor, 3) pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan, 4) proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan di capai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, dan adanya tujuan yang ingin dicapai, 5) pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya. Tentang efektivitas belajar Rivai, mengatakan bahwa "efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan". Pencapaian tujuan tersebut berupa

peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah: peningkatan pengetahuan, peningkatan keterampilan, perubahan sikap, perilaku, kemampuan adaptasi, peningkatan integrasi, peningkatan partisipasi, peningkatan interaksi kultural. Penelitian ini diharapkan akan mempermudah peningkatan pengetahuan, keterampilan, perubahan sikap, perilaku dan partisipasi siswa dalam pembelajaran lempar cakram.

Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, Bucher, Charles A. (1977) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran. Sementara itu, Bucher (1977) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/ materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. *National Education Association* (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Brown (1973) yang juga dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran.

Lebih lanjut Sudrajat (2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya: (1) Media pembelajaran dapat melampaui

batasan ruang kelas. 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.

Efektivitas pembelajaran mempengaruhi penggunaan media secara keseluruhan serta menguntungkan model modifikasi yang diterapkan dalam pembelajaran dalam hal penelitian ini adalah piring plastik. Kelebihan dari pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi piring plastik sebagai berikut: 1) dapat melatih siswa dalam belajar lempar cakram sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa lebih baik, 2) menumbuhkan semangat belajar siswa karena siswa tidak takut untuk mengayunkan cakram ataupun melempar cakram, 3) siswa menjadi lebih termotivasi karena alat yang digunakan berupa piring plastik sehingga memacu motivasi siswa untuk lebih banyak mencoba melakukan gerakan, dan 4) pembelajaran menjadi lebih efektif karena setiap siswa membawa satu piring plastik.

Berdasarkan catatan sejarah bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor atletik, hal ini dapat kita ketahui dari buku karangan Homerus yang berjudul "Odyssy" pada zaman purba. Berbicara masalah lempar cakram di Indonesia, kita tidak bisa pisahkan dengan sejarah atletik. Lempar cakram adalah nomor atau bagian dari atletik. Di Indonesia atletik termasuk lempar cakram dikenal lewat bangsa Belanda yang setengah abad lamanya menjajah negeri Indonesia. Namun demikian, atletik termasuk lempar cakram ini tidak dikenal secara luas. Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian

lempar cakram. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram). (W. J. S. Poerwadarminta, 1976:584).

Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi (Didi Sugandi, 1986 : 51). Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar.

Teknik-teknik lempar adalah sebagai berikut : 1) Cara memegang cakram; untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan diatas tengah cakram, keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas, 2) Ada dua gaya dalam lempar cakram; a) gaya samping yaitu sikap permulaan berdiri miring/menyamping kearah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu di belakang, pada posisi melempar badan merendah lengan kanan di belakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah ke depan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang, b) gaya belakang / gaya awalan memutar yaitu sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri, saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan, kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar,

setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.

Peraturan dalam lempar cakram adalah sebagai berikut : lempar cakram harus dimulai dengan sikap berdiri seimbang dengan lingkaran lempar tanpa menginjak garis lingkaran. Pelempar tidak boleh meninggalkan lingkaran lempar sebelum juri mengatakan sah posisi berdirinya melalui setengah lingkaran bagian dalam. pelempar boleh menyentuh dinding bagian dalam dari balok batas lemparan tetapi tidak boleh menyentuh bagian atasnya. Lemparan akan diukur dengan lemparan yang ditarik dari bekas jatuhnya cakram yang terdekat ketepi dalam balok. Bila peserta lebih dari 8 orang, maka peserta akan diberi hak melempar sebanyak 3 kali, kemudian akan ditentukan 8 pelempar terbaik untuk mengikuti babak berikutnya (final). Bila peserta lomba 8 orang atau kurang, kesempatan melempar sebanyak 6 kali langsung final.

Peneliti memberikan asumsi bahwa berdasarkan teori yang ada pembelajaran yang menggunakan media dengan tidak akan berbeda, akan lebih baik menggunakan media. Penggunaan media yang di modifikasi akan mempunyai dampak yang baik dengan indikator siswa mau melakukan gerakan yang direncanakan, mempunyai motivasi, keaktifan untuk melakukan gerakan dan akhirnya dapat menguasai serta mencapai tujuan pembelajaran. Dalam penelitian ini memaparkan kajian perlakuan prasiklus tanpa media kemudian siklus I menggunakan media dengan kegiatan meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Hasil siklus I ini sebagai awal untuk melanjutkan siklus II dengan asumsi bila ada perbedaan yang positif dalam siklus akan dilanjutkan dalam penarikan keputusan selanjutnya.

