

**MENINGKATKAN LEMPAR LEMBING DENGAN METODE TUGAS  
DI SMPN 04 BOYAN TANJUNG KABUPATEN KAPUAS HULU**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
ILHAMSYAH  
NIM F1102141124**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

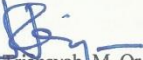
**MENINGKATKAN LEMPAR LEMBING DENGAN METODE TUGAS  
DI SMPN 04 BOYAN TANJUNG KABUPATEN KAPUAS HULU**

**ARTIKEL ILMIAH**


**ILHAMSYAH  
NIM F1102141124**

Disetujui,

Pembimbing I

  
Andika Triansyah, M. Or.  
NIP. 198911212015041001

Pembimbing II

  
Mimi Haetami, M.Pd  
NIP. 197505222008011007

Mengetahui,

Dekan FKIP

  
  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP. 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Prof. Dr. Victor G. Sismanjuntak, M. Kes  
NIP. 195505251976031002

# MENINGKATKAN LEMPAR LEMBING DENGAN METODE TUGAS DI SMPN 04 BOYAN TANJUNG KABUPATEN KAPUAS HULU

**Ilhamsyah, Andika Triansyah, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: Ilhamsyah336@yahoo.co.id*

## ***Abstract***

*The purpose of the study is to determine the level of learning outcomes javelin with assignment method in class VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung Kapuas Hulu. Forms of research is classroom action research. The subjects in this study were teachers collaborate with students of class VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung Kapuas Hulu as many as 30 students, consisting of 13 daughters and 17 sons. Based on the research that has been conducted in the first cycle are the results of students who completed amounted to 6 students (20%), while students who have not completed totaling 24 students (80%). Cycle II are the results by category complete all the graduating students were 30 students (100%) and have not completed totaled 0 or does not exist. This indicates that the class action is successful research.*

*Keywords: Javelin, Task Methods, Results Learning*

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terprogram.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hari. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi pembelajaran, menanamkan nilai-

nilai seperti sportifitas, kejujuran, dan kerjasama dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial.

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani.

Selain itu, dalam pembelajaran juga melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pembelajaran harus

mendapatkan sentuhan, didaktik, metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Salah satu pembelajaran pendidikan jasmani adalah pembelajaran lempar lembing. Melempar merupakan proses gerak seseorang melakukan gerakan terhadap suatu benda agar benda tersebut dapat dipindahkan sejauh mungkin.

Materi pembelajaran ini berdasarkan pada Standar Kompetensi yang diajarkan kepada siswa kelas VII yaitu mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olah raga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan Kompetensi Dasarnya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu cabang olahraga atletik.

Adapun ukuran lembing yang sesuai aturan dalam perlombaan menurut Aip Syarifuddin (1992: 159) adalah : Untuk Putri. Beratnya 600 gram (atau dengan variasi berat antara 605 sampai 620 gram) dan panjangnya antara 2.20 sampai 2.30 meter. Untuk Putra. Beratnya 800 gram(atau dengan variasi berat antara 805 sampai 825 gram) dan panjangnya antara 2.60 sampai 2.70 meter.

Teknik memegang lembing menurut cara menempatkan jari-jari pada lembing, cara memegang lembing dibedakan menjadi tiga cara, yaitu : cara Amerika disebut juga pegangan telunjuk-ibu jari, karena ibu jari dan telunjuk dibelakang lilitan sedangkan jari tengah, jari manis dan kelingking terletak tepat pada lilitan.

Cara Finlandia disebut juga pegangan jari tengah ibu jari. Jari manis dan kelingking tepat pada lilitan lembing dan cara menjepit atau disebut juga “pegangan Tang”, karena lembing diantara telunjuk dan jari tengah dan terletak dibelakang lilitan.

Cara membawa lembing adalah cara membawa lembing pada saat melakukan lari mengambil awalan. Setiap atlet di samping harus menguasai cara memegang lembing, juga harus menguasai teknik atau cara membawa lembing sewaktu melakukan awalan.

Ada tiga cara membawa lembing, yaitu : cara membawa lembing di bawah, tangan yang membawa lembing lurus kebelakang serong ke bawah. Lembing dipegang di samping badan segaris dan menempel pada lengan, ujung lembing disamping dada. Cara membawa lembing diatas bahu, tangan yang membawa lembing dilipat 900 lembing dipegang setinggi telinga dan tepat diatas bahu.

Posisi lembing dapat menuju serong atas atau serong bawah dan dapat pula lurus mendatar dan cara membawa lembing diatas kepala, seperti yang kedua, tetapi sikap tangan yang membawa lembing diangkat lebih tinggi lagi. Posisi lembing diatas kepala.

Berdasarkan hasil pengamatan dan pengalaman peneliti selama mengajar, siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 04 Boyan Tanjung kurang aktif dalam kegiatan belajar-mengajar yang berkaitan dengan materi pembelajaran lempar lembing.

Siswa cenderung kurang tertarik, karena metode yang

diterapkan guru kurang memberikan kesempatan kepada aktifitas siswa untuk berkreasi.

Banyak faktor yang menyebabkan hasil belajar penjasorkes siswa rendah yaitu faktor internal dan eksternal dari siswa. Faktor internal antara lain: motivasi belajar, intelegensi, kebiasaan dan rasa percaya diri.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar siswa, seperti; guru sebagai fasilitator kegiatan belajar, pendekatan pembelajaran, metode, sarana dan prasarana, kurikulum dan lingkungan.

Salah satu aspek pendidikan yang senantiasa dikembangkan melalui pembelajaran adalah proses pengajaran, serta upaya untuk menghasilkan model-model pengajaran yang tepat.

Pada dasarnya diperlukan suatu teori-teori pengajaran yang bersifat universal yang difokuskan pada pengajaran sebagai satu aspek tingkah laku manusia yang berdiri sendiri. Teori pengajaran tersebut harus selalu menyertakan semua fenomena dan kondisi dari semua unsur yang berintegrasi dalam kegiatan yang sebenarnya.

Dalam proses pengajaran diharapkan bisa meningkatkan kemampuan masing-masing siswa dalam mengemukakan gagasan pribadinya. Oleh karena itu seorang guru harus dapat menciptakan jembatan atau perantara yang menghubungkan siswa dengan materi pelajaran, serta keharmonisan dari semua pihak di dalam kegiatan tersebut, baik guru, materi pelajaran dan siswa. Sementara menurut J. Matakupan (1992:1) berpendapat

bahwa metode: adalah prosedur atau oprasi untuk mencapai satu tujuan.

Dari uraian diatas dikemukakan bahwa perlu diupayakan sebuah pendekatan dalam pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif, yaitu pembelajaran yang mengutamakan penguasaan kompetensi harus berpusat pada siswa, memberikan pembelajaran dan pengalaman belajar yang relevan dan kontekstual dalam kehidupan nyata dan mengembangkan mental yang kaya dan kuat pada siswa.

Disinilah guru dituntut untuk merancang kegiatan pembelajaran yang mampu mengembangkan kompetensi, baik dalam ranah kognitif, ranah afektif maupun psikomotorik siswa. Strategi pembelajaran yang berpusat pada siswa dan peciptaan suasana yang menyenangkan sangat diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjasorkes.

Sehubungan dengan hal ini dipilih metode tugas untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing dalam mata pelajaran penjasorkes di kelas VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu. Berdasarkan paparan tersebut, penulisan tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing dengan metode tugas di kelas VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

Merujuk dari permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hasil belajar lempar lembing dengan metode tugas

