

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING DENGAN
MENGUNAKAN MODIFIKASI LEMBING DI KELAS VII MTs NURUL
FALAH TUNJUNG KETUG KAB. SERANG**

N. Komariah
Amniatusshalihat

STKIP Mutiara Banten

ABSTRAK

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Salah satunya nomor lempar. Proses pembelajaran atletik pada nomor lempar bagi siswa sangat tidak mudah dilakukan, karakteristik siswa yang masih belum mampu menguasai peralatan lempar lembing akan mempengaruhi factor keselamatan peralatan, serta sulit untuk mengajarkan teknik nomor lempar yang rumit. Oleh karena itu alat pembelajaran perlu dimodifikasi sedemikian rupa sehingga dapat mempermudah siswa untuk bisa belajar dan memahami gerak dasar lempar lembing. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penerapan modifikasi lembing dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah apakah modifikasi lembing dapat meningkatkan pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug sebanyak 35 orang. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data didapatkan hasil siklus I siklus II memperoleh yaitu 22 orang mengalami peningkatan sebesar 85 %, 2 orang atau sebesar 10% tetap, dan 1 orang mengalami penurunan atau sebesar 5%. Dari hasil analisis dan penghitungan data, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi lembing dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas VII di MTs Nurul Falah Tunjung Ketug

Kata Kunci : Modifikasi Lembing, Dan Hasil Belajar Lempar Lembing

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003:1)

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga karena itu diadakan ekstrakurikuler olahraga prestasi yang diselenggarakan diluar jam intrakurikuler dengan maksud menemukan dan membina bibit-bibit olahragawan dari tingkat junior. Pendidikan jasmani menurut Harahap Rirawati (2008:5) mengemukakan bahwa: "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi".

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina dan mengajarkan berbagai keterampilan gerak

dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga, yang mengandung nilai-nilai sportivitas, kejujuran dan kerjasama.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan dari seorang olahragawan yang di capai dalam suatu pertandingan/perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam perlombaan/pertandingan merupakan dambaan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, M.Sajoto (1995:2) mengatakan bahwa: "Apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik, 2) Pengembangan Teknik, 3) Pengembangan Mental, 4) Kematangan Juara". Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan olahraga nasional sekarang ini telah menitik beratkan pada peningkatan prestasi. Salah satunya yaitu cabang olahraga atletik.

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Aip Syaifuddin (1992:2), mengemukakan bahwa: "atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu '*atlon*' yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan '*athleta*' (atlit)". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Dalam cabang olahraga atletik ada nomor lompat, lari, dan lempar. Salah satunya yaitu lempar lembing. Lempar lembing merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa SD, SMP dan SMA. Lempar adalah gerakan melepaskan benda dari genggam tangan menjauh dari tubuh dengan proses ayunan lengan.

Proses pembelajaran atletik pada nomor lempar bagi siswa sekolah sangat tidak mudah dilakukan, Hal ini terjadi di kelas VII dengan ditandai hasil belajar pembelajaran lempar lembing masih dibawah KKM, hal ini dikarenakan penggunaan metode pembelajaran sangat jarang dilakukan, sehingga hasil pembelajaran kurang maksimal.

Berdasarkan observasi awal di MTs Nurul Falah Tunjung Ketug kelas VII pada aktivitas pembelajaran teknik dasar lempar lembing, masih banyak siswa yang merasa kesulitan untuk melakukan teknik dengan baik, dan tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran masih kurang. Penggunaan media pembelajaran yang tepat bagi siswa yang sedang belajar akan memudahkan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Oleh karena itu penggunaan media pembelajaran yang tepat bagi siswa yang sedang belajar lempar lembing akan memudahkan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun salah satu pendekatan media pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing, Dari media pembelajaran tersebut memiliki karakteristik berbeda dan belum diketahui pengaruhnya untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa SD yang sedang dalam tahap belajar. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dibuktikan melalui penelitian.

Berdasarkan hasil tersebut, maka akan dilakukan pengembangan media

pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan modifikasi lembing, agar dapat meningkatkan keterampilan, keaktifan, dan pemahaman siswa dalam pembelajaran teknik dasar lempar lembing. Berdasarkan uraian diatas maka yang mendasari penelitian ini yaitu penerapan media pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar lempar lembing di kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

KAJIAN TEORETIS

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah terjemahan dari "*Physical Education*" yang digunakan di Amerika. Makna dari pendidikan jasmani adalah pendidikan sebagai proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui upaya pengajaran dan latihan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Seperti yang dikemukakan oleh Lutan (2001:18) sebagai berikut:

"Pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan".

Selanjutnya Balitbang Kurikulum Depdiknas (2002:1) : "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa, berupa aktivitas jasmani, bermain

dan berolahraga, yang direncanakan secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan”. Lebih lanjut pengertian pendidikan jasmani dalam Kurikulum Penjas (2004) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Mengenai batasan serta pengertian lainnya Damiri (1994:3) mengemukakan bahwa: Pendidikan jasmani adalah merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang sebagian besar menggunakan berbagai aktivitas fisik atau gerakan yang telah dipilih, sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, mental emosional dan social agar para siswa kelak menjadi warga Negara yang baik.

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas maka dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang di dalamnya terlibat aktivitas jasmani, termasuk di dalamnya olahraga. Dalam perkembangannya dari kegiatan pendidikan jasmani ini dapat memberikan dampak terhadap pembentukan pribadi anak secara keseluruhan seperti keserasian antara perkembangan jasmani, mental, rohani, emosional serta sosial kehidupannya. Dapat diamati bahwa pada pendidikan jasmani yang menitik beratkan pada aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya melibatkan unsur gerak motorik

dapat menjadikan suatu indikasi terhadap pengembangan keserasian anak dalam bergerak, hal ini dapat menjadi suatu tujuan dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang lebih luas. Tujuan itu meliputi aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, disamping untuk *nation and character building* (Depdiknas, 2003:12). Menurut Lutan (2001:18) tujuan pendidikan jasmani terhadap siswa adalah :

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani.

Sedangkan tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Balitbang

Kurikulum (2002 : 1) adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kejemukan budaya, etnis dan agama.
2. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokrasi melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
3. Mengembangkan keterampilan-keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
4. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani dan olahraga.
5. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
6. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
7. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dalam perkembangannya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berfungsi : (1) mengembangkan kemampuan fisik, yaitu yang meliputi koordinasi syaraf dan otot, kekuatan, daya tahan umum dan daya tahan lokal, kelentukan, kelincahan, ketepatan, kecepatan, serta daya reaksi, (2) mengembangkan pengetahuan, pengertian, sikap dan kesadaran tentang pentingnya melakukan kegiatan jasmani atau olahraga secara teratur untuk kesegaran jasmani, keterampilan gerak, dan kesehatan (3) mengembangkan sikap percaya diri, disiplin, bergotong royong, atau bekerja sama dalam kebaikan, sportif, bersemangat berani dan kesatria, (4)

mengembangkan pengetahuan, pengertian, sikap, dan kesadaran, tentang pentingnya pembinaan kesehatan pribadi dan lingkungan, serta dapat melaksanakan cara-cara hidup yang sehat Damiri (1994:3).

Penjelasan tersebut di atas relevan dengan fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan dalam kurikulum sekolah dasar (1994:1), sebagai berikut : Fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk (1) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras, dan seimbang, (2) merangsang perkembangan sikap, mental social dan emosional yang serasi (3) memenuhi hasrat untuk bergerak (4) memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan syaraf, (5) memberikan kemampuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Berdasarkan pada pemahaman batasan tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya mempunyai fungsi sebagai sarana dan fasilitas dalam pengembangan keterampilan fisik siswa, disamping itu pula dapat berfungsi sebagai saran dalam pengembangan pengetahuan, pengertian akan pentingnya kebugaran jasmani, memupuk rasa tanggung jawab, kerja sama, sportif dan percaya diri pada diri siswa. Sehingga dengan demikian diharapkan seluruh rangkaian tugas yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar dapat dilaksanakan dengan baik. Lebih jelasnya proses pendidikan jasmani dapat memberikan perkembangan pada tingkat kognitif, afektif, serta psikomotor siswa.

