Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi
Vol. 1 No 1, 2018 (1-8)
https://ejurnalunsam.id/index.php/jors

Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram SMK Negeri 1 Pantai Cermin Kelas XI Melalui Evaluasi Proses Menggunakan Audio Visual

Oleh: Andrew Rinaldi Sinulingga[1], Andi Nova[2]

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan penerapan evaluasi proses menggunakan audio visual pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pantai Cermin. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). Dalam hal ini peneliti menganalisis data dengan mereduksi data dan memaparkan data dalam bentuk tabel, sehingga dapat dicari nila rata-rata dan persentase ketuntasan belajar.Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar *lempar cakram* yaitu (55,26%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (44,73%) siswa yang tidak tuntas belajarnya. Hasil belajar siswa dalam melakukan teknik lempar Cakram pada siklus I secara keseluruhan mencapai (69,73%). Pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar *lempar cakram* yaitu (86,84%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (13,15%) siswa yang tidak tuntas belajarnya dan hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam melakukan teknik lemapr cakram pada siklus II mencapai (77,46%).

Kata Kunci: Lempar cakram, Evaluasi Proses Menggunakan Audio Visual

ABTRACT

The research was conducted aimed at determining the extent of the Improving Year XI Student's Learning Outcome in Dicuss Throw Process Evaluation In the Use of Audio Visual State Vocational High School 1 of Pantai Cermin. This study uses the Class Action Research Method's. In this case, the researcher analyzes the data by reducing and exposing the data in the form of tables, so that it can be searched for the average value and the percentage of mastery learning. The results of the first cycle showed that the learning results of discus throw is (55.26%) students who passed their lessons, and (44.73%) students who failed their study. Student learning outcomes in conducting discus throw as overall is (69.73%). On the second cycle showed that discus throw lessons outcomes is (86.84%) students who completed their learning, and (13.15%) students who failed their learning and overall student learning outcomes in performing the discus throw technique in cycle II reached (77.46%).

Key Word: Discus Throw, Proces Evaluation in the use of Audio Visual

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah prasyarat untuk hidup sehat. Jadi sangat penting untuk memiliki pengetahuan tentang pendidikan jasmani. Di masa lalu orang terbiasa berpikir bahwa pendidikan jasmani berhubungan hanya aktivitas fisik. Padahal, ketika tubuh anda tidak bugar, anda tidak merasa sehat secara mental dan tidak bisa berkonsentrasi dalam pekerjaan apa pun. Jadi hubungan antara tubuh dan pikiran adalah terjalin dan mereka tidak dapat dipelajari secara terpisah. Pepatah lama, "means sana in corporsano "(pikiran sehat dalam tubuh yang sehat) telah menjadi kebenaran universal di semua yang dianggap sebagai kebenaran universal di segala usia.

Isu yang berkembang di saat ini adalah seperti konteks di mana guru pendidikan jasmani bekerja, apa yang dipikirkan guru ketika mereka mengajar dan merencanakannya mengajar, dan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk mengajar secara efektif. Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pendidikan jasmani di sekolah lanjutan telah dikemukakan di dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya sumber-sumber digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di SMK Negeri 1 Pantai Cermin pada tanggal 14 april 2018 pada pembelajaran penjas materi lempar cakram, Siswa/i masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar dalam lempar cakram. Berdasarkan data yang diperoleh pada kelas XI Agribisnis Produktif Sumber Perairan, siswa yang memperoleh nilai di atas KKM sejumlah 11 orang siswa, siswa yang nilainya di bawah KKM 27 siswa. Sehingga hanya 28,94%yang diatas KKM sedangkan siswa 71,05%yang dibawah KKM. Adapun nilai Kriteria Ketuntasan Minimal(KKM) yang ditentukan sekolah tersebut adalah 70.Namun nilai itu belum memenuhi KKM secara klasikal yang ditetapkan sekolah yaitu sekitar 85% dari keseluruhan siswa. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran belum melibatkan siswa secara aktif, guru menjadi pusat pembelajaran, kurangnya variasi model pembelajara dan gaya mengajar serta modifikasi media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pembelajaran. Penyebab masalah belajar bersumber dari faktor intern dan ekstern. Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah penerapan evaluasi proses menggunakan audio visual. Penerapan evaluasi proses menggunakan audio visual pada pelajaran pendidikan jasmani dengan materi lempar cakram diharapkan akan dapat meningkatkan pemahaman siswa pada materi lempar cakram. Kesulitan yang dialami guru dalam melakukan evalusi kepada setiap siswa dapat diatasi dan membantu siswa untuk memperbaiki gerekan-gerakan yang salah pada teknik dasar lempar cakram di pertemuan sebelumnya.Agar setia siswa aftif dalam pembelajaran lempar cakram dapat juga

ditambahkan dengan modifikasi cakram dari papan sehingga tidak ada siswa yang pasif. Setelah dilakukannya evaluasi proses dengan menggunakan audiovisual, hasil belajar siswa dapat diukur melalui serangkaian tes hasil belajar lempar cakram.

METODOLOGI PENELITIAN

Tahapan-tahapan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pantai cermin pada tanggal juni 2018

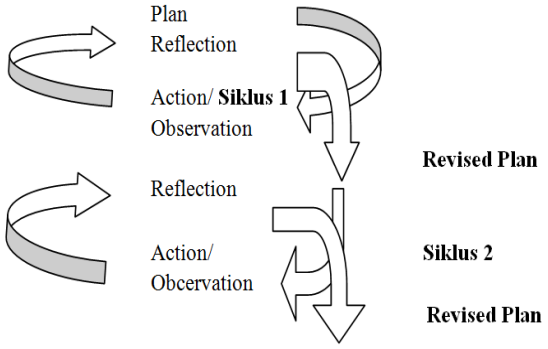
2. Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Kelas XI Agribisnis Produktif Sumber Perairan SMK Negeri 1 Pantai Cermin.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*).

ig terdiri dari beberapa tahap tersebut dapat dilihat pada skema be



4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fortofolio penilaian proses belajar lari estafet yang dinilai dari setiap pelaksanaan berdasarkan rubrik (kriteria) penelitian yang dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran fortofolio.

a. Alat dan Fasilitas

1. Cakram 3 buah
2. Lapangan lempar cakram
3. Kamera shooting
4. Keterangan :

- Sampel dibentuk dalam 4 barisan
- Barisan yang telah dibagi mengambil pasangannya masing-masing

b. Pelaksanaan

a. Pada aba-aba "bersedia" tester berdiri di dalam lingkaran menyamping menghadap kearah lemparan. Tester memperlihatkan cara memegang cakram yang sebenarnya.
b. Pada aba-aba "siap" tester melakukan sikap awalan
c. Pada aba-aba "ya" tester mulai melakukan ayunan tangan saat melempar diikuti dengan gerakan akhir setelah melempar.
d. Bila salah dalam melakukan lempar cakram, ia harus memperbaikinya dengan 2 kali kesempatan lagi.
e. Pasangan dari tester berada di luar sektor lapangan dan mengambil cakram yang telah dilempar tester tersebut.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

1) Posisi kaki tester melewati lingkaran pada saat melakukan lemparan.
2) Cakram yang dilempar tester keluar dari sektor lemparan.

c. Penilaian

Dalam penelitian ini penilaian dilaksanakan oleh empat orang penilai. Penilaian dilaksanakan oleh

1. Teknik memegang cakram :
2. Teknik awalan :
3. Teknik ayunan lengan saat melempar :
4. Gerak lanjutan setelah melempar :
5. Dokumentasi :

Posisi tim penilai lari lempar cakram ini berada disebelah kanan lapangan lempar cakram.

Tabel. 3.2 Lembar Penilaian Tes Hasil Belajar Lempar Cakram

Nama Siswa :
Kelas :

Aspek Yang Dinilai			
	Indikator	Deskriptor	Check list
LEMPAR CAKRAM	Teknik memegang cakram	1. Cakram dipegang dengan empat jari terbuka 2. Keempat jari diletakkan pada cakram 3. Ujung ruas jari-jari menekuk dan menutupi pinggir cakram untuk menahannya. 4. Ibu jari letaknya agak bebas	
	Teknik Gerakan Awalan	1. Berdiri dengan cara menyamping 2. Arah lemparan dan tangan kanan lurus kebelakang 3. Kedua lutut direndahkan 4. Mengayun lengan kanan kedepan atas dengan kedua lutut naik.	
	Teknik ayunan lengan saat melempar	1. Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas 2. Badan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula. 3. Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 40 ° 4. Lemparan cakram dikuti dengan badan condong ke depan	

Sumber: (Pendidikan jasmani , Olahraga dan kesehatan kelas XI,Mukholid 2007

Keterangan Aspek Penilaian.

Adapun keriteria untuk skor / nilai siswa dalam mengikuti belajar lempar cakram adalah sebagai berikut :

Nilai 1 : Hanya melakukan satu unsur gerakan setiap deskriptor
Nilai 2 : Hanya melakukan dua unsur gerakan setiap deskriptor
Nilai 3 : Hanya melakukan tiga unsur gerakan setiap deskriptor
Nilai 4 : Melakukan empat unsur gerakan setiap deskriptor
Jumlah skor= 16

5.Teknik Analisis Data

a. Reduksi data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam catatan dilapangan. Kegiatan reduksi ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan test dan tindakan apa yang akan dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

b. Paparan data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan mengunakan rumus yang telah ditetapkan.Untuk mengetahui perkembangan ketuntasan hasil belajar *lempar cakram* dengan gaya menyamping pada siswa kelas XI APSP SMK Negeri 1 Pantai cermin dipergunakan nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 80.

Untuk mengetahui persentase kemampuan siswa digunakan rumus :

$$\textbf{KKM} = \frac{\textit{Indikator 1 + Indikator 2 + Indikator 3 + Indikator 4}}{\textit{Jumlah Deskriptor}\ (16)} \times 100$$

Keterangan :

Jika indikator memiliki Kriteria kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan peserta didik sedang, maka nilai KKMnya adalah :

KKM = Kriteria Ketuntasan Minimal

Dengan kriteria : Kriteria ketuntasan belajar

- > 9.00 = sangat tinggi = tuntas
- 8.00 – 8.50 = tinggi = tuntas
- 7 .50 - 7.00 = sedang = tuntas
- < 6.99 = rendah = belum tuntas

Dengan Kriteria :

0% ≤ KKM < 69% : Siswa belum tuntas dalam belajar

70% ≤ KKM ≤ 100% : Siswa telah tuntas dalam belajar

(Sumber : Kurikulum 2007 : KTSP, Departemen Pendidikan Nasional)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

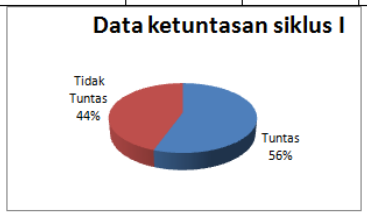
Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pantai Cermin, yang beralamat di Kabupaten Serda Badagai. Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil *pre-test* yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa *test* Lempar cakram yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

No	Perlakuan	Aspek Yang Dinilai				Jumlah
		Memegang cakram	Gerakan awalan	Ayunan lengan saat melempar cakram	Ggerakan akhir setelah cakramlepas dari tangan	
1	Pre-test Tes awal	Jumlah:103 Rata-rata:2,71	Jumlah:111 Rata-rata:2,92	Jumlah:82 Rata-rata:2,15	Jumlah:100 Rata-rata:2,63	Jumlah:396 Rata-rata:10,42
2	Post-test Siklus I	Jumlah:105 Rata-rata:2,76	Jumlah:115 Rata-rata:3,02	Jumlah:94 Rata-rata:2,47	Jumlah:110 Rata-rata:2,89	Jumlah:424 Rata-rata:11,15
3	Post-test Siklus II	Jumlah:122 Rata-rata:3,21	Jumlah:119 Rata-rata:3,13	Jumlah:102 Rata-rata:2,68	Jumlah:128 Rata-rata:3,36	Jumlah:471 Rata-rata:12,39

Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil tes awal, dari 38 siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini, ternyata hanya 11 siswa (28,94%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 27siswa (71,05%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 65,13 (Belum Tuntas). Hasil tes siklus I, dari 38 orang siswa telah ada 21 siswa (55,26 %) sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 17siswa (44,73%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 69,73 (Tidak Tuntas). Hasil tes siklus II dari 38 orang siswa, ternyata sudah 33 orang siswa (86,84) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 5 orang siswa (13,15%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 77,46 (Tuntas).

Deskripsi Hasil Belajar Siklus I Lempar Cakram

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1	< 80	Tidak Tuntas	17	44,73
2	≥ 80	Tuntas	21	55,26 %



Berdasarkan hasil tes hasil observasi dan hasil tes melalui Fortofolio diperoleh data sebanyak 21 orang siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 17 orang siswa belum mencapai tingkat ketuntasan belajar yang diharapkan. Pada siklus I diperoleh data dengan rentang 9 sampai 13 dan rentang persentase 56,25% sampai 81,25 % dengan skor rata-rata 11,15% dan persentase nilai rata-rata 69,73% serta tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa sebesar 55,26% namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85%.

Deskripsi Hasil Belajar Siklus II Lempar Cakram

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1	< 70	Tidak Tuntas	5	13,15%
2	≥ 70	Tuntas	33	86,84%

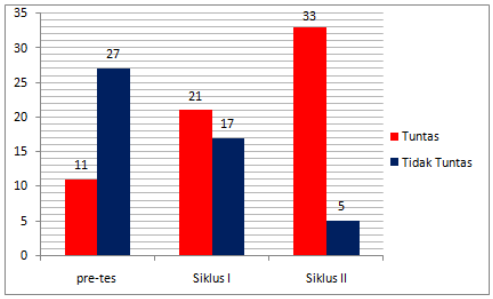
Setelah diberikan tindakan pada siklus II sebanyak dua kali pertemuan, siswa kembali diberi tes hasil belajar II yang kemudian diperoleh sebanyak 33 orang yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar dan 5 orang siswa masih belum tuntas, dikarenakan siswa yang belum tuntas tersebut belum

mampu memahami rangkaian pelaksanaan lempar cakram dengan baik. Pada siklus II diperoleh data dengan rentang 11 sampai 14 dan rentang persentase 68,75% sampai 87,5% dan persentase nilai rata-rata 77,46% serta tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa sebesar 86,64%. Ini berarti terlihat ada peningkatan dari siklus ke siklus.

Deskripsi Perbandingan Hasil Belajar Lempar Cakram Tes awal , Siklus I dan Siklus II

No	Hasil Tes	Persentase Nilai	Keterangan
1	Tes Awal	65,13	Tidak Tuntas
2	Tes Siklus I	69,73	Tidak Tuntas
3	Tes Siklus II	86,64%	Tuntas

Lebih jelasnya peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini :



Pembahasan Hasil Peneltian

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan evaluasi proses menggunakan audio visual, dapat memberikan pengaruh serta meningkatkan hasil belajar lempar cakram. Dimana terlihat hasil belajar siswa dari tes hasil belajar I dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pokok bahasan lempar cakram khusunya cara memegang cakram, gerakan awalan, ayunan lengan saat melempar, gerak akhir. Dimana pada tes hasil belajar I didapat hasil penelitian belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85%. Hal ini di karenakan beberapa faktor siswa tersebut belum bisa mencapai tingkat ketuntasan belajar karena siswa belum dapat memegang cakram dengan tepat.Sedangakan pada saat gerakan pelaksanaan, ayunan lengan terlalu tinggi dan rendah pada saat melempar cakram. Untuk itu selanjutnya perlu diadakan perbaikan pada tindakan pada siklus II. Kemudian pada pembelajaran disiklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas siswa dari siklus sebelumnya yaitu pada saat memegang cakram, gerakan awalan, ayunan lengan saat melempar cakram, gerak akhir. Pada siklus II diperoleh peningkatan ketuntasan belajar klasikal sebesar 86,64% yang mana hasil ini lebih besar dari ketuntasan secara klasikal yaitu 85% berarti terlihat ada peningkatan dari siklus ke siklus.Namun masih ada beberapa siswa yang belum memperoleh ketuntasan belajar per individu walaupun nilai yang diperoleh sudah meningkat dibandingkan pada siklus I. Dan untuk memperbaiki masalah siswa tersebut dikembalikan kepada guru pendidikan jasmani sekolah untuk meningkatkan hasil belajar siswa tersebut.

Salah satu faktor yang dapat mendukung keberhasilan tersebut adalah penggunaan model pembelajaran bervariasi dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini juga berlaku untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa masalah yang selama ini dialami dalam pembelajaran lempar cakram adalah kurangnya kemampuan guru dalam melakukan

feedback kepada setiap siswa. Selain itu, kebanyakan siswa tidak serius dan cepat merasa bosan dalam proses pembelajaran sehingga pada akhirnya hasil belajar yang diperoleh siswa masih rendah.

Oleh karena itu diperlukan suatu konsep pembelajaran yang dapat mendukung keberhasilan siswa, yaitu salah satunya pembelajaran melalui penerapan evaluasi proses menggunakan audio visual dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran ini siswa diajarkan menganalisiskesalahan yang dilakukannya pada pembelajaaran sebelumnya.Dengan demikian siswa dapat memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya di pertemuan selajutnya

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan penerapan evaluasi proses menggunakan audio visual dalam proses pembelajaran lempar cakram dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pantai Cermin.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SMK Negeri 1 Pantai Cermin untuk mempertimbangkan penerapan audio visual sebagai evaluasi proses menggunakan audio visual dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan siswa tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung, maka disarankan kepada guru yang akan melaksanakan gaya mengajar ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi siswa untuk disiplin dan aktif dalam belajar.
3. Kepada para teman-teman peneliti untuk dapat mencoba melakukan model penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan strategi atau gaya mengajar yang lain.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan penerapan evaluasi proses proses menggunakan audio visual kiranya dapat mencoba dengan materi lainnya.
5. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.2010.***Prosedur Penelitian***.Jakarta:PT Rineka Cipta.

Arma, Abdullah.1994. ***Dasar-dasar Pendidikan Jasmani***. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arsyad, Azhar.2007.***Media Pembelajaran***.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.

Carr, Gerry A. 2000. ***Atletik Untuk Sekolah***. Jakarta: PT Fajar Interpratama Offset

Collin A Hardy and Mick Mawer. 2003.***Learning and teaching in Physical education***,Philadelfia: Falmer Press

Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain.2006.***Strategi Belajar Mengajar***.Jakarta: PT Rineka Cipta

Irwansyah.2006. ***Pendidikan Jasmani dan Kesehatan XI***. Bandung: Grafindo Media Utama.

Krisyanto, Agus.2010.***Penelitian Tindakan Kelas***.Surakarta. UNS Press

Muhammad, Abuand Md Abdul Haque.2013. ***Physical, Health Science and Sport***. Dhaka: National Curricullum:

Mukholid, Agus.2007.***Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas XI***.Bogor.Yudistira

Sanjaya, Wina. 2008.***Strategi Pembelajaran Berorientasi Standart Proses Pendidikan***.Jakarta: Kencana

Slameto.2003. ***Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya***.Jakarta: Rineka Cipta

Sudijono, Anas.2011.***Pengantar Evaluasi Pendidikan***.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada

Sudjana, Nana.2009. ***Penilaian hasil dan Proses Belajar Mengajar***. Jakarta: Remaja Rosdakarya

Suryosubroto,B. 2009. ***Proses Belajar Mengajar di Sekolah***.Jakarta: PT Rineka Cipta