

**PENERAPAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM GAYA MENYAMPING
MENGUNAKAN METODE SITEKTIF DALAM RANGKA MENUMBUHKAN
MINAT DAN KREATIVITAS GERAK SISWA KELAS XI AKUNTANSI 1
SMK NEGERI 1 NANGA PINOH**

Yeni Andriyani¹, M. Rifa'at Hamdy², Wakidi³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi PENJASKESREK Tahun 2014

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Abstrak: Tujuan Penelitian ini menumbuhkan minat dan kreativitas gerak siswa kelas XI Akuntansi 1 melalui penerapan pembelajaran lempar cakram gaya menyamping menggunakan metode Sitektif. Metode yang digunakan ialah menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil penelitian kriteria 74.08% dan 94%, pada aspek psikomotorik siswa yang mencakup cara memegang cakram, awalan, ayunan dan akhiran dalam proses pembelajaran atletik *lempar cakram gaya menyamping* dengan kriteria 71.32% dan 87.86% dengan peningkatan 35.29%, sehingga disimpulkan bahwa : (1) terdapat peningkatan pada minat dan kreativitas gerak siswa setelah diadakan tindakan dengan menggunakan media piring plastik dan menerapkan metode Simulasi, Praktek dan Aktif (SITEKTIF), (2) terdapat peningkatan pada kemampuan psikomotorik siswa setelah diadakan tindakan dengan metode Simulasi, Praktek dan Aktif (SITEKTIF).

Kata Kunci: Lempar Cakram, Sitektif, Minat dan Kreativitas.

Pengalaman peneliti selama mengajar kelas XI Akuntansi 1, XI Akuntansi 3, XII Akuntansi 1 dan XII Akuntansi 2 terutama pada mata pelajaran olahraga atletik lempar cakram, masih banyak siswa yang kurang memahami. Sebagian siswa sulit melakukan teknik lempar cakram baik teknik memegang, awalan, ayunan lengan saat melempar dan gerakan akhir setelah melempar. Teknik dasar *lempar cakram gaya menyamping* cukup sulit dan masih

banyak siswa yang belum memahami teknik ini. Selain itu menurut informasi yang peneliti dapat dari guru pamong selama mengajar olahraga kelas XI Akuntansi 1, masih banyak siswa yang sulit melakukan teknik *lempar cakram gaya menyamping* pada mata pelajaran atletik. Dalam proses pembelajaran *lempar cakram gaya menyamping* media belajar disekolah yang digunakan kurang tepat.

Selain faktor diatas, faktor metode yang digunakan oleh guru kurang tepat sehingga dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga atletik khususnya *lempar cakram gaya menyamping* kurang tersampaikan dengan baik kepada siswa, sehingga dalam mempraktekkan cabang olahraga atletik *lempar cakram gaya menyamping* terkesan asal-asalan dan tidak sesuai dengan aturan yang sebenarnya.

Dalam meningkatkan pembelajaran lempar cakram dan memperoleh teknik lemparan yang baik, maka peneliti mencoba untuk menerapkan pembelajaran *lempar cakram gaya menyamping* pada siswa menggunakan metode simulasi, praktek, aktif (sitektif) supaya dapat meningkatkan keterampilan melempar dan menumbuhkan minat dan kreativitas gerak siswa.

Bicara tentang olahraga atletik *lempar cakram gaya menyamping* merupakan suatu pembelajaran yang kurang di sukai oleh kebanyakan siswa karena bukan cabang olahraga yang menyenangkan, sehingga untuk menerapkan pembelajaran ini perlu menumbuhkan minat dan kreativitas siswa terlebih dahulu berupa rasa ingin tahu, tingkah laku, kepercayaan diri

dan menggali kemampuan dasar pada diri siswa dan menciptakan hal baru misalnya dengan mensimulasikan alat yang sebenarnya dengan benda yang menyerupai.

Lempar cakram (*discus throw*) adalah salah satu bagian dari cabang atletik nomor lempar. Lempar cakram ini merupakan cabang olahraga atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Pada acara Olimpiade sejak 708 Sebelum Masehi, lempar cakram merupakan bagian dalam pancalomba (pentathlon).

Materi pembelajaran lempar cakram disetiap jenjang pendidikan selalu muncul, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Materi yang diberikan disetiap jenjang pendidikan berbeda, di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Nanga Pinoh khususnya kelas XI Akuntansi 1 diajarkan materi lempar cakram. Hal tersebut berlaku pada SMK Negeri 1 Nanga Pinoh.

