

EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI ROTAN

Sahrul Prasajo^a, Guntur Ratih Prestifa Herdinata^b, Aristiyanto^c, Freddy eko setiawan^d

^a Universitas Ngudi Waluyo, sahrulprasono@gmail.com

^b Universitas Ngudi Waluyo, ratihprestifa@unw.ac.id

^c Universitas Ngudi Waluyo, aristiyanto@unw.ac.id

^d Universitas Ngudi Waluyo, fredy@unw.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Lempar lembing, Rotan,
Modifikasi media
pembelajaran

Abstrak

Modifikasi media pembelajaran dalam penelitian ini difokuskan pada penggunaan media alat untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi lempar lembing. Keterbatasan alat dan tempat yang sering dihadapi guru pendidikan jasmani di sekolah menuntut adanya kreativitas dalam mengembangkan media pembelajaran yang sesuai dengan kondisi sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memodifikasi alat, tempat, serta model gaya mengajar agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan siswa lebih mudah memahami serta menguasai materi yang diajarkan. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan upaya peningkatan hasil belajar lempar lembing siswa kelas VII D MTs Al-Asror Kota Semarang melalui modifikasi media pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan penilaian hasil belajar. Penelitian melibatkan 29 siswa sebagai subjek penelitian. Tindakan yang diberikan berupa pembelajaran teknik lempar lembing yang baik dan benar dengan menggunakan media modifikasi rotan sebagai pengganti lembing. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah diterapkannya modifikasi media pembelajaran. Nilai rata-rata hasil belajar pada siklus I sebesar 69,20, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 82,76. Selain itu, tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran mencapai 100% pada akhir tindakan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi pembelajaran lempar lembing menggunakan media modifikasi rotan dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa kelas VII D MTs Al-Asror Kota Semarang dalam mengikuti pembelajaran lempar lembing.

Abstract

Modification of learning media is focused on the media aspect of tools. Obstacles often faced by physical education teachers in the field are limited tools and places, to overcome this, teachers must be creative, namely by modifying the media tools, places, and javelin throwing teaching style models to support the learning process at school so that students can more easily master the material being taught. This is what motivates researchers to make efforts to improve the javelin throwing learning outcomes of class VII D students of Mts Al - Asror, Semarang City. This research methodology uses classroom action research (*Classroom Action*

Research) with observation information collection. This research is a qualitative study with sampling using purposeful sampling involving 29 subjects. Efforts made to improve the learning activities of javelin throwing material for class VII D students of Mts Al - Asror, Semarang City are in the form of providing good and correct javelin throwing techniques. The results of learning physical education and health on javelin throwing material using rattan modification media showed an average value in cycle I of 69.20 and continued to experience an increase in the average learning results in cycle 2 to 82.76 with an average learning activity of 100%. With the conclusion that the application of javelin throwing learning strategies using modified learning media can improve students' abilities in javelin throwing in class VII D students of Mts Al - Asror School, Semarang City.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam beragam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar melalui pendidikan jasmani mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga, sekaligus menanamkan nilai-nilai sportifitas, kejujuran, dan kerja sama (Sesfao, 2018). Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat mengembangkan sikap, mental, sosial, dan emosi yang seimbang, sehingga materi pendidikan jasmani perlu diajarkan secara baik dan benar.

Salah satu materi pendidikan jasmani pada jenjang Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah adalah atletik nomor lempar lembing. Lempat lemping merupakan bentuk gerakan melempar dengan menggunakan lembing yang dilakukan lengan lepas dari atas kepala untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Materi ini perlu mendapat perhatian khusus di Sekolah Mts Al-Asror Kota Semarang karena hasil belajar lempar lemping siswa masih tergolong rendah. Kondisi ini disebabkan antara lain oleh keterbatasan alat dalam pelaksanaan pembelajaran, serta anggapan sebagian siswa bahwa materi lempar lemping merupakan pelajaran yang sulit dilakukan dan dipahami. Hasil observasi bersama guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut menunjukkan banyak siswa yang kurang aktif selama pembelajaran berlangsung karena sarana dan prasarana yang kurang mendukung.

Upaya peningkatan hasil belajar lempar lemping perlu disesuaikan dengan karakteristik kemampuan dan tahap perkembangan siswa Sekolah Menengah Pertama, salah satunya melalui modifikasi alat atau media pembelajaran. Modifikasi bertujuan menutupi keterbatasan perlengkapan lempar lemping sekaligus menyusun materi pelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang lebih mudah dikuasai siswa (Reza Abdul Rohman, 2019). Banyak faktor turut memengaruhi hasil belajar siswa, di antaranya motivasi, minat, bakat, kondisi fisik, sarana atau media pembelajaran, serta metode dan strategi pembelajaran yang digunakan guru (Sari et al., 2023).

Penelitian terdahulu memperkuat gagasan ini. Puspitasari (2016) melalui Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VII menemukan bahwa modifikasi media pembelajaran lempar lemping mampu meningkatkan capaian aspek awalan, cara melempar, dan sikap akhir secara signifikan antara siklus pertama dan kedua. Rizky, Rumini, dan Setiawan (2013) juga melaporkan peningkatan hasil belajar lempar lemping melalui pengembangan media roket

pada siswa SMP. Modifikasi media pembelajaran pada dasarnya bertujuan meningkatkan hasil belajar, minat, dan partisipasi siswa, serta membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membosankan (Reza Abdul Rohman, 2019).

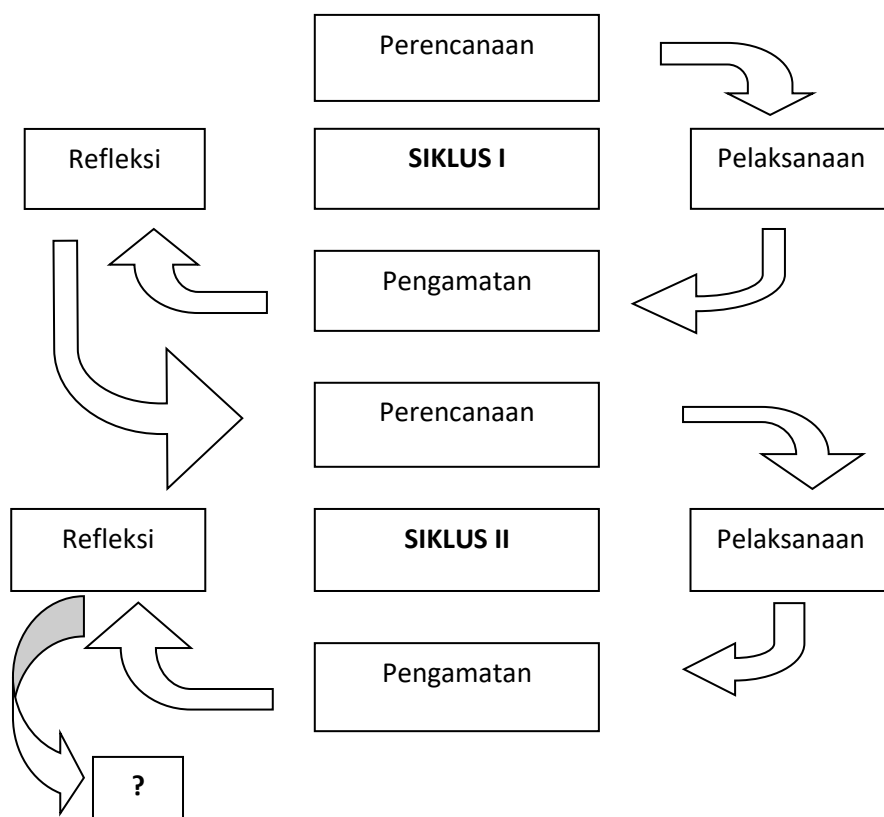
Dalam penelitian ini, modifikasi media pembelajaran difokuskan pada aspek media alat, yaitu penggunaan rotan sebagai pengganti lembing. Kendala keterbatasan alat dan tempat yang sering dihadapi guru pendidikan jasmani di lapangan menuntut kreativitas guru dalam memodifikasi media, tempat, dan model gaya mengajar lempar lembing agar pembelajaran di sekolah dapat berlangsung dengan baik dan siswa lebih mudah menguasai materi yang diajarkan. Kondisi inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pembelajaran Lempar Lembing dengan Menggunakan Media Modifikasi Rotan pada Siswa Kelas VII di Sekolah Mts Al-Asror Kota Semarang”, dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan pembelajaran lempar lembing menggunakan media modifikasi rotan pada siswa kelas VII Sekolah Mts Al-Asror Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (action research), yaitu prosedur penelitian yang dipilih untuk memecahkan masalah praktis pembelajaran berdasarkan pengajuan hipotesis tindakan. Bentuk penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru bersama peneliti di kelas tempat proses pembelajaran berlangsung dengan penekanan pada penyempurnaan proses dan praksis pembelajaran.

Penelitian dilaksanakan di MTs Al-Asror Kota Semarang, tepatnya di Jalan Legokosari Raya No. 2, Patemon, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah, pada tanggal 14–15 Juni 2025. Subjek penelitian adalah 29 siswa kelas VII D yang dipilih karena memiliki capaian hasil belajar lempar lembing yang belum maksimal dibandingkan kelas paralel lainnya.

Penelitian dirancang dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas empat tahap, yaitu: (1) perencanaan (planning), berupa penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan langkah-langkah strategi pembelajaran modifikasi media rotan, kelengkapan materi, format observasi, dan instrumen penilaian kinerja guru; (2) pelaksanaan tindakan (action), yaitu penerapan pembelajaran teknik lempar lembing menggunakan media modifikasi rotan sesuai RPP yang telah disusun; (3) observasi (observation), yaitu pengamatan terhadap aktivitas belajar siswa dan keterlaksanaan pembelajaran oleh guru selama tindakan berlangsung; serta (4) refleksi, yaitu evaluasi bersama antara peneliti dan guru terhadap hasil setiap siklus sebagai acuan untuk melanjutkan atau menghentikan tindakan pada siklus berikutnya.



Gambar 1. Siklus Model PTK
(Suharsimi Arikunto 2014:16)

Data dikumpulkan melalui dua teknik, yaitu observasi aktivitas belajar siswa menggunakan lembar observasi, dan tes praktik untuk mengukur kemampuan lempar lembing siswa pada tahap prasiklus, siklus I, dan siklus II. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling. Nilai akhir individu dihitung berdasarkan skor hasil tes dibandingkan skor maksimum ideal, sedangkan ketuntasan belajar klasikal dihitung dari persentase jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) terhadap jumlah keseluruhan siswa. Sistem penilaian menggunakan prinsip belajar tuntas (mastery learning), dengan indikator keberhasilan penelitian ditetapkan pada pencapaian ketuntasan klasikal minimal 70%; apabila kriteria tersebut telah tercapai, maka tindakan dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama dua hari, yaitu tanggal 14–15 Juni 2025, bertempat di lapangan Sekolah Mts Al-Asror Kota Semarang dengan melibatkan 29 siswa kelas VII D. Pada tahap prasiklus dilakukan pengambilan nilai kemampuan lempar lembing siswa sebagai data kemampuan awal sebelum diberikan tindakan. Hasil prasiklus menunjukkan nilai rata-rata sebesar 58,85, dengan nilai minimum 43,33 dan nilai maksimum 76,67. Berdasarkan hasil tersebut, belum ada siswa yang mencapai kriteria ketuntasan sehingga tindakan pada siklus I dilaksanakan.

Pada siklus I, guru menerapkan strategi pembelajaran lempar lembing dengan media modifikasi rotan melalui tahap eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Hasil observasi menunjukkan aktivitas belajar siswa tergolong cukup dengan rata-rata keaktifan 50,57%. Sedangkan hasil evaluasi belajar pada siklus I menunjukkan nilai rata-rata meningkat menjadi 69,20, dengan 13 dari 29 siswa (44,83%) telah mencapai ketuntasan belajar, sementara 16 siswa (55,17%) masih belum tuntas. Ringkasan capaian pada tiap tahap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Lempar Lembing

Tahap	Rata-rata	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Ketuntasan Klasikal
Prasiklus	58,85	43,33	76,67	0%
Siklus I	69,20	56,67	80,00	44,83%
Siklus II	82,76	76,67	90,00	100%

Sumber: Data hasil tes praktik lempar lembing siswa kelas VII D (N = 29), 2025.

Meskipun nilai rata-rata pada siklus I telah meningkat dibandingkan prasiklus, ketuntasan klasikal 44,83% masih berada di bawah indikator keberhasilan sebesar 70%, sehingga penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan sejumlah perbaikan pada aspek penyampaian materi dan pengelolaan kelas. Hasil observasi pada siklus II menunjukkan peningkatan aktivitas belajar siswa dengan rata-rata keaktifan sebesar 79,88%, sedangkan hasil evaluasi belajar menunjukkan nilai rata-rata meningkat menjadi 82,76 dengan seluruh 29 siswa (100%) telah mencapai ketuntasan belajar. Rekapitulasi capaian tiap indikator aktivitas belajar siswa pada siklus I dan siklus II disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa pada Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Modifikasi Rotan Siklus I dan Siklus II

No	Indikator	Siklus I	Siklus II
1	Siswa mampu melakukan gerakan melempar lembing dengan media modifikasi rotan	14 (48,28%)	24 (82,76%)
2	Siswa senang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran	17 (58,62%)	25 (86,21%)
3	Siswa serius dalam melakukan pembelajaran lempar lembing	20 (68,96%)	27 (93,10%)
4	Siswa merasa puas dalam mengikuti pembelajaran	12 (41,38%)	25 (86,21%)
5	Siswa saling bekerja sama dalam pembelajaran	14 (48,27%)	14 (48,28%)
6	Siswa mematuhi peraturan dalam pembelajaran	11 (37,93%)	24 (82,75%)
Rata-rata keaktifan		50,57%	79,88%

Sumber: Data hasil observasi aktivitas belajar siswa kelas VII D (N = 29), 2025.

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh indikator aktivitas belajar mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II, dengan peningkatan paling menonjol terlihat pada indikator kepatuhan siswa terhadap peraturan pembelajaran (dari 37,93% menjadi 82,75%) dan indikator kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran (dari 41,38% menjadi 86,21%). Adapun indikator kerja sama antarsiswa relatif tidak berubah (48,27% menjadi 48,28%), yang mengindikasikan perlunya penguatan strategi pembelajaran berkelompok pada penelitian selanjutnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran lempar lembing menggunakan media modifikasi rotan efektif meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa kelas VII D Sekolah Mts Al-Asror Kota Semarang. Nilai rata-rata hasil belajar meningkat secara bertahap dari 58,85 pada prasiklus, menjadi 69,20 pada siklus I, dan 82,76 pada siklus II, sejalan dengan peningkatan ketuntasan klasikal dari 0% menjadi 44,83%, hingga akhirnya mencapai 100% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa modifikasi media pembelajaran mampu mengatasi kendala keterbatasan sarana dan prasarana yang selama ini dihadapi guru pendidikan jasmani, sekaligus membuat siswa lebih mudah memahami dan menguasai teknik dasar lempar lembing.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspitasari (2016) yang menerapkan modifikasi media pembelajaran lempar lembing pada siswa SMP dan menemukan peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan antara siklus pertama dan kedua pada aspek awalan, cara melempar, dan sikap akhir. Demikian pula penelitian Rizky, Rumini, dan Setiawan (2013) yang mengembangkan media roket sebagai pengganti lembing pada siswa SMP menunjukkan bahwa modifikasi alat pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar lempar lembing secara nyata. Sejalan dengan hal tersebut, Petrus (2023) juga melaporkan peningkatan hasil belajar lempar lembing melalui modifikasi media pada siswa Sekolah Menengah Atas, sedangkan Ngatiyono (2012) menekankan pentingnya pengembangan model pembelajaran lempar lembing yang inovatif untuk mendukung penguasaan gerak dasar siswa.

Peningkatan aktivitas belajar siswa dari 50,57% pada siklus I menjadi 79,88% pada siklus II juga memperkuat temuan bahwa modifikasi media pembelajaran tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan psikomotor, tetapi juga aspek afektif siswa, seperti rasa senang, keseriusan, dan kepuasan dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa modifikasi media pembelajaran bertujuan meningkatkan minat dan partisipasi siswa serta menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membosankan (Reza Abdul Rohman, 2019). Media rotan yang digunakan sebagai pengganti lembing terbukti mampu mendekatkan pengalaman belajar siswa pada bentuk gerakan lempar lembing yang sesungguhnya, sekaligus mengurangi risiko cedera akibat penggunaan alat yang tidak sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama.

Meskipun demikian, tidak semua indikator aktivitas belajar menunjukkan peningkatan yang optimal. Indikator kerja sama antarsiswa relatif stagnan pada kedua siklus, yang mengindikasikan perlunya variasi strategi pembelajaran berkelompok agar aspek kolaborasi antarsiswa turut berkembang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa strategi pembelajaran lempar lembing dengan media modifikasi rotan

merupakan alternatif yang efektif dan aplikatif bagi guru pendidikan jasmani dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi pembelajaran lempar lembing menggunakan media modifikasi rotan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam lempar lembing pada siswa kelas VII D Sekolah Mts Al-Asror Kota Semarang. Secara khusus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1. Perencanaan pembelajaran menggunakan strategi pembelajaran lempar lembing dengan media modifikasi rotan diawali dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat langkah-langkah strategi pembelajaran modifikasi media belajar, dilengkapi dengan kelengkapan materi, format observasi, serta instrumen penilaian kinerja guru. 2. Pelaksanaan pembelajaran menggunakan strategi pembelajaran lempar lembing dengan media modifikasi rotan di kelas VII D berjalan dengan baik melalui tahap penyampaian tujuan pembelajaran dan apersepsi, penyampaian materi lempar lembing dengan modifikasi media rotan, dan evaluasi hasil pembelajaran. 3. Observasi pembelajaran menunjukkan rata-rata keaktifan siswa meningkat dari 50,57% pada siklus I menjadi 79,88% pada siklus II, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan siklus sebelumnya. 4. Refleksi pembelajaran menunjukkan nilai rata-rata hasil belajar lempar lembing siswa meningkat dari 69,20 pada siklus I menjadi 82,76 pada siklus II, dengan ketuntasan klasikal meningkat dari 44,83% menjadi 100%, sehingga pembelajaran pada siklus II dinyatakan tuntas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi guru pendidikan jasmani, penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi, seperti rotan sebagai pengganti lembing, dapat dijadikan salah satu alternatif dalam pembelajaran lempar lembing, terutama ketika terdapat keterbatasan sarana dan prasarana. Guru diharapkan dapat mengembangkan media pembelajaran yang sederhana, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami.

Kedua, bagi siswa, diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih aktif, disiplin, dan sungguh-sungguh, serta terus berlatih untuk meningkatkan kemampuan teknik lempar lembing. Ketiga, bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai serta mendukung kreativitas guru dalam memanfaatkan media yang tersedia.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran yang berbeda, subjek yang lebih luas, atau materi pendidikan jasmani lainnya, serta mengembangkan bentuk media yang lebih inovatif dengan memperhatikan aspek keamanan, efektivitas, dan kesesuaian dengan karakteristik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ngatiyono. (2012). *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing*.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2020). *Pembelajaran Atletik*. Pembelajaran Atletik.
- Petrus. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Menggunakan Media Modifikasi Alat pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak. *Disertasi, IKIP PGRI Pontianak*.
- Puspitasari. (2016). Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran pada Siswa SMPK Petra Jombang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 45, 376.
- Reza Abdul Rohman, A. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Colours Paper Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Tennis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 171–174.
- Rizky, L., Rumini, & Setiawan, I. (2013). Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Roket pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(7), 459–467.
- Sari, S. M., Harahap, M. R., & Ridwan, A. (2023). Pemanfaatan Media Pembelajaran Poster dalam Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fiqih. *Insiru PAI*, 7(2), 438–449.
- Sesfao, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 1–6.
- Sukendro, & Yuliani, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik* (hlm. 49–121).
- Tatang Muhtar. (2020). *Atletik*. Sumedang: UPI Sumedang Press.