

PENGUNAAN PELEPAH KELAPA UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS XI MIPA 5 SMA NEGERI 1 MELAYA

I Ketut Widia
SMA Negeri 1 Melaya
E-mail : ketutwidia0312@gmail.com

ABSTRAK

Karya tulis ini merupakan salah satu inovasi pembelajaran tentang Penggunaan Pelepah Kelapa Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018. Setelah dioptimalkan penerapan pelepah kelapa pada gaya langkah silang (*cross step*) didapatkan bahwa 1) Aktivitas belajar siswa kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya tahun pelajaran 2017/2018 meningkat sebesar 11 % yaitu dari 81,1 % menjadi 92,1%. 2) Hasil belajar kognitif siswa kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya tahun pelajaran 2017/2018 yaitu 15,79 % nilai sangat baik dan 84,21 % nilai baik dengan nilai rata-rata kelas 87,69 kategori baik. Sedangkan hasil belajar psikomotor yaitu 13,16 % nilai sangat baik, 81,58 % nilai baik dan 5,26 nilai cukup baik dengan rata-rata nilai 86,43 kategori baik. 3) Hasil *respon* siswa yaitu 86,84 % siswa menyatakan senang, memudahkan belajar, bisa diteruskan, mudah menyelesaikan tugas dan memilih pelepah kelapa, 11,05 % siswa menyatakan biasa-biasa saja dan memilih lembing bambu dan 2,11 % siswa menyatakan menyusahkan belajar, jangan diteruskan dan memilih lembing standar. Jadi penggunaan pelepah kelapa sangat efektif untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kata kunci : pelepah kelapa, aktivitas dan hasil belajar.

ABSTRACT

This paper is one of the learning innovations about the Use of Coconut Fronds to Increase Javelin Throwing Activities and Learning Outcomes in Class XI Students of Mathematics and Natural Sciences 5 High School 1 Expires 2017/2018 Academic Year. After optimized the application of coconut midrib on cross step style, it was found that 1) Learning activities of class XI MIPA 5 students of senior high school 1 Melaya in the 2017/2018 academic year increased by 11%, from 81.1% to 92.1%. 2) Cognitive learning outcomes of class XI MIPA 5 senior high school 1 Melaya in the school year 2017/2018 which is 15.79% very good value and 84.21% good value with a class average value of 87.69 in a good category. Whereas psychomotor learning outcomes were 13.16%, the grades were very good, 81.58% were good and 5.26 were quite good with an average score of 86.43 in the good category. 3) The results of student responses were 86.84% of students expressed pleasure, facilitated learning, could be continued, easy to complete assignments and choose coconut midribs, 11.05% of students stated mediocrity and chose bamboo javelin and 2.11% of students stated that study, don't go ahead and choose standard javelin. So the use of coconut midribs is very effective for increasing javelin throwing activity and learning outcomes for class XI MIPA 5 students of senior high school 1 in the 2017/2018 Academic Year.

Keywords : coconut midrib, activity and learning outcomes.

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran merupakan suatu sistem yang kompleks

dan unik, karena melibatkan banyak komponen seperti siswa, guru, kurikulum, fasilitas penunjang,

lingkungan belajar dan lain sebagainya yang saling terikat. Guru sebagai pembelajar memiliki kewajiban mencari, menemukan dan diharapkan memecahkan masalah-masalah belajar siswa (Dimiyati dan Mudjiono 2006). Proses belajar dikatakan tercapai apabila ada perubahan-perubahan dalam diri peserta didik, baik yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru yang merupakan salah satu komponen penting dalam proses pembelajaran menggunakan berbagai macam strategi dan media pembelajaran di samping didukung oleh penguasaan pengetahuan yang dimiliki.

Media pembelajaran merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajaran. Pada pembelajaran lempar lembing di SMA Negeri 1 Melaya dengan kondisi nyata di sekolah, media lembing aluminium hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra serta 5 buah lembing bambu. Sementara rata-rata jumlah siswa perkelas di SMA Negeri 1 Melaya berjumlah 35 - 40 orang, jadi komparasi antara jumlah lembing dan jumlah siswa adalah 1 : 17/20 putra/putri (lembing aluminium). Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lempar lembing menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana lembing tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 lembing untuk 2 orang). Dengan

terbatasnya media yang digunakan, maka dapat penulis paparkan suasana pembelajaran sebagai berikut :

1. Kegiatan pembelajaran terpusat pada guru sehingga peran siswa sebagai subyek menjadi berkurang.
2. Banyak siswa kesulitan untuk membayangkan teknik pegangan, teknik awalan, teknik lemparan dan teknik lanjutan, sehingga siswa kurang menguasai teknik lempar lembing gaya langkah silang.
3. Waktu yang digunakan kurang efektif dan siswa banyak yang pasif untuk menunggu giliran agar dapat menggunakan lembing standar (lembing bambu).

Perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti lembing standar atau lembing bambu yang nilai jualnya cukup tinggi dan media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik lembing, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti lembing standar/lembing bambu tersebut nampaknya pelepah kelapa (yang sudah kering dan tidak terlalu kering) bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti lembing standar/lembing bambu. Dari segi bentuk, yang apabila dibuat/dihaluskan jelas ada kemiripan dengan bentuk lembing dan dari segi ketersediaan di halaman sekolah SMA Negeri 1 Melaya atau tempat tinggal siswa, maka pelepah kelapa sangat mudah sekali di dapat.

Dengan media pelepah kelapa, dapat penulis paparkan suasana

pembelajaran yang akan terjadi sebagai berikut : 1) kegiatan pembelajaran tidak lagi terpusat pada guru dan peran siswa sebagai subyek lebih nyata karena kegiatan pembelajaran lebih terpusat pada siswa, 2) siswa tidak lagi membayangkan segala teknik lempar lembing langkah silang, yang dapat dibuktikan dengan banyaknya siswa yang menggunakan media pembelajaran dan kegiatan siswa lebih bervariasi dan 3) waktu yang digunakan lebih efektif dan efisien.

Sehubungan dengan hal tersebut, penulis merasa terdorong untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Penggunaan Pelepah Kelapa Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lempur Lembing Pada Siswa Kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Melaya tahun ajaran 2017/2018. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktek-praktek pembelajaran di kelas secara lebih profesional (Kanca, 2010). Jumlah subyek penelitian 38 orang. Dimana penelitian ini dilakukan sebanyak 1 siklus dengan 2 kali pertemuan. Prosedur penelitian ini terdiri dari tahapan penelitian, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi, refleksi. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 19 April 2018 untuk pertemuan I dan hari Kamis, 26 April 2018 untuk pertemuan II.

Teknik pengumpulan data dalam evaluasi/penilaiannya menggunakan *assesment* hasil belajar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah 1. Aktivitas Siswa Pada Proses Pembelajaran.

Data aktivitas belajar siswa diperoleh dengan menggunakan metode observasi terhadap kemunculan indikator aktivitas belajar. Berdasarkan hasil observasi dan analisis yang dilakukan pada pertemuan I, didapatkan data sebagai berikut, 8 orang siswa (21,05%) berada dalam kategori tingkat aktivitas sangat aktif, 28 orang siswa (73,69%) berada dalam kategori tingkat aktivitas aktif dan 2 orang siswa (5,26%) berada dalam kategori tingkat aktivitas cukup aktif. Sedangkan rata-rata prosentase aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 81,1% atau ketegori tingkat aktivitas aktif. Data aktivitas belajar siswa pada pertemuan I dapat dilihat pada tabel 1.1.

Sedangkan hasil observasi dan analisis yang dilakukan pada pertemuan II, didapatkan data sebagai berikut, 38 orang siswa (76,32%) berada dalam kategori tingkat aktivitas sangat aktif, 9 orang siswa (23,68%) berada dalam kategori tingkat aktivitas aktif. Sedangkan rata-rata prosentase aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 92,1% atau ketegori tingkat aktivitas sangat aktif. Data aktivitas belajar siswa pada pertemuan II dapat dilihat pada tabel 1.2.

Tabel 1.1

Data Aktivitas Belajar Lempar Lembing dengan Media Pelepah Kelapa pada pertemuan I, Siswa Kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018.

No	Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Aktif	$\bar{X} \geq 9$	8 orang	21,05%
2	Aktif	$7 \leq \bar{X} < 9$	28 orang	73,69%
3	Cukup Aktif	$5 \leq \bar{X} < 7$	2 orang	5,26%
4	Kurang Aktif	$3 \leq \bar{X} < 5$	0	0
5	Sangat Kurang Aktif	$\bar{X} < 3$	0	0
Jumlah			38 orang	100%

Tabel 1.2

Data Aktivitas Belajar Lempar Lembing dengan Media Pelepah Kelapa pada pertemuan II, Siswa Kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018.

