

**Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan  
Media Modifikasi Piring Plastik pada Siswa Kelas VI SDN 1  
Darmaji Tahun Pelajaran 2016/2017**

**TERANG**

Guru PJOK SDN 1 Darmaji  
Kecamatan Kopang Kab Lombok Tengah

**Abstrak;** Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Meningkatkan Efektivitas Belajar PJOK Materi Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik pada Siswa Kelas VI SDN 1 Darmaji Tahun Pelajaran 2016/2017, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 Siswa yang terdiri dari 12 putra dan 16 putri perempuan. Dengan hasil penelitian sebagai berikut; Pertama, aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kategorikan aktif. Dan setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 75% . Kalau mengacu pada indikator keaktifan siswa maka besaran keaktifan sebesar 75% termasuk kriteria aktif. Kedua, bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%. Mengacu pada indikator aktivitas guru , besaran angka 97,5% termasuk kriteria sangat aktif. Ketiga rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. mengacu pada indikator hasil belajar siswa pada tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran awalan pada lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori sangat efektif untuk putra dan efektif untuk putri. Rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek cara melempar mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator hasil belajar siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran cara melempar pada lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori sangat efektif untuk putra dan efektif untuk putri. Rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek sikap akhir mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada indikator hasil belajar siswa pada tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran sikap akhir pada lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori sangat efektif untuk putra dan efektif untuk putri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka penggunaan media modifikasi piring plastik dapat dijadikan sebagai salah satu refrensi dalam pemebelajaran PJOK.

**Kata kunci:** Media modifikasi, piring plastik, efektivitas pembelajaran

## **PENDAHULUAN**

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SD Negeri I, Kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara jumlah siswa kelas VI SD Negeri I Darmaji berjumlah 28 siswa jadi komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 1 : 14 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram 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 Cakram tersebut

sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 ( 1 cakram untuk 2 orang ). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan Cakram sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Meningkatkan Efektivitas Belajar PJOK Materi Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring Plastik, pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Darmaji Tahun pelajaran 2016/2017 ”

#### **Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut di atas, maka Rumusan Penelitian ini adalah bagaimanakah Meningkatkan Efektivitas Belajar PJOK Materi Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring Plastik, pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Darmaji Tahun pelajaran 2016/2017? ”

#### **Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk Meningkatkan Efektivitas Belajar PJOK Materi Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring

Plastik, pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Darmaji Tahun pelajaran 2016/2017 ”

#### **Manfaat**

Manfaat dari penelitian ni adalah dengan media modifikasi siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran Lempar Cakram , membuat pengajaran Lempar Cakram menjadi lebih efektif dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk memenuhi kekurangan media pembelajaran.

#### **KAJIAN PUSTAKA**

##### **Belajar**

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Apakah pembelajaran itu ?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “ Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya “ (Surya:2014). Menurut Surya (2014) lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah :

Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai cirri-ciri sebagai berikut : (a) perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, keterampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya. (b). Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) Artinya suatu perubahan yang terjadi, meyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain. (c). Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang

bersangkutan. (d) perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu (e) Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktivitas individu. (f). Perubahan yang bersifat permanent (menetap) , artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidak-tidaknya untuk masa tertentu. (g). Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan yang akan dicapai.

Kedua, Hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan.

Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

### **Efektivitas Belajar**

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel

(1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Dan dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai ( ), mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah: (1) Peningkatan pengetahuan, (2) Peningkatan keterampilan, (3) Perubahan sikap, (4) Prilaku, (5) Kemampuan adaptasi, (6) Peningkatan integrasi, (7) Peningkatan partisipasi, (8) Peningkatan interaksi cultural

### **Media Belajar**

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, schram (2007) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Sementara, Briggs (2007) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/ materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Brown (1973) yang juga

dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran.

Lebih lanjut Sudrajat (2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya : (1). Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan : (a). objek terlalu besar; (b). objek terlalu kecil; (c). objek yang bergerak terlalu lambat; (d). objek yang bergerak terlalu cepat; (e). objek yang terlalu kompleks; (f). objek yang bunyinya terlalu halus; (g). objek mengandung bahaya dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik. (2). Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya; (3). Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar; (4). Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan yang abstrak.

## METODE PENELITIAN

### Tempat, Waktu dan Subyek Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Meningkatkan Efektivitas Belajar PJOK Materi Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring Plastik pada Siswa Kelas V SDN 1 darmaji Tahun pelajaran 2016/2017” ini dilaksanakan di kelas VI SD Negeri 1 Darmaji, Jl. Kabupaten Praya – Kopang, kilometer 8 dari kota kecamatan.

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 11 Januari s.d 30 Maret 2017 dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Darmaji dengan jumlah siswa putri 16 orang dan putra 12 orang, jadi jumlah total 28 orang siswa.

### Indikator Efektivitas Belajar

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana efektivitas belajar Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, indikator dari efektivitas belajar adalah meningkatnya hasil belajar siswa (Rivai: ), dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah

proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya. Berikut ini Tabel 1 Indikator Hasil Belajar Siswa.

Tabel 4 Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

No	Aspek	Tingkat Kepuasan Belajar Siswa	Kriteria
1	Respon siswa terhadap proses Belajar Lempar Cakram	80 - 100%	Sangat Puas
		60 - 79%	Puas
		40 - 59%	Cukup Puas
		20 - 39%	Kurang Puas
		0 - 19%	Tidak Puas

Tabel 1 Indikator Hasil Belajar Siswa

No	Aspek	Ketuntasan	Kriteria
1	Awalan	80 - 100%	Sangat Efektif
		60 - 79%	Efektif
		40 - 59%	Cukup efektif
		20 - 39%	Kurang efektif
		0 - 19%	Tidak efektif
2	Cara Melempar	80 - 100%	Sangat Efektif
		60 - 79%	Efektif
		40 - 59%	Cukup efektif
		20 - 39%	Kurang efektif
		0 - 19%	Tidak efektif
3	Sikap Akhir	80 - 100%	Sangat Efektif
		60 - 79%	Efektif
		40 - 59%	Cukup efektif
		20 - 39%	Kurang efektif
		0 - 19%	Tidak efektif

Tabel 2

Indikator Keaktifan Siswa

No	Aspek	Keaktifan Siswa	Kriteria
1	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram	80 - 100%	Sangat Aktif
		60 - 79%	Aktif
		40 - 59%	Cukup Aktif
		20 - 39%	Kurang Aktif
		0 - 19%	Tidak Aktif

**Gambaran Umum Penelitian**

Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi

**Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data penelitian, dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5 Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Siswa	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram	Observasi	Pedoman Observasi
2	Guru	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram	Observasi	Pedoman Observasi
3	Siswa	Hasil Belajar siswa	Tes Siswa melakukan awalan, cara melempar, sikap akhir	
4	Siswa	Respon siswa (tingkat Kepuasan Belajar) terhadap proses Belajar Lempar Cakram	Penyebaran angket Angket kepuasan belajar siswa	

**Rencana Penelitian**

Rencana yang disusun untuk penelitian ini , diawali dengan kegiatan studi awal, refleksi awal, pelaksanaan siklus penelitian, dan penarikan kesimpulan.

**HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil 2 siklus penelitian, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti terlihat pada Tabel.

Tabel 6 Hasil Tiap Aspek pada Tindakan 1

No	Aspek Penelitian	Siklus Penelitian	Tindakan
1	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram	70 %	Perlu ditingkatkan dengan berbagai formasi dan permainan
2	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram	95 %	Perlu ditingkatkan dengan melihat kembali RPP
3	Hasil Belajar siswa Awalan Pa Cara Melempar Pi Cara Melempar Pa Sikap Akhir Pa Sikap Akhir Pi	95% 70% 80% 80% 60%	Perlu ditingkatkan kembali terutama putri yang harus mendapat perhatian lebih, terutama pada aspek cara melempar dan sikap akhir : porsi mengulang di tambah untuk putri

Hasil Tiap Aspek pada Tindakan:

1. Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram 80 % Cukup
2. Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram 100% Cukup
3. Hasil Belajar siswa Awalan Pa 100% Ada peningkatan, bagi yang belum bisa menuntaskan belajar, di Remedial
4. Respon siswa terhadap proses Belajar Lempar Cakram 85% Cukup

**Pembahasan**

**Aktivitas Siswa dalam Belajar Lempar Cakram**

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran Lempar Cakram menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 8

Tabel 8  
Hasil Tiap Aspek Selama 2 Siklus

No	Aspek	Hasil tiap aspek selama 2 siklus	Siklus Peningkatan
1.	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Cakram	70 % 80 %	10%
2.	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram	95% 100 %	5%
3.	Hasil Belajar siswa Awalan Pa Hasil Belajar siswa Awalan Pi	95% 100% 70% 80%	5% 10%
4.	Respon siswa terhadap proses belajar Lempar Cakram	85% 85%	

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran Lempar Cakram dengan piring plastik menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 9.

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	70%
2	Kedua	80%
Rata-rata		75%

Dari Tabel 9 di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas siswa mencapai 70%, kemudian pada siklus kedua mencapai 85% ini berarti ada peningkatan 15% setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan siswa selama dua siklus adalah 75%. Mengacu pada Indikator Keaktifan Siswa pada Tabel 2, kisaran angka 75% memiliki kriteria Aktif. Dengan kata

lain, siswa selama mengikuti pembelajaran Lempar Cakram dengan media modifikasi piring plastik bergerak aktif baik saat mendapat tugas dari guru atau pun inisiatif sendiri.

