

## UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING GAYA *HOP STEP* MELALUI BERMAIN LEMPAR PADA SISWA KELAS SMP

**Novie Dianasari**

SMP Negeri 1 Maragasari Kabupaten Tegal

E-Mail: Noviedianamulyono@gmail.com

### Abstrak

Permasalahan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing gaya *hop step*, yaitu 43,75% siswa mendapat nilai di bawah KKM. Upaya peneliti untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan menggunakan bermain lempar dalam pembelajaran lempar lembing gaya *hop step*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* pada siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari Semester Gasal Tahun Ajaran 2022. Penelitian dilaksanakan secara kolaboratif dengan teman sejawat melalui 2 siklus penelitian, siklus I bermain lempar menggunakan bola sedangkan pada siklus II bermain lempar menggunakan bilah berekor. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keaktifan pada kondisi awal hanya sebesar 36,98% sedangkan pada siklus I sebesar 70,31% serta pada siklus II sebesar 82,29% dan hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* pada kondisi awal hanya sebesar 43,75% sedangkan pada siklus I sebesar 78,13% serta pada Siklus II sebesar 93,75%. Saran bagi guru PJOK bahwa bermain lempar dapat diterapkan dalam pembelajaran lempar lembing gaya *hop step*.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Keaktifan, Bermain Lempar.

### Abstract

*The problem in this Classroom Action Research is that student learning outcomes are still low in learning hop step style javelin throwing, namely 43.75% of students scored below the KKM. The researcher's attempt to overcome this problem is by using throwing games in learning the hop step style javelin throw. The aim of this research is to increase the activeness and learning outcomes of hop step style javelin throwing in class IX F students of SMP Negeri 1 Margasari Odd Semester 2022 Academic Year. The research was carried out collaboratively with colleagues through 2 research cycles, in cycle I playing throwing using a ball while in cycle II playing throwing using tailed blades. The results of the research showed that there was an increase in activity in the initial condition of only 36.98%, while in the first cycle it was 70.31% and in the second cycle it was 82.29% and the results of learning the hop step style javelin throw in the initial condition were only 43.75% while in cycle I it was 78.13% and in cycle II it was 93.75%. Suggestions for PJOK teachers that playing throwing can be applied in learning hop step style javelin throwing.*

**Keywords:** Learning Results, Activeness, Playing Throw.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berperan penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung terdapat berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik, psikis yang seimbang.

Menurut Munasifah (2008: 2) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP/MTS kurikulum 2013 salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar, Nomor lempar terdiri dari tolak peluru, lempar cakram, lontar martil dan lempar lembing.

Materi lempar lembing sebagai bagian dari cabang olahraga atletik sangatlah penting karena lempar lembing mempunyai gerakan dominan yaitu melempar yang mana gerakan ini ada dalam cabang olahraga yang lain misal bola, basket, kasti dan lain sebagainya. Gerakan melempar juga merupakan gerakan yang dilakukan secara alami bahkan sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melihat hal tersebut seorang guru hendaknya dapat mengatur lingkungan belajar dengan baik agar siswa semangat, tertarik, merasa senang dan aktif terhadap materi pembelajaran lempar lembing sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Berdasarkan pengamatan yang telah dilaksanakan di lapangan ternyata materi lempar lembing pada siswa di kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari masih banyak saat mengikuti pembelajaran lempar lembing

kurang berminat, kurang semangat, kurang aktif bahkan terkesan malas-malasan, mereka lebih senang pada materi permainan. Sebagian besar siswa merasa bahwa lempar lembing bukan merupakan olahraga yang menarik untuk diikuti. Di antara penyebab masalah tersebut adalah sebagai berikut. 1) Pembelajaran cenderung berulang-ulang secara monoton dan membosankan 2) Pembelajaran kurang menyenangkan. 3) Penggunaan alat yang kurang variatif

Pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* yang selama ini dilaksanakan dilapangan menggunakan pembelajaran langsung yaitu guru ke lapangan, lalu siswa diberi materi lempar lembing gaya *hop step* menggunakan lembing, siswa disuruh mempraktikan secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan hal ini menjadikan siswa kurang aktif dan hasil belajar siswapun menjadi rendah. Pengamatan terhadap keaktifan siswa pada pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* diperoleh data bahwa rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran kondisi awal adalah sebesar 36,98%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keaktifan siswa dalam pembelajaran tersebut masih rendah. Hasil belajar siswa lempar lembing gaya *hop step* yang sudah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Margasari masih rendah. Hal ini dibuktikan dari pengamatan di lapangan ditemukan sebanyak 18 siswa atau 56,25% mendapat nilai di bawah KKM 75 sebagaimana hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* pada siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari Semester Gasal Tahun Ajaran 2022/2023.

Pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* yang sudah dilaksanakan kurang disenangi siswa oleh karena itu guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikutinya. Siswa akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran lempar lembing dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lempar lembing yaitu melalui bermain lempar. Bermain lempar yang dimaksud adalah bermain lempar menggunakan bola dan bermain lempar menggunakan bilah berekor. Diharapkan melalui bermain lempar dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* pada siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari Semester Gasal Tahun Ajaran 2022/2023.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Belajar dan Pembelajaran**

Syaiful Bahri Djamarah (2002: 13) menyatakan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor. Karena hakekat belajar adalah perubahan tingkah laku maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajar yaitu : 1) Perubahan yang terjadi secara sadar, 2) Perubahan bersifat fungsional, 3) Perubahan bersifat positif dan negatif, 4) Perubahan bukan bersifat sementara, 5) Perubahan bertujuan atau terarah, 6) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku. Slameto (2013: 2) berpendapat bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Secara umum pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah menjadi lebih baik. Pembelajaran menurut aliran Gestalt yaitu suatu usaha guna memberikan materi pelajaran sedemikian rupa sehingga siswa lebih mudah mengorganisasikan atau mengaturnya menjadi pola bermakna (Max Darsono, 2000: 24).

Saidiharjo (2004: 12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, diantaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, (kognisi), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah ia menyelesaikan penanaman belajar.

### **Keaktifan Belajar**

Menurut Sriyono, (1992:75) keaktifan adalah pada saat guru mengajar ia harus mengusahakan agar murid-muridnya aktif, jasmani maupun rohani. Aunurrahman (2009: 119) menyatakan keaktifan siswa dalam belajar merupakan persoalan penting dan mendasar yang harus dipahami, dan dikembangkan setiap guru dalam proses pembelajaran. Sehingga keaktifan siswa perlu digali dari potensi-potensinya, yang

mereka aktualisasikan melalui aktivitasnya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dari uraian di atas dapat disimpulkan keaktifan belajar adalah kegiatan atau kesibukan siswa dalam kegiatan pembelajaran baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tujuan pembelajaran akan tercapai jika siswa aktif mengikuti pembelajaran oleh karena itu guru hendaknya dapat mengusahakan agar siswa dapat terlibat aktif dalam mengikuti pembelajaran sehingga potensi-potensinya dapat digali secara maksimal. Muhibbin Syah (2012: 146) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi keaktifan belajar peserta didik dapat digolongkan menjadi tiga macam, yaitu faktor internal (faktor dari dalam peserta didik), faktor eksternal (faktor dari luar peserta didik), dan faktor pendekatan belajar (*approach to learning*).

### **Hasil Belajar**

Hasil belajar merupakan suatu yang digunakan untuk menilai hasil pengajaran yang telah diberikan kepada siswa dalam waktu tertentu. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman-pengalaman belajarnya. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai tujuan pendidikan. Hal ini dapat dicapai apabila siswa sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi (Ngalim Purwanto, 1993:3). Dimiyati dan Mudjiono (2006:20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi. Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2013:105) menyatakan bahwa untuk menyamakan persepsi sebaiknya berpedoman pada kurikulum yang berlaku saat ini yang telah disempurnakan antara lain bahwa suatu proses belajar mengajar dinyatakan berhasil apabila hasilnya memenuhi tujuan instruksional dari bahan tersebut.

