

SARANA DAN PRASARANA LEMPAR CAKRAM UNTUK MENDUKUNG PEMBELAJARAN MENDALAM

Andi Sri Rafiqah Hayu¹, Sri Defi², Jumarni³, Iin Asriani⁴, Martita Dewi⁵, Veliska⁶, Indra Fahmi⁷, Asfar Makbul Khalifah⁸, Mohd. Hisyamuddin⁹, Kurniawan¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Muhammadiyah Bone

¹a.srirafiqahayu@unimbone.ac.id, ²sridefi15@gmail.com,

³jumarnim737@gmail.com, ⁴iphoneiin16@gmail.com, ⁵martitadewi37@gmail.com,

⁶www.veys@gmail.com, ⁷indrafahmibone05@gmail.com,

⁸makbulkhalifahaspar@gmail.com, ⁹icalhisyam132@gmail.com,

¹⁰kurniawan77881@gmail.com.

ABSTRACT

Facilities and infrastructure are important components in supporting the success of physical education learning, especially in discus throwing material. The availability of adequate facilities not only supports safety aspects but also increases the effectiveness of the learning process so that students are able to understand concepts, techniques, and practices in more depth. This article aims to analyze the role of discus throwing facilities and infrastructure in supporting the implementation of in-depth learning in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subjects. The method used is a literature study by reviewing various scientific sources, books, and regulations related to sports facility standards and in-depth learning approaches. The results of the study indicate that the presence of a standard field, discus with varying weights according to student levels, a safe landing area, training aids, and technology-based learning media contribute significantly to improving conceptual understanding, motor skills, critical thinking abilities, and student reflection. In addition, teachers have a strategic role in optimizing the use of facilities and infrastructure through active, collaborative, and student-centered learning. Thus, providing and managing adequate discus throwing facilities and infrastructure is a key factor in achieving effective, safe, meaningful, and in-depth learning that is oriented toward developing students' overall competencies.

Keywords: facilities and infrastructure, discus throw, in-depth learning.

ABSTRAK

Sarana dan prasarana merupakan komponen penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lempar cakram. Ketersediaan fasilitas yang memadai tidak hanya menunjang aspek keselamatan, tetapi juga meningkatkan efektivitas proses pembelajaran sehingga peserta didik mampu memahami konsep, teknik, dan praktik secara lebih mendalam. Artikel ini bertujuan menganalisis peran sarana dan prasarana lempar cakram dalam mendukung implementasi pembelajaran mendalam (*deep learning*) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah, buku, dan regulasi yang berkaitan dengan standar fasilitas olahraga serta pendekatan pembelajaran mendalam. Hasil kajian menunjukkan bahwa keberadaan lapangan

yang sesuai standar, cakram dengan variasi berat sesuai jenjang peserta didik, area pendaratan yang aman, alat bantu latihan, serta media pembelajaran berbasis teknologi memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman konseptual, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, dan refleksi peserta didik. Selain itu, guru memiliki peran strategis dalam mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana melalui pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan berpusat pada peserta didik. Dengan demikian, penyediaan serta pengelolaan sarana dan prasarana lempar cakram yang memadai menjadi salah satu faktor utama dalam mewujudkan pembelajaran mendalam yang efektif, aman, bermakna, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi peserta didik secara menyeluruh.

Kata kunci: sarana dan prasarana, lempar cakram, pembelajaran mendalam.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik secara utuh melalui pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, kerja sama, sportivitas, serta pembentukan karakter peserta didik. Dalam implementasinya, keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh berbagai komponen pendukung, salah satunya adalah ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai. Tanpa dukungan fasilitas yang sesuai, proses pembelajaran sulit mencapai tujuan yang telah ditetapkan

karena peserta didik tidak memperoleh pengalaman belajar secara optimal.

Sejalan dengan implementasi Kurikulum Merdeka, proses pembelajaran saat ini diarahkan pada pendekatan pembelajaran mendalam (deep learning). Pembelajaran mendalam menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang tidak hanya menguasai keterampilan secara mekanis, tetapi juga mampu memahami konsep, menganalisis proses, merefleksikan hasil belajar, serta menghubungkan pengetahuan dengan situasi nyata. Dalam konteks PJOK, pembelajaran mendalam berarti peserta didik tidak hanya mampu melakukan suatu gerakan olahraga, tetapi juga memahami prinsip ilmiah, manfaat, teknik yang benar, faktor keselamatan, hingga mampu mengevaluasi performa dirinya sendiri. Oleh karena itu, pembelajaran mendalam memerlukan dukungan

lingkungan belajar yang mampu memberikan pengalaman praktik secara langsung melalui penyediaan sarana dan prasarana yang sesuai.

Sarana merupakan segala peralatan yang digunakan secara langsung dalam proses pembelajaran, seperti cakram, peluit, meteran, cone, media latihan, dan alat evaluasi. Sementara itu, prasarana mencakup fasilitas pendukung seperti lapangan, area lempar, sektor pendaratan, gudang penyimpanan alat, serta fasilitas keselamatan. Kedua komponen tersebut saling melengkapi dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif, efisien, aman, dan bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Haetami et al. (2025) menunjukkan bahwa kelengkapan sarana dan prasarana merupakan salah satu indikator penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Sekolah yang memiliki fasilitas olahraga sesuai standar mampu menyelenggarakan pembelajaran yang lebih aktif karena peserta didik memperoleh kesempatan melakukan praktik secara langsung. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas menyebabkan guru lebih banyak menggunakan metode ceramah atau demonstrasi

sederhana sehingga pengalaman belajar peserta didik menjadi kurang optimal.

Salah satu materi penting dalam pembelajaran atletik di sekolah adalah lempar cakram. Nomor atletik ini menuntut penguasaan teknik dasar yang cukup kompleks karena melibatkan koordinasi antara kekuatan, keseimbangan, kecepatan rotasi, dan ketepatan pelepasan cakram. Peserta didik tidak hanya dituntut mampu melempar sejauh mungkin, tetapi juga memahami tahapan teknik mulai dari posisi awal, ayunan, putaran tubuh, pelepasan cakram, hingga gerak lanjutan (*follow through*). Kompleksitas teknik tersebut mengharuskan guru menyediakan fasilitas pembelajaran yang aman dan sesuai standar agar peserta didik dapat berlatih secara bertahap.

Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua sekolah memiliki fasilitas lempar cakram yang memadai. Banyak sekolah mengalami keterbatasan jumlah cakram, tidak memiliki lingkaran lempar standar, maupun area pendaratan yang aman. Kondisi tersebut mengharuskan guru melakukan berbagai inovasi agar proses pembelajaran tetap

berlangsung efektif. Salah satu alternatif yang banyak diterapkan adalah penggunaan media modifikasi.

Penelitian Asril (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media ban dalam pembelajaran lempar cakram gaya memutar mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik. Media tersebut membantu siswa memahami pola putaran tubuh sebelum menggunakan cakram standar sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aman dan mudah dipahami. Temuan serupa dikemukakan oleh Sastaman (2023) yang menjelaskan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan solusi efektif dalam mengatasi keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah. Penggunaan alat modifikasi tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga membantu peserta didik menguasai teknik dasar secara bertahap.

Evaluasi terhadap sarana dan prasarana PJOK juga menjadi perhatian berbagai penelitian. Hidasari et al. (2025) menyatakan bahwa kualitas fasilitas pembelajaran memiliki hubungan erat dengan efektivitas pelaksanaan PJOK. Sekolah dengan fasilitas yang lebih lengkap cenderung mampu menerapkan pembelajaran

berbasis aktivitas secara optimal dibandingkan sekolah yang masih mengalami keterbatasan sarana. Sementara itu, Yusufi et al. (2022) menemukan bahwa pemerataan fasilitas pendidikan jasmani di sekolah dasar masih menjadi tantangan sehingga diperlukan perhatian lebih dari pemerintah maupun pihak sekolah dalam penyediaan fasilitas olahraga.

Selain penyediaan fasilitas, aspek pengelolaan juga menjadi faktor penting. Saifurrahman dan Nurharsono (2023) menjelaskan bahwa manajemen sarana dan prasarana olahraga yang baik mampu meningkatkan efektivitas penggunaan fasilitas sekaligus memperpanjang usia pakai peralatan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Situmorang et al. (2023) yang menegaskan bahwa pembangunan maupun renovasi fasilitas olahraga harus memperhatikan aspek keamanan, kenyamanan, dan keberlanjutan penggunaan sehingga dapat menunjang aktivitas olahraga secara optimal.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat dipahami bahwa sarana dan prasarana bukan sekadar pelengkap pembelajaran, melainkan fondasi utama dalam mewujudkan pembelajaran mendalam. Oleh karena

itu, kajian mengenai sarana dan prasarana lempar cakram menjadi penting sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK yang berorientasi pada pengembangan kompetensi peserta didik secara komprehensif.

B. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi kepustakaan dilakukan melalui pengumpulan, pengkajian, dan analisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani, pembelajaran lempar cakram, modifikasi alat pembelajaran, evaluasi fasilitas olahraga, serta konsep pembelajaran mendalam.

Sumber data yang digunakan merupakan data sekunder berupa artikel ilmiah nasional yang diterbitkan dalam jurnal terakreditasi, buku referensi, serta dokumen pendukung yang relevan. Referensi utama dalam artikel ini meliputi penelitian Haetami et al. (2025), Hidasari et al. (2025), Pesi et al. (2025), Yusufi et al. (2022), Asril (2021), Sastaman (2023), Macab dan Iba (2025), Priyanto et al. (2024),

Saifurrahman dan Nurharsono (2023), serta Situmorang et al. (2023).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap reduksi dilakukan dengan memilih informasi yang relevan terhadap fokus pembahasan mengenai sarana dan prasarana lempar cakram. Selanjutnya data disajikan secara sistematis berdasarkan tema-tema pembahasan, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai peran fasilitas pembelajaran dalam mendukung implementasi pembelajaran mendalam.

C. PEMBAHASAN

1. Konsep Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sarana dan prasarana merupakan komponen utama dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani. Sarana mencakup seluruh alat yang digunakan secara langsung dalam aktivitas pembelajaran, sedangkan prasarana meliputi fasilitas pendukung yang memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara efektif dan aman. Dalam pembelajaran PJOK, kedua komponen tersebut memiliki hubungan yang tidak dapat

dipisahkan karena keberadaan alat tanpa fasilitas yang memadai maupun sebaliknya tidak akan menghasilkan proses pembelajaran yang optimal.

Menurut Haetami et al. (2025), keberadaan sarana dan prasarana yang sesuai standar mampu meningkatkan kualitas proses belajar karena peserta didik memperoleh kesempatan lebih banyak untuk melakukan aktivitas praktik. Guru juga lebih mudah menerapkan berbagai model pembelajaran aktif, seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran kolaboratif, maupun pembelajaran berbasis masalah.

Hasil penelitian Hidasari et al. (2025) menunjukkan bahwa evaluasi fasilitas olahraga perlu dilakukan secara berkala agar sekolah mengetahui tingkat kelayakan alat dan prasarana yang dimiliki. Evaluasi tersebut mencakup kondisi fisik alat, jumlah peralatan, tingkat keamanan, serta kesesuaian dengan standar pembelajaran. Dengan adanya evaluasi yang berkelanjutan, sekolah dapat menyusun prioritas pengadaan fasilitas secara lebih efektif.

Penelitian Pesi et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa kelengkapan fasilitas olahraga berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik.

Peserta didik cenderung lebih antusias mengikuti pembelajaran apabila tersedia alat yang memadai sehingga setiap siswa memperoleh kesempatan praktik secara langsung tanpa harus menunggu terlalu lama.

Selain jumlah fasilitas, aspek pengelolaan juga menjadi faktor penting. Saifurrahman dan Nurharsono (2023) menjelaskan bahwa inventarisasi, pemeliharaan, dan pengawasan fasilitas olahraga harus dilakukan secara sistematis agar alat selalu berada dalam kondisi layak pakai. Pengelolaan yang baik akan meningkatkan efisiensi penggunaan anggaran sekaligus menjaga kualitas pembelajaran.

2. Sarana dan Prasarana Lempar Cakram

Pembelajaran lempar cakram memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan cabang olahraga lainnya karena memerlukan fasilitas khusus yang memenuhi standar keselamatan. Sarana utama meliputi cakram dengan berat yang disesuaikan berdasarkan usia dan jenis kelamin peserta didik, lingkaran lempar, meteran pengukuran, peluit, cone, media latihan, serta alat bantu modifikasi. Adapun prasarana mencakup lapangan lempar, sektor pendaratan, area pengaman, gudang

penyimpanan alat, serta ruang terbuka yang bebas dari gangguan aktivitas lain.

Dalam praktik pembelajaran di sekolah, keterbatasan fasilitas masih menjadi kendala utama. Tidak semua sekolah memiliki cakram dalam jumlah memadai maupun lapangan yang memenuhi standar. Oleh karena itu, guru dituntut mampu melakukan inovasi pembelajaran melalui modifikasi alat.

Penelitian Asril (2021) membuktikan bahwa penggunaan media ban sebagai alat bantu pembelajaran mampu meningkatkan penguasaan teknik lempar cakram gaya memutar. Media tersebut membantu peserta didik memahami koordinasi gerak tanpa harus menghadapi risiko cedera akibat penggunaan cakram standar sejak awal pembelajaran.

Hal yang sama dikemukakan oleh Sastaman (2023) yang menyatakan bahwa modifikasi alat merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran atletik. Penggunaan cakram berbahan lunak, piring plastik, ban bekas, maupun media sederhana lainnya memungkinkan peserta didik belajar secara bertahap sesuai tingkat

kemampuan. Selain lebih aman, modifikasi alat juga meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dalam melakukan

Evaluasi pembelajaran nomor lempar juga memerlukan dukungan fasilitas yang memadai. Penelitian Macab dan Iba (2025) menunjukkan bahwa hasil pembelajaran praktik sangat dipengaruhi oleh kesiapan sarana latihan. Fasilitas yang lengkap memungkinkan dosen maupun guru memberikan evaluasi teknik secara lebih objektif karena peserta didik dapat melakukan praktik sesuai prosedur yang benar.

Dengan demikian, penyediaan sarana dan prasarana lempar cakram bukan hanya bertujuan memenuhi kebutuhan administratif sekolah, tetapi merupakan investasi penting dalam meningkatkan kualitas pengalaman belajar peserta didik, terutama dalam mewujudkan pembelajaran yang aktif, aman, kontekstual, dan bermakna.

3. Peran Sarana dan Prasarana Lempar Cakram dalam Mendukung Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran mendalam (*deep learning*) merupakan pendekatan pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif

dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman belajar yang bermakna. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga menekankan pemahaman konsep, analisis teknik, pemecahan masalah, refleksi diri, serta penerapan pengetahuan dalam situasi nyata. Oleh karena itu, keberadaan sarana dan prasarana yang memadai menjadi prasyarat penting agar proses pembelajaran mampu memberikan pengalaman belajar yang autentik.

Pada materi lempar cakram, peserta didik tidak cukup hanya mengetahui urutan gerakan melempar. Mereka perlu memahami hubungan antara posisi awal, putaran tubuh, perpindahan berat badan, sudut pelepasan cakram, gaya sentrifugal, hingga pengaruh kekuatan otot terhadap hasil lemparan. Pemahaman tersebut hanya dapat berkembang apabila peserta didik memperoleh kesempatan melakukan latihan secara berulang menggunakan fasilitas yang sesuai standar. Sarana yang lengkap memungkinkan peserta didik melakukan eksplorasi gerakan, menemukan kesalahan teknik, serta

memperbaikinya melalui proses refleksi yang menjadi karakteristik pembelajaran mendalam.

Keberadaan cakram dengan berbagai ukuran dan berat sesuai usia peserta didik merupakan salah satu contoh sarana yang mendukung proses tersebut. Peserta didik pemula dapat memulai latihan menggunakan cakram yang lebih ringan atau hasil modifikasi sehingga mereka mampu menguasai koordinasi gerakan terlebih dahulu sebelum beralih ke cakram standar. Pendekatan bertahap ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mengurangi kecemasan serta risiko cedera selama proses pembelajaran.

Selain alat utama, prasarana berupa lapangan lempar, lingkaran lempar, sektor pendaratan, dan area pengaman memiliki peranan penting dalam menciptakan pembelajaran yang aman dan efektif. Lapangan yang memenuhi standar memberikan ruang gerak yang cukup sehingga peserta didik dapat melakukan teknik lempar secara maksimal tanpa mengganggu aktivitas pembelajaran lainnya. Kondisi lapangan yang baik juga memungkinkan guru memberikan demonstrasi teknik secara lebih akurat

sehingga peserta didik memperoleh contoh gerakan yang benar.

Penelitian Haetami et al. (2025) menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang memadai mampu menyelenggarakan pembelajaran yang lebih aktif dan berpusat pada peserta didik. Guru tidak lagi mendominasi pembelajaran melalui ceramah, tetapi dapat mengembangkan berbagai aktivitas praktik yang mendorong peserta didik berpikir kritis, berdiskusi, melakukan observasi, serta mengevaluasi hasil belajarnya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas fasilitas memiliki hubungan langsung dengan kualitas pengalaman belajar yang diterima peserta didik.

Temuan tersebut diperkuat oleh Yusufi et al. (2022) yang menjelaskan bahwa ketersediaan fasilitas pendidikan jasmani berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran. Sekolah yang memiliki sarana lengkap memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif sehingga waktu pembelajaran menjadi lebih efisien. Sebaliknya, keterbatasan jumlah alat sering menyebabkan peserta didik harus menunggu giliran

terlalu lama sehingga intensitas praktik menjadi berkurang.

Pembelajaran mendalam juga membutuhkan proses evaluasi yang berkesinambungan. Guru perlu memberikan umpan balik terhadap setiap tahapan gerakan yang dilakukan peserta didik sehingga mereka mampu mengetahui kekurangan maupun kelebihan teknik yang dimiliki. Dalam konteks ini, fasilitas yang memadai memudahkan guru melakukan observasi terhadap gerakan peserta didik secara lebih objektif. Penelitian Macab dan Iba (2025) menunjukkan bahwa keberhasilan evaluasi pembelajaran nomor lempar sangat dipengaruhi oleh kesiapan sarana latihan karena peserta didik dapat memperagakan teknik secara benar sesuai prosedur pembelajaran.

Selain meningkatkan pemahaman konsep, pembelajaran mendalam melalui dukungan sarana dan prasarana juga mampu mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, dan kreativitas. Peserta didik dapat berdiskusi mengenai kesalahan teknik, saling memberikan masukan terhadap performa teman, maupun menyusun strategi latihan secara mandiri. Aktivitas tersebut akan

membentuk pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada guru.

4. Strategi Optimalisasi Sarana dan Prasarana Lempar Cakram

Optimalisasi sarana dan prasarana lempar cakram tidak selalu bergantung pada penyediaan fasilitas baru dengan biaya yang besar. Sekolah dapat melakukan berbagai strategi pengelolaan sehingga fasilitas yang tersedia mampu dimanfaatkan secara maksimal untuk mendukung pembelajaran mendalam.

Strategi pertama adalah melakukan inventarisasi dan evaluasi fasilitas secara berkala. Inventarisasi bertujuan mengetahui jumlah, kondisi, tingkat kelayakan, serta kebutuhan pengadaan alat. Evaluasi secara rutin memungkinkan sekolah menentukan prioritas perbaikan maupun penggantian peralatan yang telah rusak sehingga proses pembelajaran tetap berjalan secara aman. Menurut Hidasari et al. (2025), evaluasi fasilitas olahraga merupakan bagian penting dalam meningkatkan mutu pembelajaran karena hasil evaluasi menjadi dasar penyusunan program pengembangan sarana dan prasarana sekolah.

Strategi kedua adalah pemanfaatan media pembelajaran hasil modifikasi. Tidak semua sekolah memiliki cakram standar dalam jumlah yang memadai sehingga guru perlu mengembangkan alat alternatif yang tetap memperhatikan prinsip keselamatan. Penggunaan ban bekas, piring plastik, cakram berbahan karet, maupun media sederhana lainnya dapat menjadi solusi efektif dalam pembelajaran tahap awal. Penelitian Sastaman (2023) menunjukkan bahwa modifikasi alat mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran karena peserta didik lebih mudah memahami teknik dasar sebelum menggunakan alat standar.

Hasil penelitian Asril (2021) juga memperlihatkan bahwa penggunaan media ban pada pembelajaran lempar cakram gaya memutar berhasil meningkatkan hasil belajar peserta didik. Media tersebut membantu siswa memahami koordinasi gerakan putaran tubuh tanpa harus langsung menggunakan cakram standar yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kreativitas guru merupakan faktor penting dalam mengoptimalkan pembelajaran meskipun fasilitas sekolah masih terbatas.

Strategi berikutnya adalah pemeliharaan fasilitas secara berkelanjutan. Sarana olahraga memerlukan perawatan agar tetap aman digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Cakram yang rusak, lapangan yang berlubang, maupun sektor lempar yang tidak terawat dapat meningkatkan risiko kecelakaan. Oleh karena itu, sekolah perlu menyusun jadwal pemeliharaan rutin terhadap seluruh fasilitas olahraga.

Menurut Saifurrahman dan Nurharsono (2023), manajemen sarana dan prasarana yang baik mencakup proses perencanaan, pemanfaatan, pengawasan, inventarisasi, serta pemeliharaan fasilitas olahraga. Pengelolaan yang sistematis akan meningkatkan efisiensi penggunaan fasilitas sekaligus memperpanjang usia pakai peralatan sehingga anggaran sekolah dapat digunakan secara lebih efektif.

Aspek prasarana juga perlu mendapatkan perhatian, terutama kondisi lapangan pembelajaran. Lapangan lempar cakram harus memiliki permukaan yang rata, area pendaratan yang aman, serta ruang bebas dari aktivitas lain agar peserta didik dapat berlatih dengan nyaman. Penelitian Situmorang et al. (2023)

mengenai renovasi fasilitas olahraga menunjukkan bahwa pembangunan maupun perbaikan lapangan harus memperhatikan aspek keselamatan, kualitas konstruksi, serta keberlanjutan penggunaan. Prinsip tersebut relevan diterapkan dalam lingkungan sekolah agar fasilitas olahraga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam jangka panjang.

Selain penyediaan fasilitas fisik, guru juga dapat mengintegrasikan teknologi pembelajaran untuk mendukung pembelajaran mendalam. Pemanfaatan video gerakan atlet profesional, aplikasi analisis gerak, maupun rekaman video hasil praktik peserta didik memungkinkan proses refleksi dilakukan secara lebih objektif. Peserta didik dapat membandingkan teknik yang dilakukan dengan teknik yang benar sehingga mereka lebih mudah mengidentifikasi kesalahan dan menyusun strategi perbaikan.

Penggunaan media pembelajaran inovatif juga telah terbukti meningkatkan hasil belajar pada materi olahraga lainnya. Penelitian Priyanto et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media kardus dalam pembelajaran senam ketangkasan mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik karena menciptakan

suasana belajar yang lebih menarik, aman, dan aktif. Temuan ini memperlihatkan bahwa kreativitas dalam memanfaatkan media sederhana dapat diterapkan pula pada pembelajaran lempar cakram sebagai bagian dari strategi pembelajaran mendalam.

Secara keseluruhan, optimalisasi sarana dan prasarana lempar cakram memerlukan kolaborasi antara sekolah, guru, peserta didik, pemerintah, serta masyarakat. Penyediaan fasilitas yang memadai harus diimbangi dengan pengelolaan yang baik, inovasi pembelajaran, serta pemanfaatan teknologi sehingga pembelajaran tidak hanya menghasilkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk kemampuan berpikir kritis, reflektif, kreatif, dan kolaboratif sesuai tuntutan pendidikan abad ke-21.

D. KESIMPULAN

Sarana dan prasarana merupakan komponen yang sangat menentukan keberhasilan pembelajaran lempar cakram dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Ketersediaan alat yang sesuai standar, lapangan yang aman, serta fasilitas pendukung lainnya memberikan kesempatan kepada

peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna. Dalam perspektif pembelajaran mendalam, fasilitas tersebut tidak hanya mendukung pencapaian keterampilan psikomotorik, tetapi juga membantu peserta didik memahami konsep teknik, menganalisis kesalahan gerakan, melakukan refleksi, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki sarana dan prasarana yang memadai cenderung mampu melaksanakan pembelajaran secara lebih efektif dibandingkan sekolah dengan fasilitas terbatas. Namun demikian, keterbatasan fasilitas tidak menjadi hambatan mutlak apabila guru mampu mengembangkan inovasi melalui modifikasi alat, pemanfaatan media pembelajaran sederhana, serta integrasi teknologi dalam proses pembelajaran. Di samping itu, pengelolaan fasilitas melalui inventarisasi, evaluasi, pemeliharaan, dan perencanaan pengadaan secara berkelanjutan menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas pembelajaran.

Dengan demikian, penyediaan dan optimalisasi sarana serta prasarana

lempar cakram harus menjadi perhatian seluruh pemangku kepentingan pendidikan. Dukungan fasilitas yang berkualitas, aman, dan terkelola dengan baik akan mampu mewujudkan pembelajaran mendalam yang aktif, kontekstual, reflektif, dan berpusat pada peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran PJOK dalam mengembangkan kompetensi pengetahuan, keterampilan, dan karakter dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril, A. (2021). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar Dengan Media Ban Pada Siswa Kelas IX C SMP Negeri 1 Jujuhan. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 91–100.
- Haetami, M., Bafadal, M. F., Wahyuni, R., Ihsan, J., Sahrani, H., & Syafira, D. B. (2025). Sarana dan Prasarana Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 07 Pontianak Utara. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(4), 1483–1493.
- Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., & Saragih, Y. M. (2025). Evaluasi Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 4 Pontianak Timur. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(4), 1459–1467.
- Macab, M. N., & Iba, F. (2025). Evaluasi Hasil Pembelajaran Lempar Martil Semester Dua Program Studi Pendidikan Jasmani. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), 23–28.
- Pesi, S. A., Deu, E. S., Ule, K. A., & Natal, Y. R. (2025). Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Soa. *Jurnal Citra Magang dan Persekolahan*, 3(1), 46–54.
- Priyanto, C. W., Kurniawan, R., & Helmi, B. (2024). Peningkatkan Hasil Belajar Senam Ketangkasan Menggunakan Media Kardus pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(2), 73–87.
- Saifurrahman, M. C. T., & Nurharsono, T. (2023). Survey Sarana dan Prasarana di Padepokan Pencak Silat Kota Salatiga pada Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 93–102.
- Sastaman, P. (2023). Modifikasi Alat Dalam Pembelajaran Lempar Cakram. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 3544–3554.
- Situmorang, R. S. A., Prapsetyo, A., Triputra, M. Z., & Syam, B. M. (2023). Manajemen Proyek Pelaksanaan Renovasi Lapangan Stadion Sapta Marga Akmil. *Jurnal Teknik Sipil Pertahanan*, 10(2), 98–107.
- Yusufi, C. R., Bachtiar, B., & Saputri, H. (2022). Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1360–1365.