### Aktivitas Guru Dalam Mengajar Lempar Cakram

Tabel 10 Aktivitas Guru

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	95%
2	Kedua	100%
Rata-rata		97,5%

Berdasarkan hasil pengamatan oleh rekan guru aktivitas guru dalam mengajar Lempar Cakram dengan media modifikasi piring plastik mengalami kenaikan aktivitas. Pada Tabel 10 nampak bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas gurupada dua siklus mencapai 97,5%.

Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru pada Tabel 3, besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif. Ini artinya guru dalam mengajar betul-betul sesuai dengan skenario pembelajaran atau RPP.

### Hasil Belajar

Tabel 11 Hasil Belajar Siswa

No	Siklus Penelitian	Aspek	Jenis Kelamin	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Awalan	Pa	95%
			Pi	70%
		Cara Melempar	Pa	80%
			Pi	60%
		Sikap Akhir	Pa	80%
			Pi	65%
2	Kedua	Awalan	Pa	100%
			Pi	80%
		Cara Melempar	Pa	90%
			Pi	80%
		Sikap Akhir	Pa	90%
			Pi	80%

Berdasarkan hasil tes praktik yang dilakukan kepada siswa, dari mulai awalan, cara melempar, dan sikap akhir Lempar Cakram, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan.

Dari Tabel 11 terlihat bahwa untuk siklus pertama hasil tes praktik Awalan mencapai, putri 70%, dan putra 95%. Ini

artinya, ada sebanyak 12 orang siswa putri yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 17 orang, dan ada 17 orang siswa putra yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 18 orang.

Masih pada siklus pertama, hasil tek praktik cara melempar mencapai, putri 60% dan putra 80%. Ini artinya, ada sebanyak 10 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Dari siklus pertama, hasil tes praktik sikap akhir mencapai 65% putri, dan 80% putra. Ini artinya ada 11 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Pada siklus kedua dari Tabel 10 terlihat ada peningkatan pada tes praktik tiap aspek. Pada tes praktik awalan mencapai 100% putra, dan 80% putri. Ini berarti bahwa ada 18 orang siswa yang mampu menuntaskan pembelajarannya, artinya untuk putra semua siswa mampu menuntaskan pembelajarannya, dan untuk putri ada 14 orang yang mampu menuntaskan pembelajarannya.

Pada tes praktik cara melempar terlihat mencapai 90% putra dan 80% putri. Ini berarti ada sebanyak 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang siswa putri yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Sementara pada tes praktik sikap akhir persentase mencapai 90% putra dan 80% untuk putrid. Ini artinya bahwa ada 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Aspek Awalan pada siklus pertama mencapai 95% putra, dan 70% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 100% dan putri 80%. Ada kenaikan 5% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring

plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Cara Melempar pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 60% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Cara Melempar pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 65% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 15% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil temuan, analisis data dan refleksi pada setiap siklus serta pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab terdahulu, dapat dikemukakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Meningkatkan Efektivitas Belajar PJOK Materi Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik pada Siswa Kelas VI SDN 1 Darmaji Tahun Pelajaran 2016/2017, Jumlah Sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 Siswa yaang terdiri dari 12 putra dan 16 putri perempuan. Dengan hasil penelitian sebagai berikut;

Pertama, aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik di kategorikan aktif. Dan setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 75% . Kalau mengacu pada

Indikator Keaktifan Siswa maka besaran keaktifan sebesar 75% termasuk kriteria Aktif.

Kedua, bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%. Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru , besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif.

Ketiga rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Cara Melempar mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Cara Melempar pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan Efektif untuk putri.

Rata-rata Ketuntasan Belajar untuk aspek Sikap Akhir mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Lempar Cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan Efektif untuk putri.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka penggunaan media modifikasi piring plastik dapat dijadikan sebagai salah satu refrensi dalam pemebelajaran PJOK

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta
- Artikel.<http://ahkmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/media-pembelajaran/>

- Bani Quraisy, Rivai, H Veithzal ( ) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa.
- Fahmi, S., Syahrir, S., & Kurniawan, A. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Solving Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Kemampuan Pemecahan masalah Matematika Siswa Kelas Viii B Smp Negeri 3 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Media Pendidikan Matematika*, 5(1), 85-89.
- Roji. 2016. Penjaskes 3, Jakarta; Intan Parawara
- Sajono, 2016. Pembinaan dan Kondisi fisik, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Slamet, S.R. 2014. Penjaskes 3. Jakarta; Tiga Serangkai
- Sudrajat, Ahkmad (2017). Media Pembelajaran.
- Surya, Mohamad (2014). Psikologi Pembelajaran & Pengajaran. Bandung. Pustaka.