### **Lempar Lembing Gaya *Hop Step***

Lempar lembing merupakan nomor lempar dalam cabang atletik. Lempar Lembing adalah suatu bentuk gerakan melempar menggunakan alat yang berbentuk panjang dan bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu, bambu, atau metal (untuk perlombaan) yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, dan menancap di sektor lapangan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Lembing terdiri dari tiga bagian yaitu : mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan lembing. Badan lembing terbuat dari metal sedangkan mata lembing yang lancip terpasang ujung depan yang panjang. Ada dua macam ukuran lembing yaitu : a) Untuk putri : beratnya 600 gram (dengan variasi berat antara 605 sampai 620 gram), dan panjangnya antara 2,20 sampai 2,30 meter.

### **Bermain**

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa paksaan, dilakukan dengan sungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu. Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek keterampilan dan sebagainya (Yudha M. Saputra, 2001:6).

Lebih lanjut Yudha M. Saputra (2001:7) menyatakan bahwa bermain bermanfaat untuk perkembangan keterampilan olahraga. Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik. Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan

yang bernuansa permainan dalam pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

Edy Purnomo dan Dapan (2017:155) menyatakan pembelajaran lempar lembing terdiri dari tahap bermain (*game*) dan tahap teknik dasar (*Basic of technique*). Tahap bermain bertujuan untuk mengenal masalah gerak (*movement problem based learning*) lempar lembing secara umum, khususnya lempar lembing secara tidak langsung, dan cara lempar lembing yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lempar lembing serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lempar lembing adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian.

Upaya peneliti meningkatkan kualitas pembelajaran pada kondisi awal dengan pembelajaran langsung yaitu guru ke lapangan, lalu siswa diberi materi teknik lempar lembing gaya *hop step*, siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan hal ini menjadikan siswa kurang aktif dan hasil belajar siswa pun menjadi rendah.

Pengamatan terhadap keaktifan siswa pada pembelajaran tersebut diperoleh data bahwa rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran kondisi awal adalah sebesar 35,94%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keaktifan siswa dalam pembelajaran tersebut masih rendah. Hasil belajar siswa materi lempar lembing gaya *hop step* yang sudah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Margasari masih rendah. Hal ini dibuktikan dari pengamatan di lapangan ditemukan sebanyak 18 siswa atau 56,25% mendapat nilai di bawah KKM yaitu 75 sebagaimana hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* pada siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari Semester Gasal Tahun Ajaran 2022/2023.

Beberapa penyebab terjadinya masalah tersebut oleh peneliti kiranya dapat diinventarisir sebagai berikut: *pertama* guru menggunakan pembelajaran langsung yaitu ke lapangan, siswa diberi materi teknik lempar lembing gaya *hop step*, kemudian siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan. akibatnya

pembelajaran kurang menarik, kurang menyenangkan, dan membosankan sehingga guru dituntut menghadirkan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, *kedua* pemilihan pembelajaran langsung masih belum dapat meningkatkan keaktifan siswa terhadap materi lempar lembing gaya *hop step* oleh karena itu guru perlu memberikan rangsangan melalui bermain lempar. Bermain lempar yang dilakukan dalam penelitian ini adalah siswa dikondisikan dalam suasana bermain yaitu bermain lempar menggunakan bola dan bilah berekor. pada siklus I bermain lempar menggunakan bola dengan hasil belum maksimal. Pada siklus II bermain lempar menggunakan bilah berekor hasil sudah maksimal.

## **METODE PENELITIAN**

### **Objek Tindakan**

Objek tindakan dalam penelitian ini adalah keaktifan dan hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari Tahun Ajaran 2022/2023. Melalui Bermain lempar peneliti akan berupaya meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* berupa ketuntasan belajar perorangan ditetapkan jika siswa memperoleh nilai hasil belajar sama atau diatas nilai Kriteria Ketuntasan Minimal lempar lembing gaya *hop step* sebesar 75 atau (KKM =75) sedangkan ketuntasan belajar klasikal ditetapkan jika jumlah siswa yang telah tuntas belajar perorangan dalam satu kelas sama atau di atas 85%.

### **Setting Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Margasari Kabupaten Tegal. Penelitian dilakukan oleh guru PJOK sekaligus sebagai peneliti dan dibantu oleh teman sejawat atau seorang guru PJOK lain. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juli 2022 sampai 30 November 2022. Subyek penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Margasari Semester Gasal Tahun Ajaran 2022/2023 berjumlah 32 siswa yang terdiri dari siswa putra 12 orang dan siswa putri sebanyak 20 orang.