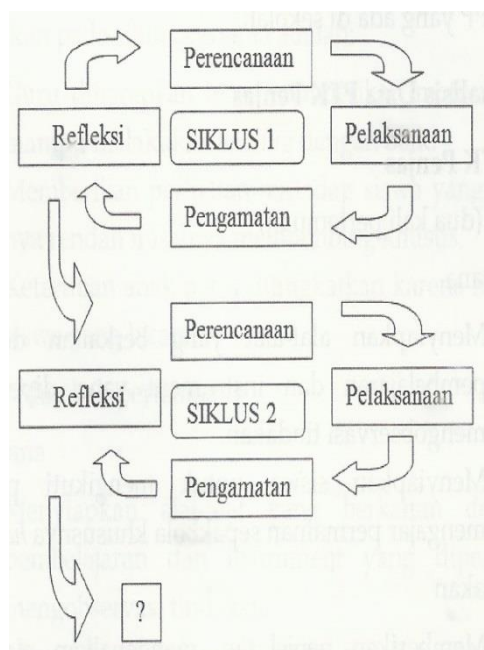
di kelas VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Penelitian ini dilaksanakan dengan bentuk penelitian tindakan kelas (PTK).

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (cyclical) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Agus Krsitiyanto (2010: 19), seperti disajikan dalam gambar 1 berikut ini:



**Skema 1 Desain PTK**

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu sebanyak 30 siswa, terdiri dari 13 putri dan 17 putra.

## Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

**Observasi Awal.** Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran bolavoli dengan indikator pengenalan lempar lembing yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa SMP Negeri 04 Boyan Tanjung.

**Refleksi Awal.** Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran lempar lembing, maka peneliti mencari solusi pemecahan masalah yang masih menghambat dalam proses pembelajaran.

Untuk mengetahui prosentasi peningkatan kemampuan lempar lembing pada setiap indikator ditentukan dengan rumus : jumlah siswa yang mendapat nilai A,B,C,D,E dibagi jumlah seluruh siswa dikalikan 100%.

**Tes Awal (Pre-Implementasi).** Berdasarkan refleksi awal, maka sebelum tindakan pada

siklus I peneliti akan memulai dengan melakukan tes awal lempar lembing (pre-implementasi)

Tindakan Siklus I. Berdasarkan hasil observasi awal dan melihat hasil pre-test (pre-implimentsi), maka peneliti akan menerapkan sistem pembelajaran dengan metode tugas yang menggunakan pembelajaran teknik dasar lempar lembing, dimulai dari pembelajaran yang paling mudah hingga yang sulit.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini peneliti membagi dalam 3x pertemuan, dimana dalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan (yaitu pada hari senin, rabu pagi dan hari Sabtu sore), hal ini dilakukan dengan alasan agar siswa tidak cepat melupakan materi pelajaran yang telah diberikan sebelumnya, karena intensitas pertemuan yang tidak terlampau jauh jaraknya, sehingga akan memaksimalkan proses pembelajaran dan hasil yang diharapkan. Selain itu pertemuan dilaksanakan dalam 3 kali seminggu.

Didalam penelitian ini peneliti dibantu oleh 2 orang teman yang bertugas mengarahkan siswa dalam proses pembelajaran.

Refleksi Pembelajaran Siklus I. Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan seberapa besar pengaruh/dampak positif penerapan pembelajaran dengan metode tugas terhadap tindakan yang telah diberikan, apa-apa saja kekurangan dan hambatan pembelajaran selama tindakan pada siklus I.

Dari hasil refleksi dan evaluasi siklus I, peneliti dapat

merencanakan variasi-variasi pembelajaran dengan pembelajaran dengan metode tugas, agar hasil pembelajaran yang di harapkan dapat tercapai.

Tindakan Siklus II. Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, maka disusun perencanaan pembelajaran pada siklus II sebagai berikut :

Membagi seluruh siswa menjadi 2 kelompok besar yang di bagi secara random. Pembagian kelompok siswa ini hanya bersifat sementara dan kelompok dapat dirubah sesuai dengan meteri yang akan diberikan.

Mengklasifikasikan materi pelajaran dari pelajaran yang tingkat kesulitannya rendah hingga yang tingkat kesulitannya tinggi. Menyusun rencana pembelajaran dengan metode tugas dan mengoptimalkan waktu yang tersedia. Menyajikan instrumen/alat evaluasi untuk mengetahui peningkatan Kemampuan lempar lembing siswa dengan pembelajaran menggunakan metode tugas.