Lempar cakram merupakan teknik lempar yang memerlukan rotasi badan dan kaki. Olahraga lempar cakram adalah olahraga yang menggunakan

suatu alat yang disebut cakram. Cakram terbuat dari bahan kayu atau bahan lain yang sesuai, pinggiran atau tepi cakram dilindungi metal atau besi yang dibuat melingkar (Suherman 2001:245). Lempar cakram gaya menyamping merupakan suatu gaya yang dimulai dengan sikap permulaan berdiri miring/menyamping ke arah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu dibelakang, pada posisi melempar badan merendah lengan kanan dibelakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah kedepan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang.

Minat adalah kecenderungan seseorang terhadap obyek atau sesuatu kegiatan yang digemari yang disertai dengan perasaan senang, adanya perhatian, dan keaktifan berbuat. Minat mengandung unsur kognisi (menenal), emosi (perasaan), dan konasi (kehendak). Oleh sebab itu, minat dianggap sebagai respon yang sadar, sebab jika tidak demikian, minat tidak akan mempunyai arti apa-apa.

Unsur kognisi maksudnya adalah minat itu didahului oleh pengetahuan dan informasi mengenai objek yang dituju oleh minat tersebut, ada unsur emosi karena dalam partisipasi atau pengalaman itu disertai oleh perasaan tertentu, seperti rasa senang, sedangkan unsur konasi merupakan kelanjutan dari unsur kognisi. Dari ketiga unsur ini lah yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan, termasuk kegiatan yang ada disekolah seperti belajar.

Kreativitas berasal dari kata dasar kreatif yang memiliki pengertian “Memiliki daya cipta; memiliki kemampuan untuk menciptakan hal-hal baru. Sehingga pengertian kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan daya cipta baru. Menurut Rhodes (dalam Munandar :1987) yang mengemukakan kreativitas sebagai kemampuan 4P yaitu *person*, *process*, *press*, dan *product*. Menurut Rhodes, kreativitas harus ditinjau dari segi pribadi (*person*) yang kreatif, proses yang kreatif, pendorong kreatif dan hasil kreativitas.

Individu dengan potensi kreatif dapat dikenal melalui pengamatan ciri-ciri dari kreativitas adalah: (1) Rasa ingin tahu yang luas dan mendalam.

(2) Bersikap terbuka terhadap pengalaman baru. (3) Keinginan untuk menemukan dan meneliti (4) Cenderung lebih menyukai tugas yang berat dan sulit. (5) Cenderung mencari jawaban yang luas dan memuaskan. (6) Berfikir fleksibel memiliki semangat bertanya serta meneliti.

Dalam proses pembelajaran dalam rangka menumbuhkan minat dan kreativitas gerak siswa maka dalam menerapkan pembelajaran atletik *lempar cakram gaya menyamping* menggunakan media piring plastik dan menerapkan metode Simulasi, Praktek dan Aktif (SITEKTIF). Simulasi berasal dari kata *simulate* yang artinya “berpura-pura atau berbuat seakan-akan “. Di dalam Kamus Bahasa Inggris-Indonesia dinyatakan bahwa *simulate* adalah “pekerjaan tiruan atau meniru, pura-pura atau berbuat seolah-olah”. Sebagai metode mengajar, simulasi dapat diartikan “cara penyajian pengalaman belajar dengan menggunakan situasi tiruan untuk memahami tentang konsep, prinsip, atau keterampilan tertentu”.

DEPDIKNAS (2001:1068) Simulasi adalah “metode latihan yang memperagakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang hampir sama dengan keadaan sebenarnya, dengan kata lain,

memberikan pemahaman atau contoh yang sebenarnya kepada siswa.

Metode simulasi ini adalah bentuk metode praktek yang sifatnya untuk mengembangkan keterampilan peserta belajar (keterampilan mental maupun fisik atau teknis), pentingnya simulasi terutama pembinaan proses belajar mengajar adalah: (a) Simulasi merupakan salah satu metode yang secara operasional menunjang pelaksanaan program pembelajaran, terutama program pengalaman lapangan atau praktek. (b) Simulasi merupakan salah satu metode yang memungkinkan siswa aktif belajar mengahayati, memahami dan memperoleh keterampilan tertentu yang merupakan tujuan pengajaran, tanpa memerlukan objek atau situasi atau alat yang sebenarnya. (c) Metode simulasi memungkinkan terpadunya teori dan praktek, konten dan metode, sebab metode ini dapat digunakan setelah sesuatu teori atau konten diberikan. Dengan demikian pemahaman yang diperoleh dan keterampilan yang dimiliki akan sangat kuat dalam diri siswa yang belajar. (d) Metode simulasi memungkinkan siswa belajar dengan pemahamann, bukan belajar sacara mekanis. (e) Dengan metode simulasi,

memungkinkan pelibatan alat – alat indra siswa secara maksimal, sehingga diharapkan pencapaian tujuan pembelajaran an lebih efektif dan bermakna.

Praktek lapangan bertujuan untuk melatih meningkatkan kemampuan peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya. Keunggulan dari metode ini adalah pengalaman nyata yang diperoleh bisa langsung dirasakan oleh peserta, sehingga dapat memicu kemampuan peserta dalam mengembangkan kemampuannya. Sifat metode praktek adalah pengembangan keterampilan.

Menurut Kamus Bahasa Indonesia DEPDIKNAS (2001:892) “Praktek adalah cara pelaksanaan teori secara nyata”. Tujuan utama yang diharapkan oleh pembelajaran melalui pembelajaran dilapangan adalah: (1) Siswa memperoleh gambaran dan suasana nyata dari pekerjaan profesinya dan menyadari kekurangannya sehingga menumbuhkan motivasi setidaknya memotivasi ekstrinsik dan peningkatan gairah belajar dalam diri siswa sehingga ia akan lebih giat dalam proses pembelajaran dilembanga pendidikan. (2) Terjadi perubahan

perilaku pada ranah pengetahuan, keterampilan, dan terutama sikap atau afektif terkait dengan profesi yang sulit diperoleh ketika belajar praktek dalam lingkungan simulasi. (3) Terjadi penularan profesionalisme dari kata pelaksanaan tugas dilapangan kepada pembelajaran.

Menurut Silberman, M. (1996) belajar aktif siswa melakukan sebagian besar dari pekerjaan. Siswa menggunakan otaknya untuk mempelajari gagasan, memecahkan masalah-masalah, dan menerapkan apa yang siswa pelajari. Belajar aktif berjalan dengan cepat, menyenangkan, memberikan dukungan, dan melibatkan diri. Yang terutama siswa perlu “melakukannya” berusaha memahaminya sendiri, mencari contoh-contoh, mencoba menerapkan keterampilan-keterampilan, dan melakukan tugas-tugas yang bergantung pada pengetahuan yang sudah dimiliki atau harus dimiliki. Pembelajaran aktif adalah segala bentuk pembelajaran yang memungkinkan siswa berperan secara aktif dalam proses pembelajaran itu sendiri baik dalam bentuk interaksi antara siswa maupun siswa dengan pengajar dalam proses pembelajaran tersebut.

Untuk menerapkan pembelajaran aktif beberapa hal yang harus diperhatikan agar tujuan pembelajaran dapat dicapai sebagaimana mestinya. Hal-hal ini dapat saja membuat pembelajaran aktif tidak berhasil dan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai. Maka dalam pembelajaran aktif perlu diperhatikan sebagai berikut: (1) Tujuan pembelajaran aktif harus ditegaskan dengan jelas. (2) Siswa harus diberitahu apa yang akan dilakukan. (3) Memberikan pengarahan yang jelas dalam diskusi. (4) Pertimbangkan tehnik pembelajaran aktif yang dipergunakan. (5) Penciptaan iklim pembelajaran aktif.

Berdasarkan uraian diatas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Apakah dengan penerapan metode sitaktif dapat meningkatkan pembelajaran *lempar cakram gaya menyamping* dan menumbuhkan minat dan kreativitas gerak pada siswa kelas XI Akuntansi 1 SMK Negeri Nanga Pinoh?”. Adapun tujuan penelitian adalah: (1) Meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam keterampilan lempar cakram siswa/siswi SMK Negeri 1 Nanga Pinoh. (2) Meningkatkan keterampilan

lempar cakram *gaya menyamping* dan menumbuhkan kreativitas gerak dengan metode sitaktif pada siswa kelas XI Akuntansi 1.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Resech*), dimana peneliti bertindak langsung dalam penelitian. Penelitian partisipatif digunakan untuk memberdayakan siswa yang menjadi subjek yang diteliti agar siswa dapat mencapai ketuntasan belajar. Dalam penelitian ini akan membahas dan menitik beratkan atau memfokuskan pada peningkatan aspek psikomotor dan afektif.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini melalui beberapa tahapan siklus I dan siklus II, tahapan tersebut terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi melalui tes dan observasi dengan menggunakan pendekatan analisis. Dalam menentukan kriteria keberhasilan adalah 75% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran memiliki nilai dibawah 75 dengan kriteria sedang atau cukup sesuai dengan KKM yang telah ditentukan.