Metode Penelitian

Waktu penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan 3 bulan, yaitu pada bulan Januari sampai Maret 2013, bertempat di SMP Negeri 7 Cilacap dengan subjek penelitian siswa kelas VII. B semester 2 tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 38 siswa dengan komposisi siswa putra 16 anak dan siswa putri 22 anak. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan modifikasi piring plastik, siklus pertama dan ke dua dilakukan 2 kali pertemuan. Persiapan sebelum penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrumental yang akan dikenakan untuk memberi perlakuan dalam PTK, yaitu: 1) Rencana pelaksanaan pembelajaran; dengan kompetensi dasar mempraktikkan gerakan lempar cakram dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat, dan percayadiri, 2) perangkat pembelajaran berupa; lembar penilaian hasil lempar cakram, lembar pengamatan siswa berupa check list, dan lembar evaluasi, 3) dalam persiapan, disediakan modifikasi berupa piring palastik

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil belajar lempar cakram : dengan menganalisis nilai rata-rata tes lempar cakram. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja lempar cakram. Menurut Iskandar, (2009: 131) yang menyatakan bahwa, "Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan

siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Prosedur Penelitian

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas, menurut Iskandar (2009: 67) : 1) mengidentifikasi permasalahan umum, 2) mengadakan pengecekan di lapangan, 3) membuat perencanaan umum, 4) mengembangkan tindakan pertama, 5)

mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama, 6) refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua berikutnya.

Prosedur penelitian ini sebagai berikut:

1) tahap persiapan survei awal, 2) tahap seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat (menentukan subjek penelitian dan menyiapkan alat dan instrument penelitian dan evaluasi), 3) tahap pengumpulan data dan treatment (hasil belajar lempar cakram, kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran, ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran, alat bantu pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, semangat dan keaktifan siswa), 4) tahap analisis data, 5) tahap penyusunan laporan

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Kondisi Awal (PraSiklus)

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi dan tes unjuk kerja keterampilan teknik dasar lempar cakram berupa penerapan modifikasi piring plastik dalam kegiatan belajar mengajar (prasiklus), dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Kondisi Awal (PraSiklus)

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Presentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lempar cakram	14	36,84%	Diamati saat guru memberikan materi lempar cakram pada awal pembelajaran

Berdasarkan hasil tes prasiklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan lempar cakram dengan baik atau memperoleh nilai 75 ke atas. Dari hasil keterampilan lempar cakram hanya ada 14 siswa (36,84%) siswa yang tuntas dalam pembelajaran lempar cakram.

Dari data tersebut, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lempar cakram masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lempar cakram, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan modifikasi piring

plastik yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan

terdiri dari dua siklus.

Hasil Penelitian

Hasil tes belajar siswa pada siklus I, dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi hasil tes belajar siswa pada siklus I

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus 1		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Presentase Kelulusan	
Hasil Belajar keterampilan lempar cakram	24	63,15 %	Diamati saat guru memberikan materi lempar cakram pada awal pembelajaran

Hasil tes belajar lempar cakram siswa pada siklus II, dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi hasil tes belajar lempar cakram siswa pada siklus II

Aspek yang diukur	Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Presentase Kelulusan	
Hasil Belajar keterampilan lempar cakram	36	94,73 %	Diamati saat guru memberikan materi lempar cakram pada awal pembelajaran

Pembahasan

Pada praktik perbaikan pembelajaran ini, penulis memfokuskan perhatian pada pemanfaatan media pembelajaran untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa dalam melakukan lempar cakram. Bucher, Charles A. (1977) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Berkaitan dengan fungsi, 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 komplek; (f). objek yang bunyinya terlalu halus; (g). objek mengandung bajaya 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.