No	Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Aktif	$\bar{X} \geq 9$	29 orang	76,32%
2	Aktif	$7 \leq \bar{X} < 9$	9 orang	23,68%
3	Cukup Aktif	$5 \leq \bar{X} < 7$	0	0
4	Kurang Aktif	$3 \leq \bar{X} < 5$	0	0
5	Sangat Kurang Aktif	$\bar{X} < 3$	0	0
Jumlah			38 orang	100%

Dari analisis data, maka rata-rata aktivitas belajar siswa secara klasikal pada pertemuan I dan pertemuan II dapat dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{329}{38} \\ &= 8,66 \end{aligned}$$

Dengan demikian rata-rata aktivitas belajar siswa pada pertemuan I dan Pertemuan II adalah 8,66. Bila dikonsversikan ke dalam penggolongan aktivitas belajar siswa berada pada rentang $7 \leq \bar{X} < 9$ atau berada dalam kategori aktif. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan pelepah kelapa dalam pembelajaran lempar lembing sangat efektif untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa

karena terjadi peningkatan aktivitas belajar dari rata-rata 81,1% (kategori aktif) menjadi rata-rata 92,1% (kategori sangat aktif), yaitu ada peningkatan sebesar 11 %.

Masalah 2. Hasil Belajar Siswa

1. Hasil Belajar Kognitif Siswa

Berdasarkan dari hasil evaluasi dengan tes objektif sebanyak 10 soal pada pertemuan I dengan materi lempar lembing diperoleh data hasil belajar individu sebagai berikut : 6 orang siswa (15,79 %) mendapat nilai kategori sangat baik (A), 33 orang siswa (84,21 %) mendapat nilai dengan kategori baik (B) dan dengan rata-rata nilai kelas 87,69 (kategori baik).

Hasil analisis terhadap jawaban siswa yang menjawab benar terhadap 10 soal objektif, dapat dilihat pada tabel 1.3. Sedangkan data hasil penelitian belajar siswa dengan materi lempar lembing gaya langkah silang pada siswa kelas XI MIPA 5 SMA

Negeri 1 Melaya tahun pelajaran 2017/2018 dapat dilihat pada table 1.4.

Tabel 1.3
 Data Hasil Analisis Jawaban Siswa terhadap 10 soal Objektif pada materi lempar lembing gaya langkah silang pertemuan I pada Siswa XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018.

No Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prosentase Jawaban Benar	89,74	71,8	97,44	100	82,05	87,18	97,44	53,85	97,44	100

Tabel 1.4
 Data Hasil Belajar kognitif lempar lembing gaya langkah silang di pertemuan I pada Siswa XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018.

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase	Rentangan Tingkat Ketuntasan
1	Sangat Baik	6 orang	15,79 %	100 % Siswa Tuntas
2	Baik	32 orang	84,21%	
3	Cukup	-	-	
4	Kurang	-	-	
5	Sangat Kurang	-	-	
Jumlah		38 orang	100%	

Dari analisis data, maka ketuntasan belajar kognitif siswa secara klasikal untuk materi lempar lembing adalah sebagai berikut,

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100 \%$$

$$KB = \frac{38}{38} \times 100 \%$$

$$= 100\%$$

Dengan demikian pada pertemuan I ketuntasan siswa secara klasikal terhadap materi lempar lembing langkah silang mencapai 100 %. Dengan tercapainya penguasaan materi ketuntasan 100%, maka untuk tes

kognitif pada pertemuan ke dua tidak ada siswa yang remidi.

2. Hasil Belajar Psikomotor Siswa

Hasil observasi terhadap kemunculan indikator (*assesmen*) hasil belajar psikomotor lempar lembing dengan langkah silang (*cross step*), diperoleh data hasil belajar individu sebagai berikut : 5 orang siswa (13,16 %) mendapat nilai kategori sangat baik (A), 31 orang siswa (81,58 %) mendapat nilai dengan kategori baik (B) dan 2 orang siswa (5,26%) mendapat nilai cukup dan dengan rata-rata nilai kelas 86,43 dengan kategori baik.

Dari data tersebut, akumulasi ketuntasan klasikal siswa sebanyak 38 orang. Data hasil belajar psikomotor siswa dengan materi lempar lembing dengan langkah silang (*cross step*), pada siswa kelas XI MIPA 5 SMA

Negeri 1 Melaya tahun pelajaran 2017/2018 dapat dilihat pada tabel 1.5 di halaman berikut, dari analisis data penelitian pada pertemuan II, maka ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi lempar lembing dengan langkah silang (*cross step*) adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \text{KB} &= \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\% \\
 &= \frac{38}{38} \times 100\% \\
 &= 100\%
 \end{aligned}$$

Masalah 3. Tanggapan (*respon*) siswa

Dari angket yang disebarakan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan II dan berdasarkan analisis yang dilakukan, dirangkum dalam tabel 1.6 di halaman berikut :

Tabel 1.5
 Data Hasil Belajar Psikomotor Materi Lempar Lembing Langkah Silang (*cross step*) pada Siswa XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya Tahun Pelajaran 2017/2018.