Desain penelitian yang digunakan dalam hal ini adalah analisis data dengan variable yaitu: (1) memperbaiki proses pembelajaran (2) hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjasokes khususnya atletik *lempar cakram gaya menyamping*, dan subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akuntansi 1 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh tahun pelajaran 2013/2014 dengan jumlah keseluruhan siswa kelas XI Akuntansi 1 34 orang siswa dengan rincian 14 siswa laki – laki dan 20 siswa perempuan dan objek penelitian ini adalah penerapan metode sitektif dalam pembelajaran teknik dasar *lempar cakram gaya menyamping*. Karena metode ini sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan dan kreatifitas dalam olahraga atletik *lempar cakram gaya menyamping*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dideskripsikan dalam berupa pembahasan, yaitu tentang penerapan pembelajaran *lempar cakram gaya menyamping* menggunakan metode SITEKTIF dan digunakan untuk mengetahui peningkatan minat dan kreativitas gerak siswa dalam pembelajaran *lempar cakram gaya menyamping*

dengan menggunakan metode SITEKTIF.

Pengamatan kemampuan afektif siswa dalam proses belajar mengajar siklus I yang mengacu pada (lembar observasi hasil pengamatan afektif siswa dengan 2 indikator dan jumlah skor ideal 6) dalam 1 kali pertemuan, rata-rata nilai kemampuan afektif siswa 74.08 dan dipresentasikan 58.83%. Dari hasil pengamatan tersebut dapat dikalkulasikan bahwa siswa yang kurang rendah (R) berminat dan aktif sebanyak (58.83%) atau 20 siswa, yang minat dan kreativitas geraknya sedang (S) sebanyak (38.24%) atau 13 siswa dan siswa yang memiliki minat dan kreativitas tinggi (T) sebanyak (2.93) sebanyak 1 siswa.

Data pengamatan kemampuan psikomotorik siswa dalam proses belajar mengajar siklus I yang mengacu pada (lembar observasi hasil pengamatan afektif siswa dengan 4 indikator dan jumlah skor ideal 8) dalam 1 kali pertemuan, rata-rata nilai keaktifan siswa berjumlah 71.32 dan dipresentasikan 55.89%. Dari hasil pengamatan tersebut dapat dikalkulasikan bahwa siswa yang dinyatakan tuntas (T) sebanyak (44.11%) atau 15 siswa, dan siswa

yang tidak tuntas (TT) sebanyak 55.89%) atau sebanyak 19 siswa. Aktivitas Guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM), dalam proses belajar mengajar pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas guru yaitu menggunakan kegiatan proses pembelajaran terlaksana dengan 15 indikator dan jumlah skor ideal 45, skor yang diberikan pengamat pada siklus I pada materi *lempar cakram gaya menyamping* berjumlah 38 atau dipresentasikan menjadi 84.44%.

Data pengamatan kemampuan afektif dan psikomotorik siswa diatas menunjukkan bahwa skor siswa yang paling tinggi adalah 8 dengan nilai 100 dan skor terendah adalah 5 dengan nilai 62.5, jumlah nilai siswa keseluruhannya adalah 2425 dengan nilai rata-rata siswa adalah 71.32. Dengan demikian nilai rata-rata kemampuan afektif siswa 74.08 dan kemampuan psikomotorik siswa 71.32 pada penilaian teknik dasar lempar cakram gaya menyamping siklus I dikategorikan masih kurang.

Sajian data diatas pembelajaran pada siklus I mengacu pada kriteria keberhasilan minimal (KKM) dalam penelitian ini 58.83% nilai yang diperoleh siswa dikategorikan rendah

pada aspek afektif yang mencakup minat dan kreativitas gerak siswa dan 55.89% nilai yang diperoleh siswa kurang dari 75 dikategorikan tidak tuntas (TT). Maka dapat disimpulkan pembelajaran melalui media piring plastik dan menerapkan metode sitaktif akan diperbaiki dan dilanjutkan pada siklus II, pada materi atletik *lempar cakram gaya menyamping* yang dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan.