Dari data penelitian yang dikemukakan di atas, peranan media sangat besar dalam meningkatkan keaktifan dan hasil belajar peserta didik dalam melakukan kegiatan berlatih melempar cakram. Alat bantu pembelajaran tersebut terbukti sangat membantu pembelajaran yang dilakukan oleh penulis dalam rangka memperbaiki kinerja guru dan siswa. Pada tingkat keaktifan peserta didik peneliti mendapatkan data perubahan perilaku peserta didik dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Perubahan perilaku tersebut meliputi keberanian melakukan latihan melempar cakram dengan benar. Peserta didik yang pada prasiklus terlihat enggan dan malu melakukan latihan lempar cakram berangsur-angsur berani berkat bimbingan yang dilakukan guru pada siklus I. Kondisi ini tentunya memacu peneliti untuk lebih intens lagi melakukan bimbingan pada siklus II. Dari bimbingan guru pada siklus II terbukti bahwa semua peserta didik (100%) berani melakukan latihan lempar lembing dengan benar. Perubahan ini tentunya menandakan bahwa keaktifan peserta didik meningkat cukup signifikan.

Dari peningkatan keaktifan tersebut berimplikasi pada peningkatan hasil belajar peserta didik. Pada siklus pertama keterampilan peserta didik meningkat cukup tajam demikian pula pada siklus II. Dengan demikian bimbingan yang dilakukan peneliti (guru) dengan memanfaatkan media pembelajaran mampu meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan kegiatan lempar lembing dengan benar.

Penutup

Simpulan

Penelitian tindakan kelas ini dapat menyimpulkan bahwa penggunaan media modifikasi piring plastik dalam upaya meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VII.B Semester 2 SMP Negeri 7 Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013 telah mencapai keberhasilan secara signifikan, hal ini dibuktikan sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 dari total 38 siswa untuk hasil rangkaian tes lempar cakram sebanyak 14 siswa atau sekitar 36,84%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil belajar lempar cakram menjadi 63,15% atau sekitar 24 siswa,. Titik puncak peningkatan hasil belajar lempar cakram pada penelitian ini adalah pada siklus II sebanyak 36 siswa atau sekitar 94,73% siswa.

Saran

Milikilah segera kepribadian guru profesional sebagai berikut : 1) gemar menambah wawasan dengan : membaca buku, ikut seminar, diskusi, work shop atau temu ilmiah lainnya, surfing di internet untuk menemukan jurnal-jurnal penelitian, 2) fokus pada pekerjaan, 3) menikmati Pembelajaran dan mencintai pekerjaan dengan cara : menganggap sekolah adalah rumah kita, siswa adalah anak-anak kita, rekan kerja sebagai saudara-saudara kita, kelas adalah ruangan belajar kita. Materi pelajaran anggap saja makanan yang renyah, seperti *pop corn*, 4) perencanaan dan persiapan penelitian harus dilakukan sedetail mungkin, 5) kolaborator sebagai pendamping pengamat sebaiknya yang sesuai dengan mata pelajaran yang di-PTK-kan agar memahami permasalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin . 1998. *Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Akhmad Sudrajat. 2007. *Pengertian Pendekatan Strategi Metode Teknik Taktik dan Model Pembelajaran*. [on line] : <http://akhmadsudrajat.wordpress.com>
- Baharuddin. 2009. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jogjakarta : Al Ruzz Media.
- Bucher, Charles A. 1977. *Foundation of Physical Education*. Missouri : CV Mosby Company.
- Didi Sugandi. 1986. *Atletik Dasar*. Bandung : Pionir Jaya.
- Dimiyati Dr. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hambalik, Oemar, Drs 2008. *Media Pendidikan*. Bandung : Alumni.
- Haller, David.2008. *Atletik 2*. Bandung : Pionir Jaya.
- Iskandar.2009. *Psikologi Pendidikan Sebuah Orientasi Baru*. Jakarta : Gaung Persada Press.
- National Education Association. 1969. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Poerwadarminta, W.J.S. 1976. *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Rivai H Veithzal.2008. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efektifitas Belajar Mahasiswa*. Bandung: Pionir Jaya.
- Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Rusli Nursalam. 1990. *Metode Latihan*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Surya, Mohamad (2004). *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung : Pionir Jaya.
- Soegito. 1994. *Atletik*.Surakarta : UNS.
- Soekidjo.2003. *Alat Peraga Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana Nana, Dr. 2001. *Media Pengajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana Nana, Dr. 2000. *Dasar Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Sunaryo Basuki, 1979. *Latihan-latihan Atletik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.