



## **Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar Olahraga Lempar Lembing Dengan Media Lempar Rocket di UPT SPF SMPN 18 Makassar**

**Muhamad Jaliman<sup>1</sup>, Sofyan Haerudin<sup>2</sup>, Hezron Alhim Dos Santos<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : [muhadjaliman06@gmail.com](mailto:muhadjaliman06@gmail.com)

<sup>2</sup>UPT SPF SMPN 18 Makassar

Email : [sofyanhaeruddin13@guru.smp.belajar.id](mailto:sofyanhaeruddin13@guru.smp.belajar.id)

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : [hezronsantos@unm.ac.id](mailto:hezronsantos@unm.ac.id)

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received: 02-03-2025</i>	Dalam pembelajaran, kreatifitas guru sangat di perlukan terutama pada pembelajaran olahraga atletik untuk memberi ide gerak yang mudah dilakukan oleh peserta didik, dari ide kreatif guru dapat memodifikasi peralatan olahraga dengan sederhana yang terpenting dari itu adalah faktor kegembiraan pada peserta didik yang dibuat dari kegiatan tersebut, sehingga peserta didik akan tertarik dan mulai menyukai pelajaran atletik. Untuk mewujudkan suasana yang menyenangkan perlu pembelajaran atletik yang bermuansa permainan. Penelitian ini dilakukan untuk memberi motivasi belajar siswa UPT SPF SMPN 18 Makassar terhadap olahraga lempar lembing dengan media lempar <i>rocket</i> . Metode dari penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas ( <i>classroom action research</i> ). Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif yang terdiri dari data angket (kuesioner) minat belajar peserta didik. Data hasil evaluasi belajar kognitif, psikomotor, dan afektif pada peserta didik. Berdasarkan hasil pada angket motivasi dan hasil tes yang diberikan pada siklus I nilai rata-rata angket motivasi siswa mendapat 55.80 dan pada siklus II nilai rata-rata yang di dapat 80.89 sudah mengalami peningkatannya. Sedangkan hasil dari evaluasi belajar di peroleh rata-rata pada siklus I 66.54 dan pada siklus II 81.33 mendapatkan peningkatan dari siklus sebelumnya. Dari hasil modifikasi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada dua siklus. Hasil belajar peserta didik kelas VIII UPT SPF SMPN 18 Makassar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan modifikasi materi lempar lembing menggunakan media <i>rocket</i> mendapatkan peningkatan secara signifikan setelah pembelajaran menggunakan objek modifikasi lempar <i>rocket</i> dengan metode demonstrasi.
<i>Revised: 03-04-2025</i>	
<i>Accepted: 04-05-2025</i>	
<i>Published, 25-05-2025</i>	

**Kata Kunci:** motivasi belajar, modifikasi lempar roket.

artikel global jurnal sport health dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung panjang dan diorganisasikan dalam lingkungan sekolah dan diluar sekolah menurut pola pola tertentu yang dianggap baik. Pada umumnya para pendidik berpendapat bahwa tugas lembaga pendidikan mendorong pertumbuhan seseorang dengan tujuan yang diharapkan oleh individu dan masyarakat sekitarnya dapat tercapai (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000:8).

Dalam pembelajaran, kreatifitas guru sangat di perlukan teurutama pada pembelajaran olahraga atletik untuk meberi ide gerak yang mudah dilakukan oleh peserta didik, teknik dan strategi pembelajaran yang bisa menanamkan nilai (sportifitas, kejujuran, ataupun kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan di dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang diinginkan. Di dalam pendidikan, seorang guru perlu melakukan inovasi dan memanfaatkan metode ataupun pengembangan metode pembelajaran yang inovatif dan tentunya melihat lingkungantempat guru mengajar (Wibowo & Kushartanti, 2013). Di dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, seorang guru penjaskes dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana.

Cabor olahraga atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokan menjadi aktivitas lari, lempar, dan lompat (termasuk tolak)merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Qomarullah, 2012). Lempar merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang diperlombakan baik dalam olahraga yang bersifat nasional dan internasional. Menurut Munasifah, (2008) lempar lembing terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing. Lempar bermakna usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing bermakna tongkat yang berujung runcing. Jadi lempar lembing bermakna togkatberujung runcing yang dibuang jauh-jauh. Mengenai sejarah kapan dimulainya olahraga lempar lembing, sampai saat ini masih belum jelas informasinya.

Dalam pembelajaran, kreatifitas guru sangat di perlukan teurutama pada pembelajaran olahraga atletik untuk meberi ide gerak yang mudah dilakukan oleh peserta didik, memodifikasi peralatan olahraga dengan sederhana yang terpenting dari itu adalah faktor kegembiraan pada anak yang ditimbulkan dari kegiatan tersebut, sehingga anak tertarik dan mulai menyukai olahraga atletik. Untuk mewujudkan suasana yang menggembirakan diperlukan pengembangan atletik yang bernuansa permainan. Guru harus mampu mengemas kegiatan disajikan dalam bentuk tugas-tugas gerak yang mudah dimengerti anak sesuai dengan keadaan jiwanya dalam proses pembelajaran. (Yudha M. Saputra, 2001:5).

Menurut yoyo bahagia dkk. (2000:34), konsep modifikasi permainan dan olahraga pada dasarnya memiliki kesamaan dengan konsep pengembangan pentahapan belajarnya. Modifikasi pembelajaran permainan dapat disederhanakan melalui pengurangan dan penambahan struktur permainan itu sendiri tanpa mengurangi hakekat dan tujuan dari pendidikan jasmani. Struktur-struktur tersebut diantaranya: (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan, (3) jenis skill yang digunakan, (4) aturan, (5) jumlah pemain, (6) organisasi permainan dan (7) tujuan permainan.

Dengan memodifikasi pembelajaran, diharapkan agar standar kompetensi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dilaksanakan sesuai dengan program yang telah di buat, maksud serta tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus bisa membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu guru harus memberikan variasi ataupun modifikasi dalam pembelajaran atletik pada nomor lempar lembing yang menyeluruh dengan cara modifikasi alat pembelajaran lempar lembing.

Hasil studi literatur penelitian relevan yang peneliti lakukan mendapatkan fakta bahwa:

- 1) Jenjang pendidikan anak usia dini pengembangan aktivitas fisik terprogram sudah diberikan melalui permainan sirkuit (Taroreh, 2017).
- 2) Secara khusus sudah dikembangkan juga program aktivitas fisik manipulatif berbasis kinestetik untuk anak usia 6 tahun (Taroreh & Wijaya, 2020).
- 3) Permainan tradisional dapat dikembangkan sebagai materi pembelajaran atletik di Sekolah Dasar (Musiandi & Taroreh,
- 4) 2020). Permainan CBA (*Culture Based Athletic*) pada pembelajaran atletik sebagai solusi alternatif melestarikan permainan tradisional di Sumatera Selatan (Taroreh & Satria, 2020).
- 5) Pengembangan dilakukan tidak hanya pada materi pembelajaran namun juga pada instrument penilaian sebagai contoh model penilaian kinerja hasil pembelajaran permainan bola voli di Sekolah Dasar (Taroreh, 2012)
- 6) Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) model pengembangan pembelajaran lari jarak pendek efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi model pembelajaran lari jarak pendek pada siswa Sekolah Menengah Pertama dengan nilai rata-rata sebelum tes 57.85 dan rata-rata sesudah tes 63.85 (Mayanto dkk., 2021).
- 7) Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) pengembangan pembelajaran lari melalui media *Flash Card* di Sekolah Menengah Atas juga sudah diterapkan (Nahar & Taroreh, 2020).

Hasil observasi di UPT SPF SMPN 18 Makassar peneliti memfokuskan pada tiga masalah yaitu yang pertama alat leming yang kurang aman bagi keselamatan peserta didik, modifikasi alat yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih belum dilakukan dengan baik sehingga siswa kesulitan dalam melakukan lemparan, kedua kurangnya belajar peserta didik sehingga hilangnya fokus dari peserta didik pada saat menerima materi sehingga peserta didik kurang memahami materi yang diberikan, ketiga kurangnya alat peraga sebagai pengganti leming pada sarana yang dimiliki oleh pihak sekolah untuk mengenalkan olahraga lempar leming kepada peserta didik.

Bersarkan uraian di atas lempar *rocket* digunakan sebagai media pembelajaran ataupun pendekatan untuk meningkatkan motivasi peserta didik pada pembelajaran lempar leming. Peningkatan dalam belajar lempar leming, adalah mengenai: peningkatan kesungguhan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran (peningkatan minat, motivasi, serta partisipasi peserta didik dalam proses belajar mengajar) serta peningkatan hasil belajar siswa melalui unjuk kerja siswa dalam mempraktekan tes lempar leming.

## METODE

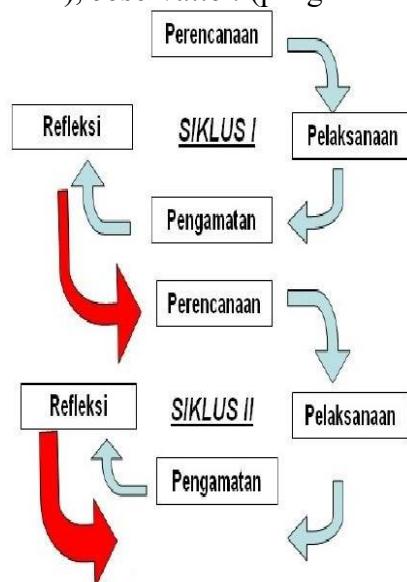
Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau istilah yang sering disebut dalam bahasa Inggris sebagai (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas. Menurut Wijaya Kusuma (2009:9) penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru di dalam kelas. PTK dapat diartikan sebagai proses pengkajian masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah tersebut dengan melakukan berbagai tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Masyhuri (2008:34) menjelaskan bahwa penelitian yang bersifat deskriptif merupakan penelitian yang memberi gambaran secara mungkin mengenai suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu. Metode penelitian kuantitatif yang dijelaskan oleh Sugiyono (2011:14) metode penelitian sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme: metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu; teknik pengambilan sampel

biasanya dilakukan dengan perhitungan teknik sampel tertentu yang sesuai; pengumpulan data kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Bertolak dari uraian di adapun populasi dan sampel dari penelitian tindakan kelas ini di abil dari peserta didik kelas VIII UPT SPF SMPN 18 Makassar dengan jumlah peserta didik 28 anak yang terdiri dari 15 putra dan 13 putri.

Dalam penelitian harus perencanaan, untuk itu peneliti membuat suatu desain penelitian. Desain penelitian merupakan rencana tentang melaksanakan penelitian. Menurut Nasution (2003:23) dijelaskan bahwa “desain penelitian merupakan rencana tentang mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian itu. Desain penelitian merupakan suatu bentuk strategi untuk mencapai sebuah tujuan penelitian yang sudah ditetapkan dan berperan sebagai tuntutan atau pedoman yang dilakukan pada seluruh proses penelitian.

Penelitian tindakan ini akan di laksanakan dalam 2 siklus, yang memiliki 4 tahapan yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi).



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

Data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif yang terdiri dari data angket (kuesioner) minat belajar siswa. Data hasil evaluasi belajar kognitif, psikomotor, dan afektif pada siswa. Untuk mengetahui suatu keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu dilakukan analisis data Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil belajar siswa sebelum tindakan dengan hasil belajar siswa pada tiap siklus.

Data tentang peningkatan motivasi dan tanggapan siswa dalam menggunakan pembelajaran modifikasi olahraga lempar lembing dengan media rocket diambil dengan angket atau kuesioner. Untuk mengetahui persentase siswa dari data angket yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\Sigma \text{skor perolehan}}{\Sigma \text{skor total}} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = tingkat keberhasilan

Adapun kriteria motivasi siswa adalah sebagai berikut:

81, 25 – 100 : Minat siswa sangat tinggi

62, 49 – 81, 24 : Minat siswa tinggi

42, 73 – 62, 48 : Minat siswa cukup tinggi

25 – 43, 72 : Minat siswa kurang tinggi Analisis data kuantitatif didapat dari penilaian pembelajaran berasal dari nilai tes (pretest dan posttest). Penilaian pembelajaran dan tes mencari nilai rata-rata. Peneliti menjumlahkan nilai yang diperoleh siswa, kemudian dibagi dengan jumlah siswa yang mengikuti tes sehingga diperoleh nilai rata-rata dengan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{\sum N}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  = nilai rata – rata

$\sum x$  = jumlah semua nilai siswa

$\sum N$  = jumlah siswa yang mengikuti

Penilaian untuk ketuntasan belajar menghitung ketuntasan belajar secara klasikal yaitu mengukur tingkat keberhasilan ketuntasan belajar siswa secara menyeluruh. Untuk menghitung presentase ketuntasan klasikal menggunakan rumus:

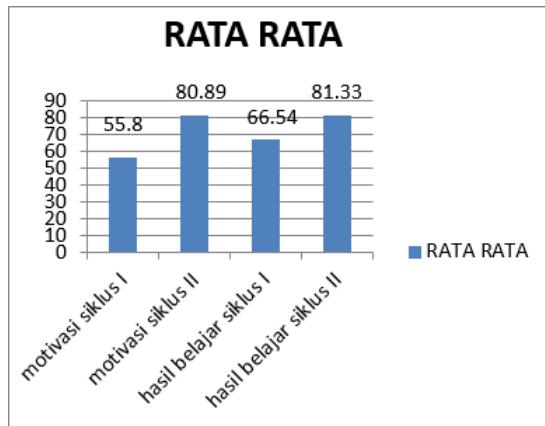
$$P = \frac{\sum \text{siswa mengikuti tes}}{\sum \text{siswa mengikuti tes}} \times 100 \%$$

Ketuntasan belajar klasikal dikatakan berhasil apabila jika presentase siswa yang tuntas belajar/siswa yang mencapai nilai  $\geq 65$  jumlahnya lebih besar atau sama dengan presentase 85% dari jumlah siswa seluruhnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan mengenai kondisi awal pembelajaran olahraga lempar lembing dengan menggunakan media lempar *rocket* kelas V di UPT SPF SMPN 18 Makassar belambangan menunjukkan 1) kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, 2) siswa sangat pasif dalam kegiatan pembelajaran, 3) siswa kurang aktif dalam menjawab pertanyaan dan mempraktikkan apa yang di perintahkan guru, 4) dari hasil pengamatan terhadap lembar jawaban siswa terlihat kurang kemampuan siswa dalam penyelesaian soal sehingga hasil belajar siswa rendah diperoleh bahwa minat dan hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus ke siklus. Berdasarkan pelaksanaan evaluasi pembelajaran dapat dilihat dari hasil nilai evaluasi kelas VIII UPT SPF SMPN 18 Makassar belambangan dari siklus I dan siklus II.

Peningkatan nilai rata rata hasil angket motivasi siswa dan evaluasi belajar siswa kelas VIII UPT SPF SMPN 18 Makassar dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.1 Nilai Rata-rata Angket Motivasi dan Hasil Belajar Peserta Didik Selama Perbaikan Pembelajaran

Berdasarkan dari hasil angket motivasi dan hasil tes yang diberikan pada saat siklus I nilai rata rata angket motivasi siswa diperoleh 55,80 dan pada siklus II nilai rata ratadiperoleh 80,89 sudah terlihat peningkatannya. Sedangkan hasil evaluasi belajar diperoleh rata rata pada siklus I 66,54 dan pada siklus II diperoleh 81,33 terlihat meningkat dari siklus sebelumnya, dari 28 siswa hasil minat angket motivasi siswa mulai dari siklus I persentase minat siswa sangat tinggi 0%, persentase minat siswa tinggi 32%,persentase minat siswa cukup tinggi 61%, persentase minat siswa kurang 7%. Pada hasil angket motivasi siswa siklus II persentase 68% minat siswa sangat tinggi berjumlah 19 siswa, persentase minat siswa tinggi 32% berjumlah 9 siswa, persentasi minat siswa cukup tinggi 0%, presentasi minat siswa kurang tinggi 0%. Berdasarkan hasil evaluasi belajar siswa pada ketercapaian ketuntasan siklus I yaitu 13 siswa atau 46% mencapaiKKM, 15 siswa 59% sedangkan pada siklus II nilai yang mencapai KKM 65 yaitu 25 siswa atau 89%.

Hasil perolehan nilai rata rata yang diperoleh siswa pada perbaikan pembelajaran dari siklus ke siklus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil analisis data, pada siklus II terjadi peningkatan nilai rata rata dibandingkan dengan siklus I. Pada siklus I persentase kenaikan siswa masih belum memuaskan pada motivasi siswa hanya cukup tinggi 61%, persentase minat siswa kurang 7%. Untuk hasil ketuntasan siklus I yaitu 13 siswa atau 46% dari 28 siswa. Pada proses perbaikan pembelajaran siklus II diperoleh hasil yang lebih menggembirakan dibandingkan dengan siklus I, yaitu hasil minat siswa 68% minat siswa sangat tinggi berjumlah 19 siswa, persentase minat siswatinggi 32% berjumlah 9 siswa. Untuk hasilbelajar yang mencapai KKM 65 yaitu 25 siswa atau 89%.

Dari data di atas dapat disimpulkan, bahwa tindakan yang diberikan pada siklus II telah mencapai hasil yang baik. Dengan demikian penelitian tindakan kelas pada siklus II Sudah dianggap cukup, karena hampir semua siswa dikelas V hampir mencapai kriteria ketuntasan minimal.

## KESIMPULAN

Dari hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilakukan dalam dua siklus, hasil belajar peserta didik kelas VIII UPT SPF SMPN 18 Makassar pada mata pelajaran Penidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan materi olahraga atletik nomor lembing menggunakan media pembelajaran *rocket* mengalami peningkatan secara signifikan setelah menggunakan pembelajaran yang di modifikasi yaitu lempar *rocket* dengan metode demonstrasi. Pada angket motivasi, hasil yang di dapatkan peserta didik dan hasil evaluasi belajar pesrta didik pada proses pembelajaran telah diuraikan di depan sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi media belajar lempar *rocket* dapat meningkatkan motivasi belajar lempar lembing pada siswa UPT SPF SMPN 18 Makassar dan meningkatkan hasil belajar serta minat para siswa dalam pembelajaran lempar lembing meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo, D. M., & Saryono. (2009). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. *Jurnal IPTEK Olahraga*.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Akis Mayanto, Muhamad Syamsul Taufik, Adi Wijayanto, Soleh Solahuddin, & Bangkit Seandi Taroreh. (2021). Model Pembelajaran Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 114–120.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1174>.
- Bahagia, Yoyok & Suherman, Adang. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kusumah, Wijaya & Dwitagama, Dedi. (2011). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Indeks.
- Masyhuri, & Zainuddin, M. (2008). *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi, Teori dan Aplikasi*. Alfabeta: Bandung
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.85>.
- Nahar, A., & Taroreh, B. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Melalui Media Flash Card di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olympia*, 2(2), 34–41. Retrieved from <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/1266>.
- Nasution. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Taroreh, B. S. (2012). Model Performance Assesment of Learning Outcomes of Volleyball in Elementary School. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.15294/JPES.V1I2.80>.
- Taroreh, B. S. (2017). Development Model Approach Through Exercise Kinesthetic Game Circuit for Children Ages 4-6 Years. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.21009/JIPES.031.06>.
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA pada Pembelajaran Atletik sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional di Sumatera Selatan. *Jurnal Curere*, 4(1). <https://doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>.
- Taroreh, B. S., & Wijaya, M. A. (2020). Program Aktivitas Fisik Manipulatif Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia 6 Tahun. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1>
- Qomarullah, R. (2012). *Metode Pembelajaran Atletik Dasar*. Kudus: Maseifa Jendela Ilmu.
- Wibowo, A., & Kushartanti, W. (2013). Modifikasi Permainan Sepakbola bagi Siswa SMA Penderita Asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104–119. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2567/2121>.
- Yudha, M. Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Melalui Permainan)*. Jakarta: Depdi