

**PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM GAYA
MENYAMPING PADA SISWA KELAS VIII-3
SMP NEGERI 7 MEDAN TAHUN AJARAN 2017/2018**

Tumbur Tamba¹

¹Penulis adalah Guru SMP Negeri 7 Medan

Abstract

This study aims to determine the use of audio-visual media in improving the learning outcomes of side-to-side disc styles. This type of research is classroom action research. The subjects in this study were 32 students of class VIII-3 SMP Negeri 7 Medan. The results of the study concluded: (1) from the first cycle learning outcomes test, it was obtained 18 students with the value after being confirmed (66.60%) had reached the level of learning completeness, while 9 students (33.40%) had not yet reached the level of learning completeness. With the average value of learning outcomes after being confirmed is 68.05. However, it does not meet the expected classical completeness criteria, namely 85%. (2) from the second cycle learning outcomes test, data were obtained as many as 29 students with a value after confirmation of (88.88%) who had achieved mastery in learning and 3 students (11.12%) were still incomplete.

Keywords: Audio Visual, Learning Outcomes, Throw Disc.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar yang menumbuhkan kembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Pendidikan berfungsi membantu peserta dalam pengembangan dirinya, yaitu pengembangan semua potensi, kecakapan serta karakteristik pribadinya kearah yang positif, baik bagi dirinya maupun di lingkungannya.

Perubahan kurikulum yang sering dilakukan pada saat ini bukan satu-satunya solusi dalam menangani permasalahan peningkatan mutu pendidikan jasmani sekolah, tetapi hanya salah satu faktor yang mendorong perubahan yang sifatnya mendasar, termasuk mendorong perubahan paradigma yang membelenggu semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan, termasuk guru bahkan kondisi saat ini perubahan kurikulum saja diasumsikan tidak akan membantu banyak dalam upaya perubahan mutu tersebut, walaupun seringkali terjadi perubahan kurikulum tetapi kenyataannya di lapangan masih banyak sekali guru pendidikan jasmani yang menggunakan dan menerapkan model pembelajaran lama yang masih bersifat menolong dan pasif dalam mengajar serta masih banyak memiliki kekurangan pada program.

Selama ini guru dipandang sebagai sumber informasi utama, namun karena semakin majunya teknologi maka siswa dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang dibutuhkan, maka guru seharusnya tanggap dan mampu menyesuaikan diri terhadap perkembangan tersebut. Salah satu yang dilakukan adalah menerapkan peran guru sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar.

Media sebagai proses sumber informasi bagi anak didik harus memadai dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, sehingga pendidik atau guru dituntut untuk dapat memilih dan menyediakan media yang sesuai dengan kebutuhan sehingga proses belajar dapat terlaksana dengan baik.

Rendahnya hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh keefektifan guru dalam merancang strategi pembelajaran dan kurangnya kesadaran guru akan tanggung jawab untuk mendesain media pembelajaran, keterbatasan waktu penyedia media pembelajaran serta keterbatasan dan meskipun dikuasai oleh guru SMP di lokasi penelitian tersebut, penggunaan media pembelajaran sangat membantu siswa dalam menyerap materi belajar, tapi pada umumnya masih banyak guru yang tetap bertahan melaksanakan pembelajaran penjas tanpa media pembelajaran, tetapi menggunakan metode ceramah, komando sehingga mengakibatkan siswa merasa jenuh dan bosan dengan pembelajaran yang diterapkan guru.

Jadi untuk hal tersebut maka diperlukan media yang cocok disetiap pembelajaran, salah satunya dalam pembelajaran lempar cakram gaya menyamping yaitu dengan menggunakan audio-visual. Penggunaan media ini akan membantu siswa dalam memahami materi lempar cakram gaya menyamping. Dalam pembelajaran ini siswa di ajak untuk memahami lempar cakram gaya menyamping melalui keterangan - keterangan dari guru dibantu dengan petunjuk berupa gambar hidup/video atau suara yang di hasilkan setelah itu diukur hasil belajar siswa melalui tes.

Media audio visual merupakan metode pembelajaran yang bersifat memakai suatu alat bantu media untuk mempermudah suatu proses kegiatan belajar mengajar, dimana alat bantu atau media yang tersedia terdapat materi beserta cara pengajaran yang telah dirancang oleh seorang guru melaksanakan kegiatan belajar. Disamping itu, audio dapat menampilkan pesan yang memotivasi dengan menggunakan media audio visual, diharapkan siswa dapat memahami dan melakukan lemparan dengan benar sesuai dengan rangkaian gerakan lempar cakram gaya menyamping yang dapat dilihat pada media audio-visual.

Untuk itu penggunaan media dalam suatu proses belajar - mengajar sangat diperlukan, karena media mempunyai kelebihan kemampuan teknis yang mampu menyajikan suatu peristiwa secara terpadu akan menyajikan konsep secara utuh dan benar serta menjadi saluran atau perantara dalam menyampaikan pesan. Pesan tersebut

hendaknya telah diubah kedalam bentuk yang dapat dipahami dengan jelas dan tidak bersifat abstrak.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2017/2018 mengenai proses belajar lempar cakram yang dilakukan siswa, terutama dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping, ternyata masih banyak siswa sering melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping. Dari siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Medan, ternyata siswa yang dikelas VIII-3 banyak memiliki nilai dibawah nilai KKM. Nilai KKM Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah ini adalah 75.

Dengan diberlakukannya Kurikulum 2013 di sekolah, guru dan siswa di tuntutan untuk bersikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompetitif dalam menanggapi setiap pelajaran yang di ajarkan. Setiap siswa harus dapat memanfaatkan ilmu yang di perolehnya dalam kehidupan sehari-hari, untuk itu setiap pelajaran selalu dikaitkan dengan manfaatnya dalam lingkungan sosial masyarakat. Sikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompetitif terwujud dengan menempatkan siswa sebagai subyek pendidikan. Peran guru adalah sebagai fasilitator dan bukan sumber utama pembelajaran.

Dalam hal ini salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran seperti melalui penggunaan media pembelajaran yang tepat. Melalui penggunaan media pembelajaran yang tepat, proses pembelajaran lempar cakram terutama dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping diharapkan akan dapat berjalan lebih optimal. Hambatan dan rintangan yang terdapat pada proses pembelajaran selama ini diharapkan akan dapat diatasi.

Salah satu media pengajaran yang peneliti anggap sesuai dalam proses pembelajaran lempar cakram yaitu dengan menggunakan media audio visual. Tanpa bantuan media maka bahan pelajaran sulit untuk dicerna atau dipahami. Menyadari hal tersebut perlu adanya suatu pembaruan dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa dapat mempelajari penjas khususnya materi lempar cakram jauh lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif, dan menyenangkan. Penggunaan media ini akan membantu siswa dalam memahami lempar cakram karena pembelajaran ini siswa diajak untuk memahami lempar cakram melalui keterangan - keterangan dari guru di bantu dengan petunjuk berupa gambar - gambar bergerak serta video yang baik. Dan siswa lebih berperan aktif mencari sumber referensi belajarnya dengan memanfaatkan berbagai sumber belajar dalam hidup bermakna dalam diri siswa sehingga hasil belajar penjas siswa dapat menjadi lebih baik.

KAJIAN TEORETIS

Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan diri dalam

kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Karakter pendidikan jasmani bukan hanya mengutamakan nilai pembinaan fisik saja akan tetapi membangun sikap dan tindakan yang mengandung nilai-nilai yang luhur.

Rusli Iltan (2000: 1) menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sepanjang hayat”. Sedangkan Abdoellah (1996:1) menyatakan pendidikan jasmani adalah sebuah mata pelajaran akademik sama seperti mata pelajaran matematika dan ilmu - ilmu sosial. Peserta didik diwajibkan untuk berpartisipasi atau mengambil mata pelajaran pendidikan jasmani seperti mata pelajaran lainnya. Guru bertanggung jawab membuat rencana pelajaran yang berisikan pernyataan yang jelas tentang tujuan perilaku, aktivitas pelajaran, teknik -teknik member rangsangan dan prosedur penilaian.

Hakekat Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor - nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Menurut Adi (2008:4) Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa Negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya ‘lintasan dan lapangan’.

Olahraga atletik sering dianggap sebagai “induk” dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur - unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga, yaitu lari, jalan, lompat, dan lempar.

Sedangkan menurut Syarifuddin (1992:1) atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan - gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari - hari.

Atletik mulai berkembang di Indonesia pada permulaan tahun 1930, ketika Pemerintah Hindia Belanda memasukkan *atletik* salah satu mata pelajaran di sekolah - sekolah. Di kalangan masyarakat pada waktu itu, cabang olahraga ini belum tersebar luas, karena hanya dikenal di lingkungan akademis. Walaupun demikian, lambat laun masyarakat

mengenal sifat dan manfaat olahraga atletik ini, sehingga di hari ke hari, penggemarnya kian bertambah. Selain itu, Belanda juga membentuk sebuah organisasi yang menangani penyelenggaraan pertandingan - pertandingan atletik dengan nama Nederlands Indische Athletiek Unie (NIAU).

Sementara itu, perkembangan atletik di Pulau Jawa ditandai dengan berdirinya organisasi - organisasi atletik seperti ISSV Hellas dan IAC di Jakarta, PAS di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Di luar Jawa, perkembangan atletik ditandai dengan berdirinya sebuah organisasi bernama Sumatera Athletiek Bond (SAB) di Medan pada tahun 1930-an. SAB telah menyelenggarakan perlombaan - perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan - perguruan swasta. Mengikuti sejarah pertumbuhan dan perkembangan atletik, diperoleh fakta bahwa di Indonesia masih seumur jagung (Winendra Adi, 2008:13).

Hakekat Lempar Cakram

Menurut Adi, dkk (2008:73) lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun, dalam perlombaan atletik *indoor*, nomor lempar cakram tidak diperlombakan. Olahraga ini telah ada sejak Olimpiade kuno. Dalam perlombaan lempar cakram, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku.

Dalam perlombaan atletik resmi, setiap atlet diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali. Kemudian, dari sejumlah atlet pada babak awal, akan dipilih delapan atlet terbaik, yang akan diberi kesempatan tiga kali lemparan lagi. Lempat cakram diperlombakan bagi atlet laki - laki maupun perempuan.

Cakram tersebut berbentuk piringan yang terbuat dari kayu atau logam. Untuk melemparkannya, atlet memegang dengan satu tangan. Ia harus merentangkan lengannya dan telapak tangan menelungkup. Sumbari memutarakan tubuhnya beberapa kali menuju ke dalam lingkaran berdiameter 2,5 m, ia segera melemparkan cakraanya.

Untuk laki - laki, diameter cakram berkisar antara 219 mm sampai 221 mm, tebal 44 mm hingga 46 mm, dan berat 2 kg. Adapun diameter cakram untuk perempuan pada semua kelas adalah sekitar 180 mm sampai 182 mm, tebal 37 mm sampai 39 mm, dan berat 1,25 kg.

Untuk sangkar lempar cakram atau untuk martil, bentuk sangkar menyerupai huruf C dengan diameter 7 m, mulut sangkar 6 m, dan tinggi sangkar 3,35 m. Sedangkan untuk luas daerah lemparan adalah sudut 40 derajat dari titik tengah tempat lempar (Bahagia, dkk, 1999:111)

Dalam melakukan lempar cakram ini ada 2 cara yang dipergunakan yakni cara menyamping dan gaya membelakangi.

Menurut Syarifuddin (1992: 173), teknik untuk melakukan lempar cakram yaitu :

a. Cara Memegang cakram

- b. Cara Melakukan awalan
- c. Cara Melempar Cakram
- d. Sikap badan setelah Melempar Cakram

Lempat cakram dengan awalan menyamping ini sering dikatakan cara lama / tradisional. Namun bagi pemula belajar mengambil awalan dalam melempar cakram masih diperlukan terutama bagi para pelajar.

Hakekat Media Pembelajaran Audio Visual

Kata media berasal dari bahasa latin yaitu: "medium" yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar pesan dari seseorang yang mengirim pesan pada orang menerima pesan tersebut. Selanjutnya Arsyad (2003: 3) menjelaskan di dalam Sukiman: "Media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi intruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar". Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan alat bantu yang tepat yang dapat memudahkan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan baik. Hal tersebut dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dengan bantuan media untuk meningkatkan kualitas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Jadi media adalah salah satu alat untuk memudahkan penyampaian pesan yang dapat mendorong atau memotivasi siswa saat belajar.

Dalam penggunaan media, seorang guru harus mempertimbangkan beberapa hal antara lain: guru harus menyesuaikan media dengan tujuan pelajaran yang akan disampaikan pada siswa. Media yang telah disediakan atau disesuaikan dengan mata pelajaran yang akan dilaksanakan agar tujuan pembelajaran sesuai dengan yang diinginkan. Jika media yang di pergunakan tidak sesuai dengan pelajaran yang akan dilakukan maka hasil yang diperoleh tidak akan maksimal.

Djamarah (2002: 137) menjelaskan: "Media Pendidikan sebagai salah satu sumber belajar yang ikut membantu guru untuk memperkaya wawasan siswa, dengan aneka macam bentuk dan jenis media yang dipergunakan oleh guru menjadi sumber ilmu pengetahuan bagi siswa". Dalam penyampaian pelajaran guru dapat membuat atau menunjukkan gambar yang harus dilakukan saat proses belajar mengajar berlangsung pada siswa. Dengan penggunaan gambar tersebut maka siswa akan lebih paham dan lebih jelas tentang cara atau gerakan yang akan di lakukan.

Pemakaian media dalam proses belajar mengajar penjas harus berkaitan dengan tujuan pelajaran yang akan disampaikan. E.T. Ruseffendi (1993: 337) menjelaskan:

"Pemakaian media dalam pembelajaran penjas mempunyai beberapa tujuan sebagai berikut: a). sebagai sarana pembentukan konsep, b). mempermudah pemahaman konsep, c). sebagai latihan dan penguatan, d). melayani perbedaan individu, e). sebagai sarana pengukur, f). sebagai pengamatan dan penerimaan sendiri, g).

sebagai pemecahan masalah, h). untuk mengundang/merangsang siswa berfikir, i). untuk mengundang berdiskusi dan, j). untuk mengundang siswa untuk berfikir aktif”.

Media pembelajaran sebagai salah satu sumber belajar yang dapat membantu guru dalam penyampaian pelajaran pada siswa sehingga dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa. Melalui media pembelajaran dapat diatasi dengan pemanfaatan media-media pembelajaran dengan tepat.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 15 Medan. Lokasi penelitian terletak di Jalan M Nawir Harahap, Gang Bersama/Suka, Kelurahan Sitirejo III, Kecamatan Medan Amplas Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini dilaksanakan pada Tahun Ajaran 2018/2018.

Subjek dan Objek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek yaitu siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2017/2018 sebanyak 32 orang. Dalam penelitian ini, yang menjadi objek penelitian adalah pemanfaatan media *audio-visual* dalam meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya:

1. Reduksi data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang akan dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

2. Paparan Data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan, jika indikator memiliki kriteria kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan intake siswa sedang, maka nilai KKM nya adalah:

Indikator	Diskriptor			
	4	3	2	1
Teknik memegang cakram	4	3	2	1
Teknik gerak awalan	4	3	2	1
Teknik ayunan tangan saat melempar	4	3	2	1
Teknik gerak ikutan	4	3	2	1

KKM =

$$\frac{\text{Indi.1} + \text{Indi. 2} + \text{Indi.3} + \text{Indi. 4} \times 100}{\text{Jumlah deskriptor (16)}}$$

Dengan kriteria :

$0 \leq \text{KKM} < 75$ = siswa belum tuntas dalam belajar

$75 > \text{KKM} \leq 100$ = siswa sudah tuntas dalam belajar

(Sumber: Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 15 Medan.)

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam belajar dan siswa yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan belajar secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus:

$$PKK = \frac{T}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

PKK : Persentase ketuntasan klasikal

T : Banyaknya siswa yang mendapat nilai ≥ 75

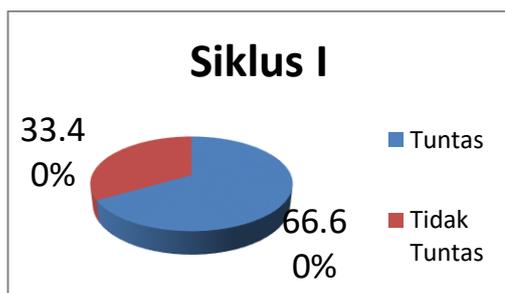
N : Banyaknya Subjek penelitian

(Aqib, 2009:41)

Secara kelompok (klasikal), ketuntasan belajar dinyatakan telah tercapai jika sekurang-kurangnya 85% dari siswa yang ada dalam kelompok bersangkutan telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal per individu sebesar ≥ 75 .

HASIL PENELITIAN

Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lempar cakram gaya menyamping, maka peneliti memberikan post test I, ternyata hasil yang diperoleh belum mencapai ketuntasan secara klasikal. Hal tersebut disebabkan karena masih ada siswa yang belum dapat memahami langkah - langkah pelaksanaan teknik lempar cakram dengan benar dan sebagian lagi terdapat kesalahan-kesalahan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan teknik lempar cakram. Berikut hasil post test I yang diperoleh dari siswa.



Gambar 1. Hasil Test Siklus I Siswa Kelas VIII-3 SMP Negeri 15 Medan

Berdasarkan tabel deskripsi dan grafik hasil post test I, dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran materi lempar cakram gaya menyamping sudah mulai meningkat. Dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata ada 23 orang siswa (66,60%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 9 orang siswa (33,40%) masih belum tuntas dalam proses pembelajaran. Nilai rata - rata yang diperoleh pada siklus ini telah mencapai (68,05). Pada siklus I nilai tertinggi 87,5 dan nilai terendah 43,75.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Post Test (siklus I) Lempar Cakram Gaya Menyamping

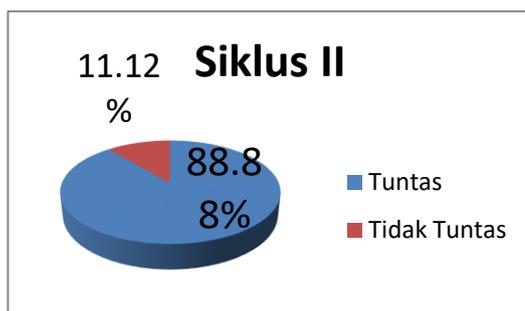
No	Hasil Test	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan
1	< 75	9	33,40%	Tidak tuntas
2	≥ 75	23	66,60%	Tuntas

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar lempar cakram siswa pada siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari test awal (pre test) walaupun hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke siklus II, hal ini dapat dilihat dari kesalahan siswa dalam mempraktekkan materi pembelajaran lempar cakram gaya menyamping dan di nilai yang diperoleh masih rendah. Selanjutnya hasil belajar siklus I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada siklus II untuk mengatasi kesulitan siswa dalam mempelajari materi lempar cakram gaya menyamping.

Observasi dan evaluasi dilakukan untuk melihat kekurangan - kekurangan yang terjadi dan apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai dengan program ketika tindakan dilakukan. Pada tahap ini guru pendidikan jasmani juga membantu penilaian.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Post Test (siklus II) Lempar Cakram Gaya Menyamping

No	Hasil Test	Keterangan	Jumlah siswa	Persentase
1	< 75	Tidak tuntas	3	11,12%
2	≥ 75	Tuntas	29	88,88%



Gambar 2. Hasil Test Siklus II Siswa Kelas VIII-3 SMP Negeri 15 Medan

Berdasarkan hasil belajar siklus post test II atas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran teknik lempar cakram gaya menyamping ternyata sudah meningkat. Dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata telah ada 29 orang siswa (88,88%) yang memiliki ketuntasan belajar, dan ada 3 orang siswa (11,12%) yang belum tuntas dalam belajar teknik lempar cakram. Nilai rata - rata kelas yang diperoleh pada siklus II ini mencapai (75,23). Pada siklus II nilai tertinggi 87,5 dan nilai terendah 56,25.

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar lempar cakram pada post test II di siklus ternyata hasilnya lebih baik dari post test I, peningkatan ketuntasan belajar siswa tergolong tinggi. Dari pengamatan dapat dilihat bahwa siswa sudah dapat melakukan teknik lempar cakram gaya menyamping dengan baik dan sudah maksimal. Walaupun masih ada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan namun secara klasikal jumlah siswa sudah mencapai ketuntasan belajar jadi penelitian ini tidak perlu dilakukan ke siklus berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan Pemanfaatan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram gaya menyamping pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran - saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SMP Negeri 15 Medan untuk mempertimbangkan pemanfaatan media audio visual dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkit semangat belajar siswa.

2. Pemanfaatan media audio visual merupakan media belajar yang dapat dipergunakan dalam meningkatkan hasil belajar siswa agar lebih menarik.
3. Agar guru memberi perhatian khusus dalam proses pembelajaran kepada siswa – siswi yang belum tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma (1996). *Pendidikan Jasmani Adaptef*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- A.Carr, Gerry.(1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta; PT Fajar inter pratama offset [www.wikipedia](http://www.wikipedia.org). Org
- Adi, Winendra. Jati, Kharisma. Manuk, Joe. (2008). *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Aqib, Zainal, dkk, (2009). *Buku Tindakan Kelas Untuk SMP, SMA, SMK*, Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi (2012), *Dasar - Dasar Evaluasi Pendidikan*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Azhar, Arsyad. (1997), *Media Pengajaran*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Azhar, Arsyad.(2003). *Media Pembelajaran*. Penerbit PT.Raja Grafindo Persada.
- Bahagia, Yoyo. Yusup, Ucup. Suherman, Adang.(1999). *Atletik*.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dewi, Rosmala. *Profesional Guru melalui PTS*. Pasca Sarjana Unimed.
- Dimiyati, Mudjiono (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- E.T. Ruseffendi. (1993). *Media Pembelajaran*.Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kristiyanto, Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Cetakan 1. Surakarta. UNS PRESS.
- Lutan, Rusli. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muller, Harald.(2000). *Pedoman Mengajar*. Jakarta.
- Poerwadarmita (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Balai Pustaka.

- Sudjana, Nana.(2009). *Penilaian Hasil dan Proses belajar mengajar*. Jakarta, Remaja Rosdakarya.
- Supranto, Johannes.(2008). *Statistik*. Jakarta, Erlangga.
- Suryabrata, S. (2005), *Psikologi Pendidikan*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Verianti, Giri. Syamsudar, Bangbang.(2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas VIII*, Jakarta: Acarya