Hasil Tindakan Siklus II

Data hasil pengamatan afektif berdasarkan lembar observasi kegiatan belajar siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus II yang dilakukan 1 kali pertemuan, nilai kemampuan afektif siswa mengalami peningkatan dibandingkan nilai pada siklus I, siswa yang memiliki minat dan kreativitas gerak memiliki nilai rata – rata 94 dengan presentase 100%, dapat dikalkulasikan 35.29% berkriteria sedang (S) atau 12 siswa, dan 64.71% berkriteria tinggi (T) atau 22 siswa.

Data hasil pengamatan kemampuan psikomotorik siswa berdasarkan lembar observasi kegiatan belajar siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus II yang dilakukan 1 kali pertemuan, nilai kemampuan psikomotorik siswa mengalami peningkatan dibandingkan nilai pada

siklus I, nilai rata – rata siswa dalam melakukan teknik dasar *lempar cakram gaya menyamping* adalah 87.86 dengan presentase 100% siswa dinyatakan tuntas (T).

Aktivitas Guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM). Dalam proses belajar mengajar pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas guru yaitu menggunakan kegiatan proses pembelajaran terlaksana dengan 15 indikator dan jumlah skor ideal 45, skor yang diberikan pengamat pada siklus I pada materi *lempar cakram gaya menyamping* berjumlah 38 atau dipresentasikan menjadi 84.44%. Sajian data diatas pembelajaran pada siklus II mengacu pada kriteria keberhasilan 100% atau 34 siswa yang mengikuti proses pembelajaran melalui media piring plastik dan menerapkan metode simulasi, praktek dan aktif (SITEKTIF) memperoleh nilai rata – rata 87.86 diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 75, maka dapat disimpulkan penelitian tindakan kelas ini diakhiri pada siklus II.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode

Simulasi, Praktek, Aktif (SITEKTIF) dapat meningkatkan minat dan kreativitas gerak siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada kelas XI Akuntansi 1 semester genap SMK Negeri 1 Nanga Pinoh.

Peningkatan kemampuan siswa, minat dan kreativitas gerak siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi ini terlihat dari hal – hal sebagai berikut : Minat dan kreativitas gerak siswa meningkat dalam proses pembelajaran atletik *lempar cakram gaya menyamping*, karena dari tiap siklus telah mencapai kriteria. Siklus I pada pengamatan Afektif nilai rata-rata siswa adalah 74.08 dengan presentase 41.17% tuntas, pengamatan afektif pada siklus II nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 94 dengan presentase 100%, yang berarti telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan.

Kemampuan pengetahuan siswa dalam melakukan teknik dasar *lempar cakram gaya menyamping* meningkat, karena dari tiap siklus ada perubahan yang signifikan. Pengamatan pada siklus I nilai rata-rata siswa adalah 71.32 dengan presentase 44.11% dan pada siklus II nilai rata-rata siswa

meningkat menjadi 87.86 dengan presentase 100% yang berarti telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan dan peningkatan dalam penelitian ini sebanyak 35.29%.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan metode Simulasi, Praktek, Aktif (SITEKTIF) dapat meningkatkan kemampuan siswa dan dapat meningkatkan minat dan kreativitas gerak siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, dan Kesehatan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas.2001. *Pengertian Simulasi* (Online).
<http://charlesmalinkayo.blogspot>.

cpm/2012/11penggunaan-metode-simulasi-dalam.html
(Dibuka 13 Maret 2014).

Melvin. L. Siberman.2004. *Aktif Learning. 101 Cara Belajar Siswa Aktif*: Nusa Media dan Nuansa, Bandung.

Rhodes, 1987.Munandar. *Pengertian Kreativitas Belajar Menurut Para Ahli* (Online)
<http://totoyulianto.wordpress.com/2013/3/09/pengertian-kreativitas-belajar-menurut-para-ahli/> (Dibuka 12 Maret 2014).

Suherman.2001. *Lempar Cakram* (Online).
<http://ilmukeolahragaan18.blogspot.com/2012/11/lemparcakram.html>. (Dibuka 11 Maret 2014).