



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP MELALUI METODE MENGANGKAT DUMBBELL ARM SWINGS PADA SISWA

Hasanuddin Rahman¹,

¹ SMA Negeri 5 Palu

(Email: Hasanuddinrahman8012@gmail.com, Hp: +681217116446)

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Februari 2020
Disetujui Juni 2020
Dipublikasikan Juni
2020

Keywords:

*Dumbbell Arm Swing,
Cross Step, lempar
lembing, hasil belajar.*

Abstrak

Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah melalui metode mengangkat dumbbell arm swings dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing gaya cross step pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Palu?. Dengan tujuan yang ingin dicapai adalah Untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan siklus yang terdiri dari observasi, perencanaan, pelaksanaan tindakan dan observasi. Subjek penelitian sebanyak 26 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data persentase dengan 2 standar ketuntasan yaitu standar ketuntasan klasikal dan standar ketuntasan individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya cross 54% pada pelaksanaan tes awal (pra siklus), siklus I persentase ketuntasan belajar meningkat menjadi 58%, akan tetapi hasil yang didapatkan belum mencapai indikator keberhasilan. Selanjutnya, pada siklus II ketuntasan klasikal yang didapatkan sangat meningkat dengan pencapaian sebesar 85% dan hasil ini melebihi indikator yang telah ditentukan yakni sebesar 80%. Dari hasil di atas disimpulkan bahwa dengan metode latihan mengangkat dumbbell arm swings dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing gaya cross step.step melalui metode mengangkat dumbbell arm swings pada siswa kelas XI IPA 1 di SMA Negeri 5 Palu.

Abstract

The problem formulated in this study is whether through the method of lifting dumbbell arm swings can improve learning outcomes of cross step javelin style in class XI IPA 1 students of SMA Negeri 5 Palu ?. With the objectives to be achieved is to improve learning outcomes javelin throwing. This type of research is classroom action research using cycles consisting of observation, planning, action implementation and observation. Research subjects were 26 people. Data analysis techniques using percentage data analysis techniques with 2 completeness standards, namely classical completeness standards and individual completeness standards. The results showed that the cross style 54% on the implementation of the initial test (pre cycle), the first cycle the percentage of mastery learning increased to 58%, but the results obtained have not yet reached the indicator of success. Furthermore, in the second cycle the classical completeness obtained is greatly increased with the achievement of 85% and this result exceeds the predetermined indicator that is equal to 80%. From the above results it was concluded that the method of lifting dumbbell arm swings training can improve the learning outcomes of cross step.step javelin force through the method of lifting dumbbell arm swings in class XI IPA 1 students in SMA Negeri 5 Palu.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita dan program pembangunan Nasional secara menyeluruh, karena dalam dunia pendidikan terdapat aspek pembangunan sumber daya manusia (SDM) sebagai subyek dan objek pembangunan, hal ini bisa dikatakan relevan karena pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat dimasa datang (Depdiknas, 2003). Untuk meningkatkan mutu pendidikan seperti pengertian di atas diperlukan sumber daya manusia yang terampil dan profesional di dalam mengajar, seperti guru atau pengajar.

Guru sebagai pendidik dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik membutuhkan peningkatan profesional secara terus menerus karena akan berdampak pada prestasi siswa (Nurjannah, 2011). Kesuksesan pembelajaran tidak lepas dari pencapaian dari tujuan yang ingin dicapai di dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani juga memiliki tujuan yang ingin dicapai

dalam proses pembelajaran di sekolah meliputi Psikomotorik (gerak), Kognitif (pengetahuan), Afektif (sikap). Menurut (Winarno, 2011) ada 4 ranah di dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang harus dicapai antara lain: “(1) Domain fisik; kekuatan, daya tahan dan kelentukan. (2) Domain psikomotor; kemampuan perseptual-motor dan keterampilan gerak dasar. (3) Domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri; pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual. (4) Domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional”.

Berpedoman dari penjelasan di atas, Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Menurut (Muhajir, 2007) Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lempar, terbagi menjadi 4 pembagian spesifik meliputi, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah lempar lembing.

Untuk mendapatkan permasalahan yang menjadi latar belakang peneliti melakukan pengamatan langsung ke lokasi penelitian yaitu di SMA Negeri 5 Palu. Menurut pengamatan awal, pada praktek lempar lembing, peneliti menemui gejala-gejala seperti masih banyak siswa yang belum mampu mencapai hasil belajar yang baik serta masih banyak pula jarak lemparan belum maksimal. Kurangnya pengetahuan siswa tentang bagian otot tubuh bagian mana saja yang berguna untuk melakukan gerakan lempar lembing, serta kondisi fisik yang beragam yang membuat kekuatan otot lengan siswa beragam pula. Untuk itu diperlukan metode mengajar yang tepat dengan baik dan benar, agar hasil belajar siswa dapat meningkat. Salah satu metode mengajar lempar lembing untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar mendapatkan hasil belajar yang baik adalah dumbbell *Arm Swings* (dumbel ayunan lengan) hal tersebut kemungkinan diakibatkan karena latihan tersebut berpengaruh terhadap power otot lengan (Batubara, 2012).

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMA Negeri 5 Palu khususnya pada siswa kelas XI masih kurang baik dalam penguasaan teknik lempar lembing terutama pada teknik lempar lembing gaya cross step. Hal ini dapat dilihat pada saat siswa melakukan lempar lembing di lapangan masih banyak siswa yang tidak

tepat dalam melakukan pegangan lembing, saat membawa lembing ketika melakukan awalan dan sikap akhir dalam melakukan lempar lembing masih kurang sempurna, dan masih banyak siswa yang tidak mengetahui teknik melakukan lempar lembing.

Selain alasan di atas, peneliti juga melihat bahwa siswa masih sulit melakukan lempar lembing dikarenakan kurangnya kekuatan otot lengan sehingga pada saat melakukan lempar lembing kurang sempurna. Maka peneliti berasumsi apabila metode mengangkat.

Telah banyak model latihan yang telah dilakukan pada pendidikan jasmani untuk meningkatkan kekuatan diantaranya penelitian yang telah dilakukan oleh (Sugiarto et al., 2018) Peningkatan kekuatan otot kaki dilakukan dengan *alternate bounding with single-arm action* dan *alternate bounding with double-arm action* selanjutnya penelitian (Abduh et al., 2019) Menerapkan latihan lompat katak dan skipping untuk meningkatkan kekuatan menendang pada cabang olahraga sepakbola.

Dumbbell *Arm Swings* diterapkan pada metode pembelajaran dan berkelanjutan maka hasil belajar siswa dalam materi lempar lembing akan baik pula, tetap semua itu perlu dibuktikan secara ilmiah. Jadi peneliti akan memberikan metode mengangkat dumbbell

arm swings kepada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palu agar siswa mampu meningkatkan hasil belajarnya khususnya pada nomor lempar lembing. Sehingga judul penelitian ini adalah “meningkatkan hasil belajar lempar lembing gaya cross step melalui metode mengangkat dumbbell arm swings pada siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 5 Palu”.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan 2 siklus yang model Kemmis & Mc Taggart yang terdiri dari empat tahap yang ada pada setiap siklus yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan tindakan, Pengamatan, dan Refleksi (Kemmis et al., 2014).

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan sebanyak 26 orang, terdiri dari 11 laki-laki dan 15 perempuan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan tes praktek hasil belajar lempar lembing siswa.

Analisa Data

Analisis data menggunakan teknik analisis persentase dengan standar ketuntasan individu sebesar 80% begitupun dengan standar ketuntasan klasikal yakni 80%. Sumber data berasal dari hasil

observasi dan hasil tes keterampilan lempar lembing siswa yang berupa data kualitatif dan kuantitatif.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian unjuk kerja tes lempar lembing siswa pada setiap siklus maka didapatkan hasil pada tabel 1 pada lampiran. Ada perbedaan nilai rata-rata dari siklus I ke siklus II dan juga ada peningkatan jumlah persentase siswa tuntas dari 57% pada siklus I menjadi 84,62% siswa tuntas pada siklus II. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ada efek yang dihasilkan terhadap hasil belajar siswa dalam melakukan lempar lembing. Peningkatan tersebut terlihat nilai ketuntasan pada siklus 2 sebesar 84,62% hasil tersebut telah melewati standar ketuntasan klasikal maupun ketuntasan individu.

PEMBAHASAN

Dalam pembelajaran lempar lembing yang menjadi focus utama adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif melalui metode dumbbell arm swings. Berdasarkan hasil analisis data sebagai penelitian meliputi peningkatan hasil belajar lempar lembing dan peningkatan aktivitas siswa terhadap aktivitas dan strategi mengajar yang

diberikan dalam melakukan lempar lembing.

Model latihan mengangkat Dumble Arm Swing dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa dalam melakukan lempar lembing ini disebabkan karena otot yang terdapat pada lengan dapat berkontraksi dan melakukan lecutan lemparan sehingga memberi dorongan lebih terhadap lembing untuk meluncur lebih jauh.

Latihan dumble juga dapat membantu siswa dalam meningkatkan range of motion karena salah satu cara untuk meningkatkan kekuatan otot adalah menambah range of motion-nya (Rahayu, 2015). Sederhananya, semakin bervariasi gerakannya, semakin kuat pula otot tersebut. Semakin luas otot yang terpapar latihan, semakin kekar juga otot tersebut. sehingga dapat lebih mudah melakukan lemparan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan dumble arm swing dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing gaya cross step siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Palu.

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan pada materi lain yang membutuhkan kekuatan pada lengan sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Katak Dan Skipping Terhadap Tendangan Lambung Jauh Di Tim Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 14–26.
- Batubara, R. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw Dengan Latihan Dumbbell Arm Swings Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Dan Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 11-12 Tahun Club Renang Bina Tirta Medan Tahun 2012* [Universitas Negeri Medan]. <http://digilib.unimed.ac.id/8690/>
- Depdiknas, D. (2003). *Undang-undang R.I. Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional*. Depdiknas.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer.
- Muhajir, M. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pertama)*. Yudistira.
- Nurjannah, N. (2011). *Pengaruh Profesionalisme Guru Terhadap Prestasi Siswa Pada Mata Pelajaran Al Qur'an Hadits Di Madrasah Ibtidaiyah Se Kecamatan Gemuh Kabupaten Kendal Tahun 2010* [Institut Agama Islam Negeri Wali Songo]. <http://eprints.walisongo.ac.id/2499/>

- Rahayu, K. I. N. (2015). Pengaruh Pemberian Latihan Range of Motion (ROM) Terhadap Kemampuan Motorik Pada Pasien Post Stroke Di RSUD Gambiran. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 102–107.
<https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2864>
- Sugiarto, S., Abduh, I., & Jumain, J. (2018). Pengaruh Latihan Alternate Bounding with Single-Arm Action Dan Alternate Bounding with Double-Arm Action Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Sman 1 Witaponda. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(2), 80–88.
- Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Media Cakrawala Utama Press.

Lampiran

Tabel 1 Nilai Rata-Rata dan Ketuntasan Siklus I dan II

No	Siklus	Nilai Rata-Rata	Ketuntasan	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1	I	73,07	57,69 %	42,31 %
2	II	79,32	84,62 %	15,38 %
Peningkatan		6,25	26,93 %	