Proses pelaksanaan tindakan pada siklus II ini ditekankan pada perbaikan dari permasalahan yang ditemukan pada saat observasi siklus I. Pada siklus II pembelajara dengan metode tugas akan lebih dominan lagi, tetapi tetap menggunakan rancangan formasi-formasi pembelajaran lempar lembing yang telah dibuat.

Pada siklus II, tindakan dibagi dalam 4 kali pertemuan, dimana didalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan pada hari senin sore, rabu pagi dan sabtu sore, sama seperti pada siklus I, sehingga tindakan dilakukan dalam

waktu 1,5 minggu, hal ini dilakukan agar intensitas pertemuan dan biaya yang diperlukan menjadi lebih efektif dan efisien. Hal ini juga sudah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dan guru penjaskes.

Evaluasi dan Tes Pembelajaran Siklus II. Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari tindakan pada siklus II yang dilaksanakan pada siswa. Tes dan evaluasi lempar lembing yang dilakukan pada akhir siklus II ini sama seperti tes lempar lembing yang dilakukan pada tes siklus I. Oleh karena itu pada saat tes diharapkan semua testee harus hadir.

Refleksi Pembelajaran Siklus II. Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan menganalisis seberapa besar pengaruh/dampak positif penerapan metode tugas terhadap tindakan yang telah diberikan.

Pada refleksi siklus II inilah peneliti akan menghitung dan mengolah data yang telah diperoleh selama pembelajaran pada siklus II, apakah terjadi peningkatan kemampuan lempar lembing dengan menggunakan metode tugas ini.

Disini akan dilihat seberapa besar pencapaian ketuntasan belajar siswa dari hasil tes siklus II, dengan membandingkan hasil tes awal dan tes siklus I yang diperoleh.

Berdasarkan refleksi ini, bila rata-rata kemampuan lempar lembing siswa yang mendapat nilai A dan  $B \geq 70\%$ , maka pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan metode tugas dinyatakan berhasil.

Dokumentasi. Metode ini merupakan teknik pengumpulan data dengan jalan memanfaatkan

dokumen, meliputi: bahan tertulis atau gambar-gambar penting, foto atau film yang mendukung obyektifitas penelitian.

Peneliti menggunakan metode ini untuk mengetahui Kemampuan lempar lembing dengan menggunakan metode tugas bagi siswa kelas VII SMP Negeri 04 Boyan Tanjung serta buku daftar hadir untuk data siswa.

### **Teknik Analisis Data**

Penentuan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Sedangkan untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian tindakan ini dilaksanakan di SMPN 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu dengan subyek berjumlah 30 siswa. Adapun proses pengumpulan data ditempuh langkah-langkah sebagai berikut: Mengambil data tes



Prasiklus hasil belajar lempar lembing. Melakukan Tindakan Siklus I dan II. Melakukan evaluasi tentang hasil belajar lempar lembing. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan menggunakan tes hasil belajar lempar lembing SMPN 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

#### Deskripsi Hasil Tes Pre Implementasi (Prasiklus)

Sesuai dengan rancangan penelitian terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal pra-siklus. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data awal penelitian. Selanjutnya data yang telah diperoleh akan dianalisis.

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lempar lembing, ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Nilai Hasil Tes Pra Siklus Lempar Lembing**

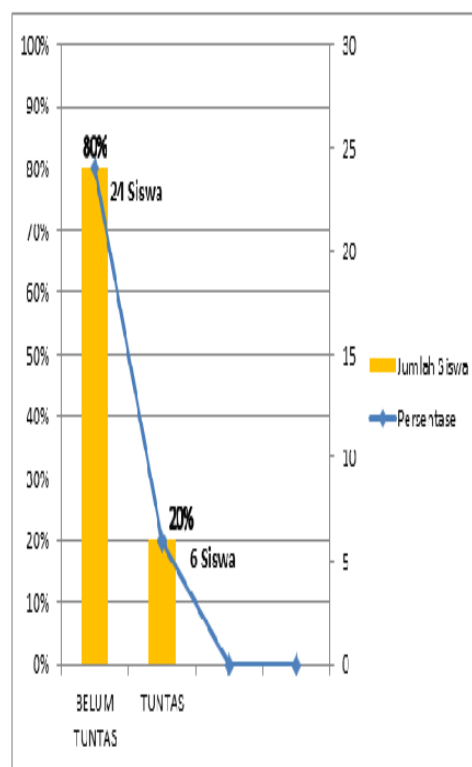
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	6	20 %
Belum Tuntas	24	80 %
Jumlah	30	100 %

Dari hasil tabel di peroleh bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 20 % (6 siswa), dan siswa yang belum tuntas sebesar 80 % ( 24 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Data ini menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 20% dan belum tuntas sebesar 80%. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius mengenai hasil belajar lempar

lembing. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui metode tugas untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lempar lembing.

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dibuatkan grafik ketuntasan hasil belajar sebagai berikut:



**Grafik 1 Pra Siklus Lempar Lembing**

Deskripsi hasil tindakan siklus I lempar lembing pada siswa kelas VII SMPN 04 Boyan Tanjung menggunakan metode tugas. Berikut data hasil penelitian siklus I yang telah dilaksanakan dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Siklus 1 Lempar lembing**

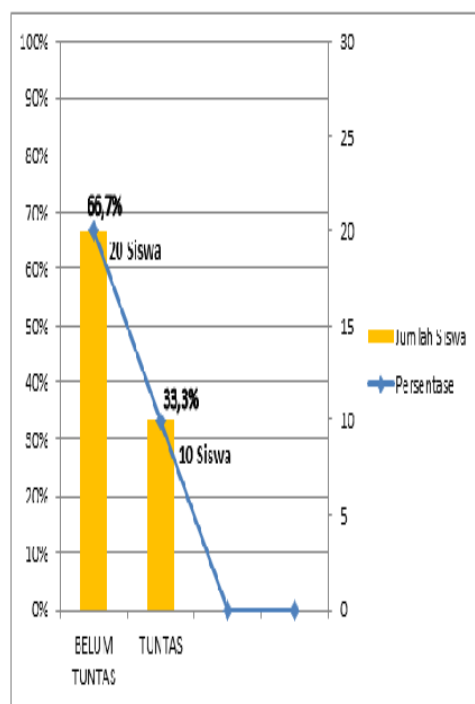
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	10	33,3 %
Belum Tuntas	20	66,7 %

Jumlah	30	100 %
--------	----	-------

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa sudah menampakkan hasil ketuntasan yaitu sebesar 33,3% dan yang belum tuntas sebanyak 20 siswa yaitu sebesar 66,7%.

Hasil tersebut menandakan bahwa ada peningkatan jumlah siswa yang tuntas dari tindakan yang dilakukan melalui metode tugas, meskipun masih terdapat jumlah siswa yang belum tuntas. Dalam pelaksanaan siklus I masih terdapat tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lempar lembing yang rendah.

Berikut akan ditampilkan hasil tes siklus I pada grafik 2 di bawah ini:



**Grafik 2 Hasil Belajar Siswa pada Siklus I**

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa

siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 10 siswa atau sebesar 33,3%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 20 siswa atau sebesar 66,7%.

Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Untuk perbaikan maka tindakan akan dilanjutkan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

### Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, sebagai berikut:

Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan: Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lempar lembing melalui metode tugas membuat siswa bersemangat untuk melakukan pembelajaran.

Siswa semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa harus disuruh. Saat melakukan tes lempar lembing masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan.

Hasil refleksi terhadap siswa. Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti. Peneliti memberikan contoh kepada siswa sehingga siswa lebih mudah untuk menerima pembelajaran.

Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes,

karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.

Dibalik dari rasa mudah melakukan dan percaya diri yang dirasakan oleh siswa, namun hasil belajar yang didapat sesuai kemampuan siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%.

#### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik.

Berikut hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 33,3%, pada siklus II terjadi peningkatan yang sama yaitu sebesar 66,7%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 3 Siklus II Lempar Lembing**

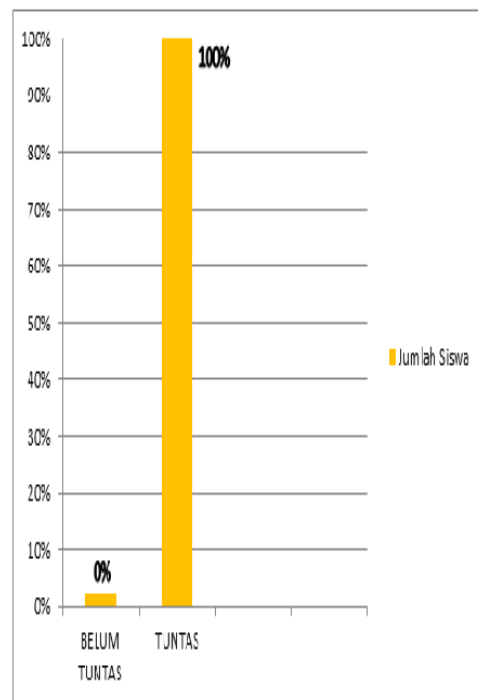
Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	30	100%
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	30	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa kelas VII SMPN 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu

pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 33,3% menjadi 100% pada siklus II.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 66,7%. Pada Siklus II ini pembelajaran lempar lembing melalui metode tugas dinyatakan berhasil.

Pada siklus II ini pembelajaran lempar lembing melalui metode tugas dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II pada grafik 3 di bawah ini:



**Grafik 3 Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

Data ini menunjukkan bahwa keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lempar lembing tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari

jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lempar lembing siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lempar lembing melalui metode tugas.

#### Refleksi Siklus II

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan: Pembelajaran kemampuan lempar lembing yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat di terima oleh siswa. Pembelajaran kemampuan Lempar lembing yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang diajarkan menggunakan metode tugas.

Hasil refleksi terhadap siswa. Siswa merasa senang dalam pembelajaran lempar lembing melalui metode tugas sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa senang dalam melakukan lempar lembing. Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulainya teknik lempar lembing dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan bermain yang diberikan.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator

keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas VII SMPN 04 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu tuntas dalam mengikuti pembelajaran lempar lembing.

#### Pembahasan

Kegiatan belajar yang monoton tentu akan membuat siswa menjadi bosan seperti belajar dengan membiasakan siswa untuk menerima pelajaran dengan sistem ceramah tanpa simulasi gerakan tentu membuat siswa sulit untuk menerima pelajaran, sehingga saat dipraktikkan masih terdapat kekeliruan dan kesalahan dalam proses gerakan hasil belajar.

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lempar lembing dengan menggunakan metode tugas membuat anak didik lebih kreatif, aktif dan mudah menerima pelajaran sehingga saat prakteknya pun dengan mudah siswa dapat melaksanakannya.

Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyenangkan yaitu pembelajaran yang dapat membuat siswa untuk merasa nyaman ketika mengikuti pelajaran.

Khususnya untuk pembelajaran olahraga materi lempar lembing siswa sering melakukan gerak dasar yang salah sehingga terkesan menjadi asal-asalan, meskipun begitu pembelajaran olahraga materi lempar lembing dapat dibuat lebih menyenangkan yaitu dengan menggunakan sebuah metode yang ampuh sehingga siswa

merasa senang untuk belajar sambil bermain.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan metode tugas sebagai solusi permasalahan dalam pelajaran dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peningkatan hasil belajar lempar lembing dengan metode tugas disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil siswa yang tuntas berjumlah 6 siswa atau sebesar 20% sedangkan siswa dan yang belum tuntas berjumlah 24 siswa atau sebesar 80%. Siklus II terdapat hasil dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 30 siswa dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Penggunaan metode pembelajaran yang tepat dapat memudahkan proses belajar dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, oleh karena itu pendidik harus dapat selalu membiasakan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi. (2) Sebaiknya pendidik tidak menggunakan sistem pembelajaran yang monoton dan sudah umum digunakan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Kristianto, Agus. (2010). **Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani**. Surakarta: Universitas Sebelas
- Syarifuddin, Aip. (1994). **Dasar-Dasar Didalam Proses Belajar Pendidikan Jasmani**. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta.