

## **Efektifitas Permainan Gelinding Cakram Terhadap Peningkatan Hasil Keterampilan Lempar Cakram Kelas XI ULP 1 SMK Negeri 2 Semarang**

**Moh Alfin Hutomo<sup>1</sup>, Asep Ardiyanto<sup>2</sup>, David Firna Setiawan<sup>3</sup>, Hendri Puryantono<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PPG, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Kode Pos 50232

<sup>2</sup>PPG, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Kode Pos 50232

<sup>3</sup>PPG, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Kode Pos 50232

<sup>4</sup>SMK Negeri 2 Semarang, Kota Semarang, 50124

Email: [1alalfin378@gmail.com](mailto:alalfin378@gmail.com)

Email: [2asepArdyanto@upgris.co.id](mailto:asepArdyanto@upgris.co.id)

Email: [3davidfirnasetiawan@gmail.com](mailto:davidfirnasetiawan@gmail.com)

Email : [4hendripuryantono@gmail.com](mailto:hendripuryantono@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada SMK N 2 Semarang rata-rata keterampilan lempar cakram pada peserta didik kelas XI ULP 1 SMK N 2 Semarang masih berada dibawah KKM. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui tingkat efektifitas permainan gelinding cakram terhadap peningkatan hasil keterampilan lempar cakram pada siswa kelas XI ULP 1 SMK N 2 Semarang yang berjumlah 35 siswa. Metodi penelitian ini, menggunakan penelitian tindakan kelas dikarenakan penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) nilai N-Gain sebesar 0,1814 dengan standar deviasi sebesar 0,44005. Berdasarkan rata-rata nilai N-Gain tersebut, peningkatan hasil belajar siswa berada dalam kategori rendah, karena nilai rata-rata N-Gain berada di bawah 0,3, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu permainan gelinding cakram kurang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram.

**Kata kunci:** Lempar Cakram, Bowling, Efektifitas

### **ABSTRACT**

*Based on the results of observations carried out at SMK N 2 Semarang, the average discus throwing skills of class XI ULP 1 students of SMK N 2 Semarang are still below the KKM. This study aims to determine the level of effectiveness of bowling games on improving discus throwing skills in class XI ULP 1 students of SMK N 2 Semarang totaling 35 students. This research method uses classroom action research because the research was conducted to solve learning problems in the classroom. Data collection techniques through observation and testing. The results of the study showed that the average (mean) N-Gain value was 0.1814 with a standard deviation of 0.44005. Based on the average N-Gain value, the increase in student learning outcomes is in the low category, because the average N-Gain value is below 0.3, so the conclusion of this study is that bowling games are less effective in improving discus throwing learning outcomes.*

**Keywords:** Discus Throw, Bowling, Effectiveness

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk mendapatkan kesenangan dan menghasilkan kesehatan jasmani maupun rohani Atletik (Safitri et al., 2021). Salah satu cabang olahraga yang sangat dikenal dan sering dipertandingkan adalah atletik.

Atletik merupakan gerak dasar dari hampir setiap aktivitas olahraga (fisik/jasmani), seperti bagaimana cara orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari dengan baik dan benar, bagaimana cara melakukan gerakan lempar yang bisa di transfer ke dalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan benar, dan bagaimana gerakan dasar lompat yang baik dan benar, sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif (Ilham, 2017). Cabang olahraga atletik memiliki sedikit perbedaan dengan cabang olahraga yang lain, hal ini dikarenakan cabang olahraga atletik memiliki kriteria nomor dalam perlombaan. Secara garis besar dan definisi atletik didefinisikan dengan olahraga lari, lompat dan lempar.

Lempar cakram adalah suatu gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat pipih dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu dan pinggirannya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku (Sukendro & Yuliawan, 2019). Lempar cakram merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik.

Pada saat pembelajaran di kelas XI ULP 1 SMK Negeri 2 Semarang banyak peserta didik kesulitan menguasai mekanisme pelepasan, keseimbangan, dan gaya rotasi yang tepat yang diperlukan untuk performa yang optimal. Peserta didik masih kesulitan untuk melepaskan cakram sesuai dengan arah putaran yang benar sehingga arah jatuhnya cakram sulit dikontrol, yang mengakibatkan hasil penilaian praktik lempar cakram mereka rendah. ketika menggunakan tangan kanan arah putaran cakram seharusnya searah dengan jarum jam, begitu pula apabila menggunakan tangan kiri arah putaran cakram seharusnya berkebalikan dengan jarum jam, arah putaran yang benar akan membuat cakram lebih stabil saat melayang di udara.

Metode latihan tradisional berfokus pada latihan berulang dan pengondisian kekuatan, tetapi ada minat yang meningkat pada pendekatan alternatif yang meningkatkan perolehan keterampilan melalui prinsip pembelajaran motorik yang dapat diterapkan. Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas penggunaan media dan metode pembelajaran yang dimodifikasi dalam meningkatkan hasil belajar lempar cakram. Misalnya, penggunaan cakram dari piring plastik terbukti dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa dalam materi lempar cakram . Selain itu, pendekatan bermain dengan media yang dimodifikasi juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa . Studi ini meneliti apakah permainan gelinding cakram dapat berfungsi sebagai alat latihan yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan lempar cakram.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK),tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah permainan gelinding cakram efektif untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram. Penelitian ini dilakukan dengan 4 langkah yaitu perencanaan,tindakan,observasi dan refleksi. *Treatment* yang diberikan kepada peserta didik adalah menggelindingkan cakram ke arah target dengan jarak 10 meter agar peserta didik terbiasa dengan arah putaran cakram yang searah dengan jarum jam.

Dengan subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI ULP 1 SMK Negeri 2 Semarang. Dan waktu penelitian ini dilakukan di bulan April pada Semester Genap Tahun Ajar 2024/2025. Dengan responden penelitian sebanyak 35 terdiri dari 31 perempuan dan 4 laki-laki.

Penelitian ini menggunakan instrumen hasil wawancara dengan guru pamong pada saat ppl. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat meliputi uji normalitas. Serta menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji N-Gain untuk pengujian hipotesis.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnova <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
siklus1	,108	35	,200*	,955	35	,159
siklus2	,147	35	,054	,948	35	,097

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada *Siklus 1*, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200, dan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.159. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa data *Siklus 1* terdistribusi normal, baik menurut uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk.

Demikian pula, untuk *Siklus 2*, nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0.054, dan pada uji Shapiro-Wilk adalah 0.097. Kedua nilai ini juga lebih besar dari 0.05, yang berarti bahwa data *Siklus 2* juga terdistribusi secara normal.

**Tabel 2.** Hasil Uji Paired Sample T-Test

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper	t		
Pair 1 siklus1 - siklus2	-10,02 857	24,6939 9	4,17405	-18,51125	-1,54589	-2,403	,022	

Dari hasil uji paired sample t tesrt di atas di temukan bahwa rata-rata perbedaan skor adalah sebesar -10,03 dengan standar deviasi 24,69 dan standard error mean sebesar 4,17. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan skor berada pada rentang -18,51 hingga -1,55. Nilai t yang diperoleh sebesar -2,403 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 34 dan nilai

signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,022. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara

skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil yang diukur.

**Tabel 3.** Hasil Uji N Gain

	<b>Descriptive Statistics</b>				
	N	Minimu	Maximu	Mean	Std. Deviation
NGain	35	-1,62	,83	,1814	,44005
Valid N (listwise)	35				

**Tabel 4.** Tabel Kategori N Gain

Skor	Kategori
N-Gain > 0,7	Tinggi
0,3 ≤ N-Gain ≤ 0,7	Sedang
< 0,3	Rendah

Hasil analisis deskriptif terhadap data N-Gain menunjukkan bahwa jumlah peserta (N) sebanyak 35 siswa. Nilai N-Gain minimum yang diperoleh adalah -1,62, sedangkan nilai maksimum mencapai 0,83. Rata-rata (mean) nilai N-Gain sebesar 0,1814 dengan standar deviasi sebesar 0,44005. Berdasarkan rata-rata nilai N-Gain tersebut, peningkatan hasil belajar siswa berada dalam kategori rendah, karena nilai rata-rata N-Gain berada di bawah 0,3.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan gelinding cakram memberikan dampak terhadap peningkatan keterampilan lempar cakram pada siswa kelas XI ULP 1 SMK Negeri 2 Semarang. Temuan ini dapat dilihat dari tiga analisis utama, yaitu uji normalitas, uji paired sample t-test, dan uji N-Gain. Pertama, uji normalitas melalui Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pada Siklus 1 dan Siklus 2 terdistribusi secara normal. Hal ini menjadi prasyarat penting dalam melakukan uji parametrik seperti paired sample t-test. Distribusi data yang normal mengindikasikan bahwa data hasil keterampilan siswa dalam kedua siklus memenuhi asumsi statistik untuk diuji lebih lanjut secara inferensial.

Kedua, hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai keterampilan siswa sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi sebesar 0,022 ( $p < 0,05$ ). Ini berarti bahwa permainan gelinding cakram sebagai bentuk intervensi pembelajaran efektif dalam menghasilkan peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan lempar cakram. Rata-rata perbedaan nilai sebesar -10,03 menunjukkan

adanya peningkatan performa, karena nilai pada Siklus 2 (setelah perlakuan) lebih tinggi dibandingkan nilai pada Siklus 1 (sebelum perlakuan).

Ketiga, analisis menggunakan uji N-Gain menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 0,1814 yang berada dalam kategori *rendah* menurut kriteria Hake. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa terdapat siswa yang mencapai skor N-Gain hingga 0,83 yang masuk dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa pada sebagian siswa, permainan gelinding cakram memberikan pengaruh pembelajaran yang sangat efektif. Namun, adanya nilai minimum negatif (-1,62) juga mengindikasikan bahwa sebagian siswa mengalami penurunan atau tidak mengalami perkembangan yang signifikan, kemungkinan karena faktor individual seperti motivasi, tingkat penguasaan motorik dasar, atau keaktifan dalam mengikuti pembelajaran.

Secara pedagogis, permainan gelinding cakram memberikan pendekatan kinestetik dan partisipatif yang lebih kuat dibanding metode pembelajaran konvensional. Permainan ini memungkinkan siswa untuk belajar teknik dasar lempar cakram melalui aktivitas yang menyenangkan dan tidak menegangkan, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Namun demikian, hasil rata-rata N-Gain yang rendah juga mengindikasikan bahwa intervensi belum sepenuhnya optimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya waktu latihan, keterbatasan fasilitas, atau perbedaan kemampuan dasar antar siswa. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar intervensi permainan gelinding cakram dikembangkan lebih lanjut dengan variasi teknik, peningkatan frekuensi latihan, dan strategi pengelompokan siswa berdasarkan tingkat kemampuan awal.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu permainan gelinding cakram kurang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa kelas XI ULP 1 SMK Negeri 2 Semarang. Saran untuk peneliti berikutnya agar dapat menggunakan model permainan lain atau menambahkan jumlah siklus dalam penelitian agar dapat meningkatkan keterampilan lempar cakram.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, C., Yarmani, Y., & Arwin, A. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Proses Belajar Mengajardengan Menggunakan Media Modifikasi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 1–10.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.
- Khan, R. I., & Yuliani, N. (2016). Meningkatkan kemampuan berhitung anak usia dini melalui permainan bowling kaleng. *Universum*, 10(01), 65–71.
- mawarni, yunita, & muthi, ibnu. (2024). *Optimalisasi Peran Pendidikan Olahraga Dalam Meningkatkan Pemahaman Anak-Anak Tentang Kesehatan Tubuh*.
- Rahmat, M. Y., & Isnawati, N. (2022). Kontribusi Permainan Bowling Terhadap Motorik Kasar Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 125–129.

- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 126–137.
- Setiawan, M. F. M., Carsiwan, C., Al Ghazala, M. D. A., & Rahmadayanti, R. S. (2025). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(2), 81–91.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Salim Media Indonesia.
- Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR* (Vol. 6, Issue 2). <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>