2. Hakikat Belajar

a. Pengertian Belajar

Proses kehidupan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, sering sekali kita lihat dan kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Proses yang demikian tersebut sering disebut sebagai interaksi sosial. Proses interaksi tersebut terjadi dalam ikatan situasi tertentu, tidak di tempat atau ruangan yang hampa. Dengan adanya berbagai macam situasi tersebut akan memberikan kekhususan pada proses interaksi. Misalnya, interaksi belajar mengajar yang berlangsung di sekolah.

Dalam memulai suatu proses pembelajaran, seorang guru seharusnya mengetahui seberapa banyak pengalaman yang dimiliki siswa dalam cabang olahraga yang akan dimainkannya. Selain itu pula guru harus mampu menerapkan suatu metode dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya proses interaksi yang baik dalam pembelajaran sehingga guru dapat mencapai sasaran atau tujuan dari proses pembelajaran yang dilaksanakannya.

Perkembangan keterampilan siswa diperoleh melalui proses belajar dan pengalaman. Dari hasil belajar dan pengalaman tersebut diharapkan ada peningkatan keterampilan yang relatif menetap. Seperti dikemukakan oleh Damiri (1985:10) yang menjelaskan sebagai berikut: Belajar adalah suatu proses atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau seorang anak untuk meningkatkan aspek kognitif, mengembangkan aspek afektif dan mengembangkan keterampilan yang diharapkan akan menghasilkan perubahan-perubahan perilakunya.

Bagi orang awam, istilah belajar dipandang sebagai proses pemilikan atau pengumpulan sejumlah pengetahuan. Pandangan ini sudah tentu kurang memadai, sehingga perlu diperjelas dengan suatu pengertian belajar yang lebih lengkap sebagai acuan dasar dalam

pengelolaan proses belajar mengajar di sekolah.

Definisi tentang belajar bermacam-macam, penulis kemukakan beberapa batasan mengenai belajar menurut para ahli pendidikan. Pendapat Higart yang dikutip oleh Nasution (1987:39) adalah sebagai berikut:

Learning is the process by which an activity originates or is changed through training procedures (whether in the laboratory or in the natural and environment) as this distinguished from change by factor not attribute table to training. Pernyataan tersebut menegaskan bahwa belajar adalah proses yang melahirkan atau mengubah suatu kegiatan melalui jalan latihan (bahwa dalam laboratorium atau dalam lingkungan alamiah) yang dibedakan dari perubahan-perubahan oleh faktor-faktor yang tidak disebabkan oleh latihan.

Jadi belajar dalam hal ini diartikan sebagai suatu proses yang mengantarkan perubahan perilaku seseorang sebagai sebab akibat dari latihan. Perubahan-perubahan perilaku yang dimaksud adalah perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh upaya belajar, latihan dan pengalaman seseorang dalam situasi tertentu.

Pendapat mengenai pengertian belajar lainnya dikemukakan oleh Slameto (1991:2) yang menyatakan bahwa: "Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya".

Perubahan yang terjadi dalam diri individu banyak sekali sifat maupun jenisnya, karena itu sudah tentu setiap perubahan dalam diri individu merupakan perubahan tingkah laku dari pengalaman individu itu sendiri. Dalam hal ini Slameto (1993:3) menjelaskan ciri-ciri perubahan

dalam pengertian belajar adalah sebagai berikut:

1. Perubahan yang terjadi secara sadar,
2. Perubahan dalam belajar bersifat kontinyu dan fungsional,
3. Perubahan dalam belajar bersifat positif aktif,
4. Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara,
5. Perubahan dalam belajar bertujuan dan terarah.

Berdasarkan batasan tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan belajar adalah rangkaian proses yang dilakukan secara sadar akibat pengalaman dan latihan sebelumnya, sehingga mengantarkan suatu perubahan tingkah laku yang relatif permanen yang ditafsirkan dari performa.

b. Pengertian Mengajar

Mengajar merupakan proses yang kompleks, tidak hanya menyampaikan informasi dari guru kepada siswa. Ada beberapa faktor yang harus dilakukan oleh guru dalam mengajar, sehingga hasil dapat dicapai dengan baik.

Mengenai pengertian belajar, Nasution (1987:8) menjelaskan bahwa: "Mengajar adalah suatu aktifitas mengorganisasi atau mengatur sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar". Berdasarkan pengertian di atas, jelas bahwa guru melakukan usaha mengatur lingkungan sedemikian rupa sehingga memungkinkan terjadinya suasana yang dapat menimbulkan atau mengakibatkan anak dapat belajar dengan baik. Lebih lanjut Howard, yang dikutip Slameto (1991:33) menjelaskan bahwa: "Mengajar adalah suatu aktifitas untuk mencoba menolong, membimbing seorang untuk mendapatkan, mengubah atau mengembangkan keterampilan, sikap, cita-cita, penghargaan dan pengetahuan".

Dari kutipan tersebut dapat dikemukakan bahwa guru harus berusaha membawa perubahan tingkah laku yang baik atau berkecenderungan langsung dalam mengubah tingkah laku siswanya. Hal ini suatu bukti bahwa guru harus membuat atau merumuskan tujuan dan menetapkan bentuk atau cara penyajian dalam proses belajar mengajar serta menciptakan situasi dan kondisi yang dapat memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar yang efektif.

Pendapat lain dikemukakan oleh Hasibuan (1985:3) yang menjelaskan bahwa: "Mengajar adalah penciptaan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar". Pandangan ini sejalan dengan pendapat Nasution (1987:54) sebagai berikut:

Mengajar pada umumnya adalah usaha guru untuk menciptakan kondisi-kondisi atau mengatur lingkungan sedemikian rupa, sehingga terjadi interaksi antara murid dengan lingkungan, termasuk guru, alat pelajaran dan sebagainya yang disebut proses, sehingga tercapai tujuan pelajaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan pada beberapa batasan tersebut di atas, maka mengajar mengarah kepada peran dan fungsi guru sebagai pengelola lingkungan dan kegiatan belajar siswa, agar menjadi proses belajar pada diri siswa. Guru berperan sebagai agen perubahan mengenai hal-hal yang ada kaitannya dengan belajar siswa. Dalam hal ini Supandi, Dkk. (1986:43) menjelaskan sebagai berikut:

Tugas guru bukan hanya berperan sebagai pemberi informasi atau pemantau perilaku siswa saja, namun lebih dari itu, dia berperan sebagai pemberi kemudahan bagi siswa untuk mengembangkan potensi-potensi perilakunya ke arah yang diharapkan tujuan pendidikan.

Penciptaan dan pengelolaan lingkungan yang diperankan oleh guru terdiri dari komponen-komponen yang saling mempengaruhi. Komponen-komponen tersebut terdiri dari tujuan yang ingin dicapai, materi yang diberikan, gaya mengajar yang diterapkan serta sarana dan prasarana yang mendukung, sehingga terbentuklah suasana yang sebaik-baiknya bagi siswa untuk belajar.

Dari beberapa batasan mengenai mengajar, dapat dikatakan bahwa mengajar itu suatu usaha yang dilakukan guru untuk menciptakan dan mengorganisasikan atau mengelola lingkungan belajar siswa agar tercapai tujuan yang telah ditetapkan. Guru disini bukan hanya berperan sebagai pemberi informasi saja, guru juga berperan sebagai fasilitator dan pembimbing atau agen perubahan perilaku siswa dalam proses belajar-mengajar.