### **Sumber Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari dua jenis sumber yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang langsung diperoleh dari subyek penelitian, sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil belajar siswa materi lempar lembing gaya *hop step*. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh sebagai pendukung untuk kelengkapan data penelitian, data yang diambil bersumber selain dari subyek penelitian yaitu berupa data yang berasal dari pengamatan oleh peneliti maupun teman sejawat.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan komponen penting dalam penelitian untuk diolah dan dijadikan bahan kesimpulan dari hasil penelitian, Adapun teknik yang akan digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini meliputi: (1) Tes, (2) Observasi, (3) Metode dokumentasi.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian tindakan kelas ini terdapat dua jenis data yang dikumpulkan peneliti untuk selanjutnya dianalisis. Analisis kedua data tersebut antara lain: (1) Data hasil belajar. Hasil belajar yang diukur dengan instrumen tes kemudian dianalisis untuk diketahui jumlah nilai masing-masing siswa, nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata dan ketuntasan belajar klasikal. (2) Data Hasil Observasi Keaktifan Belajar. Hasil observasi terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* diukur menggunakan lembar observasi. Hasil observasi kemudian dianalisis untuk diketahui jumlah skor perolehan semua indikator observasi dan dipersentasekan. Hasil persentase selanjutnya ditetapkan kriterianya. Kedua analisis data di atas selanjutnya dibuat perbandingan hasil antar siklus pada penelitian ini, perbandingan dengan menggunakan tabel dan grafik serta dideskripsikan secara kualitatif.

### **Cara Pengambilan Simpulan**

Pengambilan simpulan penelitian ini ditetapkan peneliti dengan menentukan indikator capaian sebagai berikut: (1) Siswa dinyatakan tuntas belajar secara klasikal apabila mencapai 85% dari jumlah siswa kelas IX F dengan nilai  $\geq 75$  (nilai KKM=75).

(2)Keaktifan siswa dalam pembelajaran ditetapkan indikator capaiannya adalah jika keaktifan siswa dalam pembelajaran telah mencapai lebih dari 75% ke atas atau kriteria sangat aktif.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang merupakan perbaikan pembelajaran berdasarkan permasalahan yang dijumpai di kelas. Penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat tahapan yang meliputi perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Kondisi Awal**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui, bahwa dari 32 siswa terdapat 13 siswa (40,63%) semangat mengikuti pembelajaran, 12 siswa (37,50%) dapat bekerjasama dalam melakukan tugas, 11 siswa (34,38%) senang bergerak, 12 siswa (37,50%) sering melakukan gerakan, 11 siswa (34,38%) mengajukan pertanyaan dan 13 (40,63%) menjawab pertanyaan. Sedangkan rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran kondisi awal adalah sebesar 36,98%, hal ini menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran tersebut masih rendah.

Hasil belajar sebelum tindakan diperoleh data bahwa persentase ketuntasan belajar yang diperoleh pada pembelajaran kondisi awal baru mencapai 43,75% sedangkan siswa yang belum tuntas belajar baru mencapai 56,25%.

Identifikasi terhadap penyebab terjadinya masalah sebagaimana telah dianalisis adalah guru ke lapangan, lalu siswa diberi materi teknik lempar lembing gaya *hop step*, siswa disuruh mempraktikan secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahannya setelah siswa melakukan kesalahan tanpa menggunakan bermain lempar dalam pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* pada kondisi awal masih belum maksimal meningkatkan keaktifan semua siswa dalam pembelajaran, karena masih dianggap membosankan dan belum mampu menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Oleh karena itu hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* yang diperoleh siswa belum merata seperti ditunjukkan pada indikator ketuntasan belajar klasikal baru mencapai 43,75% atau sebanyak 14 siswa.

