



**Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Pemanfaatan
Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Maluku
Tenggara**

**Improving Learning Javeline Throwing Of Audio Visual Media In Class
XII SMA Negeri 3 Southeast Maluku**

Chrisdi Yanto Betaubun¹, Johni Melvin Tahapary²

^{1,2,3}Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek, Maluku, Indonesia
chribetaubun97@gmail.com¹, Johnitahapary62@gmail.com²

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggureb-evol4no2page60-64>

EDISI : 30 September 2023

VOL. : 4

NO. : 2

ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena
Kampus Poka
Kecamatan Teluk Ambon
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079
085244499300

Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XII SMA Negeri 3 Maluku Tenggara yang berjumlah 24 siswa. Sumber datanya adalah guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data dengan observasi, tes, dan dokumentasi atau arsip. Berdasarkan hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hal ini terlihat dari hasil belajar siswa pada prasiklus dari jumlah siswa 24 siswa hanya 14 siswa yang tuntas dan 10 siswa yang tidak tuntas atau dengan persentase 75% siswa tuntas dan 25% siswa tidak tuntas. Kemudian hasil belajar yang ditunjukkan siswa pada siklus I menunjukkan peningkatan yaitu 14 siswa atau 75% berada pada kategori tuntas dan sisanya 10 siswa atau 25% berada pada kategori tidak tuntas. Pada siklus II peningkatan hasil belajar siswa sebesar 100% atau 24 siswa berada pada kategori tuntas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan media audio visual dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Maluku Tenggara

Kata Kunci: Meningkatkan hasil belajar, Lempar Lembing

Abstract

This research is Classroom Action Research (PTK). This research was carried out in two cycles, each cycle consisting of planning, implementing actions, observing and reflecting. The research subject were class XII SMA Negeri 3 Southeast Maluku, totaling 24 students. The data sources are teachers, students and researchers. Data collection techniques using observation, tests, and documentation or archives. Based on the results of the analysis, a significant increase was obtain from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. Of pre-cycle total of 24 students, only 14 students completed and 10 students did not or a percentage 75% and 25% students did not complete. Then the cycle I show an increase, 14 students or 75% were complete category and the remaining 10 students or 25% were in the complete category. In cycle II the increase in student learning outcome was 100% or 24 students complete category. conclusion that the use of visual audio media can be used to improve javelin throw learning outcome for class XII SMA Negeri 3 Southeast Maluku.

Keywords: Improving, Learning Results, Javelin Throwing, Utilization, Audio Visual Media



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pelajaran yang selalu ada di dalam semua kurikulum dan semua jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pendidikan berfokus pada aktivitas jasmani manusia. Pendidikan jasmani dan olahraga membentuk manusia seutuhnya baik lahir maupun batin. Pembelajaran atletik merupakan salah satu pembelajaran yang kurang di sukai para siswa, padahal pembelajaran atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari lari, jalan, lompat, dan lempar. Pada dasarnya atletik sudah tergantung pada kehidupan sehari-hari.

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon*. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah "Leichtatletik" (Jerman), "Athletismo" (Spanyol), "Olahraga" (Malaysia), dan "Track and Field" (USA). (Bahagia 2012). Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (Kurniasari 2019), Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dalam meningkatkan biomotorik, seperti kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat, Atletik dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya Tamsir Riyadi (dalam Wiwit 2015).

Menurut Purnomo dan Dapan (dalam Munendra and Lumintuarso 2015) ,mengemukakan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Menurut Engkos Kosasih (dalam Fay, Akhavan, and Goldberg 1967), mengemukakan bahwa "Pada nomor lempar lembing diperlukan suatu awalan, seperti pada nomor lompat, jadi pada nomor lempar itu dipergunakan kecepatan dan perpaduan tenaga pada saat melempar". Sedangkan Menurut IAAF (dalam Munendra and Lumintuarso 2015) olahraga atletik nomor lempar biasanya mempunyai ciri-ciri yang sama yang dimiliki oleh semua nomor, yakni diantaranya adalah: awalan (start), gerakan atau membentuk momentum (movement or momentum building), lemparan atau posisi daya ledak (throwing or power position), saat lepas (delivery), dan pemulihan (recovery). Soedarminto (dalam Fay, Akhavan, and Goldberg 1967), gerakan dalam lemping adalah gerak lurus dan gerak berputar. Dalam gerak lurus gerakan mendorong sangat menonjol, sedangkan pada gerak berputar daya tarik sangat menonjol. Kedua gerakan tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil lemparan.

Menurut Hamalik (dalam Nomleni & Manu, 2018) menyatakan pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, bahkan dapat membawa pengaruh kejiwaan terhadap diri siswa. Selain itu Menurut Hamalik (dalam Oky 2015), mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran, sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Selain itu Gerlach dan Ely (dalam Oky 2015), mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa/mahasiswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Subandijah (dalam Ahmadi 2013). menambahkan bahwa media merupakan sarana perantara dalam pengajaran, yaitu sarana untuk menjabarkan isi kurikulum agar lebih mudah dipahami oleh peserta didik. Menurut Sanjaya (Indah Ayu 2014) mengatakan media pembelajaran adalah seluruh alat dan bahan yang dapat dipakai untuk tujuan pendidikan seperti radio, televisi, buku, koran, majalah, komputer dan lain sebagainya. Brown (dalam Yustitia et al. 2021) mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran. Pada mulanya, media pembelajaran hanya berfungsi sebagai alat bantu guru untuk mengajar berupa alat bantu visual. Sekitar pertengahan abad ke-20, usaha pemanfaatan media visual dilengkapi dengan alat audio, sehingga lahirlah alat bantu audio-visual.

Media audio visual adalah media yang mampu merangsang indera penglihatan dan indra pendengaran secara bersama-sama, karena media ini mempunyai unsur suara dan unsur gambar

menurut Djamarah, 2006 (dalam Nomleni & Manu, 2018). Suprijanto (dalam Nomleni and Manu 2018) menyatakan bahwa media audio visual adalah bahan atau alat yang dipergunakan dalam situasi belajar untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menularkan pengetahuan, sikap dan ide. menurut Wati (Pradana 2020) mendefinisikan media audio visual adalah Sebuah alat bantu yang dipergunakan dalam pembelajaran untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menyampaikan pengetahuan, sikap, dan ide dalam pembelajaran. "Media audio-visual adalah media kombinasi antara audio dan visual yang diciptakan sendiri seperti slide yang dikombinasikan dengan kaset audio" Wingkel (Purnomo 2014).

Menurut Anderson (Ayu Fitria 2014), mengemukakan media audio visual adalah merupakan rangkaian gambar elektronis yang disertai oleh unsur suara audio juga mempunyai unsur gambar yang dituangkan melalui pita video. Rangkaian gambar elektronis tersebut kemudian diputar dengan suatu alat yaitu video cassette recorder atau video player. Sedangkan Barbabara (Ayu Fitria 2014) mengemukakan bahwa media audio visual adalah cara memproduksi dan menyampaikan bahan dengan menggunakan peralatan mekanis dan elektronis untuk menyajikan pesan-pesan audio visual.

Berdasarkan fakta lapangan saat melakukan observasi para siswa sering menggunakan handphone atau gadget. Siswa lebih suka menonton film dari pada membaca sehingga tujuan pembelajaran sulit di capai dan begitu pula sebaliknya jika menggunakan metode pembelajaran yang di sukai para siswa maka tujuan pembelajaran lebih mudah tercapai. Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan berupa bahan pembelajaran sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan peserta didik dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran merupakan komponen integral dari sistem pembelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran. Tanpa media pembelajaran, proses belajar mengajar tidak dapat terjadi secara optimal karena media pembelajaran memuat informasi yang dapat berupa pengetahuan maupun menjadi sarana bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas belajar.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka yang menjadi rumusan masalah adalah apakah penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Maluku Tenggara"

METODE

Objek penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lempar lembing melalui metode audio visual pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Maluku Tenggara. Penelitian ini di laksanakan di sekolah SMA Negeri 3 Maluku Tenggara. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 3 Maluku Tenggara yang berjumlah 24 orang. Rancangan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (Arikunto Suharsimi 2010)

Memberi kesimpulan PTK sebagai tindakan yang sengaja dilakukan didalam kelas tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa. Secara umum prosedur penelitian penelitian tindakan kelas mengenal adanya empat langkah penting yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi keempat langkah tersebut yang bersifat continue tak berujung yang disebut siklus serta melatar belakangi penelitian tindakan kelas (PTK) data yang diperoleh dari penelitian ini melalui observasi atau pengamatan serta tes hasil belajar lempar lembing pada pembelajaran atletik;

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif(Sugiyono 2015) dengan rumus sebagai berikut:

HASIL

Data yang diperoleh melalui penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I, dan siklus II. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut di atas, maka dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai pengajar adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tempat penelitian dan yang menjadi pengamat proses pembelajaran adalah peneliti sendiri dengan mengacu pada rencana pembelajaran yang telah disusun oleh peneliti dengan melakukan langkah-langkah pembelajaran.

1. Menyusun, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses belajar mengajar .

2. Menyiapkan rubrik penilaian untuk digunakan sebagai lembar penilaian kepada siswa tentang hasil belajar lempar lembing menggunakan media audio visual dalam pembelajaran atletik pada Siswa kelas XII IPS SMA Negeri 3 Maluku Tenggara selama proses pembelajaran berlangsung.
3. Menyiapkan fasilitas pembelajaran fasilitas yang digunakan yaitu lapangan lempar lembing
4. Penilaian meliputi unjuk kerja siswa tentang pemahaman konsep belajar lempar lembing dalam pembelajaran atletik dalam bentuk penilaian sikap, pengetahuan dan ketrampilan.

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu, perencanaan, pelaksanaan tindakan, Pengamatan dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I sebagai berikut :

- a. Tahap Perencanaan
Adapun tahap perencanaan di bawah ini meliputi beberapa poin yaitu;
 - 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
 - 2) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran tersebut.
 - 3) Menyusun instrumen tes lempar lembing dengan dalam pembelajaran lempar lembing serta Pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian yang tercantum dalam (RPP).
- b. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk siklus I dilaksanakan pada Tanggal 27 september 2022 di SMA Negeri 3 Maluku Tenggara kelas XII IPS tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah siswa 24 orang dan proses ini mengacu pada RPP dan rubrik penilaian.
- c. Tahap Pengamatan
Pengamatan dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung, pengamatan dilakukan menggunakan rubrik penilaian dengan melakukan lempar lembing gaya berjingkat (side step) dalam pembelajar atletik. Selama proses pembelajaran peneliti harus melakukan pengamatan dari awal pembelajaran sampai dengan akhir pembelajaran dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama dua siklus sebagai berikut: Hasil belajar lempar lembing dalam pembelajaran atletik melalui media audio visual menunjukkan peningkatan hasil belajar. Hal ini di tunjukan dari siklus I yang terdapat 75% atau 14 siswa yang tuntas dalam pembelajaran atletik lempar lembing, dan terjadi peningkatan hasil belajar pada siklus II yaitu 100% atau 24 siswa yang tuntas, maka melalui media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Maluku Tenggara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Jon. 2017. "Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Penjaskes Di Kelas Iv Sd Negeri 44 Lubuk Anau Kecamatan Bayang." *Inovasi Pendidikan* 1(17): 68–84.
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Ayu Fitria. 2014. "Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini." *Cakrawala Dini* 05: 59. <https://www.kompasiana.com/Sihaasiaherman/5e9426af097f36097871e462/Penggunaan-Media-Audio-Visual-Dalam-Pembelajaran>.
- Bahagia, Yoyo. 2012. "Pembelajaran Atletik." *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*: 2–94.
- Fay, Daniel Lenox, Sam Akhavan, And Victor M. Goldberg. 1967. "濟無no Title No Title No Title." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 8(465): 106–11.
- Indah Ayu. 2014. "Indah Ayu." *Indonesian Journal Of History Education* 3(1).
- Kurniasari, Devi. 2019. "Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari Di Sportif Atletik Club Gunungkidul."
- Munendra, Adhen Willy, And Ria Lumintuarso. 2015. "Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp)." *Jurnal Keolahragaan* 3(2): 127–38.

- Nomleni, Fransina Thresiana, And Theodora Sarlotha Nirmala Manu. 2018. "Pengembangan Media Audio Visual Dan Alat Peraga Dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Dan Pemecahan Masalah." *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 8(3): 219–30.
- Okky, Syahriana. 2015. "Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran."
- Pradana, Rafi Hadi. 2020. "Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Menggunakan Media Audio Visual (Analisis Deskriptif Kualitatif Dengan Teknik Studi Literatur Di Sekolah Dasar)." *Journal Of Chemical Information And Modeling* 53(9): 1689–99. [Http://Repository.Unpas.Ac.Id/49728/](http://Repository.Unpas.Ac.Id/49728/).
- Prapitasari, Ia Et Al. 2019. "Bab Iii Metodologi Penelitian." : 62–76. <https://www.neliti.com/publications/275650/elderly-visit-routines-to-elderly-integrated-service-post-in-the-working-area-of><https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/16353><http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/3305>.
- Purnomo, Joni. 2014. "Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri." *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* 2(2): 127–44.
- Sugiyono. 2015. "Metode Penelitian." *Metode Penelitian*.
- Wiwit, Sriwulandari. 2015. "Metadata, Citation And Similar Papers At Core.Ac.Uk 4." *Донну* 5(December): 118–38.
- Yustitia, Via, Arif Mahya Fanny, Dian Kusmaharti, And Bramianto Setiawan. 2021. "Aplikasi Pembelajaran Tematik Berbasis Tik: Ppm Bagi Guru Sd Hang Tuah X Sedati." *Manggali* 1(2): 137.