

UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PIRING PLASTIK SISWA KELAS XI SMKN 3 KOTA SERANG

EFFORTS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF LEARNING DISC THROWING USING PLASTIC PLATE MODIFICATION MEDIA FOR STUDENTS IN CLASS XI STUDENTS OF SMKN 3 SERANG CITY

Rohmad Subagio ¹, Andita Febriyanto ², Fadlilah Fahmi ³

Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Primagraha,

e-mail: ¹ rohmadsubagio3@gmail.com

Riwayat artikel

Diterima Januari 2023

Disetujui Februari 2023

Diterbitkan Maret 2023

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efektifitas belajar materi atletik lempar cakram dengan modifikikasi alat yaitu piring plastik sebagai media tersebut Pada Siswa Kelas XI Semester II di SMK Negeri 3 Kota Serang Provinsi Banten Kelas XI Semester II di SMK Negeri 3 Kota Serang Tahun Pelajaran 2021/2022 sebanyak 34 siwa yang terdiri dari 34 laki-laki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) sebanyak dua siklus yaitu empat kali pertemuan. Prosedur penelitian ini terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dokumentasi, dan tes. Validitas data yang digunakan adalah *triangulasi* data dan *triangulasi* metode. Presentase ketuntasan siswa pratindakan adalah 32.35%, pada siklus I adalah sebesar 64.70% dan siklus II sebesar 100 %. Dengan kata lain pembelajaran keterampilan lempar cakram menggunakan modifikasi piring plastik berhasil meningkatkan kemampuan siswa ini bisa dilihat dari 34 orang siswa telah memenuhi standar KKM.

Kata kunci: *Efektivitas Belajar, Lempar Cakram, Modifikasi Piring Plastik.*

ABSTRACT

he purpose of this study was to increase the effectiveness of learning athletic discus throwing material by modifying tools, namely plastic plates as the media for Class XI Semester II Students at SMK Negeri 3 Serang City, Banten Province Class XI Semester II at SMK Negeri 3 Serang City in the 2021/2022 Academic Year as many as 34 students consisting of 34 men. The method used in this study was classroom action research (CAR) in two cycles, namely four meetings. This research procedure consists of four stages, namely planning, implementation of action, observation, and reflection. The subjects in this study were students. Data collection techniques used are observation, documentation, and tests. The validity of the data used is data triangulation and method triangulation. The percentage of students' pre-action completeness was 32.35%, in cycle I was 64.70% and cycle II was 100%. In other words, learning discus throwing skills using modified plastic plates succeeded in improving students' abilities. It can be seen from the 34 students who met the KKM standard.

Keywords: *Study effectiveness, Throwing Discs, ModificJation of Plastic Plates*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, karena dalam atletik mempunyai banyak jenis dan nomor. Seperti nomor lari, jalan, lompat dan lempar. Maka tidak heran kalau dijuluki sebagai induk dari seluruh cabang olahraga, karena seluruh cabang olahraga pasti mengandung unsur-unsur gerakan dalam atletik kecuali catur dan bridge. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor dalam lempar adalah olahraga lempar cakram.

Dalam tahap cara memegang cakram (pegangan atau grip) bertujuan untuk memegang cakram dengan kokoh untuk percepatan dan untuk menanamkan gerak rotasi yang benar pada saat cakram dilepaskan, pada tahap ini cakram dipegang pada sendi akhir dari jari-jari, jari-jari dibuka selebar pada pinggiran cakram, pergelangan tangan rileks dan lurus, cakram bersandar pada dasar telapak tangan, ibu jari menempel pada cakram. Dalam tahap awalan, si pelempar berdiri pada tepi belakang lingkaran lempar, ambil posisi dan berdiri menyamping arah lemparan. Kaki dibuka selebar bahu, sedikit ditekuk dan rileks, berat badan terbagi pada kedua kaki. Dalam tahap ayunan, si pelempar mengayunkan cakram sampai di atas bahu sambil memutar badan ke kiri, kemudian ke kanan secara berulang-ulang, saat cakram diayunkan ke kiri, bantu tangan kiri dengan cara menyanggahnya, cakram diayunkan dua-tiga kali yang dilanjutkan dengan awalan berputar.

Dalam tahap putaran, kaki kanan ditolakan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas, lanjutkan dengan berputar ke depan pada kaki kiri, berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri, teruskan dengan kaki kanan aktif ke dalam posisi power, setelah badan menghadap arah lemparan penuh (siap lempar), bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas. Dalam tahap akhir, cakram terlepas dari pegangan dengan berputar menurut putaran jarum jam, putaran terjadi karena tekanan dari jari telunjuk, epasnya cakram diikuti dengan badan yang condong ke depan, muka dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang setelah cakram terlepas, kaki kiri dipindahkan ke belakang, kaki kanan harus segera dipindahkan condong ke depan dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram. Ke lima unsur tersebut merupakan suatu kesatuan urutan gerak lempar cakram yang tidak terputus-putus. Hasil yang baik dalam lempar cakram akan dapat dicapai jika sejumlah faktor mendapat perhatian dan tekanan pada waktu latihan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lempar cakram

dipengaruhi oleh gerakan awalan, gerakan ayunan, gerakan putaran dan gerakan akhir. Selain faktor tersebut juga ada faktor lain yang mendukung yaitu faktor fisik.

Berdasarkan pembelajaran penjas yang dilakukan setiap minggu, siswa kelas XI TBSM SMK Negeri 3 Kota Serang diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas XI TBSM dalam pembelajaran lempar cakram secara umum memiliki kemampuan menengahkan ke bawah atau belum mencapai KKM. Dari 34 siswa hanya 11 siswa (32%) yang mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 23 siswa (68%) belum mencapai target sehingga hasilnya belum memuaskan. Melalui Media modifikasi peneliti berasumsi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lempar cakram. Di samping itu PTK ini juga peneliti lakukan untuk memenuhi persyaratan pengajuan Kenaikan Pangkat PNS dari Golongan Ruang III. C ke III.D Laporan ini disusun berdasarkan catatan yang dibuat peneliti ketika merancang kegiatan perbaikan pembelajaran yang dilakukan dalam 2 siklus. PTK untuk mata pelajaran Penjas berkenaan dengan itu laporan ini memuat pendahuluan, perencanaan, pelaksanaan perbaikan pembelajaran, temuan yang diperoleh, serta kesimpulan dan tindak lanjut.

Setelah melakukan pembelajaran Penjas dengan materi Atletik lempar cakram kelas XI semester II, ternyata guru mengalami beberapa masalah yang sangat berpengaruh pada keberhasilan siswa dalam memahami materi ini. Hal ini terlihat pada hasil tes formatif yang sebagian besar siswa belum mencapai target ketuntasan permasalahan yang timbul dilapangan hasil lempar cakram dipengaruhi oleh gerakan awalan, gerakan ayunan, gerakan putaran dan gerakan akhir pada siswa dan jauh dekatnya suatu lemparan.

KAJIAN LITERATUR

A. 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. 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 pipih yang dilemparkan. Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi (Didi Sugandi, 1986: 51).

Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Pada acara Olimpiade sejak 708 M, lempar cakram merupakan bagian dalam pancalomba (pentathlon). Pada awalnya cakram terbuat dari batu terupam halus dan kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa. Cara melakukan lemparan pada mulanya menirukan

nelayan yang melempar jaringnya berulang-ulang. Kemudian, ditemukan lemparan dengan sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan.

Olahraga Lempar Cakram dalam bahasa Inggris disebut dengan *Discus Throw*. Adapaun pengertian Lempar Cakram adalah salah satu cabang olah raga atletik dimana dalam perlombaan, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin, dengan mengikuti suatu aturan tertentu.

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 pipih yang dilemparkan.

B. Efektivitas Belajar

Efektivitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil, tepat atau manjur. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, efektivitas berasal dari kata efektif yang berarti mempunyai nilai efektif, pengaruh atau akibat, bisa diartikan sebagai kegiatan yang bisa memberikan hasil yang memuaskan, dapat dikatakan juga bahwa efektivitas merupakan keterkaitan antara tujuan dan hasil yang dinyatakan, dan menunjukkan derajat kesesuaian antara tujuan yang dinyatakan dengan hasil yang dicapai.

Adapun pengertian efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian menurut Hidayat adalah: Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Di mana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya.

Menurut Slameto efektivitas belajar siswa adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mendapat pengetahuan, sikap, kecakapan, dan keterampilan. Menurut Tu'u efektivitas belajar siswa adalah berkonsentrasi sebelum dan pada saat belajar, segera mempelajari kembali bahan yang diterima, membaca dengan teliti, dan baik bahan yang sedang di pelajari dan berusaha menguasainya dengan sebaikbaiknya serta mencoba menyelesaikan dan mencoba melatih mengerjakan soal-soal.

Hamalik secara lebih jelas mengemukakan bahwa efektivitas belajar adalah kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan situasi belajarnya, misalnya kegiatan-kegiatan dalam mengikuti pelajaran, menghadapi ulangan/ujian dan sebagainya. Menurut Sudjana keberhasilan siswa atau mahasiswa dalam mengikuti pelajaran atau kuliah banyak tergantung pada cara belajar yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas belajar siswa adalah kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan siswa pada situasi belajar tertentu dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil dan manfaat yang maksimal.

C. Hakikat Media Modifikasi Piring Plastik

Media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Jadi dapat dipahami bahwa media adalah perantara atau pengantar dari pengirim ke penerima pesan. Secara umum media merupakan alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metoda yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran / pelatihan.

Briggs (1977) 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. Santoso S. Hamidjojo dalam Amir Achsin (1980), media adalah semua bentuk perantara yang dipakai orang menyebarkan ide, sehingga ide atau gagasan itu sampai pada penerima. Adapun media pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah media cakram yang telah dimodifikasi menjadi piring plastik.

METODOLOGI PENELITIAN/PENULISAN

Data yang diperoleh serta dikumpulkan berupa data yang langsung tercatat dari kegiatan peneliti di lapangan sehingga bentuk model yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Sedangkan pendekatan yang dilakukan dalam melaksanakan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau istilah dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto (2010) penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah subjek yang menjadi sasaran yaitu peserta didik, bertujuan memperbaiki situasi pembelajaran di kelas agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran.

Pada strategi penelitian tindakan kelas, langkah-langkah yang diambil adalah strategi tindakan kelas model siklus karena objek penelitian yang diteliti hanya satu

sekolah. Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK meliputi: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) analisis dan refleksi. Subjek penelitiannya adalah siswa Kelas XII TBSM SMKN 3 Kota Serang tahun pelajaran 2021/2022 yang terdiri dari 34 siswa yang terdiri dari 34 siswa laki-laki. Peneliti memilih kelas ini karena memang mempunyai jadwal mengajar di kelas ini. Berdasarkan pendekatan dan survei awal, siswa kelas ini mempunyai kelemahan tentang pembelajaran materi keterampilan lempar cakram.

Dalam penelitian ini ada tiga sumber data yang dapat digali untuk mendapatkan berbagai informasi guna memperlancar penelitian, yaitu pertama informan, yakni siswa sebagai subjek penelitian. Kedua, proses pembelajaran materi keterampilan lempar cakram yang terjadi serta kegiatan guru dan siswa dalam kegiatan kerjasama dalam bidang masyarakat. Sumber yang terakhir yaitu data dan dokumen yang berupa nilai tentang pada kondisi awal, tes siklus I dan II, dan lembar observasi guru dan siswa.

Dalam pengumpulan data, peneliti melakukan beberapa kegiatan. Data dikumpulkan melalui beberapa metode, antara lain :

1. Tes, dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa Kelas XI TBSM SMKN 3 Kota Serang dalam pembelajaran penjasorkes materi atletik yakni keterampilan lempar cakram. Dengan diketahui hasil tes ini maka peneliti dapat merencanakan kegiatan yang akan dilakukan agar dapat memperbaiki proses pembelajaran. Selain itu, tes digunakan untuk mengetahui perkembangan dan keberhasilan pelaksanaan tindakan berupa tes tentang keterampilan lempar cakram.
2. Observasi, dilakukan untuk mengamati tentang pembelajaran tentang shooting bola basket yang dilakukan oleh siswa Kelas XI sebelum pelaksanaan tindakan, saat tindakan, dan sampai akhir tindakan. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi langsung yaitu peneliti, kemudian mencatat kegiatan siswa dan peristiwa yang terjadi pada keadaan yang sebenarnya. Hasil observasi peneliti kemudian didiskusikan dengan guru yang bersangkutan untuk kemudian dianalisis bersama-sama untuk mengetahui berbagai kelemahan yang ada dan untuk mencari solusi yang tepat. Observasi terhadap siswa difokuskan pada kegiatan siswa dalam tentang keterampilan lempar cakram, sedangkan observasi guru dalam penggunaan model pembelajaran modifikasi alat menggunakan piring plastik.
3. Observasi, melakukan pengamatan terhadap dokumen-dokumen dan catatan sekolah mengenai kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru dan siswa. Digunakan untuk memperoleh data berupa nama siswa kelas XI, data nilai siswa. Selain itu, saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dokumentasi yang berupa foto.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis interaktif (interactive model analysis). Analisis ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu (1) reduksi data, (2) penyajian data (display data), (3) penarikan simpulan (verifikasi) dan refleksi.

1. Reduksi Data, Menurut Miles dan Huberman (dalam Saleh S, 2017 hlm 117) Menyatakan bahwa “reduksi data adalah proses penyempurnaan data, penyempurnaan data ini berupa bisa berupa pengurangan data apabila data tersebut kurang relevan dengan penelitian dan penambahan data apabila data tersebut dirasa masih kurang dalam penelitian tersebut. Dengan kata lain melakukan reduksi data berfungsi untuk menajamkan, menggolongkan, dan membuang data yang kurang penting sehingga untuk memudahkan dalam penarikan kesimpulan oleh peneliti.
2. Penyajian Data, Menurut Miles dan Huberman (dalam Saleh S, 2017 hlm 101) mengungkapkan bahwa “penyajian data adalah pengumpulan suatu informasi yang disusun atas pengelempokan yang diperlukan dalam menunjang suatu penelitian”. Penyajian data dapat berbentuk suatu tulisan, lisan, gambar table maupun grafik. Tujuan penyajian data adalah menggabungkan semua informasi yang di dapat dari lokasi penelitian sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi.
3. Penarikan Kesimpulan, Miles dan Huberman (dalam Sugiyono 2016:335) adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru, temuan itu berupa deskripsi yang objeknya masih belum jelas sehingga menjadi paham, dan berupa hubungan interaktif, hipotesis. Sedangkan Menurut Miles dan Huberman (dalam Saleh S, 2017 hlm 118) menyatakan bahwa “penarikan kesimpulan merupakan konfigurasi yang utuh, karena kesimpulan tersebut tetap diverifikasi selama penelitian berlangsung, penarikan kesimpulan juga harus memberikan informasi yang singkat padat dan jelas. Dalam penarikan kesimpulan proses penelitian berlangsung seperti halnya proses reduksi data, setelah data terkumpul cukup memadai maka selanjutnya diambil kesimpulan sementara, dan setelah data benar-benar lengkap maka diambil kesimpulan akhir.

Untuk menguji validitas data, peneliti menggunakan dua macam yaitu:

1. Triangulasi Data, membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang telah diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Informasi dari narasumber yang satu dibandingkan dengan informasi dari narasumber lainnya.
2. Triangulasi Metode, mengumpulkan data yang sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda. Misalnya angket dan observasi.

Penggunaan metode pengumpulan data yang berbeda ini diusahakan mengarah pada sumber data yang sama untuk menguji kemantapan informasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran atletik ada terjadinya peningkatan pembelajaran lempar cakram melalui media modifikasi alat piring plastic siswa kelas XI TBSM SMK Negeri 3 Serang. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari satu pertemuan. Nilai rata-rata siswa dan presentase siswa yang mencapai KKM (>70) meningkat setelah dilaksanakan tindakan pada siklus pertama dan kedua di kelas XI SMK Negeri 3 Kota Serang.

Presentase ketuntasan siswa pra tindakan adalah 32.35% sementara presentase ketuntasan pada siklus I adalah sebesar 64.70% dan prestase peningkatan siklus II sebesar 100 % Peningkatan ketuntasan belajar siswa juga diikuti dengan peningkatan rata-rata nilai siswa yaitu dari pratindakan sebesar 60.58 mejadi 69.70 dan siklus II menjadi 77.00. Dengan kata lain pemeblajaran keterampilan lempar cakram menggunakan modifikasi piring plastik berhasil meningkatkan kemampuan siswa ini bsa dilihat dari 34 orang siswa telah memenuhi standar KKM.

Untuk meningkatkan suatu teknik dasar dalam materi atletik khususnya lempar cakram dapat dilakukan dengan modifikasi alat yakni menggunakan piring plastic. Bahagia (2001 : 1) menyatakan bahwa “modofikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya”, menurut Bahagia dan Suherman, (2000; 1) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh agar pelajaran mencerminkan DAP (Developmentally Appropriate Practice) yang berarti tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut, sedangkan menurut Bahagia dan Adang (2000;1) esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntukannya dalam aktifitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajar.

B. Pembahasan

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksud untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajaran yang di berikan guru melalui awal hingga akhir pembelajaran.

Tujuan modifikasi Modifikasi ini bertujuan agar siswa memahami terlebih dahulu bagaimana teknik menggenggam cakram atau posisi kaki yang pas dalam melakukan melakukan lemparan, karena berat piring plastic dan cakram asli yang sudah di modifikasi sangat berbeda jadi siswa akan sangat mudah melakukan lemparan sejauh mungkin, oleh karena itu tujuan dari modifikasi ini untuk mempermudah siswa dalam melakukan lemparan. Fungsi modifikasi Berfungsi untuk mempermudah siswa agar lebih memahami, mne=getahui berapa derajat posisi tangan saat akan melempar, senang untuk melakukannya dan mereka mau melakukan nya secara berulang-ulang sehingga ketika melakukan suatu permainan mereka sudah memahami bagaimana teknik melempar cakram dengan benar.

Pada siklus II, setelah dilakukan perbaikan dari refleksi siklus I prestasi belajar siswa meningkat lagi dibandingkan pada siklus I. Peningkatan pada siklus II menunjukkan bahwa Pendekatan pembelajaran melalui modifikasi alat piring plastic ada terjadinya peningkatan pembelajaran *lempar cakram* melalui media modifikasi alat piring plastic. Dalam pelaksanaan tindakan siklus II sudah cukup efektif. Pendekatan pembelajaran atletik ada terjadinya peningkatan pembelajaran lempar cakram melalui media modifikasi alat piring plastik baik. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh siswa pada siklus I dan siklus II maka dapat diketahui bahwa Pendekatan pembelajaran melalui modifikasi alat piring plastic ada terjadinya peningkatan pembelajaran *lempar cakram* melalui media modifikasi alat piring plastic kelas XI TBSM di SMKN 3 Kota Serang berhasil meningkatkan kemampuan lempar cakram dengan baik.

KESIMPULAN

Pendekatan pembelajaran atletik ada terjadinya peningkatan pembelajaran lempar cakram melalui media modifikasi alat piring plastic siswa kelas XI TBSM SMK Negeri 3 Serang. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus, yang masing-masing siklus

terdiri dari satu pertemuan. Nilai rata-rata siswa dan presentase siswa yang mencapai KKM (>70) meningkat setelah dilaksanakan tindakan pada siklus pertama dan kedua di kelas XI SMK Negeri 3 Kota Serang. Presentase ketuntasan siswa pratindakan adalah 32.35% sementara presentase ketuntasan pada siklus I adalah sebesar 64.70% dan prestase peningkatan siklus II sebesar 100 %. Peningkatan ketuntasan belajar siswa juga diikuti dengan peningkatan rata-rata nilai siswa yaitu dari pratindakan sebesar 60.58 mejadi 69.70 dan siklus II menjadi 77.00. Dengan kata lain pemebelajaran keterampilan lempar cakram menggunakan modifikasi piring plastik berhasil meningkatkan kemampuan siswa ini bsa dilihat dari 34 orang siswa telah memenuhi standar KKM.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatankemampuan keterampilan *lempar cakram* melalui modifikasi piring plastik pada XI TBSM di SMKN 3 Kota Serang. Tindakan penelitian yang dilakukan terdiri dari pratindakan yang dilakukan pada 24 Februari 2022, siklus I dilaksanakan pada 17 Maret 2022 dan siklus II dilaksanakan pada 24 Maret 2022.

Setiap pelaksanaan siklus terdapat empat langkah kegiatan, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Berkaitan dengan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Memberikan informasi bagi guru untuk menerapkan serta memanfaatkan modifikasi pada cabang atletik yakni lempar cakram.
2. Memotivasi siswa untuk permainan yang lebih baik terutama pada cabang atletik yakni lempar cakram.
3. Menumbuhkan kesadaran pada guru tentang pentingnya mengenali berbagai kendala yang timbul dalam pembelajaran sedini mungkin serta mencari berbagai alternatif dalam usaha mengatasi masalah yang ada dalam proses pembelajaran

Berdasarkan simpulan dan implikasi di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah
 - a. Hendaknya sekolah memenuhi sarana serta prasarana yang dapat mendukung berlangsungnya proses pembelajaran siswa.
 - b. Hendaknya sekolah dapat menciptakan suasana yang kondusif sehingga siswa dan guru merasa senang serta nyaman dalam pembelajaran.
 - c. Hendaknya sekolah dapat memberi motivasi pada guru supaya melakukan pembelajaran yang aktif, menarik, kondusif, efektif, serta efisien. Hal ini dapat

dilakukan dengan cara memberikan penghargaan kepada guru yang berhasil dalam pembelajaran.

2. Bagi Guru

Hendaknya memberikan suatu permainan atau memodifikasi alat pembelajaran agar siswa lebih memperhatikan apa yang disampaikan.

3. Bagi Siswa

Kepada siswa SMKN 3 Kota Serang di harapkan lebih giat lagi dalam melakukan teknik dasar lempar cakram melalui media modifikasi yang diberikan oleh peneliti di harapkan terdapat peningkatan yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bari Syaiful Djamaroh. (2022). Psikologi Belajar, Jakarta : Rineka Cipta
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khadafi. 2020. Penjas Orkes 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Dalyono. (2021). Psikologi Pendidikan, Jakarta : Rineka Cipta.
- Dekdikbud. (2020). Kurikulum Pendidikan Dasar, Garis-Garis Besar Program Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta, Direktorat Pendidikan Dasar.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) MTs NU 20 Kangkung, Tahun Pelajaran 2011-2012
- Rivai. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa, Survei di STIE Ghanesha, www.depdiknas.go.id
- Roji. (2021). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII , Jakarta : Erlangga
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2020). Perencanaan Pembelajaran Penjas: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bag. Proyek Penataran Guru SMK Setara DIII
- Sardiman. (2017). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta : Rajawali Pers
- Suharsimi Arikunto. (2018). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta : Rineka Cipta ,Cet 11

