

UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIFITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MEDIA MODIFIKASI CAKRAM DARI PERCA SISWA KELAS IX B SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5 PONTIANAK

Muryadi Supriyanto, S.Pd¹
SMP Negeri 5 Pontianak
Email : muryadi.ms@gmail.com

ABSTRACT

In the process of learning cast disc in SMP Negeri 5 Pontianak is not effective, and as a result the target for curriculum is very low. It causes the narrow yard and it is made from cement that cause the difficulty in learning cast disc in once meeting, students can only get one chance to practice.

Based on that things the writer try to improve the effectiveness of learning cast disc of student in SMP Negeri 5Pontianak. The problem in this classroom action research is how to improve the effectiveness of learning cast disc by modifying the disc from scrap of cloth the students of XI B SMP Negeri 5 Pontianak.

The researcher use measurement technique/ test and indirect observation technique for collecting the data in this research, and the tool of data collection is skill test to measure the learning of cast disc by holding, swinging, realizing the disc. The acquisition data from the classroom action research are the cycle stages of learning.

The result of classroom action research that is done, the researcher can describe in cycle stages. And the write can conclude that the capability of learning the way to hold disc is very effective, the capability of learning the way to swing the disc is very effective, and the capability of learning the last attitude throwing the disc is effective, in the other hand the students' respond toward the learning is very satisfied.

Keyword: the effectiveness of learning cast disc, media, modified the disc from scrap of cloth.

PENDAHULUAN

¹ Muryadi Supriyanto : *Guru SMP Negeri 5 Pontianak*

Untuk lebih meningkatkan hasil belajar lempar cakram dituntut kreativitas guru agar siswa bisa tertarik dalam pembelajaran lempar cakram. Dalam hal ini guru hanya membantu agar terjadi suatu komunikasi yang baik dan dipahami oleh siswa agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien, serta tidak menimbulkan kebosanan.

Kebosanan merupakan masalah besar di sekolah. Murid-murid duduk tenang mendengar dan melihat guru mengajar selama berjam-jam, sambil terkantuk-kantuk dan penuh kebosanan. Gaya mengajar guru tidak dapat menolong menghilangkan kebosanan tersebut. Demikian pula interaksi yang terjadi selama proses pembelajaran tidak banyak berubah, selalu dalam pola guru-siswa saja. Dalam keadaan seperti ini jelas amat sukar untuk mempertahankan perhatian siswa, sehingga waktu yang terpakai tidak ada manfaatnya sama sekali, bagi siswa maupun bagi gurunya sendiri. Oleh karena itu siswa menginginkan adanya variasi mengajar guru dalam proses pembelajaran, sehingga belajar itu sendiri lebih menarik dan lebih hidup. Dengan demikian siswa lebih dapat memusatkan perhatian mereka dan belajar lebih berhasil.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana dan prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SMP Negeri 5 Pontianak. Kondisi nyata di sekolah guru kurang kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi pembelajaran serta Sarana dan prasarana yang tidak memadai yaitu lapangan yang sempit dan terbuat dari semen, cakram yang tersedia hanya dua buah satu untuk putri dan satu untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SMP Negeri 5 Pontianak berjumlah tiga puluh enam orang, jadi komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 1 : 18. Hal ini yang menyebabkan pelaksanaan pembelajaran lempar cakram di SMP Negeri 5 Pontianak menjadi tidak efektif, dan akibatnya target kurikulum menjadi sangat rendah.

Masalah diidentifikasi dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana efektifitas belajar lempar cakram siswa kelas IX BSMP Negeri 5 Pontianak?

2. Apakah belajar lempar cakram menggunakan media media modifikasi cakram dari perca dapat meningkatkan efektifitas belajar lempar cakram siswa kelas IX BSMP Negeri 5 Pontianak?
3. Bagaimana tingkat kepuasan siswa terhadap pembelajaran lempar cakram menggunakan media media modifikasi cakram dari perca

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi para guru penjasorkes menambah pengalaman dalam penggunaan berbagai pendekatan pengajaran juga membuat pengajaran lempar cakram menjadi lebih efektif dan dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran lempar cakram

KAJIAN TEORITIK

Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu bentuk perkembangan diri yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru itu. Misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru serta timbul dan berkembangnya sifat-sifat sosial, susila dan emosional.