### **Deskripsi Siklus I**

Hasil observasi keaktifan siswa dalam pembelajaran menurut laporan hasil pengamatan besarnya persentase keaktifan siswa pada tiap indikator observasi dalam pembelajaran siklus I dapat diketahui, bahwa dari 32 siswa terdapat 26 siswa (81,25%) semangat mengikuti pembelajaran, 24 siswa (75,00%) dapat bekerjasama dalam melaksanakan tugas, 27 siswa (84,38%) senang bergerak, 23 siswa (71,88%) sering melakukan gerakan, 18 siswa (56,25%) mengajukan pertanyaan dan 17 siswa (53,13%) menjawab pertanyaan. Sedangkan rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran siklus I adalah sebesar 70,31% dengan kriteria aktif. Nilai tes hasil belajar siswa pada siklus I sebesar 78,13% sedangkan persentase siswa yang belum tuntas belajar sebesar 21,88%,

### **Deskripsi Siklus II**

Hasil Observasi keaktifan Siswa dalam pembelajaran siklus II diperoleh hasil observasi sebagai berikut: besarnya persentase keaktifan siswa pada tiap indikator observasi dalam pembelajaran siklus II dapat diketahui, bahwa dari 32 siswa terdapat 30 siswa (93,75%) semangat mengikuti pembelajaran, 28 siswa (87,50%) dapat bekerjasama dalam melaksanakan tugas, 30 siswa (93,75%) senang bergerak, 29 siswa (90,63%) sering melakukan gerakan, 21 siswa (65,63%) mengajukan pertanyaan dan 20 siswa (62,50%) menjawab pertanyaan. Sedangkan rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran siklus II adalah sebesar 82,29% dengan kriteria sangat aktif. Nilai tes hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil bahwa ketuntasan belajar siklus II sebesar 93,75% sedangkan persentase siswa yang belum tuntas belajar sebesar 6,25%.

### **Deskripsi Antar Siklus**

Deskripsi data hasil penelitian tindakan yang dilakukan baik pada kondisi awal maupun kedua siklus sebagaimana diuraikan pada deskripsi di atas dapat disampaikan perbandingan hasil penelitian antar siklus sebagai berikut :

### **Hasil Observasi Keaktifan Siswa**

Keaktifan siswa dalam pembelajaran yang diobservasi menggunakan lembar observasi keaktifan siswa dalam pembelajaran melalui bermain lempar mengalami peningkatan pada setiap siklus penelitian tindakan kelas ini. Peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* melalui bermain lempar terbesar diperoleh pada indikator senang bergerak, pada kondisi awal hanya sebanyak 11 siswa atau 34,38%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 27 siswa atau 84,38% dan siklus II sebanyak 30 siswa atau 93,75%. Pada indikator semangat mengikuti gerakan juga mengalami peningkatan, pada kondisi awal hanya sebanyak 13 siswa atau 40,63%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 26 siswa atau 81,25% dan pada siklus II sebanyak 30 siswa atau 93,75%. Pada indikator bekerjasama dalam melaksanakan tugas juga mengalami peningkatan pada kondisi awal 12 siswa atau 37,50%, pada siklus I sebanyak 24 siswa atau 75,00% dan pada siklus II sebanyak 28 siswa atau 87,5%. Pada indikator sering melakukan gerakan juga mengalami peningkatan pada kondisi awal sebanyak 12 siswa atau 37,50%, pada siklus I sebanyak 23 siswa atau 71,88%, pada siklus II sebanyak 29 siswa atau 90,63%. Pada indikator mengajukan pertanyaan mengalami peningkatan dimana pada kondisi awal sebanyak 11 siswa atau 34,38%, pada siklus I sebanyak 18 siswa atau 56,25%, pada siklus II sebanyak 21 siswa atau 65,63% dengan kriteria aktif. Pada indikator menjawab pertanyaan mengalami peningkatan pada kondisi awal sebanyak 13 siswa atau 40,63%, pada siklus I sebanyak 17 siswa atau 53,13%, pada siklus II sebanyak 20 siswa atau 62,50%.

### **Nilai Tes Hasil Belajar Lempar Lembing Gaya *Hop Step***

Menurut laporan hasil pengamatan secara klasikal siswa yang tuntas belajar pada kondisi awal adalah 14 siswa atau 43,75%, pada siklus I 25 siswa atau 78,13% dan siklus II 30 siswa atau 93,75% sehingga dapat disampaikan bahwa siswa yang tuntas belajar pada siklus penelitian tindakan ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jika dibandingkan antara kondisi awal dan siklus I berarti siswa yang tuntas belajar meningkat sebesar 34,38% dan siklus I jika dibanding dengan siklus II maka terdapat peningkatan sebesar 15,62%. Sebaliknya secara klasikal siswa yang belum tuntas belajar telah mengalami penurunan dimana pada kondisi awal siswa yang belum

tuntas belajar adalah sebanyak 18 siswa atau 56,25%, pada siklus I adalah 7 siswa atau 21,88%, pada siklus II adalah 2 siswa atau 6,25%.

## SIMPULAN

1. Proses pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* melalui bermain lempar dapat meningkatkan keaktifan siswa. Hal ini dapat dibuktikan melalui semangat mengikuti pelajaran, bekerjasama dalam melaksanakan tugas, senang bergerak, sering melakukan gerakan, mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan pada materi lempar lembing gaya *hop step* yang cenderung meningkat sebagaimana hasil penelitian pada kondisi awal mencapai persentase rata-rata keaktifan siswa sebesar 36,98% sedangkan pada siklus I sebesar 70,31% berarti ada peningkatan 33,33% dan dilanjutkan pada siklus II mencapai persentase rata-rata keaktifan siswa sebesar 82,29%, berarti ada peningkatan sebesar 11,98%.
2. Peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran juga berimplikasi terhadap kesiapan dan motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* melalui bermain lempar sehingga hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* yang diperoleh juga meningkat. Hal tersebut dapat diketahui sebagaimana nilai hasil belajar lempar lembing gaya *hop step* yang meliputi aspek cara memegang dan membawa lembing, awalan, melempar dan gerak ikutan yang telah diuji oleh peneliti dengan indikator ketuntasan belajar klasikal pada kondisi awal hanya sebesar 43,75% sedangkan pada siklus I sebesar 78,13% berarti ada peningkatan sebesar 34,38% serta pada siklus II sebesar 93,75%, berarti ada peningkatan sebesar 15,62%.
3. Langkah-langkah pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* adalah sebagai berikut: guru membariskan siswa menjadi 3 bersaf, memimpin berdoa, memberi salam, menanyakan kondisi siswa secara umum, presensi dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman siswa atau pembelajaran sebelumnya, guru menyampaikan indikator yang harus dikuasai, memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat lempar lembing gaya *hop step*, guru menyampaikan teknik penilaian yang akan digunakan, guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan, guru memberi tugas kepada kelompok untuk membaca dan mengamati gambar gerak spesifik lempar lembing gaya *hop step*, siswa secara berkelompok

membaca dan mengamati gambar lempar lembing gaya *hop step*, siswa melakukan bermain lempar menggunakan bola dengan dua tangan, bermain lempar menggunakan bola dengan satu tangan, bermain lempar menggunakan bola sasaran cone, bermain lempar menggunakan bola ke satu sasaran, bermain lempar menggunakan bola sasaran matras, bermain lempar menggunakan bola sasaran cone yang diletakkan di atas meja, bermain lempar menggunakan bilah berekor sasaran cone, bermain lempar menggunakan bilah berekor melewati atas tali, bermain lempar menggunakan bilah berekor sasaran simpai, siswa mempraktikkan lempar lembing gaya *hop step* dikelompok masing-masing, penilaian (tes praktik) lempar lembing gaya *hop step*, kegiatan penutup pembelajaran adalah dengan melakukan penenangan, refleksi, umpan balik, memberi tugas, menarik kesimpulan dan berdoa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andinova, Romeli Silaban. 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar lembing Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 32 Medan Marelan*: <https://www.ejurnalunsam.id> diakses 9 September 2022.
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2017. *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Max Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Muhibbin Syah. 2012. *Spikologi Belajar*. Bandung: Remaja Karya.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ngalim Purwanto. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saidiharjo. 2004. *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosil (IPS)*. Yogyakarta: Universitas.
- Slameto. 2013. *Belajar dan faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sriyono. 1992. *Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djamarah, 2002, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Yuda M Saputra. 2001. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas.