

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING  
MELALUI PERMAINAN PERANG-PERANGAN  
PADA SISWA KELAS VIII D SMPN 5 WATES SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2012-2013**

**Paiman**

Guru Penjasorkes SMPN 5 Wates, Kulonprogo, DIY

**ABSTRAK**

Penelitian ini berupa Penelitian Tindakan Kelas bertujuan untuk mencari upaya peningkatan hasil belajar dan minat siswa SMPN 5 Wates dalam mengikuti pembelajaran Lempar Lembing. Penelitian Tindakan Kelas ini berlangsung selama dua siklus. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII D SMPN 5 Wates, Kabupaten Kulonprogo, Propinsi DIY. Disimpulkan bahwa model pembelajaran dengan permainan perang-perangan sangat baik digunakan untuk mengajarkan lempar lembing karena terbukti dapat mempercepat siswa dalam mencapai hasil belajar. Hasil belajar olahraga lempar lembing yang dicapai adalah 3 domein yakni: keterampilan, pengetahuan, dan sikap/perilaku. Demikian juga data angket yang diperoleh dari hasil postes cenderung lebih baik dibanding pretes

**Kata kunci:** Permainan perang-perangan, lempar lembing, dan hasil belajar.

**Pendahuluan**

Mutu pembelajaran, selain ditentukan oleh metode dan teknik yang dipilih oleh guru, serta cara pengorganisasian siswa juga sangat ditentukan oleh partisipasi siswa (Suparman, 2002: 1). Dalam pembelajaran Penjasorkes biasanya guru menggunakan berbagai macam metode di antaranya adalah: demonstrasi, penugasan, drill, timbal balik, bagian ke keseluruhan, keseluruhan ke bagian, dan sebagainya. Namun demikian, dalam materi-materi tertentu guru dituntut dapat membuat metode pengajaran yang dapat membangkitkan semangat dan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

Menurut Permen Diknas RI No 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah (2006: 26) untuk Penjasorkes SMP/MTs adalah: (1) mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan, olahraga serta atletik dan nilai-nilai yang terkandung

di dalamnya, (2) mempraktikkan senam lantai dan irama dengan alat dan tanpa alat, (3) mempraktikkan teknik renang dengan gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung, (4) mempraktikkan teknik kebugaran dengan jenis latihan beban menggunakan alat sederhana, (5) mempraktikkan kegiatan-kegiatan di luar kelas seperti melakukan perkemahan, penjelajahan alam sekitar, dan piknik, (6) memahami budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti perawatan tubuh serta lingkungan, mengenal berbagai penyakit dan cara pencegahannya serta menjauhi narkoba.

Setiap materi pelajaran seperti tersebut di atas memiliki kompetensi dasar yang berbeda-beda, dan antara yang satu dengan lainnya memiliki kemudahan dan kesulitan yang berbeda-beda pula. Semua siswa hendaknya mendapatkan pengalaman gerak dari semua materi pelajaran Penjasorkes. Pengalaman gerak yang

dimiliki siswa akan banyak bermanfaat ketika siswa tersebut telah dewasa, apalagi siswa tersebut harus merespon berbagai macam keterampilan gerak dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Pengalaman gerak yang dikuasai di masa lalu akan dapat membantu mempermudah penguasaan keterampilan gerak baru yang memiliki kesamaan dengan pengalaman yang telah dikuasai sebelumnya. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh Hergenhann dan Olson (2008: 144) dalam Tri Wibowo dinyatakan tentang teori *Stimulus Generation* dari Hull bahwa mengindikasikan bahwa pengalaman sebelumnya akan memengaruhi proses belajar yang sekarang; artinya belajar yang terjadi dalam kondisi yang sama akan di-transfer ke situasi belajar yang baru.

Semua materi Penjasorkes penting untuk dipelajari siswa SMP karena setiap materi memberikan pengalaman gerak yang berbeda-beda pada siswa, namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua materi pelajaran diminati, misalnya materi atletik nomor lempar lembing. Hal ini dapat dilihat dari indikasi sebagai berikut: (1) ketika guru menyampaikan keterangan bahwa pada hari ini materi pelajarannya Atletik lempar lembing, selalu muncul ungkapan ketidaksukaan dari siswa, (2) datang ke lapangan dilakukan dengan rasa enggan, (3) banyak siswa yang mencuri-curi kesempatan untuk duduk-duduk, dan (4) tampak malas melakukan aktivitas pembelajaran. Hal seperti ini sangat berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes. Lempat lembing adalah salah satu bagian dari Olahraga Atletik dan merupakan materi pelajaran yang penting, namun kurang diminati oleh siswa. Kurang minatnya siswa terhadap materi Lempat Lembing ini dapat disebabkan oleh beberapa hal di antaranya adalah: (1) proses pembelajarannya cenderung terkomando, (2) kurang memberi kebebasan

siswa untuk berekspresi, (3) pengawasan guru yang ketat karena menggunakan alat yang membahayakan sehingga rawan terjadi kecelakaan, (4) proses pembelajaran cenderung berulang-ulang secara monoton, dan (5) miskin suasana bermain.

Pembelajaran Lempat Lembing dengan cara konvensional yang dilakukan selama ini kurang diminati siswa. Hal ini berakibat rendahnya hasil belajar siswa terhadap materi Lempat Lembing. Berdasarkan data hasil belajar siswa pada tahun-tahun sebelumnya nilai rata-rata kelas dari ujian utama cenderung berada di sekitar KKM bahkan di bawah KKM. Penilaian kepada siswa sering dilanjutkan dengan mengadakan perbaikan (*remidial*) agar semua dapat mencapai KKM. KKM mata pelajaran Penjasorkes di SMPN 5 Wates ditetapkan 68. Berikut ini adalah nilai rata-rata kelas lempat lembing dari ujian utama yang diperoleh siswa selama 4 tahun terakhir adalah sebagai berikut: tahun pelajaran 2008-2009 diperoleh 66, tahun pelajaran 2009-2010 diperoleh 68, tahun pelajaran 2010-2011 diperoleh 68, dan tahun pelajaran 2011-2012 diperoleh 65.

Pembelajaran Lempat Lembing dengan cara konvensional yang kurang diminati oleh siswa seperti tersebut di atas diubah dengan menggunakan pendekatan baru, yakni dengan pendekatan bentuk permainan. Pendekatan baru dalam pembelajaran Lempat Lembing tersebut dinamakan *metode perang-perangan*. Pada pendekatan baru ini siswa dikondisikan dalam suasana bermain, yakni menyerang/lempat-melempat kelompok lain dengan bungkusan air dalam plastik, kok badminton (*suttle cock*), bola berekor, bola plastik, dan bola tenis dengan arah berhadapan-hadapan. Kegiatan dilanjutkan dengan menyerang suatu target dengan cara melempat lembing ke arah target berupa rangkaian batang pisang dari arah yang sama dari tiap-tiap kelompok, dan

target lemparan diperjauh secara berkala.

Menurut *IAAF Coaches Education And Certification System* (1990: 77) olahraga Atletik nomer lempar biasanya mempunyai ciri-ciri yang sama untuk semua nomer, yakni di antaranya 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*). Setiap tahapan lempar ini sangat mempengaruhi hasil lemparan. Siswa harus dikenalkan tahap-tahap ini dengan benar agar dapat melakukan lemparan dengan baik.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas terhadap materi lempar lembing dengan pendekatan permainan perang-perangan berbasis pada kegiatan bermain dan kompetisi. Desain penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yang merupakan suatu siklus dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini direncanakan berlangsung dua siklus. Siklus pertama terdiri dari dua pertemuan, dan siklus kedua terdiri dari dua pertemuan. Penelitian ini dilakukan pada mata pelajaran Penjasorkes nomer lempar lembing, kelas VIIID SMPN 5 Wates dengan jumlah siswa 32 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi terhadap guru menggunakan lembar observasi guru (LOG), observasi siswa menggunakan lembar observasi siswa (LOS), catatan harian, angket, dokumen foto, lembar pengamatan psikomotor dan afektif, serta tes kognitif. Pengumpulan data tersebut bertujuan untuk mengetahui kesesuaian RPP guru dengan pelaksanaan dalam pembelajaran, dinamika siswa dalam mengikuti pembelajaran, kejadian penting di luar perencanaan, dan kemajuan

hasil belajar berupa aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Untuk memudahkan pencatatan peneliti dibantu oleh seorang kolaborator dan fotografer. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan kuantitatif.

### **Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

Berdasarkan pengalaman guru beberapa tahun sebelumnya dalam mengajar materi lempar lembing di SMPN 5 Wates menggunakan metode konvensional tampak minat siswa rendah sehingga hasil belajarnya pun rendah.

Setelah dilakukan tindakan kelas melalui pendekatan permainan perang-perangan dalam mengajar lempar lembing maka terjadi peningkatan-peningkatan hasil sebagai berikut:

#### **1. Siklus Pertama**

##### **a. Perencanaan (*Planning*)**

Pada tahap perencanaan (*planning*), peneliti bersama kolaborator mendiskusikan berbagai hal yang perlu disiapkan dalam pelaksanaan pembelajaran, di antaranya adalah: alat bantu pembelajaran yang akan digunakan, hal-hal yang harus diamati dan dicatat oleh kolaborator yang berhubungan dengan guru, siswa, dan alat. Membuat kesepakatan antara peneliti dan kolaborator tentang urutan proses pembelajaran yang akan dilakukan. Penyiapan blanko-blanko yang diperlukan untuk mempermudah pengamatan dan pencatatan.

##### **b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

###### **1) Kegiatan Pendahuluan**

- a) Guru mengumpulkan siswa, memimpin berdoa, mengabsen, dan menginformasikan materi yang akan dipelajari.

- b) Guru memberikan pretes kepada 32 orang siswa berupa:  
(1) angket dengan hasil sebagai berikut sebagian besar keadaan siswa perihal: pengetahuan, minat, perasaan, pendapat siswa akan manfaat olahraga lempar lembing pada kondisi kurang.  
(2) Pretes keterampilan teknik dengan hasil rata-rata skor rendah dan rata-rata jauh lemparan dekat masih di bawah KKM.
- c) Latihan pemanasan (*warming up*): (1) pada pertemuan kesatu menggunakan Permainan reaksi, yakni siswa berlari keliling lapangan jika guru menyebutkan bilangan tertentu maka siswa segera berlari ke ban-ban yang telah tersedia dengan membentuk kelompok sesuai jumlah bilangan yang disebutkan, (2) pertemuan kedua permainan reaksi diubah dengan permainan tanggap bencana, peraturan mirip dengan permainan pada pertemuan kesatu tetapi interuksi diubah menjadi macam-macam bencana yang harus segera disikapi oleh siswa dengan cepat dan tepat; gempa disikapi dengan membentuk kelompok jumlah genap di keset sebagai simbol tanah lapang, kebakaran dengan membentuk kelompok dengan jumlah kelipatan tiga di ember sebagai simbol sumber air, dan banjir/sunami membentuk kelompok ganjil di kerucut sebagai simbol gunung.
- d) Pada tahap awal dalam permainan ini masih ada siswa yang belum memahami peraturan permainan sehingga harus sering

lari keliling. Setelah guru menjelaskan ulang tentang peraturan permainannya, maka permainan berjalan lancar.

## **2) Kegiatan Inti**

### **a) Pertemuan kesatu**

Sesi 1, permainan perang-perangan dilakukan dengan menggunakan alat peluru berupa bungkus plastik berisi air, siswa disusun dengan formasi berhadapan antar kelompok dengan jarak terdapan 5 meter. Persediaan peluru diletakkan di belakang regu dengan jarak kira-kira 10 meter dari bentangan tali. Saat persiapan siswa harus berada di belakang ember tempat persediaan peluru. Setelah guru memberi aba-aba dengan peluit maka satu-persatu siswa mengambil bungkus air, lari kencang ke depan, dan melempar peluru ke arah lawan, lalu kembali lagi ke belakang lagi disusul oleh teman berikutnya. Demikian seterusnya sehingga siswa hilir mudik menyerang dan mengambil peluru air. Setiap kali menyerang siswa hanya dibolehkan membawa satu peluru, tetapi boleh melakukan berulang-ulang.

Sesi 2, permainan seperti pada sesi 1 namun peluru diganti bola plastik. Alasan menggunakan bola plastik adalah: (1) bola ringan, sehingga dibutuhkan tenaga yang kuat untuk melempar jauh, (2) bola empuk agar tidak menyebabkan sakit, (3) bola dari lawan dapat diambil untuk dipakai ganti menyerang, (4) saat bertahan siswa dapat melakukan gerakan menghindar, mengelak, melompat, membungkuk, dan sebagainya agar tidak terkena bola, hal ini dapat meningkatkan ketangkasan gerak. Aspek psikologis misalnya: keberanian, kerja sama, semangat, kegigihan, strategi, dan

taktik juga akan meningkat.

Sesi 3, permainan sama seperti sesi 2 tetapi alat diganti bola tenis, hal ini dengan pertimbangan sebagai berikut: (1) benda sedikit lebih berat dibanding bola plastik, diharapkan jarak lemparan semakin jauh, (2) laju kecepatan bola lebih kencang, dituntut lebih cepat bergerak menghindari bola yang datang, (3) bola empuk agar tidak membahayakan, dan (4) luncuran bola setelah mendarat di tanah lebih jauh sehingga jarak lari hilir mudik mengambil bola pun lebih jauh.

#### **b) Pertemuan kedua**

Sesi 1, permainan perang dengan peluru bola plastik. Peraturan permainannya adalah sebagai berikut: regu pemenang adalah kelompok yang anggotanya lebih sedikit terkena lemparan dari lawan, dan bola yang telah dilemparkan dari lawan dapat diambil kembali untuk ganti menyerang. Siswa yang terkena lemparan dinyatakan mati tertembak, dan tidak boleh melanjutkan pertandingan pada sesi tersebut.

Sesi 2, peluru diganti dengan bola tenis, tujuannya adalah dengan bertambahnya berat bola maka akan dapat terlempar lebih jauh dan memerlukan tenaga lempar yang lebih besar dibanding jika menggunakan bola plastik. Kecepatan gerak bola lebih tinggi sehingga dibutuhkan kecepatan untuk mengelak/menghindar.

Sesi 3, peluru yang digunakan adalah lembing sederhana. Formasi siswa diubah menjadi saling berdampingan atau menghadap satu arah. Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut; siswa urutan kedua boleh berlari awalan setelah disentuh oleh peserta pertama, peserta ketiga setelah disentuh oleh

peserta kedua, dan demikian seterusnya sampai semua anggota regu melakukan lemparan ke arah sasaran. Jika siswa urutan terakhir telah melakukan lemparan, diulang lagi dari siswa urutan satu sampai persediaan lembing habis. Selanjutnya diadakan penghitungan jumlah lembing yang menancap pada sasaran dari tiap-tiap regu untuk menentukan kemenangan. Pelaksanaannya adalah bergantian antara kelompok putra dan kelompok putri. Jarak sasaran lempar dengan garis batas depan adalah 10m untuk laki-laki dan 8m untuk perempuan. Persediaan lembing (stok) ditempatkan di belakang lapangan dengan jarak 15m dari garis batas terdepan agar jarak lari awalan lebih panjang. Pada sesi ini hal yang harus diperhatikan oleh siswa adalah sesaat sebelum melempar lengan harus diluruskan dengan cara menyentuhkan ekor lembing ke tanda tertentu dan melakukan jingkitan sekali dengan alat bantu keset serta menapakkan kaki yang lain baru melempar.

Sesi 4, pertandingan melempar jauh dengan lembing sebenarnya ke arah sasaran dengan jarak 20m untuk putra dan 15m untuk putri dari garis batas. Ketentuan sama seperti sesi ketiga, namun di antara sasaran dan garis pembatas awalan dibentangkan tali atau net untuk mengontrol sudut elevasi agar mencapai sudut 40 hingga 45 derajat. Lemparan yang dihitung adalah jika lembing melayang di atas tali dan jatuh mengenai sasaran /melampaui sasaran. Guru menghitung jumlah lembing yang dapat mengenai/ melampaui sasaran. Regu pemenang adalah yang dapat melempar lembing mengenai/ melampaui sasaran lebih banyak dibanding dengan regu lawan.



Akhir kegiatan inti pada siklus I pertemuan kedua dilakukan evaluasi tahap pertama. Pelaksanaan evaluasi tahap pertama ialah siswa melakukan lempar lembing satu persatu sesuai urutan presensi. Evaluasi dapat berjalan lancar sesuai yang direncanakan.

### 3) Kegiatan Penutup

Guru memberi latihan pendinginan (*cooling down*) dengan berbagai gerak pelepasan dan *stretching*, evaluasi berbagai hal yang dianggap kurang bagi siswa untuk dilakukan perbaikan di pertemuan berikutnya, berdoa, dan berganti pakaian.

#### c. Observasi

Observasi dilakukan oleh kolaborator terhadap guru dan siswa. Hal-hal yang diamati terhadap guru meliputi: kesesuaian RPP dengan pelaksanaan, volume suara, intonasi, artikulasi ucapan, posisi, ketercukupan dan kesesuaian alat pembelajaran, ketercapaian tujuan, serta pengelolaan waktu. Hal-hal yang diamati terhadap siswa meliputi: kesungguhan, antusiasme, perubahan tingkah laku, dan perubahan hasil belajar.

#### d. Evaluasi dan Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan kolaborator pada siklus I pertemuan kesatu dan kedua yang dicatat dalam LOG, LOS, catatan harian, hasil pretes tentang angket minat dan keterampilan lempar lembing diperoleh data sebagai berikut: pertemuan kesatu hasil pretes penguasaan keterampilan lempar lembing masih rendah, demikian juga jauhnya lemparan. Data angket minat cenderung berada pada kondisi kurang. Akhir pertemuan kedua diadakan evalu-

asi tahap pertama dengan hasil terjadi peningkatan penguasaan teknik dan prestasi lemparan. Namun hasil tersebut baru sedikit di atas KKM dan masih ada beberapa siswa yang belum lulus.

Ditemukan beberapa kelemahan yang terjadi pada siklus I pertemuan kesatu dan kedua. Pada pertemuan kesatu secara umum pelaksanaan pembelajaran belum dapat berjalan lancar, guru harus sering mengulang penjelasan. Hal tersebut disebabkan: persiapan alat bantu pembelajaran belum maksimal, Pemasangan tali dan pancang pembatas lapangan lambat, adanya 2 pembatas depan menyebabkan kedua kelompok saling menjauh sehingga jalannya permainan kurang hidup, alat pembelajaran tampak berserakan, dan kameramen belum mahir.

Pertemuan kedua kelancaran PBM mengalami peningkatan sebab kelemahan-kelemahan yang terjadi pada pertemuan kesatu telah diperbaiki. Pada pertemuan kedua ini pemahaman siswa akan jalannya proses pembelajaran juga meningkat sehingga perpindahan tiap sesi latihan berjalan lancar.

## 2. Siklus Kedua

### a. Perencanaan

Pada siklus kedua kegiatan hampir sama dengan siklus kesatu namun ada perbedaan yakni pada urutan sesi-sesi latihan pada kegiatan inti pembelajaran. Sesi-sesi latihan lebih ditekankan pada latihan teknik melempar lembing sebenarnya. Alat bantu pembelajaran yang memudahkan siswa menguasai lempar lembing disiapkan secara baik. Pengamatan kebenaran teknik lempar pada tiap tahapan dicermati secara teliti dan segera diberikan koreksi apabila ada siswa yang melakukan kesalahan

## **b. Pelaksanaan Tindakan**

### **1) Latihan Pendahuluan**

Latihan pemanasan (*warming up*), guru mengumpulkan siswa, berdoa, presensi, dan memberikan apersepsi.

Pada pertemuan ketiga pemanasan menggunakan permainan musang memburu anak ayam. Seorang siswa bertindak sebagai musang, sedang siswa yang lain berderet ke belakang berpegangan pada pinggang teman yang lain bertindak sebagai ayam. Musang berusaha menyerang anak ayam dengan cara melempar bola ke arah siswa paling belakang. Jika bola mengenai siswa tersebut maka siswa itu berganti menjadi musang dan yang berperan sebagai musang berganti menjadi induk ayam.

Pada pertemuan keempat menggunakan permainan *animals* dan *vegetables*. Tujuan permainan ini adalah siswa dapat bereaksi secepat mungkin setelah mendengar istilah-istilah bahasa Inggris yang berupa nama hewan atau tumbuhan.

Peraturan permainannya adalah sebagai berikut: siswa lari keliling lapangan, guru menyebut nama hewan atau tumbuhan dalam bahasa Inggris, siswa segera membentuk kelompok sesuai ketentuan pada tempat hinggap yang telah disediakan. Jika guru menyebut nama: *cat, dog, crocodile, beer*; dan sebagainya, maka siswa harus membentuk kelompok dengan jumlah genap pada ban-ban yang tersedia. Sedang nama-nama misalnya: *grass, palm, flower, casuarine tree, banana, tomato*, dan sebagainya, maka siswa harus membentuk kelompok di *cone* yang tersedia dengan jumlah ganjil. Siswa yang tidak melakukan sesuai dengan ketentuan diberi hadiah lari keliling lapangan satu kali.

### **2) Latihan Inti**

#### **Pertemuan ketiga**

Sesi 1, berlomba melempar jauh ke arah sasaran dengan menggunakan bola tenis. Perlombaan lempar ke arah sasaran ini juga menggunakan alat bantu berupa keset untuk memudahkan siswa penempatan kaki saat melakukan sikap miring sebelum jingkat (*hop*). Laki-laki dan perempuan masing-masing dibagi menjadi dua regu. Jika regu putra melakukan lemparan, regu putri menghitung jumlah bola yang mengenai sasaran dan mengumpulkan bola. Demikian juga sebaliknya jika putri kegiatan lempar regu laki laki menghitung dan mengumpulkan bola.

Sesi 2, peraturan permainan hampir sama dengan sesi satu, tetapi alat diganti dengan lembing sederhana. Lembing diarahkan ke arah sasaran dan diharapkan dapat menancap. Ketika lari awalan dilakukan maka lembing harus dipertahankan ke arah serong atas. Sesaat sebelum melempar siswa harus menginjak keset, memiringkan tubuh, meluruskan lengan, melakukan jingkat, melempar, dan tidak boleh melampaui pembatas.

Sesi 3, pertandingan melempar sasaran dengan menggunakan lembing sebenarnya. Pada sesi ini ditekankan tentang kebenaran teknik meliputi: cara memegang, cara membawa, lari awalan, sikap akhir lari, sikap lempar, dan gerak ikutan. Pemanfaatan keset sebagai alat bantu untuk memudahkan siswa melakukan teknik yang benar.

Sesi 4, pertandingan melempar jauh ke arah sasaran menggunakan lembing sebenarnya melewati atas bentangan net bola voli. Pada sesi ini keset sebagai alat bantu untuk kebenaran *power position* tetap digunakan. Sasaran lempar

ditempatkan pada jarak 20m untuk kelompok putra dan 15m untuk kelompok putri. Pada pertandingan lempar jauh ini kemenangan kelompok didasarkan atas banyaknya lembing yang mengenai sasaran/melampaui sasaran.

#### **Pertemuan keempat**

Sesi 1, siswa urut satu-persatu melakukan lemparan ke arah sasaran dengan menggunakan lembing sederhana. Alat bantu berupa keset, bentangan net, dan sasaran berupa rangkaian batang pisang. Sasaran ditempatkan pada jarak 10m dari garis batas depan untuk siswa laki-laki, dan 8m untuk putri. Pada sesi ini net ditempatkan pada jarak 4m dan tinggi 1,5m.

Sesi 2, peraturan sama seperti pada sesi 1 tetapi lembing yang digunakan adalah lembing sebenarnya, net ditempatkan pada jarak 10m dari batas depan untuk siswa putra, dan 8m untuk siswa putri. Sasaran berjarak 20m untuk siswa putra, dan 15m untuk siswa putri dari pembatas.

Sesi 3, siswa melempar lembing urut satu-persatu menggunakan lembing sebenarnya. Alat bantu keset tidak digunakan lagi, namun bentangan net, dan sasaran masih digunakan.

Sesi 4, latihan lempar lembing urut satu-persatu menggunakan lembing sebenarnya tanpa alat bantu apapun kecuali garis pembatas. Panjang lintasan awalan 25 meter dan daerah lemparan sejauh 30 meter dari garis batas depan.

Sesi 5, evaluasi yang terdiri dari: tes keterampilan tahap kedua, tes kognitif, dan angket postes. Guru melakukan observasi menggunakan blanko pengamatan keterampilan lempar lembing, naskah soal kognitif, dan angket postes.

## **2) Kegiatan penutup**

Guru mengumpulkan siswa dengan cara duduk santai, memberikan koreksi tentang kekurangan dalam pelaksanaan teknik lempar, memberi anjuran agar siswa berlatih di rumah, berdoa dan berganti pakaian.

### **c. Observasi**

Observasi dilakukan oleh kolaborator terhadap guru dan siswa. Hal-hal yang diamati terhadap guru meliputi: kesesuaian RPP dengan pelaksanaan, volume suara, intonasi, artikulasi ucapan, posisi, ketercukupan dan kesesuaian alat pembelajaran, ketercapaian tujuan, serta pengelolaan waktu. Hal-hal yang diamati terhadap siswa meliputi: kesungguhan, antusiasme, perubahan tingkah laku, dan perubahan hasil belajar.

### **d. Evaluasi Hasil**

Hasil belajar lempar lembing siswa meningkat dengan baik, antusiasme mengikuti pembelajaran meningkat, kelancaran jalannya proses pembelajaran meningkat, serta prestasi lemparan juga mengalami peningkatan dibanding dengan hasil evaluasi tahap pertama pada akhir siklus kesatu. Rata-rata skor LOG dan LOS mengalami kenaikan. Hasil angket postes menuju ke arah lebih baik dibanding pretes.

Secara kuantitatif hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Hasil belajar siswa**

Penguasaan keterampilan lempar lembing mengalami peningkatan secara signifikan dengan rata-rata skor sebagai berikut: Pretes 5,81, siklus I 6,66, dan siklus II 7,22. Prestasi lemparan dengan rata-rata sebagai berikut: pretes 10.70 meter, siklus I 11.38 meter, dan siklus



II menjadi 12.90 meterr. Ketutusan klasikal tentang keterampilan lempar lembing dapat dinyatakan sebagai berikut: hasil pretes:  $6/32 \times 100\% = 18,75\%$ , siklus I:  $27/32 \times 100\% = 84\%$ , dan siklus II:  $35/35 \times 100\% = 100\%$ . Hasil tes kognitif pencapaian skor tesnya cukup tinggi dengan rata-rata kelas 72,57 seiring dengan peningkatan penguasaan teknik lempar lembing dari siklus I ke siklus II. Nilai akhir lempar lembing dari tiga domain yakni keterampilan (*psikomotor*), pengetahuan (*cognitive*), dan sikap/perilaku (*affektive*) rata-rata skornya adalah 71,37.

2. Perbandingan data angket pretes dan postes

Pengetahuan siswa tentang lempar lembing pada pretes 50% menyatakan kurang, pada postes 77% menyatakan baik. Minat siswa terhadap lempar lembing pada pretes 58,3% menyatakan kurang, pada postes 45,7% berminat. Perasaan siswa terhadap materi lempar lembing pada pretes 51% menyatakan membosankan, pada postes 74,3% senang. Manfaat lempar lembing bagi siswa pada pretes menyatakan 65,7% cukup, sedang pada postes 77% bermanfaat. perlu tidaknya lempar lembing diberikan kepada siswa SMP; pada pretes 68,6% menyatakan terserah, dan pada postes 65,7% menyatakan perlu. Pada postes, pendapat siswa mengenai permainan perang-perangan yang digunakan untuk mengajar lempar lembing 57% menyatakan menarik. Persetujuan siswa apabila permainan perang-perangan ini selalu digunakan untuk mengajar lempar lembing 65,7% menyatakan setuju. dan persetujuan siswa tentang permainan perang-perangan ini dikatakan dapat mempermudah dalam

mempelajari lempar lembing 74,3% menyatakan setuju.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan pendekatan permainan perang-perangan dapat meningkatkan minat siswa mengikuti pembelajaran yang akhirnya dapat mempercepat pencapaian hasil belajar. Peningkatan minat diindikasikan dengan semakin sedikitnya siswa yang mencuri-curi kesempatan untuk berteduh ketika proses pembelajaran berlangsung, antusiasme siswa meningkat, dan pernyataan ketidaksukaan terhadap lempar lembing menghilang. Hasil belajar dapat mengalami kemajuan yang progresif mulai pretes hingga evaluasi pada akhir siklus II. Prestasi lemparan juga mengalami kemajuan seiring peningkatan penguasaan teknik.

### Saran

Kegiatan pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan permainan perang-perangan memerlukan pengelolaan proses pembelajaran secara baik meliputi: kesiapan alat, pengelolaan waktu, dan pengkoordinasian orang-orang yang terlibat di dalamnya. Menyiapkan siswa dan alat dalam pembelajaran cukup lama, oleh karena itu perencanaan yang matang harus disiapkan oleh guru. Alat pembelajaran jumlahnya cukup banyak dan bervariasi sehingga dibutuhkan kerapian pasca digunakan agar tidak mengganggu jalannya pembelajaran.

### Daftar Pustaka

Hergenhahn, B.R. & Olson, M.H. (2008). *Edisi Ketujuh Theories Of Learning (Teori Belajar)*. (terjemahan Tri Wibowo). USA: Prentice-Hall, Inc. (buku asli diterbitkan tahun 2008).

- IAAF Coaches Education And Certification System. (1990). *Techniques Of Athletics And Teaching Progressions*. Hopf/MH/NS IFS Gottingen.
- Lampiran II Kepmendikbud Nomor 060/U/1993 Tanggal 25 Pebruari. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar; GBPP SLTP. Mata Pelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Permen Diknas RI Nomor 23. (2006). *Standar Kompetensi Lulusan Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Mendiknas.
- Suparman, A. (2002). *Active learning, greating excitement in the classroom*. [www.udel/cte/tabook/patric/htm](http://www.udel/cte/tabook/patric/htm).