

PENGARUH MENGGUNAKAN MEDIA SIMPAI DALAM BENTUK PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM PADA SISWA KELAS VIII C SMP NEGERI 2 JOGOROTO KABUPATEN JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2013-2014

Dickman Hamdani

SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dampak pembelajaran dengan menggunakan media simpai terhadap hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014. Pada penelitian ini data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes lempar cakram sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penerapan pembelajaran menggunakan metode bola modifikasi dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 3 tahap, masing-masing kegiatan utamanya yang ada pada setiap tahap ini yaitu : (a) *pretest*, (b) *Perlakuan*, (c) *posttest*. Serta dalam tahap analisis data penelitian. Didalam penelitian ini hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis uji t di dapat hasil : 9,8971. Serta terdapat peningkatan 5,6 %. Sehingga ada pengaruh yang signifikan antara rata-rata kemampuan lempar cakram siswa sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran dengan menggunakan media simpai dalam bentuk permainan. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh menggunakan media simpai dalam bentuk permainan terhadap hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014. Dan diharapkan guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang mengajar di lembaga tersebut dan lembaga lain lebih kreatif dan inovatif dalam pembelajaran, terutama untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran.

Kata Kunci: *Media Simpai, Hasil Belajar dan Lempar Cakram*

This study aims to determine the extent of the impact of learning by using media hoops on learning outcomes discus throw at the eighth grade students of SMP Negeri 2 C Jogoroto Jombang Academic Year 2013-2014 .In this study data will be presented in the form of data obtained from the test results discus before (*pretest*) and after (*posttest*) the application of learning using a modified ball method with a sample size of 30 students .This research was conducted in three phases , each of the main activities that exist at every stage of this , namely : (a) *pretest*, (b) *treatment*, (c) *posttest*. As well as in the data analysis phase of the study. In this study the results showed that the results of t test analysis can result in: 9.8971. And there is an increase of 5.6%. So there is a significant relationship between the average student discus throwing ability before and after the application of learning to use the media in the form of a hoop game .Thus it can be concluded that there is influence of media use hoops in the form of a game against the learning outcomes in the discus throw eighth grade students of SMP Negeri 2 C Jogoroto Jombang Academic Year 2013-2014. And expected health and physical education teachers who teach in these institutions and other institutions more creative and innovative in learning, especially to improve student learning outcomes in learning.

Keywords: *Hoop Media , Learning Outcomes and Discus Throw*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi pendidikan jasmani dijabarkan melalui pembelajaran dasar gerak-gerak olahraga, sementara materi kesehatan dijabarkan melalui uraian singkat mengenai pentingnya melakukan pola hidup sehat (Roji, 2006:05). Sedangkan menurut Samsudin (2009:2). 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. Karena kedudukan siswa sebagai subjek pembelajaran, maka bagus atau tidaknya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat tergantung dari aktivitas siswa, sehingga konsep cara belajar siswa aktif pada dasarnya sudah dikenal sejak pendidikan jasmani diajarkan di sekolah.

Permainan dan olahraga merupakan salah satu ruang lingkup dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kompetensi kesehatan yang terdapat di dalam standar kompetensi Sekolah Menengah Pertama Kelas VIII. Salah satu kompetensi dasarnya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik nomor dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Dalam pembelajaran atletik salah satu cabang yang diajarkan adalah lempar cakram.

Lempur cakram merupakan teknik lempur yang memerlukan rotasi badan dan kaki, (Suherman.2001:19). Olahraga lempur cakram adalah olahraga yang menggunakan suatu alat yang disebut cakram. Cakram terbuat dari bahan kayu atau bahan lain yang sesuai, pinggirannya atau tepi cakram dilindungi metal atau besi yang dibuat melingkar (Suherman, 2001:245).

Pendidikan jasmani yang di sekolah ada beberapa cabang antara lain permainan, atletik, senam, bola basket, bolavoli, dan aktivitas ritmik. Lempur cakram merupakan cabang olahraga yang terdapat dalam Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan (KTSP) pada olahraga atletik. Di dalam kurikulum tersebut, lempur cakram mempunyai standart kompetensi mempraktikkan teknik dasar melempur cakram dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan indikator " memegang cakram, posisi awalan, gerak melempur, gerak ikutan dengan baik dan benar" (Roji, 2006:102). Selain itu pada akhir semester atau akhir tahun pelajaran, lempur cakram menjadi salah satu pilihan untuk dijadikan evaluasi dalam mengambil atletik terutama cabang nomor lempur. Sebelum melaksanakan pembelajaran guru harus menyusun RPP. Tanpa merancang kegiatan pembelajaran guru cenderung mengajar tidak sesuai dengan materi yang diajarkan. selain itu kemampuan guru dalam menciptakan model pembelajaran yang menarik siswa berperan aktif dalam mengikuti pelajaran juga diperlukan.

Dalam pembelajaran lempur cakram banyak guru yang masih menggunakan metode konvensional. Dalam pembelajaran konvensional gurulah yang mendominasi jalannya kegiatan belajar mengajar, salah satunya menggunakan metode ceramah. Metode ceramah atau sering disebut metode tradisional ini dirasakan tidak mampu menggali potensi terbesar anak didik, kreativitas anak tidak berkembang, efektifitas pembelajaran tidak tercapai, dan siswa merasa bosan dan jenuh. hal ini akan berpengaruh pada hasil belajar siswa jika dibiarkan terus menerus (Asmani, 2011:32). Serta belum maksimalnya model pembelajaran atletik di sekolah akan berdampak terhadap rendahnya hasil belajar siswa terhadap materi atletik khususnya nomor lempur cakram. Sebab mengajarkan lempur cakram di sekolah dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak akan berakibat kurang efektifnya pembelajaran.

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang efektifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan

media pembelajaran, kurangnya akan model-model pembelajaran, faktor minat siswa yang kurang terhadap pembelajaran lempar cakram dan kurangnya perhatian guru terhadap minat siswa siswi dalam proses pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lempar cakram di sekolah dilaksanakan dalam situasi yang monoton dan kurang menarik untuk dipraktikkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di depan maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Menggunakan Media Simpai Dalam Bentuk Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014". Rumusan masalah yang digunakan pada penelitian ini yaitu: "Bagaimanakah Pengaruh Menggunakan Media Simpai Dalam Bentuk Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014?". Tujuan penelitian ini yaitu Untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan media simpai dalam bentuk permainan pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014.

Materi pembelajaran lempar cakram disetiap jenjang pendidikan selalu muncul. Mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Materi yang di berikan disetiap jenjang berbeda, di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) khususnya kelas VIII diajarkan materi lempar cakram. Hal tersebut berlaku pula pada SMP Negeri 2 Jogoroto, materi lempar cakram diberikan di kelas VIII semester 2. Lempar cakram merupakan teknik lempar yang memerlukan rotasi badan dan kaki, (Suherman, 2001:19). Olahraga lempar cakram adalah olahraga yang menggunakan suatu alat yang disebut cakram. Cakram terbuat dari bahan kayu atau bahan lain yang sesuai, pinggiran atau tepi cakram dilindungi metal atau besi yang dibuat melingkar (Suherman, 2001:245).

Adapun cara memegang cakram adalah dengan membuka telapak tangan dan jari tangan, cakram diletakkan di tengah dan tekan oleh satu ruas jari. Untuk berat dan diameter cakram antara putra dan putri berbeda. Putra berat cakram 2 kg dengan diameter cakram 219-221 mm, sedangkan untuk putri berat cakram 1 kg dengan diameter cakram 180-182 mm (Roji, 2006:102). Berdasarkan uraian di atas, lempar cakram adalah olahraga yang menggunakan alat yang disebut cakram, dengan berat cakram 2 kg untuk putra dan 1 kg untuk putri.

Teknik-teknik melempar cakram menurut Roji (2006:102).

1. Cara memegang cakram yaitu siswa memegang cakram dengan buku jari, meletakkan ibu jari pada samping cakram dan menekan pergelangan tangan agak kedalam. Beberapa variasi *grip* dapat terjadi (misalnya, jari tengah dan telunjuk dapat dirapatkan daripada diregangkan).
2. Tahap persiapan yaitu, (a) berdiri sikap menyamping arah lemparan dan kedua kaki dibuka selebar bahu, (b) cakram dipegang dengan kedua tangan.
3. Tahap gerakan yaitu, (a) ayunkan cakram dengan tangan kanan ke arah kanan bersamaan kedua lutut direndahkan, pandangan dan badan mengikuti arah gerak cakram, (b) ayunkan kembali cakram dengan tangan kanan ke depan atas, diikuti gerakan badan, pandangan dan lutut naik, (c) saat lengan posisi lurus serong atas lepaskan cakram dari pegangan tangan.
4. Akhir gerakan yaitu, (a) setelah cakram lepas dari pegangan tangan, gantikan posisi kaki kiri yang berada di depan dengan kaki kanan, (b) sikap kaki kiri berada di belakang, badan rileks, (c) pandangan mengikuti arah lemparan.

Secara harfiah media diartikan perantara atau pengantar. Selain itu media dapat diartikan pula sebagai benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan. (Fatah, 2004:125). Simpai

adalah lingkaran atau gelang-gelang dari rotan, sedangkan yang dimaksud dengan media simpai adalah benda yang berbentuk lingkaran atau gelang-gelang rotan dari kayu yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara guru dengan murid pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Dari berbagai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa media adalah alat atau metodik dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara guru dan murid dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan pengajaran di sekolah. Mengenai fungsi media itu sendiri pada mulanya kita hanya mengenal sebagai alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar yakni memberikan pengalaman visual pada anak dalam rangka mendorong motivasi belajar, memperjelas, dan mempermudah konsep yang kompleks dan abstrak menjadi lebih sederhana, konkret, mudah dipahami (Fatah, 2004:125).

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar siswa yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Furqon (2006:3) "Permainan adalah berbagai bentuk kompetisi bermain penuh yang hasilnya ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, atau kesempatan yang dilakukan secara perorangan atau gabungan". Sedangkan menurut Furqon (2006:3) "Permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu kontes diantara para pemain agar memperoleh hasil yang diprediksi".

Meskipun permainan dapat dianggap suatu kontes, tetapi ada perbedaan-perbedaan penting di antara permainan dan kontes-kontes yang lain. Perbedaan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Permainan berada di dalam modalitas bermain (*play modality*), (2) menang atau kalah merupakan kondisi yang tidak langgeng (*short-lived condition*) yang hanya relevan untuk permainan, (3) permainan dapat dimainkan kembali dengan awalan yang sama, (4) permainan memerlukan kerjasama di antara para pemain dalam mengikuti dan menaati peraturan yang tegas dan perilaku-perilaku bermain-permainan (*game-play behaviors*) yang lengkap.

Saputra (2001:6) "Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, kegiatan bermain sangat disukainya siswa bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak". Manfaat bermain untuk perkembangan fisik adalah apabila siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh siswa tersebut akan menjadi sehat. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan dengan bentuk-bentuk permainan didalamnya yang bersifat menyenangkan dan bermanfaat untuk menyehatkan tubuh..

Metode bermain yang akan digunakan oleh guru untuk meningkatkan keterampilan melempar cakram adalah sebagai berikut: (1) Siswa melakukan permainan lempar tangkap simpai melewati atas tali, (2) Siswa bermain memasukkan simpai ke tiang, (3) Siswa melakukan permainan menjatuhkan balok kardus dengan simpai.

Hipotesis pada penelitian ini adalah :

$H_0 : H_1 = H_2 =$ Tidak ada Pengaruh Menggunakan Media Simpai Dalam Bentuk Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014.

$H_0 : H_1 \neq H_2 =$ Ada Pengaruh Menggunakan Media Simpai Dalam Bentuk Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Pada

Kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014.

Hipotesis tersebut yang digunakan untuk menguji media simpai dalam bentuk permainan dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dilihat adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Mulai dari mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel-variabel. Bagaimana pengaruh menggunakan media simpai dalam bentuk permainan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Jogoroto Kabupaten Jombang tahun pelajaran 2013-2014. Sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah maka metode penelitian yang dipilih adalah metode eksperimen. Maksom (2012:65) mengatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat di antara variabel-variabel. Dengan metode eksperimen desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest Post Test Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subyek tidak ditentukan secara acak. Kelebihan dari desain ini adalah perbedaan hasil yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes lempar cakram sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penerapan pembelajaran menggunakan media simpai dalam bentuk permainan dengan jumlah lempar cakram siswa sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran menggunakan media simpai dalam bentuk permainan. Penilaian setelah tes hasil belajar lempar cakram dilakukan pada tahap 1 dan 2 (*pre test* dan *post test*), kemudia diadakan penilaian pada hasil tes lempar cakram yang terparcu pada norma penilaian.

Perhitungan Uji – t

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}} = \frac{4,16667}{\sqrt{\frac{154,1667}{30 \times 29}}} = 9,8971$$

(Arikunto, 2006:307)

T hitung = 9,8971

T table (5 %) = 1,699

Tolak Ho jika t hitung > t table

Maka = Ho ditolak

Ha diterima

Kesimpulan Ada pebedaan / peningkatan hasil *pre-test* dengan *post-test* lempar cakram setelah diberi perlakuan media simpai dalam bentuk permainan.

Sedangkan peningkatannya sebesar :

$$= \frac{D}{X_{pre-test}} \times 100 \% = \frac{125}{2245} \times 100 \% = 5,6 \%$$

Pembahasan ini akan membahas pengurain penelitian tentang pengaruh menggunakan media simpai dalam bentuk permainan terhadap hasil belajar lempar cakram. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah secara umum peran guru masih sangat dominan sehingga siswa hanya menerima pelajaran dan mereka tidak dapat belajar sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu perlu diberikan suatu model pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subyek belajar, yang mana siswa berperan aktif dalam setiap proses pembelajaran.

Penerapan pembelajaran menggunakan media simpai dalam bentuk permainan adalah model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik secara maksimal. Pada penelitian ini akan dijelaskan bagaimana pengaruh pembelajaran menggunakan media simpai dalam bentuk permainan terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran lempar cakram. Dalam hal ini pengukuran pengaruh pembelajaran dilakukan dengan tolak ukur menggunakan pengukuran kemampuan hasil belajar lempar cakram. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian tentang pengaruh menggunakan media simpai dalam bentuk permainan terhadap hasil belajar lempar cakram dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan dari instrumen penelitian yang digunakan menunjukkan hasil yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh menggunakan media simpai dalam bentuk permainan terhadap hasil belajar lempar cakram secara efektif dapat membantu guru dalam pembelajaran. Pengukuran kemampuan hasil belajar lempar cakram yang diperoleh dengan nilai prosentase yang tinggi membuktikan bahwa pengaruh menggunakan media simpai dalam bentuk permainan terhadap hasil belajar lempar cakram sangat efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes.

Tabel 4.4 Perbandingan Kemampuan Lempar cakram *pretest-posttest*

Kelompok	Mean	Uji t	Sig	
Eksperimen	<i>Pretest</i>	74,83333	9,8971	Signifikan
	<i>Posttest</i>	79		

Berdasarkan tabel 4.4 di atas bahwa hasil analisis uji t di dapat hasil : 9,8971 sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata kemampuan lempar cakram siswa sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran dengan menggunakan media simpai dalam bentuk permainan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari semua pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV diatas, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Hasil belajar lempar cakram berdasarkan penilain kemampuan lempar cakram peserta didik dapat dikatakan bahwa pengaruh pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media simpai dalam bentuk permainan memberikan peningkatan positif sebesar 5,6 %. Hasil uji - t menunjukkan bahwa nilai thitung 9,8971 > nilai ttabel 1,699. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan anantara kemampuan lempar cakram siswa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan menggunakan media simpai dalam bentuk permainan. Pengaruh hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan media simpai dalam bentuk permainan di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang, pada pembelajaran lempar cakram sangat efektif dan dapat membantu guru dalam pembelajaran penjasorkes khususnya lempar cakram.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
Carr Gerry A.,2000. *Norma-Norma Penilaian Olahraga*. Jakarta : Erlangga
Dimiyati, Mudjiono.2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
Fatah H.2004. *Macam-Macam Permainan Atletik*. Jakarta : Erlangga

- Furqon H,M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas November.
- Maksum A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Roji, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- SaputraY,P. 2001. *Dasar- Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah.
- STKIP PGRI Jombang. 2009. *Buku Pedoman Usulan Penelitian dan Penulisan Skripsi*. Jombang : STKIP PGRI Jombang.
- Suherman D. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.