

RINGKASAN

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan kesehatan merupakan sistem pembelajaran yang terintegral antara fisik, sosial, estetika dan mental. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, penalaran, tindakan moral, aspek pola hidup sehat yang dirancang secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi orang yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain, dimana pendidikan jasmani disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*).

Di sekolah-sekolah terutama di tingkat SMP pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan materi yang sangat penting diberikan kepada anak untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Materi-materi yang diajarkan bermacam-macam mulai dari senam, permainan sampai ke cabang atletik.

Untuk sekolah-sekolah yang teletak di daerah, olahraga merupakan salah satu cara untuk menunjukkan eksistensi sekolah tersebut. Cabang olahraga yang paling sesuai untuk diterapkan di sekolah yang berada di daerah yaitu Atletik. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* (Eddy Purnomo, 2011:1). Hal ini disebabkan jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain, Atletik relatif lebih mudah dipelajari dan dipahami, tidak memerlukan peralatan yang banyak dan alat-alatnya pun bisa di modifikasi sehingga tidak terlalu menjadi kendala.

Sekolah yang berada di daerah kebanyakan memiliki siswa yang sehari-harinya sebagian besar beraktivitas di kebun dan ladang. Mereka sudah terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti berlari, melompat dan melempar. Dari pengamatan yang telah dilakukan secara kasat mata banyak siswa yang memiliki tenaga yang kuat dan potensi dalam cabang Atletik khususnya lempar lembing. Pada saat pembelajaran Penjas Orkes banyak siswa yang melakukan lemparan dengan kekuatan yang besar tapi dengan hasil jarak yang belum memuaskan, dikarenakan tekniknya masih belum benar. Modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran lapangan, bentuk, jumlah pemain dan model pembelajaran. Modifikasi pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar, minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran bermain yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar. Model pendekatan bermain dirancang khusus untuk mengembangkan proses belajar siswa tentang pengetahuan yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Pendekatan bermain memiliki konsep bermain sambil belajar, sehingga siswa tanpa disadarinya telah melakukan latihan teknik-teknik dasar lempar lembing sambil bermain.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian PTK untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing siswa sehingga dapat melempar dengan hasil dan teknik yang baik melalui pendekatan bermain.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar lembing menggunakan metode pendekatan bermain di SMPN 1 Pulau Rimau. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMPN 1 Pulau Rimau pada tahun ajaran 2015/2016. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, dimulai pada bulan April 2016 sampai Mei 2016. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh peserta – pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan pembelajaran dan

keadilan praktik pendidikan sosial mereka. Sedangkan menurut Kemmis dan Mc. Taggart, penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi sebuah kondisi mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.

C. Hasil Penelitian

Peningkatan hasil belajar lempar lembing melalui pendekatan bermain pada siklus satu diperoleh hasil < 80 sekitar 28,12% siswa yang tidak tuntas atau sebanyak 9 siswa dan yang memperoleh nilai > 80 sekitar 71,88% atau sebanyak 23 siswa yang tuntas. Dengan demikian sesuai data dapat dikatakan bahwa hasil belajar lempar lembing sudah mengalami peningkatan tetapi belum mengalami peningkatan yang signifikan karena dari keseluruhan siswa hanya 71,88% yang tuntas, sementara yang harus dicapai siswa adalah 80% dari keseluruhan siswa. Hal ini dikarenakan permainan kurang bervariasi, siswa kurang aktif, guru kurang memberikan apresiasi kepada kelompok siswa yang berhasil dalam permainan.

Hasil data siklus II dapat diketahui bahwa, siswa yang memiliki nilai < 80 ada sebanyak 12,50 % atau 4 orang siswa yang tidak tuntas. Sementara siswa yang memperoleh nilai > 80 sebanyak 87,50% atau 28 siswa. Dengan demikian dari data yang diperoleh dari hasil belajar lempar lembing bahwa pada siklus II siswa telah mencapai target yang ingin dicapai yaitu secara

keseluruhan 87,50% ketuntasan dan pada siklus II ini siswa telah mendapat hasil yang melebihi target yang dicapai.

Dari penelitian siklus 1 dan siklus 2 diperoleh peningkatan hasil belajar lempar lembing dari 71,88% menjadi 87,50% dan telah mencapai target yang diinginkan.