Menurut Sugihartono (2007:74) "belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya". Belajar adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Sadar atau tidak, proses ini sebenarnya telah dilakukan manusia sejak lahir untuk memenuhi kebutuhan hidup sekaligus mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Belajar menurut kamus umum bahasa Indonesia, Purwadarmita, WJS, (1991:625) berarti "berusaha, berlatih dan sebagainya supaya mendapat kepandaian" Dari pengertian itu dapat diambil kesimpulan bahwa belajar adalah proses perubahan kualitas dan kuantitas perilaku pada diri seseorang yang ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan, daya pikir, kecakapan, sikap, kebiasaan dan emosional.

Efektifitas Belajar

Menurut Rivai, (1999:70) "efektifitas belajar adalah meningkatnya hasil belajar siswa, dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian daya serap hasil belajar". Belajar memang suatu proses aktif dari si pembelajar dalam membangun pengetahuannya, bukan hanya proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan.

Efektifitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektifitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam

mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektifitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya.

Media Pembelajaran

Beberapa ahli yang dikutip Arsyad, S (2010:4) memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya :

Heinich, dan kawan-kawan (1982) menggemukakan istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima., Gagne'(1975) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/ materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan Association of Education and Communication Technology (1977) 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 menyalurka pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurka pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitanya dengan efektifitas belajar Brown (1973) yang dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektifitas pembelajaran. Lebih lanjut Arsyad, S (2010:25), 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.

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan

Lempar cakram

Beragam kegiatan lempar beban telah ada lebih dari dua ribu tahun lalu di Kepulauan Britania. Pada awalnya, [kegiatan](#) ini diselenggarakan dengan menggunakan bola batu. Sementara kegiatan pertama yang menggambarkan lempar cakram modern, tampaknya terjadi di [zaman](#) pertengahan ketika serdadu menyelenggarakan pertandingan dengan melempar beban yang disebut cannon balls atau peluru meriam.

Pertandingan lempar cakram tercatat pada awal abad ke-19 di Skotlandia dan merupakan bagian dari kejuaraan amatir di [Inggris](#) tahun 1866. Lempar cakram merupakan *event* Olimpiade Modern asli yang diadakan di Athena, Yunani, tahun 1896.

METODE PENELITIAN

A. Tempat, Waktu Penelitian dan Jumlah Siswa

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Media modifikasi cakram dari perca“ ini dilaksanakan di kelas IX B SMP Negeri 5 Pontianak

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari mulai 1 s/d 29 Oktober 2012

3. Jumlah Siswa

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX B SMP Negeri 5 Pontianak dengan jumlah siswa putri 17 orang dan putra 18 orang, jadi jumlah total 35 orang siswa.

B. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Untuk menjawab masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini, diperlukan sejumlah data yang mendukung untuk mendapatkan data secara obyektif yang akan didukung oleh penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat.

Yatim Riyanto (2007 : 70) mengemukakan teknik pengumpulan data yaitu

- a. Teknik komonikasi langsung.
- b. Teknik komonikasi tidak langsung.
- c. Teknik dokumentasi
- d. Teknik pengukuran / tes

Berdasarkan pendapat tersebut, maka teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran / tes dan teknik komonikasi tidak langsung.

a. Teknik pengukuran / tes

Menurut Yatim Riyanto (2007 : 90)”Teknik pengukuran / tes adalah serentetan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, sikap, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

b. Teknik komonikasi tidak langsung

Menurut Winarno Surakhmad (1985:163) ”teknik komonikasi tidak langsung adalah teknik dimana peneliti mengumpulkan data subyek penelitian melalui perantara alat”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket.

2. Alat Pengumpul Data

Sesuai dengan teknik pengumpulan data yang telah ditetapkan diatas, maka diperlukan alat pengumpul data yang sesuai dengan teknik dan jenis data yang hendak diperoleh. Adapun alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah

a. Tes keterampilan.

Teknik pengukuran dengan melakukan tes keterampilan adalah untuk pengumpulan data tentang keterampilan siswa memegang cakram, mengayun cakram, melempar cakram dan gerak ikutan dalam lempar cakram awalan menyamping.

b. Angket

angket yaitu alat pengumpul data dengan mengajukan sejumlah pertanyaan tertulis dengan memilih jawaban yang telah tersedia. Angket ini ditujukan pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 5 Pontianak untuk mengetahui tingkat kepuasan siswa terhadap pembelajaran lempar cakram dengan memegang cakram, mengayun cakram dan melepas cakram.

C. Metode dan Bentuk Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Rustam Mundilarto (2004:1) ”Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah sebuah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya”. Dalam melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas dibantu oleh dua teman sejawat yaitu

Zulkifli, A.Md dan Sudiyono guru penjasorkes SMP Negeri 5, serta Sri Hidayati guru SMP Negeri 1 Pontianak.

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini melalui dua siklus dan setiap siklus dilaksanakan dalam sekali tatap muka serta dilakukan pada jam pelajaran. Dalam siklus melalui beberapa tindakan sebagai berikut

- a. Perencanaan Tindakan
 - 1). Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran
 - 2). Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas
 - 3). Membuat instrument yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas
 - 4). Menyusun alat evaluasi pembelajaran
- b. Pelaksanaan Tindakan
 - 1). Siklus dilaksanan dalam dua kali tatap muka.
 - 2). Membentuk formasi barisan.
 - 3). Menyajikan materi pelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran
 - 4). Melakukan pengamatan atau observasi
 - 5). Penguatan dan mengambil kesimpulan
- c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan tindakan dilakukan terhadap, situasi kegiatan belajar mengajar, keaktifan siswa, keaktifan guru dan hasil pembelajaran lempar cakram.
- d. Refleksi Tindakan

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kreteria dan rencana bagi tindakan siklus berikutnya.

ANALISIS DATA DAN HASIL PENELITIAN

Adapun deskripsi hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dapat peneliti uraikan dalam tahapan siklus-siklus pembelajaran yang dilakukan. Dalam pembelajaran lempar cakram dengan modifikasi cakram dari perca siswa kelas IX B SMP Negeri 5 Pontianak dilakukan dalam dua siklus.

Siklus 1

1. Perencanaan Tindakan
 - a. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran

- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas
 - c. Membuat instrument yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas
 - d. Menyusun alat evaluasi pembelajaran
2. Pelaksanaan
Pelaksanaan siklus pertama dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran.
3. Pengamatan Tindakan
Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus pertama, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, men dapat hasil seperti terlihat pada Tabel 5

Tabel 5. Hasil siklus 1

NO	ASPEK PENELITIAN	DAYA SERAP	Kriteria
1	Cara Memegang Cakram	Pa 73 %, Pi 71 %	Efektif Efektif
2	Cara Mengayun	Pa 69 %, Pi 65 %	Efektif Efektif
3	Cara Melempar	Pa 69 %, Pi 66 %	Efektif Efektif
4	Sikap Akhir	Pa 71 % , Pi 70 %	Efektif Efektif

4. Refleksi

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus pertama, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti di bawah ini :

- a. Hasil Belajar siswa masih rendah terutama pada aspek cara mengayun dan cara melempar.
- b. Siswa kurang mendapat kesempatan latihan ketrampilan lempar cakram.
- c. Siswa belum terbiasa menggunakan cakram, sehingga anak banyak takut.
- d. Sebagian anak belum memahami langkah langkah pembelajaran lempar cakram menggunakan cakram.

Untuk memperbaiki kelemahan dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus pertama, maka pada pelaksanaan siklus kedua dapat dibuat perencanaan sebagai berikut

- a. Memperbaiki Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Membentuk formasi barisan dengan posisi serong sehingga kesempatan siswa melakukan latihan lebih banyak.
- c. Guru dengan intensif memberikan pengertian kepada siswa tujuan dan pentingnya belajar lempar cakram.

d. Guru membantu memahami langkah-langkah pembelajaran lempar cakram.

Siklus 2

1. Perencanaan

Perencanaan siklus kedua berdasarkan perbaikan perencanaan siklus pertama, sebagai berikut:

- a. Memperbaiki Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Membentuk formasi barisan siswa dengan posisi serong sehingga kesempatan siswa melakukan latihan lebih banyak.
- c. Guru dengan intensif memberikan pengertian kepada siswa tujuan dan pentingnya belajar lempar cakram.
- d. Guru membantu memahami langkah-langkah pembelajaran lempar cakram.

2. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan siklus kedua, sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan siklus kedua dilakukan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah diperbaiki.
- b. Dalam pembelajaran dengan formasi barisan siswa posisi serong .
- c. Guru dengan intensif memberikan pengertian kepada siswa tujuan dan pentingnya belajar lempar cakram dan memberi penghargaan kepada siswa yang bisa melakukan dengan baik.
- d. Menyampaikan langkah-langkah pembelajaran lempar cakram dengan jelas dan lebih rinci.

3. Pengamatan Tindakan

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus kedua, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator melakukan pengamatan, mendapat hasil seperti terlihat pada Tabel 6

Table 6. Hasil siklus 2

NO	ASPEK PENELITIAN	DAYA SERAP	Kriteria
1	Cara Memegang Cakram	Pa 89 %, Pi 75 %	Efektif Efektif

2	Cara Mengayun	Pa 85 %, Pi 75 %	Efektif Efektif
3	Cara Melempar	Pa 76 %, Pi 75 %	Efektif Efektif
4	Sikap Akhir	Pa 87 % , Pi 79 %	Efektif Efektif

4. Refleksi

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus kedua, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti di bawah ini :

- a. Hasil Belajar siswa telah mengalami kenaikan.
- b. Suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan sudah tercipta
- c. Sebagian besar peserta didik telah termotivasi dengan memberikan penghargaan kepada siswa yang telah mampu

B. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil belajar siswa pada penelitian tindakan kelas dengan dua siklus, proses pembelajaran Lempar Cakram menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus pertama sampai siklus ketiga seperti terlihat pada (Tabel 7)

Tabel 7. Daya Serap Hasil Belajar Siswa

NO	ASPEK PENELITIAN	DAYA SERAP SIKLUS 1	DAYA SERAP SIKLUS 2
1	Cara Memegang Cakram	72 %	82 %
2	Cara Mengayun	67 %	80 %
3	Cara Melempar	68 %	76 %
	Sikap Akhir	71 %	83 %
	Rata-rata	69 %	80 %

Berdasarkan daya serap hasil belajar siswa , dari mulai cara memegang cakram, cara mengayun cakram, cara melempar cakram, dan sikap akhir Lempar Cakram, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan.

Dari Tabel 7 terlihat bahwa untuk siklus pertama daya serap hasil belajar siswa cara memegang mencapai 72 %, dan siklus kedua 82 %.. Dari siklus pertama sampai siklus kedua ada kenaikan 10 %. Aspek cara mengayun pada siklus pertama mencapai 67 %, dan siklus kedua 80 %. Dari siklus

pertama sampai siklus kedua ada kenaikan 17 %. Aspek Cara Melempar pada siklus pertama mencapai 68 %, siklus kedua 76%, Dari siklus pertama sampai siklus kedua ada kenaikan 8 % . Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 71 %, siklus kedua 83 %. Dari siklus pertama sampai siklus kedua ada kenaikan 14 %.

2. Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran

Berdasarkan angket tingkat kepuasan, yang disebarakan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan pembelajaran siklus ketiga, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya siswa kelas VIII E bersikap positif terhadap proses pembelajaran Lempar Cakram dengan cara memegang, cara mengayun, dan cara melepas cakram, seperti terlihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Tingkat kepuasan (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban	Prosen
1.	Selama mengikuti pembelajaran Lempar Cakram dengan cara memegang, bagaimana perasaanmu ?	a. Senang b. Biasa-biasa saja c. Tidak senang	85% 12% 3%
2.	Selama mengikuti pembelajaran Lempar Cakram dengan cara mengayun, bagaimana perasaanmu ?	a. Senang b. Biasa-biasa saja c. Tidak senang	82% 12% 6%
3	Selama mengikuti pembelajaran Lempar Cakram dengan cara melepas cakram, bagaimana perasaanmu ?	a. Senang b. Biasa-biasa saja c. Tidak senang	82% 12% 6%
4	Apakah penggunaan teknik melepas cakram sebagai pengganti teknik melempar cakram dalam pembelajaran lempar cakram, tanggapanmu ?	a. Menyusahkan belajar b. Biasa-biasa saja c. Memudahkan belajar	3% 15% 82%
5	Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang cakram dari perca sebagai pengganti cakram dalam pembelajaran lempar cakram?	a. Bisa diteruskan, b. Jangan diteruskan	85% 15%
6	Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?	a. Mudah b. Biasa-biasa saja c. Susah	80% 12% 8%

Dari Tabel 8 dapat dinyatakan bahwa siswa yang merasa senang dengan pembelajaran Lempar Cakram dengan cara memegang cakram adalah 85%, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa saja 12%, dan merasa tidak senang 3%, siswa yang merasa senang dengan pembelajaran Lempar Cakram dengan cara mengayun cakram adalah 82%, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa saja 12%, dan merasa tidak senang 6% dan siswa yang merasa senang dengan

pembelajaran Lempar Cakram dengan cara melepas cakram adalah 82%, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa saja 12%, dan merasa tidak senang 6%. Kondisi ini berarti, bahwa sebagian besar siswa menikmati proses pembelajaran Lempar Cakram dengan cara memegang, cara mengayun, dan cara melepas cakram.

Dalam kaitannya dengan fungsi teknik melepas cakram sebagai pengganti teknik melempar cakram dalam pembelajaran lempar cakram ditanggapi positif oleh siswa, dengan pernyataan bahwa sebanyak 82% menyatakan teknik melepas cakram memudahkan dalam proses pembelajaran Lempar Cakram, sebanyak 15% menyatakan biasa-biasa saja, dan hanya sebesar 3% yang merasa disusahkan.

Ketika dimintai tanggapan tentang kelanjutan pembelajaran Lempar Cakram dengan modifikasi cakram dari perca menggantikan cakram, sebagian besar siswa menyatakan bisa dilanjutkan 85%, sementara siswa yang menyatakan jangan diteruskan sebanyak 15%. Lalu terkait dengan perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung, tanggapannya 80% menyatakan mudah, 12% menyatakan biasa-biasa saja, dan yang menyatakan susah hanya sebesar 10%.

Secara keseluruhan selama proses pembelajaran lempar cakram dengan cara memegang, cara mengayun cakram dan cara melepas cakram berlangsung, tingkat kepuasan siswa mencapai 83 %.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan, analisis data dan refleksi pada setiap siklus serta pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab terdahulu, dapat dikemukakan kesimpulan dan saran, sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram dengan Modifikasi Cakram Dari Perca Siswa Kelas IX B SMP Negeri 5 Pontianak “ menghasilkan kesimpulan.

1. Daya serap belajar lempar cakram mencapai 80% dengan rincian sebagai berikut :
 - Daya serap belajar cara memegang cakram mencapai 82%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada tabel 3 (halaman 44), persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pada cara memegang cakram sangat efektif
 - Daya serap belajar cara mengayun cakram mencapai 80% untuk. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada tabel 3 (halaman

- 44), persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pada cara memegang cakram sangat efektif.
- Daya serap belajar cara melempar cakram mencapai 76%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada tabel 3 (halaman 44), persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pada cara melempar cakram efektif
 - Daya serap belajar sikap akhir lempar cakram mencapai 83%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada tabel 3 (halaman 44), persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pada sikap akhir lempar cakram sangat efektif
2. Modifikasi cakram dari perca dapat meningkatkan efektifitas belajar lempar cakram siswa kelas IX B SMP Negeri 5 Pontianak
 3. tingkat kepuasan siswa mencapai 83 % mengacu pada Indikator Kepuasan Siswa pada tabel 4 (halaman 45) mempunyai kriteria Sangat Puas.

B. Saran

- 1) Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian sederhana yang sangat bermanfaat, karena penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.
- 2) Perencanaan dan persiapan penelitian harus dilakukan sedetail mungkin
- 3) Kolaborator sebagai pendamping pengamat sebaiknya yang sesuai dengan mata pelajaran yang diteliti agar memahami permasalahan.
- 4) Dalam mencapai tujuan pembelajaran guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri.

Dalam meningkatkan hasil belajar lempar cakram dituntut kreativitas guru agar siswa bisa tertarik dalam pembelajaran lempar cakram. Dalam hal ini guru hanya membantu agar terjadi suatu komunikasi yang baik dan dipahami oleh siswa agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien, serta tidak menimbulkan kebosanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali. M (1987), Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi, Bandung, Angkasa
- Arikunto. S (1992) Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta, Renika Cipta.
- Arsyad, A (2010). *Media Pembelajaran*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada

- Aqib. Z dkk (2002: 2). Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Jakarta, GP Press
- BNSP (2006) panduan pengembangan silabus, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Gerry A. 2000. *Athletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Offset
- Gagne. RM (1987), *Intructional Technology Foun-dation*. Hillsdale: Lawrence Erlmaum Associates.
- Heinich, R. (1982). *Instructional Media and The New Technologies of Intruction*, New York : John Wiley & Sons.
- Marzuki dkk (2009), *Tiori dan praktek Mendesain Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Perbaiki Pembelajaran*, Pontianak, Universitas Tanjung Pura.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Erlangga
- Mundilarto R (2004), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nawawi. H. (1989). *Prosedur Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta : Gajah Mada
- Purwadarmita, WJS, (1991), *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta
- Rivai, H (1999) *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Belajar* jurnal / 29 /faktor,htm+efektifitas +belajar&hl=id
- Riyanto. Y (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. Peherbit Unesa University Press.
- Sugihartono, dkk (2007). *Psikologi Pendidikan*, UNY Press, Yogyakarta
- Sudjana. N (2001), *CBSA dalam Proses relajar Mengajar*, Bandung, Sinar Baru
- Sudrajat,A(2007).MediaPembelajaran .[http:// ahkmadsudrajat. wordpress.com /bahan-ajar / media-pembelajaran/id](http://ahkmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/media-pembelajaran/id)
- Sumarso (2008), *Motivasi Belajar*, [http://MS. Wikipedia. Org/wiki/motivasi](http://MS.Wikipedia.Org/wiki/motivasi)