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase	Rentangan Tingkat Ketuntasan
1	Sangat Baik	5 orang	13,16 %	
2	Baik	31 orang	81,58 %	
3	Cukup	2 orang	5,26 %	100 %
4	Kurang	-	-	Siswa Tuntas
5	Sangat Kurang	-	-	
Jumlah		38 orang	100%	

Tabel 1.6
 Hasil Analisis Tanggapan (*respon*) Siswa

No	Pertanyaan	Pilihan Siswa	Freksi	Prost
1.	Selama mengikuti pembelajaran Lempar Lembing dengan menggunakan media Pelepah Kelapa, bagaimana perasaan anda ?	a. Senang	35	92,11
		b. Biasa-biasa saja	3	7,89
		c. Tidak senang	0	0
2.	Bagaimana tanggapan Anda tentang penggunaan Pelepah Kelapa sebagai pengganti Lembing Bambu atau Lembing Aluminium, dalam pembelajaran ?	a. Menyusahkan belajar	1	2,63
		b. Biasa-biasa saja	4	10,53
		c. Memudahkan belajar	33	86,84
3.	Sampaikan pendapat atau harapan Anda tentang media Pelepah Kelapa sebagai pengganti Lembing Bambu atau Lembing Aluminium !	a. Bisa diteruskan, dengan alasan ...		
		1. Memudahkan belajar teknik dasar.	37	97,37
		2. Selama belum ada Lembing Bambu/Aluminium.	0	0
		b. Jangan diteruskan, dengan alasan ...		0
		1. Menyusahkan belajar teknik dasar.	0	
		2. Segera harus diganti, sulit untuk belajar teknik dasar	1	2,63
4.	Bagaimana pendapat Anda tentang tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?	a. Mudah	29	76,32
		b. Biasa-biasa saja	9	23,68
		c. Susah	0	0
5.	Pada saat evaluasi (pengambilan nilai) oleh Guru tentang pelaksanaan teknik dasar lempar lembing, media yang Anda pilih adalah ... ?	a. Lembing Aluminium.	2	5,26
		b. Lembing Bambu.	5	13,16
		c. Lembing dari Pelepah Kelapa	31	81,58

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan pelepah kelapa dalam pembelajaran lempar lembing sangat efektif untuk :

(a) Meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya tahun pelajaran 2017/2018 dengan peningkatan sebesar 11 % (b) Meningkatkan hasil belajar siswa baik secara pengetahuan (kognitif) dengan nilai rata-rata kelas 87,69 (katagori baik) maupun keterampilan (psikomotor) dengan rata-rata nilai kelas 86,43 (katagori baik)

dalam pembelajaran lempar lembing. (c) Meningkatkan motivasi siswa dalam belajar di lihat dari tanggapan (*respon*) pada siswa kelas XI MIPA 5 SMA Negeri 1 Melaya tahun pelajaran 2017/2018, dengan hasil berikut, 1) 86,84 % siswa menyatakan senang, memudahkan belajar, bisa diteruskan, mudah menyelesaikan tugas dan memilih pelepah kelapa. 2) 11,05 % siswa menyatakan biasa-biasa saja dan memilih lembing bambu. 3) 2,11 % siswa menyatakan menyusahkan belajar, jangan diteruskan dan memilih lembing standar (aluminium/fiber).

Saran

Berdasarkan simpulan diatas dapat disarankan kepada para guru olahraga untuk memanfaatkan pelapah kelapa dalam pembelajaran lempar lembing.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2015. *Makalah Modifikasi Penjas*, Available from : Athirmahatir.blogspot.co.id/2015/06/makalah-modifikasi-penjas.html, accessed tanggal 13 Maret 2017.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dimiyati dan Mujiono, 2006. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anonim, 2014. *Gaya dan Cara Melempar Lembing dalam Olahraga Lempar Lembing*, Available from : <https://edukasicenter.blogspot.com/2014/11/gaya-dan-cara-melempar-lembing-dalam.html>, accessed tanggal 21 September 2016.
- Hamalik, Oemar. 2004. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta : Sinar Grafika Offset.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nurkanca, Wayan dan Sunartana. 1992. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya : PT Usaha Nasional.
- Sudjana, Nana. 2004. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mnegajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Jakarta : Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.