3. Hakekat Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Dr. Soepartono dalam bukunya, "Media Pembelajaran" (2000: 3) menyatakan bahwa media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan seperti yang dikatakan *Association for Education and Communication Technology*, (1991) "mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedang National Education Association (NEA) mendefinisikan bahwa media adalah "segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut". Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan untuk

disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Pembelajaran adalah berasal dari kata belajar. Sebelum kita mengartikan apa itu pembelajaran, terlebih dahulu kita harus mengetahui apa arti belajar. Drs. Husdarta dan Drs. Yudha M. Saputra, M. Ed menyatakan dalam bukunya "Belajar dan Pembelajaran" (2000: 2) bahwa belajar itu dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu menyangkut aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut *behavioral tendency*.

Muhibbin Syah, M. Ed dalam bukunya "Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru" (1995: 89) menyatakan bahwa belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri. Beberapa pendapat dari para pakar tentang belajar yang dikutip dari buku "Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru" (1995: 90) karangan Muhibbin Syah, M. Ed adalah sebagai berikut :

Skinner, seperti yang dikutip Barlow (1985) dalam bukunya *Educational Psychology :The*

Teaching-Learning Proses, berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Pendapat ini diungkapkan dalam pernyataan ringkasnya, bahwa belajar adalah *a process of progressive behavior adaptation*. Berdasarkan eksperimennya, B.F. Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguatan (*reinforcer*).

Skinner, seperti juga Pavlov dan Guthrie, adalah seorang pakar teori belajar berdasarkan proses *conditioning* yang pada prinsipnya memperkuat dugaan bahwa timbulnya tingkah laku itu lantaran adanya hubungan antara stimulus (rangsangan) dengan respons. Namun, patut dicatat bahwa definisi yang bersifat behavioristik ini dibuat berdasarkan hasil eksperimen dengan menggunakan hewan, sehingga tidak sedikit pakar yang menentangnya.

Chaplin dalam *Dictionary of Psychology* membatasi belajar dengan dua macam rumusan. Rumusan pertama berbunyi : *acquisition of any relatively permanent change in behavior as a result of practice and experience*. Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman.

Rumusan keduanya *Process of acquiring responses as a result of special practice*, belajar adalah proses memperoleh respons-respons sebagai akibat adanya latihan khusus.

Hintzman dalam bukunya *The Psychology of Learning and Memory* berpendapat *Learning is a change in organism due to experience which can affect the organism's behavior*. Artinya, belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme (manusia atau hewan)

disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut. Jadi dalam pandangan Hintzman, perubahan yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut baru dapat dikatakan belajar apabila mempengaruhi organisme.

Dalam penjelasan lanjutannya, pakar psikologi belajar itu menambahkan bahwa pengalaman hidup sehari-hari dalam bentuk apapun sangat memungkinkan untuk diartikan sebagai belajar. Sebab, sampai batas tertentu pengalaman hidup juga berpengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian organisme yang bersangkutan. Mungkin, inilah dasar pemikiran yang mengilhami gagasan *everyday learning* (belajar sehari-hari) yang dipopulerkan oleh Prof. John B. Biggs.

Witting dalam bukunya *Psychology of Learning* mendefinisikan belajar sebagai : *any relatively permanent change in an organism's behavioral repertoire that occurs as a result of experience*. Belajar adalah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam/keseluruhan tingkahlaku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.

Bertolak dari berbagai definisi yang telah diutarakan tadi, secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Sehubungan dengan pengertian itu perlu diutarakan sekali lagi bahwa perubahan tingkah laku yang timbul akibat proses kematangan, keadaan gila, mabuk, lelah dan jenuh, tidak dapat dipandang sebagai proses belajar.

b. Peranan Media dan Manfaatnya Dalam Proses Pembelajaran

Proses Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi. Pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan–penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidak siapan siswa, kurangnya minat, kegairahan siswa dan lain–lain.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal–hal tersebut di atas ialah penggunaan media dalam proses pembelajaran. Ini disebabkan karena fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain–lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Juga dalam hal–hal tertentu media mempunyai nilai–nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Bagi siswa media yang dipersiapkan dengan baik, didesain dan digambarkan dengan warna–warni yang serasi dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada materi yang sedang disajikan sehingga membangkitkan keinginan dan minat baru untuk belajar. Dengan media guru juga dapat mengatur kelas sehingga waktu belajar dapat dimanfaatkan dengan efisien. Manfaat yang lain adalah media dapat dirancang sedemikian rupa sehingga proses pembelajaran dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa tergantung kepada keberadaan seorang guru.

Manfaat media dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa untuk membantu siswa belajar secara optimal. Lebih khusus manfaat media diidentifikasi oleh

Kemp dan Dayton (1985) sebagai berikut :

1. Penyampaian materi dapat diseragamkan
2. Proses instruksional menjadi lebih menarik
3. Proses belajar siswa menjadi lebih interaktif
4. Jumlah waktu belajar-mengajar dapat dikurangi
5. Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan
6. Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja
7. Sikap positif siswa terhadap materi belajar maupun terhadap proses belajar itu sendiri dapat ditingkatkan
8. Peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif dan produktif.

Berkaitan dengan penyeragaman materi, guru mungkin mempunyai penafsiran yang beranekaragam tentang sesuatu hal. Melalui media, penafsiran yang beragam ini dapat direduksi dan disampaikan kepada siswa secara seragam. Setiap siswa yang melihat atau mendengar uraian melalui media yang sama akan menerima informasi persis sama dengan yang diterima oleh teman–temannya.

Proses pembelajaran menjadi lebih menarik karena media dapat menyampaikan informasi yang dapat didengar (audio) dan dapat dilihat (visual) sehingga dapat mendeskripsikan suatu masalah, suatu konsep, suatu proses atau suatu prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas. Keingintahuan dapat bangkit melalui media. Untuk menghidupkan suasana kelas, media merangsang siswa bereaksi terhadap penjelasan guru, membuat siswa ikut tertawa atau ikut sedih. Media memungkinkan siswa menyentuh objek kajian pelajaran, membantu siswa mengkonkritkan

sesuatu yang abstrak dan membantu guru menghindarkan suasana monoton.

Media memungkinkan proses pembelajaran lebih interaktif karena adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan. Tanpa media guru akan cenderung berbicara satu arah, namun dengan media guru dapat mengatur kelas sehingga siswa ikut pula menjadi aktif.

Dengan menggunakan media, waktu lebih efisien. Seringkali seorang guru terpaksa menghabiskan waktu yang cukup panjang untuk menjelaskan suatu konsep atau teori baru karena tidak menggunakan media, misalnya menerangkan teknik tangan renang gaya bebas pasti memerlukan banyak waktu jika guru hanya menggunakan metode ceramah tanpa alat bantu lain. Pada hal jika memanfaatkan media dengan baik, waktu yang dihabiskan pasti tidak sebanyak itu.

Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam. Siswa mungkin sudah memahami permasalahan melalui penjelasan guru. Pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau mengalami melalui media. Di samping itu, media dapat memperkuat kecintaan dan apresiasi siswa terhadap ilmu pengetahuan dan proses mencari ilmu itu sendiri.

Dengan penggunaan media dalam proses pembelajaran peranan guru lebih positif karena; (1) guru tidak banyak mengulang-ulang penjelasannya, (2) dengan mengurangi waktu untuk menjelaskan maka guru dapat memberikan perhatiannya kepada aspek-aspek pembelajaran yang lain dan (3) peran guru meningkat bukan hanya sebagai pengajar, tetapi berperan

juga sebagai penasehat, konsultan dan manager.

4. Hakikat Modifikasi

a. Pengertian Modifikasi

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi.

Pendekatan modifikasi adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan 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 aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya

mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *“Developmentally Appropriate Practice”* (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang adalah media pembelajaran pendidikan jasmani yang sangat diperlukan, minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah, sebenarnya dapat

direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak.

Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Lutan (1988) menyatakan : modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

- a) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa; Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;

- b) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

b. Modifikasi Analisa Gerak

Pendekatan analisa gerak adalah suatu pembelajaran melalui teknik partisipatif untuk membantu siswa membiasakan diri untuk menganalisa gerak agar termotivasi untuk mampu mengoreksi gerakan siswa dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian dirasa perlu guru pendidikan jasmani membiasakan diri menganalisa setiap gerak yang dilakukan siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan khususnya jasmani, agar termotivasi untuk mampu mengoreksi gerakan siswa dalam proses belajar mengajar. Pendekatan ini mungkin sangat khusus yang artinya model pembelajaran dengan cara pendekatan analisa gerak tidak mungkin di terapkan pada anak tingkat sekolah dasar, melainkan pada tingkat SLTP, SLTA maupun PT.

Pembelajaran ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh teknik pembelajaran partisipatif terhadap kemampuan motorik dasar dan penguasaan keterampilan gerak, yakni dengan memanipulasi program pendidikan jasmani melalui dua pendekatan teknik pembelajaran, yaitu dengan teknik

demonstrasi dan teknik penggunaan alat bantu pandang (visual aids).

c. Modifikasi Pendekatan Bermain

Menurut Lutan (1998:5) "Pendekatan bermain adalah suatu model pembelajaran aktifitas jasmani yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh". Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

d. Konsep Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan 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 aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Oleh karena itu, pertanyaan-pertanyaan berikut harus dipahami dengan sebaik-baiknya.

B. Kerangka Berfikir

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dilakukan di

semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga (Ballesteros, 1979).

Di semua negara, termasuk Indonesia, atletik dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sekolah, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Oleh karena itu, atletik diperkenalkan dan dikembangkan melalui melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, maka maju mundurnya prestasi atletik sangat bergantung pada sejauh mana kualitas guru pendidikan jasmani menyampaikan materi pembelajaran atletik. Pada pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, materi atletik disajikan tidak hanya berkaitan dengan atletik sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan atau dilombakan di Pekan Olahraga Nasional (PON), South East Asia Games (SEA Games), Asian Games, Olympic Games, atau kejuaraan lainnya.

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan suatu kejelasan untuk menentukan arah proses penelitian dalam memecahkan masalah. (Surachman 1990:149). Bertitik tolak dari anggapan dasar di atas, maka hipotesis yang diajukan penulis adalah :

1. Penggunaan media bambu dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing di kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug?
2. Penggunaan media bambu dapat meningkatkan kegiatan belajar lempar lembing di kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug ?

METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

2. Waktu Penelitian

Proses penelitian yang penulis laksanakan sudah dapat selesai dalam 3 bulan, Februari-April 2016

B. Subjek Penelitian

Dalam hal ini yang menjadi permasalahan yaitu meningkatkan hasil belajar lempar lembing dengan modifikasi lembing. Subjek dalam penelitian ini adalah situasi kegiatan pembelajaran dengan modifikasi lembing, dengan jumlah siswa 35 orang, di MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

C. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Dengan penggunaan metode yang tepat maka hasil penelitian dapat terungkap dan kemudian tertuang dalam bentuk data tertulis. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode-metode tertentu. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Wardani (2008:11) "Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian dalam berbagai bidang, yang menggunakan refleksi dari sebagai metode utama, dilakukan oleh orang yang terlibat didalamnya serta bertujuan untuk melakukan perbaikan dalam berbagai aspek". Ada beberapa model penelitian tindakan kelas yang sampai saat ini masih sering digunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya : model Kurt Lewis, Kemmis dan Mc Taggart, model John Elliot, dan model Dave Ebbut. Dalam penelitian ini

menerapkan Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari komponen : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

(Sukardi,2003:214). Alasan pemilihan PTK sebagai metode penelitian, karena, permasalahan yang diteliti diangkat dari permasalahan yang terjadi di kelas dengan alasan sebagai berikut :

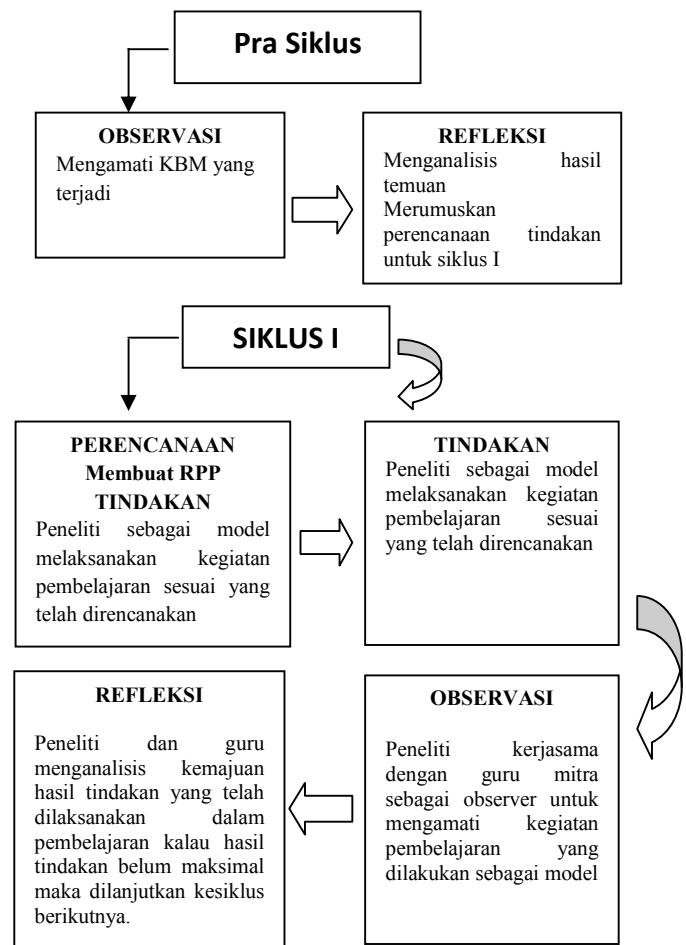
- Bertujuan memperbaiki hasil belajar siswa
- Dapat meningkatkan profesionalisme guru.
- Guru dapat mengetahui kondisi kelas dan mengetahui permasalahan yang terjadi didalamnya.

Dengan beberapa alasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas cocok digunakan dalam penelitian ini.

2. Desain Penelitian

Ada beberapa model penelitian tindakan kelas yang sampai saat ini masih sering digunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya : model Kurt Lewis, Kemmis dan Mc Taggart, model John Elliot, dan model Dave Ebbut. Dalam penelitian ini menerapkan penelitian tindakan kelas model Prosedur yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini emmis dan Mc Taggart yang terdiri dari komponen : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. (Sukardi,2003:214)

Dalam penelitian ini akan menggunakan beberapa siklus. Alur penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan modifikasi alat pembelajaran menggunakan model PTK Kemmis dan Mc Taggart :



Gambar 3.1
Alur Penelitian Tindakan Kelas
Modifikasi dari Kemmis dan Taggart

Penelitian tindakan kelas ini Model Kemmis dan Mc Taggart menggambarkan adanya empat langkah yakni sebagai berikut :

a. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan berarti menyusun rencana tindakan dan penelitian tindakan kelas, setelah ditemukan masalah yang paling penting untuk dipecahkan, disusunlah rencana tindakan yang memuat gagasan untuk mengatasi masalah tersebut, yang mencakup tujuan, sasaran, dan target, prosedur pelaksanaan, materi yang akan diberikan, metode dan alat evaluasi dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

b. Tindakan (Action)

Tindakan dalam hal ini yaitu tindakan pengaplikasian pembelajaran baru, yang didasarkan pada rencana tindakan yang telah disusun sebelumnya. Tindakan ini dilakukan secara sadar dan terkendali, serta merupakan variasi teknis yang cermat dan bijaksana.

c. Observasi

Observasi yaitu pengamatan terhadap proses pembelajaran, pengaruh dan kendala dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenalkan pada siswa. Observasi berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh dari tindakan yang terkait. Observasi ini dilakukan dengan cermat karena selalu akan dibatasi realitas yang sebelumnya tidak dapat dilihat. Observasi ini bersifat responsif, terbuka pandangan dan pikirannya.

d. Refleksi

Refleksi yaitu suatu usaha perenungan, pengkajian yang mendalam, dalam rangka menemukan makna dari kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan untuk mendapat dasar untuk perbaikan tindakan selanjutnya. Refleksi berusaha memahami proses, masalah, dan kendala yang nyata dalam tindakan.

D. Rencana Tindakan

Rencana tindakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan:

- a. Menetapkan jumlah siklus, yaitu: 2 siklus. Setiap siklus adalah satu kompetensi dasar yang akan dilakukan 2 kali tatap muka pembelajaran.
- b. Menetapkan kelas yang akan digunakan sebagai kelas penelitian, yaitu siswa kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.
- c. Menetapkan pendekatan pembelajaran, yaitu:
 - Siklus Pertama:
Pelaksanaan pembelajaran menggunakan model modifikasi

lembing dengan menitikberatkan pada hasil belajar lempar lembing.

- Siklus Kedua:

Pelaksanaan pembelajaran menggunakan model modifikasi lembing dengan menitikberatkan pada penguasaan teknik lempar lembing melanjutkan siklus pertama.

- d. Menetapkan focus observasi, yaitu (1) Menggunakan pendekatan kontekstual, dengan fokus penunjang meliputi keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, keterampilan membimbing siswa dan keterampilan mengelola proses pembelajaran. (2) Respon siswa terhadap pembelajaran, (3) Hasil belajar;
- e. Menyusun rencana pembelajaran meliputi (1) skenario dan alokasi waktu (2) Alternatif prosedur eksperimen, (3) Penyiapan alat test, yaitu tes lempar lembing.
- f. Menetapkan cara observasi, yaitu akan menggunakan metode observasi terbuka dimana semua anggota tim penelitian sebagai observer dan akan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.
- g. Menetapkan jenis data dan cara pengumpulan data, yaitu jenis data kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, dan data kuantitatif akan dikumpulkan dari tes lempar lembing.
- h. Menetapkan alat bantu observasi, dan pedoman observasi.
- i. Menetapkan cara pelaksanaan refleksi, yaitu akan melakukan oleh semua anggota tim penelitian termasuk ketua secara bersama-sama dan akan dilakukan setiap selesai pemberian tindakan dan pelaksanaan observasi untuk setiap siklusnya.

2. Tahap Pelaksanaan:

- Siklus Pertama:
 - a. Pelaksanaan proses pembelajaran.
 - b. Pelaksanaan observasi, akan dilakukan oleh semua tim peneliti termasuk pelaku tindakan dan dilaksanakan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, guna pengumpulan data.
 - c. Pelaksanaan refleksi, akan dilakukan oleh semua tim peneliti segera setelah selesai pelaksanaan tindakan dan observasi guna mengkaji atau menganalisis data yang diperoleh dari proses tindakan dan observasi yang akan dijadikan sebagai bahan perencanaan tindakan baru yang akan diajukan pada siklus 2 akan dilakukan sebanyak 4 kali tatap muka.
- Siklus kedua:
Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus kedua ini akan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama dan rencana tindakan yang telah disusun untuk siklus kedua dan akan dilakukan sebanyak 4 kali tatap muka.

Implementasi Tindakan dilaksanakan dalam 2 siklus. Dalam penelitian ini observasi akan dilakukan bersamaan dengan proses pembelajaran. Observasi dilakukan oleh "*observer*", dalam hal ini adalah pelaku tindakan itu sendiri dan anggota tim peneliti yang lain. Observasi dilakukan dalam upaya pengumpulan data. Adapun data-data yang akan dikumpulkan adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, sedangkan data kuantitatif melalui pelaksanaan evaluasi. Alat bantu evaluasi yang akan digunakan adalah lembar observasi dan alat evaluasi. Untuk tes lempar lembing, evaluasi dilaksanakan pada akhir setiap siklus.

3. Analisis dan Refleksi:

Pengolahan dan analisis data hasil penelitian tindakan kelas, berdasarkan rancangan kualitatif yang dilakukan

sepanjang penelitian dan dilakukan secara terus menerus dari awal hingga akhir. Kegiatan yang dilakukan adalah merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran apakah siswa mampu menguasai teknik dasar lempar lembing, apakah siswa mampu meningkatkan hasil belajar lempar lembing, apakah terjadi kenaikan hasil belajar dengan menggunakan penelitian tindakan kelas. Hal ini dimaksudkan agar hasil refleksi ini dapat berguna bagi siswa maupun guru di masa yang akan datang. Pengolahan dan analisis data hasil penelitian tindakan kelas, berdasarkan rancangan kualitatif yang dilakukan sepanjang penelitian dan dilakukan secara terus menerus dari awal hingga akhir.

Secara garis besar prosedur analisis data adalah sebagai berikut:

- a. Pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan refleksi yang ditulis dalam format data.
- b. Memeriksa kebenaran data atau informasi yang diperoleh.

Dilakukan diskusi balikan dengan guru (kolaboratif) untuk refleksi diri yang nantinya hasil refleksi tersebut akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti cepat, lengkap, sistematis sehingga akan mudah untuk diolah. Suharsimi Arikunto (2006:168) menjelaskan "Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel".

Dalam penelitian ini observasi akan dilakukan bersamaan dengan proses pembelajaran. Observasi dilakukan oleh

"observer", dalam hal ini adalah pelaku tindakan itu sendiri dan anggota tim peneliti yang lain. Observasi dilakukan dalam upaya pengumpulan data. Adapun data-data yang akan dikumpulkan adalah data kualitatif.

Tabel 3.1
Formulir penilaian keterampilan
lempar lembing

No	Gerakan yang diamati	Penilaian	
		B	S
1	a. Posisi badan b. Posisi kaki c. Posisi tangan d. Posisi kepala		

F. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

1. Pengumpulan Data

Secara garis besar prosedur analisis data adalah sebagai berikut:

- 1) Pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan refleksi yang ditulis dalam format data.
- 2) Memeriksa kebenaran data atau informasi yang diperoleh.
- 3) Dilakukan diskusi balikan dengan guru (kolaboratif) untuk refleksi diri yang nantinya hasil refleksi tersebut akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis data, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Cara pengumpulan data kualitatif tentang interaksi antara siswa dengan siswa dan siswa dengan guru, akan dikumpulkan melalui pelaksanaan observasi dengan alat bantu lembar observasi. Cara pengumpulan data kualitatif tentang kreatifitas guru dalam mengarahkan siswa belajar aktif akan dikumpulkan melalui pelaksanaan observasi dengan alat bantu

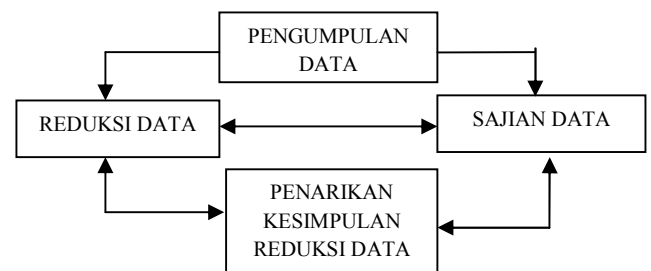
lembar observasi. Sedangkan data kuantitatif akan diperoleh dari hasil tes.

Adapun Kriteria tingkat keberhasilan siswa sesuai dengan tujuan akhir penelitian ini yaitu dikelompokkan ke dalam 5 kategori dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Tingkat penguasaan gerak dasar siswa rata-rata selama proses pembelajaran dalam prosentase (%),
 $\geq 80\%$ = sangat tinggi.
 $60 - 79\%$ = tinggi.
 $40 - 59\%$ = sedang.
 $20 - 39\%$ = rendah.
 $< 20\%$ = sangat rendah.
- b. Tingkat keaktifan siswa rata-rata selama proses pembelajaran dalam prosentase (%),
 $\geq 80\%$ = sangat tinggi.
 $60 - 79\%$ = tinggi.
 $40 - 59\%$ = sedang.
 $20 - 39\%$ = rendah.
 $< 20\%$ = sangat rendah.

2. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis interaktif Huberman, dalam HB Sutopo, (1996: 186) mengemukakan bahwa analisis data dalam penelitian adalah model analisis interaktif yang mempunyai tiga komponen yaitu :



Gambar 3.2

Model Analisis Interaktif (HB Sutopo, 1996:186)

Langkah-langkah analisis:

- a) Melakukan analisis awal bila data yang didapatkan di kelas sudah cukup maka dapat dikumpulkan;

- b) Mengembangkan bentuk sajian data, dengan menyusun koding dan matrik yang berguna untuk penelitian lanjutan;
- c) Melakukan analisis data dikelas dan mengembangkan matrik antar kasus;
- d) Melakukan verifikasi, pengayakan dan pendalaman data. Apabila dalam persiapan analisis ternyata ditemukan data yang kurang lengkap atau kurang jelas, maka perlu dilakukan pengumpulan data lagi secara lebih terfokus;
- e) Merumuskan kesimpulan akhir sebagai temuan penelitian.

G. Validitas Data

Validasi data yang dipilih peneliti dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Hopkins (dalam Wira atmadja, 2005 : 168-171), yaitu :

- a) *Member check*, memeriksa kembali keterangan-keterangan atau informasi yang diperoleh selama observasi atau wawancara dilakukan dengan cara mengkonfirmasi dengan guru dan siswa melalui diskusi akhir pembelajaran.
- b) *Triangulasi*, yaitu memeriksa kebenaran data yang diperoleh peneliti dengan membandingkan terhadap hasil yang diperoleh mitra peneliti secara kolaboratif.
- c) *Audit Trail*, yaitu mengecek kebenaran prosedur dan metode pengumpulan data dengan cara mendiskusikan dengan pembimbing.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam kegiatan yang telah dilaksanakan ini, ditempuh langkah-langkah persiapan dan pelaksanaan, yang telah direncanakan pada setiap siklus tindakan kelas. Adapun rencana kegiatannya adalah sebagai berikut :

1.1. Persiapan Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan beberapa langkah, antara lain :

- a. Orientasi lapangan yaitu melaksanakan perizinan serta sosialisasi terhadap pihak sekolah yaitu MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.
- b. Menentukan kelas yang akan digunakan untuk tempat penelitian dalam hal ini kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

1.2. Pelaksanaan Tindakan

a). Pra Siklus

Kegiatan pra siklus merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kegiatan belajar mengajar yang sesungguhnya. Kegiatan belajar ini lebih dikenal dengan sebutan kegiatan melihat kondisi atau keadaan sebenarnya. Kegiatan pra siklus dilakukan observasi dan refleksi.

Dalam kegiatan observasi pada pra siklus, peneliti melakukan pengamatan, menyimak, dan memperhatikan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung. Berikut data awal pra siklus :

Tabel 4.1 Data awal prasiklus

No	Nama	Indicator				Ketuntasan				Ket
		Po sis i ka ki	Po sis i ton gk at	Po sis i ke pa la	Ge rak lan jut an	Ju ml ah	S k or m a x	Ha sil (m ete r)	N il ai a k hi r	
1	Aas Aris ka	2	2	2	1	7	1 6	2	5 0	T T
2	Ani sah	1	1	2	1	5	1 6	2	4 0	T T
3	Ase p Rify a	2	2	2	2	7	1 6	2	5 0	T T
4	Astr i Liy ana	1	1	1	1	4	1 6	2	2 0	T T
5	Bell a And	2	2	2	1	7	1 6	3	5 0	T T
6	Dwi ki	2	2	2	1	7	1 6	3	5 0	T T
7	Egg	3	2	2	2	9	1	3	6	T

	y Almira						6		5	T
8	Fac hria n	1	1	1	1	4	16	4	30	T T
9	Fitri Fari ah	1	1	1	1	4	16	4	30	T T
10	Fitri Sadi ah	1	1	1	1	4	16	3	30	T T
11	Fitri a Fau zia	2	2	2	1	7	16	3	50	T T
12	Ikhs anul Haf	1	1	2	1	5	16	3	40	T T
13	M. Esa	2	2	2	1	7	16	3	50	T T
14	M. Reza	1	1	1	1	4	16	3	20	T T
15	Ma ulan a	2	2	2	1	7	16	3	50	T T
16	Mift ahul Ja	2	2	2	1	7	16	3	50	T T
17	Mu chli s Ku	3	2	2	2	9	16	5	65	T T
18	Mu ham ad Fi	1	1	1	1	4	16	3	20	T T
19	Mu h Arla n	1	1	1	1	4	16	3	20	T T
20	Md Mus tova	1	1	1	1	4	16	3	20	T T
21	Nen gsih Fe	4	4	4	3	14	16	5	80	T
22	Nov ita Purr i	2	2	4	1	12	16	5	70	T
23	Nur faizi	4	3	3	3	14	16	4	85	T
24	Nur hali za F	2	2	2	3	9	16	3	65	T T
25	Nus piah	2	2	2	3	9	16	3	65	T T
26	Ran i Kur ni	2	1	2	2	7	16	3	50	T T
27	Reg ina	1	1	1	3	6	16	3	45	T T
28	Riz kika Apr il	1	1	1	2	5	16	3	40	T T
29	Roh mat	1	1	1	2	5	16	3	40	T T

	Fu									
30	Ros iyah	4	4	4	3	15	16	5	90	T
31	RT. Ma ulid i	2	2	4	4	12	16	6	70	T
32	San dika Gu	4	3	3	2	12	16	6	70	T
33	Sri De wi R	4	4	4	2	14	16	6	85	T
34	Sult on Sali r	2	2	4	4	12	16	6	75	T
35	Sya hrir Rai	4	3	3	4	14	16	6	80	T

Setelah observasi dilakukan, peneliti menganalisis dan mendiskusikan. Setelah observasi dilakukan, peneliti menganalisis dan mendiskusikan hasil temuan berupa kelemahan-kelemahan proses pembelajaran. Hasil temuan tersebut diantaranya sebagai berikut :

- Pendekatan / metode yang digunakan pada saat pembelajaran kurang tepat.
- Dalam pembelajaran, tidak menggunakan media, sehingga siswa kurang tertarik dengan materi yang diajarkan.
- Hasil belajar siswa rendah, yaitu masih di bawah KKM yaitu 70 hal ini disebabkan karena pembelajaran kurang bermakna.

Berdasarkan hasil diskusi, maka peneliti mencoba menerapkan pendekatan dengan modifikasi alat pembelajaran yaitu tongkat bambu sepanjang 2 meter. Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan alat pembelajaran inilah yang akan digunakan pada siklus 1 dan siklus 2.

2.1. Siklus I

a. Data Perencanaan

Siklus I merupakan proses pembelajaran dilaksanakan dalam 3 pertemuan dengan, setiap pertemuan 2 jam pelajaran (2 x 40 menit). Pada pertemuan pertama dan dua untuk persiapan dan pelaksanaan tindakan

sedangkan pertemuan ketiga digunakan untuk melaksanakan tes siklus I.

Perencanaan kegiatan siklus 1 dimulainya proses tindakan adalah sebagai berikut :

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan modifikasi alat yaitu tongkat bambu.
2. Menyusun dan membuat alat observasi siswa, lembar evaluasi siswa untuk mengetahui proses pembelajaran dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjas pada pokok bahasan lempar lembing.

Hasil pra siklus diperoleh prosentase ketuntasan belajar sebesar 25,71 % yaitu hanya 9 orang siswa yang sudah tuntas dan 26 orang lainnya belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar lempar lembing secara umum masih dibawah KKM yang ditetapkan yaitu 70.

Berdasarkan data kegiatan dari pra siklus diidentifikasi masalah, kemudian disepakati tindakan pembelajaran dengan menyusun serangkaian perencanaan antara lain :

- 1) Menetapkan materi lempar lembing yang akan disampaikan kepada siswa. Menentukan alokasi pembelajaran dan disesuaikan dengan kegiatan KBM penjas
- 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Terlampir)

b. Paparan Data Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan, tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Fokusnya adalah upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi teknik dasar lempar lembing. Strategi pembelajaran sudah mengacu pada pembelajaran yang menerapkan pendekatan media pembelajaran.

Kegiatan belajar mengajar berlangsung seperti biasanya, dimulai dari tahap pendahuluan atau perencanaan, kegiatan inti dan penenangan. Keberadaan peneliti dan mitra peneliti lainnya diupayakan untuk tidak terlalu mencolok perhatian siswa. Adapun kegiatan pembelajarannya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2
Proses Pembelajaran teknik dasar lempar lembing pada siklus I

Kegiatan guru	Kegiatan siswa
1. Kegiatan Pendahuluan - presensi, apersepsi dan pemanasan - Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 2. Kegiatan Inti (45 menit) ■ Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi, guru: ☞ Melakukan lempar dengan permainan ■ Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi, guru: ☞ Melakukan lempar lembing dengan bambu ☞ Melakukan variasi teknik dasar lempar dengan bambu ■ Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, guru: ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ☞ Guru	1. Kegiatan Pendahuluan - Berbaris, berdoa, dan pemanasan 2. Kegiatan Inti (45 menit) ■ Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi, siswa: ☞ Melakukan lempar dengan bentuk permainan ☞ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi ■ Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi, siswa: ☞ Melakukan lempar lembing dengan bambu ☞ Melakukan variasi teknik dasar lempar ■ Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, siswa: ☞ Siswa bertanya jawab

bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan Melakukakan tes untuk siklus I		tentang hal-hal yang belum diketahui Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan Siswa melakukan tes lempar lembing untuk siklus I
3. Kegiatan Penutup Dalam kegiatan penutup, guru: ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram; memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.		3. Kegiatan Penutup Dalam kegiatan penutup, siswa: ☞ Melakukan pendinginan Siswa bertanya sebagai evaluasi

c. Paparan Data Hasil

Pada kegiatan siklus 1, aktivitas siswa yang terlihat dalam pembelajaran. Setelah dilakukan analisis data diperoleh hasil belajar teknik dasar lempar lembing siswa seperti disajikan pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3
Hasil Pembelajaran lempar lembing pada siklus I

No	Nama	Data Awal		Data hasil Siklus I	
		Jumlah skor	Nilai akhir	Jumlah skor	Nilai akhir
1	Aas Ariska	7	50	14	85
2	Anisah	5	40	14	85
3	Asep Rifya	7	50	14	85
4	Astri Liyana	4	20	7	50
5	Bella And	7	50	7	50
6	Dwiki	7	50	14	85
7	Eggy Almira	9	65	12	75
8	Fachrian	4	30	12	75
9	Fitri Fariah	4	30	10	65
10	Fitri Sadiyah	4	30	10	65
11	Fitria Fauzia	7	50	10	65
12	Ikhsanul Haf	5	40	10	65
13	M. Esa	7	50	10	65
14	M. Reza	4	20	10	65
15	Maulana	7	50	10	65
16	Miftahul Ja	7	50	12	75
17	Muchlis Ku	9	65	14	85
18	Muhamad Fi	4	20	14	85
19	Muh Arlan	4	20	7	50
20	Md Mustova	4	20	7	50
21	Nengsih Fe	14	80	14	85
22	Novita Purri	12	70	12	75
23	Nurfaizi	14	85	14	85
24	Nurhaliza F	9	65	12	75
25	Nuspiah	9	65	12	75
26	Rani Kurni	11	70	14	85
27	Regina	6	45	12	75
28	Rizkika April	5	40	7	70
29	Rohmat Fu	5	40	10	65
30	Rosiyah	15	90	15	90
31	RT. Maulidi	12	70	14	85
32	Sandika Gu	12	70	14	85
33	Sri Dewi R	14	85	14	80
34	Sulton Salir	12	75	12	75
35	Syahrir Rai	14	80	14	80

Dari tabel dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil belajar teknik dasar lempar lembing yaitu 32 orang mengalami peningkatan sebesar 90 %, dan 3 orang atau sebesar 10% tetap. Gambaran tersebut lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 4.4.
Status setelah pelaksanaan
pembelajaran pada siklus I

Status Kemampuan	Jumlah Siswa	Prosentase
Meningkat	32	90 %
Tetap	3	10 %
Menurun	-	-
Jumlah	35	100%

d. Analisis dan Refleksi

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa sebagian siswa status kemampuannya mengalami peningkatan sebesar 90% atau 32 orang. Hasil tersebut menurut penulis masih kurang dari harapan karena peningkatan perindividu masih ada yang berada dibawah KKM .Namun tetap berpeluang untuk ditingkatkan pada siklus berikutnya, sehingga target ketercapaian hasil yang ingin dicapai yaitu 100% yang mengalami peningkatan terwujud. Demikian juga dengan siswa yang belum mengalami peningkatan, juga mempunyai peluang yang sama untuk ditingkatkan pada siklus berikutnya., setelah dianalisis yaitu dalam melakukan gerakan lempar lembing kurang control, tergesa-gesa sehingga hasilnya kurang memuaskan.

2.2. Siklus II

a. Paparan data perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, maka diadakanlah proses pembelajaran tindakan siklus kedua yaitu :

- 1) Menetapkan materi pembelajaran dengan media pembelajaran bambu dengan perbaikan strategi pembelajaran
- 2) Membuat rencana pembelajaran kedua dalam bentuk satuan rencana pembelajaran. (Terlampir)

a. Paparan Data Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan, tindakan yang telah di tetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Fokusnya adalah upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing dengan bambu.

Kegiatan belajar mengajar berlangsung seperti biasanya, dimulai dari tahap pendahuluan atau perencanaan, kegiatan inti dan penenangan. Keberadaan peneliti dan mitra peneliti lainnya diupayakan untuk tidak terlalu mencolok perhatian siswa. Adapun kegiatan pembelajarannya adalah sebagai berikut

Tabel 4.5
Proses pembelajaran lempar lembing pada siklus II

Kegiatan Guru	Kegiatan siswa
1. Kegiatan Pendahuluan - , presensi, apersepsi dan pemanasan - Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 2. Kegiatan Inti (45 menit) ■ Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi, guru: ☞ Melakukan lempar lembing langsung dengan bambu disertai dengan permainan ■ Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi, guru: ☞ Melakukan lempar lembing dengan media bambu	1. Kegiatan Pendahuluan - Berbaris, berdoa, pemanasan 2. Kegiatan Inti (45 menit) ■ Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi, siswa: ☞ Melakukan lempar lembing dengan permainan ■ Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi, siswa: ☞ Melakukan lempar dengan bambu ☞ Melakukan variasi teknik dasar ■ Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, siswa: siswa bertanya

Melakukan variasi teknik dasar lempar lembing. ■ Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, guru: ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan 3. Kegiatan Penutup Dalam kegiatan penutup, guru: ☞ bersama-sama dengan peserta didik simpulan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan	jawab mengenai pemahaman materi tes siklus 2 3. Kegiatan Penutup Pendinginan (Cooling down)
---	--

Tabel 4.6
Hasil Pembelajaran lempar lembing pada siklus II

No	Nama	Data Siklus I		Data hasil Siklus II	
		Jumlah skor	Nilai akhir	Jumlah skor	Nilai akhir
1	Aas Ariska	7	50	14	85
2	Anisah	5	40	14	85
3	Asep Rifya	7	50	14	85
4	Astri Liyana	4	20	15	90
5	Bella And	7	50	14	85
6	Dwiki	7	50	14	85
7	Eggy Almira	9	65	14	85
8	Fachrian	4	30	16	100
9	Fitri Fariah	4	30	16	100
10	Fitri Sadiyah	4	30	16	100
11	Fitria Fauzia	7	50	14	85
12	Ikhsanul Haf	5	40	16	100
13	M. Esa	7	50	16	100
14	M. Reza	4	20	16	100
15	Maulana	7	50	16	100
16	Miftahul Ja	7	50	16	100
17	Muchlis Ku	9	65	16	100
18	Muhamad Fi	4	20	15	95
19	Muh Arlan	4	20	14	85
20	Md Mustova	4	20	14	85
21	Nengsih Fe	14	80	13	80
22	Novita Purri	12	70	15	95
23	Nurfaizi	14	85	14	85
24	Nurhaliza F	9	65	15	95
25	Nuspiah	9	65	13	80
26	Rani Kurni	11	70	15	95
27	Regina	6	45	14	85
28	Rizkika April	5	40	15	95
29	Rohmat Fu	5	40	13	80
30	Rosiyah	15	90	15	95
31	RT. Maulidi	12	70	14	85
32	Sandika Gu	12	70	15	95
33	Sri Dewi R	14	85	13	80
34	Sulton Salir	12	75	15	95
35	Syahrir Rai	14	80	13	80

Dari tabel 4.6 dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil belajar teknik dasar lempar lembing dengan bambu pada siklus 2 yaitu 35 orang mengalami peningkatan sebesar 100%. Gambaran tersebut lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

c. Paparan Data Hasil

Pada kegiatan siklus II, aktivitas siswa yang terlihat dalam pembelajaran. Setelah dilakukan analisis data diperoleh hasil belajar siswa seperti disajikan pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.7.
Status setelah pelaksanaan pembelajaran pada siklus II

Status Kemampuan	Jumlah Siswa	Prosentase
Meningkat	35	100 %
Tetap	-	-
Menurun	-	-
Jumlah	35	100%

d. Analisis dan Refleksi

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa gambaran proses pembelajaran yang fokus pada hasil belajar lempar lembing dengan menggunakan media bambu cukup memuaskan. Data hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus II mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya, yaitu :

1. Peserta didik dalam pembelajaran sudah aktif
2. Antusias siswa mengikuti pembelajaran membaik
3. Nilai KKM sesuai dengan yang diharapkan.
4. Kepada peserta didik yang mengalami kesulitan sudah membaik.

Dari dua rangkaian siklus pembelajaran yang berfokus pada peningkatan hasil belajar lempar lembing sudah cukup dirasakan oleh peneliti dengan melihat rata-rata 100% meningkat. Sehingga refleksi ini diperoleh kesimpulan bahwa hasil belajar teknik dasar lempar lembing siswa sudah baik dari sebelum diberikan perlakuan sehingga tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa pendekatan dengan modifikasi tongkat bambu ternyata berpengaruh terhadap hasil belajar teknik dasar lempar lembing pada siswa kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

1. Hasil Evaluasi hasil belajar teknik dasar lempar lembing

a. Siklus I

Pada siklus ini, guru sudah memperbaiki cara pembelajarannya dengan menggunakan media pembelajaran, sehingga pada siklus ini mengalami peningkatan, hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran

tentang materi teknik dasar lempar lembing mencoba menggunakan pendekatan modifikasi lembing. Pada awal pembelajaran guru mencoba melakukan tanya jawab dengan siswa untuk menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan konsep pembelajaran yang akan dipelajari. Pada siklus ini siswa sudah mulai terlihat aktif, akan tetapi masih banyak siswa yang masih kurang aktif dalam pembelajaran sehingga dijadikan sebagai bahan perbaikan.

Menurut Priyanto (2005), untuk bisa merealisasikan pembelajaran tentunya membutuhkan pemahaman oleh guru tentang pendekatan ini serta sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaannya. Guru belum bisa mengelola waktu dengan baik dan banyak waktu yang terbuang saat pengamatan karena siswa masih sering meminta bimbingan dalam mengerjakan langkah-langkah pengamatan.

b. Siklus 2

Pada siklus ini siswa secara individu mengalami peningkatan, dikarenakan pada tahap ini hampir semua siswa sudah memahami teknik dasar lempar lembing, hal ini terlihat dari berbagai aktivitas siswa diantaranya merespon jawaban dari pertanyaan guru. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat Hamalik (2003) yang mengemukakan “bahwa dengan adanya aktivitas siswa maka pengajaran dapat diselenggarakan secara realistik dan konkret sehingga mengembangkan pemahaman dan kemampuan berpikir kritis siswa”.

C. Jawaban Hipotesis Tindakan

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas di kelas VII dalam materi teknik dasar lempar lembing, yang dilaksanakan dari siklus satu hingga siklus II, maka hipotesis tindakan penggunaan

pendekatan modifikasi lembing dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing pada siswa kelas VII di MTs Nurul Falah Tunjung Ketug dapat di terima.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing dengan menggunakan modifikasi lembing, dapat dikemukakan kesimpulan berikut:

1. Penerapan modifikasi lembing dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing di kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug
2. Penerapan modifikasi lembing dapat meningkatkan kegiatan pembelajaran lempar lembing di kelas VII MTs Nurul Falah Tunjung Ketug.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aip Syaifuddin (1992). *Keterampilan Atletik*. Jakarta.

Depdiknas, 2001, KBK: Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk SD, Jakarta: Balitbang-Depdiknas.

Dirjen Olahraga, 2002, *Kumpulan Permainan Olahraga Tradisional*, Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.

Depdikbud 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
1995 *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12*

Tahun, Jakarta :Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi

Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak

International Amateur Athletic Federation. 1996. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta

Jarver, Jess. 1982. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung. Pionir.

Kosasih. 1985. *Pembelajaran Atletik*.

Muhadi. 199/1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

M. sajoto , 1993. *Pendekatan Keterampilan atletik*. Jakarta

-----.(2000). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI

RusliLutan, 1988 *Belajar Ketrampilan Motorik*, Jakarta :Balai Pustaka

Sudjana, M.A (1992). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Singgih Santoso, 2005, *Ststistik Parametrik*, Jakarta ,PTElex Media Komputindo

Soekarman, R, 1989, *Perkembangan ketrampilan pada Anak dan Remaja*; Makalah. Ujung Pandang Simposium Nasional

Sugiyono. 2003. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta