

# Evaluasi Hasil Pembelajaran Lempar Martil Semester Dua Program Studi Pendidikan Jasmani

Risnawati<sup>1</sup>, Hayudi<sup>2</sup>, Muhammad Nur Macap<sup>3</sup>, Ferri Iba<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Sorong, Indonesia.

Email: [risnawati@unimudasorong.ac.id](mailto:risnawati@unimudasorong.ac.id)<sup>1</sup>, [hayudisejuk@unimudasorong.ac.id](mailto:hayudisejuk@unimudasorong.ac.id)<sup>2</sup>,  
[mnurmacap@gmail.com](mailto:mnurmacap@gmail.com)<sup>3</sup>, [2511fery@gmail.com](mailto:2511fery@gmail.com)<sup>4</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran atletik pada nomor lempar martil di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa semester dua yang sebagian besar berasal dari tanah Papua dan selebihnya merupakan mahasiswa pendatang dari berbagai daerah. Sebagian mahasiswa Papua belum mengenal nomor lempar martil sebelumnya karena keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah asal, baik pada tingkat SD, SMP, maupun SMA. Penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi dan teknik dasar lempar martil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran berjalan cukup baik, ditandai dengan antusiasme mahasiswa yang tinggi, namun masih ditemukan kesulitan dalam penguasaan teknik akibat keterbatasan pengalaman awal. Oleh karena itu, diperlukan penerapan pendekatan pembelajaran yang kontekstual serta pendampingan intensif dalam praktik lapangan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan menjamin keselamatan peserta didik. Secara keseluruhan, pembelajaran lempar martil memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan, pengetahuan, dan minat mahasiswa dalam cabang olahraga atletik.

**Kata kunci:** Evaluasi Pembelajaran, Lempar Martil, Pendidikan Jasmani, Mahasiswa

*This study aims to evaluate the learning outcomes of hammer throw athletics among students of the Physical Education Study Program at Muhammadiyah University of Education Sorong. The study subjects consisted of second-semester students, most of whom came from Papua, with the rest being immigrants from various regions. Some Papuan students were unfamiliar with hammer throw due to limited sports facilities and infrastructure at their home schools, both at the elementary, middle, and high school levels. This study used observation and interview methods to determine the students' level of understanding of the material and basic hammer throw techniques. The results showed that the learning process went quite well, marked by high student enthusiasm, but still found difficulties in mastering the techniques due to limited initial experience. Therefore, the application of a contextual learning approach and intensive mentoring in field practice is needed to improve learning effectiveness and ensure student safety. Overall, hammer throw learning has a positive impact on improving students' skills, knowledge, and interest in the sport of athletics.*

**Keywords:** Learning Evaluation, Hammer Throw, Physical Education, Students

## INFO ARTIKEL

### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 06 Oktober 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu dan juga bagi kemajuan suatu bangsa. Dalam era yang terus berkembang ini, pendidikan menjadi kunci utama untuk mencapai kesuksesan dan mewujudkan masa depan yang cerah. Berikut ini adalah beberapa alasan mengapa pendidikan memiliki peran yang begitu penting untuk masa depan.

Pelaksanaan pembelajaran adalah kegiatan belajar mengajar yang diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi murid untuk berpartisipasi aktif, dan memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis murid. Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara pendidik dan peserta didik yang berlangsung dalam lingkungan belajar dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mata kuliah Pendidikan Jasmani, proses pembelajaran tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan teoretis, tetapi juga menuntut keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan praktis yang mengembangkan kompetensi fisik dan keterampilan motorik secara optimal (Siedentop & Van der Mars, 2022).

Salah satu materi pokok dalam kurikulum Pendidikan Jasmani adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari, seperti jalan, lari, lempar, dan lompat (Kompas 2024). Salah satu nomor dalam cabang atletik yang membutuhkan penguasaan teknik dan kekuatan fisik yang tinggi adalah lempar martil. Nomor ini menuntut koordinasi gerakan tubuh secara menyeluruh, kekuatan otot, serta pemahaman terhadap prinsip teknik dan keselamatan.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa (sekitar 80%) berasal dari daerah Papua, sementara sisanya berasal dari luar daerah. Latar belakang pendidikan dan keterbatasan sarana olahraga di daerah asal menyebabkan sebagian besar mahasiswa belum pernah mengenal atau mempraktikkan nomor lempar martil sebelumnya. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar dan penggunaan alat lempar martil, serta memerlukan penyesuaian yang lebih besar dalam proses pembelajaran. Dalam menghadapi kondisi tersebut, evaluasi pembelajaran menjadi instrumen penting untuk mengetahui efektivitas proses pengajaran yang telah dilaksanakan. Evaluasi pembelajaran adalah proses sistematis untuk menentukan sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai, mengumpulkan data tentang kemajuan peserta didik, efektivitas proses pembelajaran, serta dasar pengambilan keputusan perbaikan. Evaluasi dalam pembelajaran tidak boleh hanya mengukur “berapa jauh lemparan”, tetapi juga harus menangkap sikap, motivasi, kompetensi sosial, dan pemahaman kognitif peserta didik. Menurut penelitian oleh Samsul Bahri & Hari Yulianto (2022) yang menganalisis pelaksanaan nilai karakter pada mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di Indonesia, ditemukan bahwa pembelajaran penjas harus focus, tidak hanya pada aspek fisik dan kognitif tetapi juga pembangunan karakter siswa.

Evaluasi formatif terbukti secara keseluruhan meningkatkan pencapaian siswa, terutama ketika didukung oleh umpan balik yang baik, keterlibatan siswa, dan keahlian guru atau peserta didik. (meta-analisis 2024). Evaluasi sebagai suatu kegiatan mengumpulkan data dan informasi mengenai kemampuan belajar siswa, Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pencapaian siswa dalam

suatu proses pembelajaran, sekaligus untuk memahami siswa sampai sejauh mana dapat memberikan bantuan terhadap kekurangan-kekurangan siswa, Sedangkan fungsi evaluasi untuk membantu proses, kemajuan dan perkembangan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan, dan sekaligus dapat mengetahui kemampuan dan kelemahan siswa pada bidang studi tertentu (Iqra 2018). Evaluasi dapat mendorong siswa untuk lebih giat belajar secara terus menerus dan juga mendorong guru untuk lebih meningkatkan kualitas proses pembelajaran serta mendorong sekolah untuk lebih meningkatkan fasilitas dan kualitas belajar siswa (Mahirah, 2017). Evaluasi adalah sebuah hal yang sangat urgen dalam dunia pendidikan, karena pada dasarnya evaluasi untuk mengukur sejauh mana hasil dan kegiatan atau proses belajar mengajar dan administrasi dalam pendidikan tersebut, agar bisa diperbaiki sehingga bisa tercapai apa yang menjadi tujuan pendidikan. Setiap orang yang melakukan suatu kegiatan akan selalu ingin tahu hasil dari kegiatan yang dilakukannya.

Sehingga dalam pembelajaran atletik terutama pada nomor lempar martil perlu evaluasi untuk mengetahui hasil belajar dan pemahaman pelaksanaan yang baik dan dapat membantu proses pembelajaran selanjutnya melalui hasil evaluasi pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa yang belum memiliki pengalaman dalam menggunakan alat lempar martil memerlukan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*), melalui latihan berulang yang terstruktur dan terarah agar tercapai hasil belajar yang optimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode instrumen kualitatif melalui observasi dan wawancara. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester dua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi langsung selama proses pembelajaran lempar martil.
2. Wawancara semi-terstruktur dengan 75 mahasiswa (perwakilan dari 2 kelas) untuk mengetahui persepsi mereka terhadap materi dan teknik yang diajarkan.
3. Dokumentasi sebagai data pendukung berupa video pembelajaran dan catatan pengajar.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan faktual dan induktif, yang mencakup tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pembelajaran Martil

Kategori	Jumlah Mahasiswa	Presentasi
Tinggi	42	56 %
Sedang	19	25.3 %
Rendah	14	18.7 %

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki ketertarikan tinggi terhadap pembelajaran lempar martil meskipun belum mengenal alat tersebut sebelumnya. Antusiasme mahasiswa meningkat setelah mendapatkan materi teknik dasar dan melakukan praktik secara langsung. Hal ini mendukung teori belajar motorik yang menyatakan bahwa pembelajaran menjadi lebih efektif jika peserta didik dapat melakukan latihan langsung (Schmidt & Wrisberg, 2008). Mahasiswa menunjukkan kemajuan dalam aspek:

1. Kognitif: memahami teknik dasar lemparan dan aturan perlombaan.

2. Psikomotorik: menunjukkan kemampuan awal melempar dengan postur dan teknik yang relatif baik.
3. Afektif: menunjukkan minat, rasa penasaran, dan keinginan untuk menguasai teknik secara lebih mendalam.

Namun demikian, hasil observasi juga menunjukkan adanya tantangan:

1. Mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami teknik rotasi martil.
2. Kurangnya media ajar visual dan demonstrasi yang efektif.
3. Belum adanya alat evaluasi formal seperti rubrik penilaian keterampilan.

Sebagaimana dikemukakan oleh *Deep learning based multi attribute evaluation for holistic student assessment in physical education* (2025) oleh Huige Liang & Huifeng Liang, disebutkan bahwa evaluasi pembelajaran jasmani idealnya mengintegrasikan aktivitas fisik, tugas kognitif, respons emosional, dan interaksi sosial menunjukkan bahwa domain teknik/psikomotorik, kognitif, dan afektif semuanya penting.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran atletik pada nomor lempar martil bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong berjalan cukup efektif, meskipun masih dihadapkan pada sejumlah kendala dalam pelaksanaannya. Temuan ini terlihat dari antusiasme tinggi mahasiswa selama proses pembelajaran, meskipun sebagian besar dari mereka baru pertama kali mengenal alat dan teknik lempar martil. Kurangnya pengalaman awal tersebut memengaruhi kesiapan mental dan keterampilan mahasiswa, terutama pada tahap-tahap awal pembelajaran.

Temuan ini menguatkan teori motivasi belajar yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), yang menyatakan bahwa minat intrinsik menjadi faktor utama yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam kegiatan belajar. Dalam konteks penelitian ini, rasa ingin tahu dan ketertarikan mahasiswa terhadap cabang olahraga lempar martil berperan besar dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun fasilitas dan pengalaman awal terbatas, dorongan intrinsik dapat menjadi kompensasi penting dalam mendukung efektivitas proses pembelajaran.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Nasution (2018), yang menegaskan bahwa kurangnya fasilitas dan pengenalan terhadap cabang olahraga tertentu di tingkat sekolah dasar dan menengah berdampak langsung terhadap penguasaan keterampilan di jenjang pendidikan tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa ketersediaan sarana dan pengalaman awal menjadi faktor pendukung penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada cabang olahraga yang jarang dikenalkan seperti lempar martil.

Dalam konteks evaluasi pembelajaran, penelitian ini menemukan bahwa proses evaluasi mencakup tiga komponen utama, yaitu *penilaian dan pengukuran, fungsi dan tujuan evaluasi hasil belajar*, serta *komponen evaluasi pembelajaran* yang meliputi input, proses, dan output. Hasil ini selaras dengan pandangan Arikunto (2021) yang menekankan pentingnya evaluasi sebagai proses menyeluruh untuk memperoleh gambaran utuh tentang pencapaian peserta didik. Selain itu, Nitko (1996) menegaskan bahwa evaluasi berfungsi sebagai alat diagnostik dan dasar dalam pembinaan prestasi, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian ini. Penekanan terhadap evaluasi komprehensif, sebagaimana diuraikan Mardapi (2012), juga tercermin dalam praktik pembelajaran yang menilai kesiapan, interaksi pembelajaran, hingga hasil akhir mahasiswa.

Dari sisi dampak dan kontribusi, penelitian ini memberikan pemahaman empiris bahwa pembelajaran lempar martil dapat diimplementasikan secara efektif meskipun mahasiswa memiliki pengalaman awal yang terbatas. Penelitian ini juga berkontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang adaptif, dengan menekankan pentingnya motivasi intrinsik

dan pendekatan evaluasi yang komprehensif. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi program studi dalam memperbaiki kurikulum dan meningkatkan sarana pembelajaran untuk mendukung penguasaan cabang olahraga atletik secara lebih optimal.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama terkait dengan keterbatasan fasilitas dan jumlah sampel penelitian yang terbatas pada satu program studi di satu universitas. Selain itu, durasi observasi yang relatif singkat membuat penelitian ini belum mampu menggambarkan perkembangan jangka panjang keterampilan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta menggunakan desain longitudinal agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas pembelajaran lempar martil di tingkat pendidikan tinggi.

## SIMPULAN

Evaluasi hasil pembelajaran atletik, khususnya pada nomor lempar martil, menunjukkan bahwa mahasiswa semester dua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong mengalami peningkatan yang signifikan dalam aspek keterampilan, pengetahuan, dan minat belajar. Meskipun demikian, proses pembelajaran masih memerlukan pendampingan intensif, penggunaan alat bantu visual yang memadai, serta penerapan strategi evaluasi yang lebih sistematis agar hasil belajar dapat terukur secara optimal. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, pendidik disarankan menerapkan pendekatan partisipatif dan reflektif, sehingga mahasiswa dapat lebih aktif dalam proses belajar dan mampu mengevaluasi perkembangan diri secara mandiri. Selain itu, dukungan dari pihak institusi pendidikan sangat diperlukan, baik dalam bentuk penyediaan fasilitas yang memadai, program pelatihan bagi dosen dan mahasiswa, maupun pengembangan kurikulum yang adaptif terhadap keragaman latar belakang budaya dan pengetahuan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (Edisi ke-3). Jakarta: Bumi Aksara.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Bompa, T. O. (1990). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Huige, L., & Huifeng, L. (2025). Deep learning based multi-attribute evaluation for holistic student assessment in physical education. *Journal of Physical Education and Technology*, 17(2), 45–59.\*
- Iqra. (2018). Konsep dasar evaluasi hasil belajar siswa di sekolah. *eL-Muhbib: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 2(2), 101–112. Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Mahirah. (2017). Evaluasi hasil belajar: Prinsip dan penerapan. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 77–85.\*
- Mardapi, P. (2012). *Penilaian dan evaluasi pendidikan*. Yogyakarta: Prama Publishing.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nasution, M. (2018). Hubungan sarana prasarana dengan prestasi olahraga siswa sekolah menengah atas di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 102–110. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.23219>
- Nitko, A. J. (1996). *Educational assessment of students*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning*. St. Louis, MO: Mosby.
- Samsul Bahri, & Hari Yulianto. (2022). Analisis pelaksanaan nilai karakter pada mata pelajaran PJOK di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 45–57.\*
- Sanjaya, D. H. W. (2006). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Bandung: Kencana Prenada Media.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2022). *Introduction to physical education, fitness, and sport* (10th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yogi Anggraena, dkk. (2025). *Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah* (Edisi Revisi ke-3, Juli 2025). Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.