

RINGKASAN

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Sebagai mata pelajaran yang menitik beratkan perhatian pada ranah jasmani dan psikomotor, dengan tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif, pelajaran pendidikan jasmani mencakup materi (1) kesadaran akan tubuh dan gerakan, keterampilan motorik dasar, (2) kebugaran jasmani, aktivitas jasmani seperti permainan, gerakan ritmik dan tari, *aquatic* (bila memungkinkan), dan senam, (3) aktivitas pengkoordinasian tubuh, modifikasi permainan dan olahraga, (4) olahraga perorangan, berpasangan, (5) keterampilan hidup mandiri di alam terbuka, dan (6) gaya hidup aktif dan sikap sportif.

Sekolah Menengah Pertama atau Sekolah Madrasah Tsanawiyah turut serta dalam peningkatan upaya mutu pendidikan pada hakikatnya adalah teknik dasar dan keterampilan manusia secara utuh dalam generasi yang akan datang. Peningkatan mutu tersebut harus dilakukan disemua jenjang pendidikan tidak terkecuali sekolah yang peserta didiknya yang mampu bersaing dalam kualitas sumber daya manusia.

Sekolah Madrasah Tsanawiyah adalah salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah pertama yang keberadaannya untuk mengimplementasikan tujuan pendidikan. Fungsi utama yang dilaksanakan oleh sekolah menengah pertama ialah mengembangkan kemampuan peserta didik baik secara intelektual, sikap, keterampilan melalui proses pembelajaran yang sistematis,

dan berkesinambungan kemudian menghasilkan peserta didik yang berkualitas. Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada pembelajaran Atletik khususnya nomor lempar cakram termasuk kurikulum pendidikan mata pelajaran wajib yang harus disampaikan kepada peserta didik. Terutama dilihat dari fungsi yang berguna bagi peserta didik untuk menguasai keterampilan di cabang olahraga lain, sifatnya dalam rangka membina rasa percaya diri, tanggung jawab dan memiliki semangat juang sehingga peserta didik menggemari atletik nomor lempar cakram. Cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan atletik sebagai pengantar, baik pembawa fisik ke situasi gerakan inti karena peserta didik melakukan gerakan-gerakan atletik terlebih dahulu untuk pemanasan. Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* (Eddy Purnomo, 2011:1). Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan salah satunya adalah lempar cakram, Lempar cakram merupakan bagian dalam pancalomba (*penthation*). Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam lempar cakram yaitu: kekuatan, keseimbangan dan ketepatan merupakan komponen yang harus dikembangkan, namun didalam lempar cakram kondisi fisik yang paling dominan dan sangat penting adalah kekuatan, dapat dilihat dari segi mekanika kekuatan adalah kekuatan badan dalam menggunakan daya. Maka yang harus dipahami oleh seorang pelempar cakram adalah bagaimana menggunakan kekuatan yang dimiliki pada saat melempar cakram.

Pola pembelajaran yang diterapkan oleh guru pada setiap materi pembelajaran adalah memberikan materi, mencontohkan gerakan dan diakhiri dengan evaluasi tentang materi yang telah disampaikan. Perhatian guru dalam mengajar lebih terpusat pada penyampaian materi saja, belum pemanfaatan media lain sehingga peserta didik lebih tertarik,

termotivasi dan fokus pada pembelajaran. Peserta didik dalam melakukan lempar cakram masih banyak teknik dasar yang salah antara lain cara memegang cakram, sikap badan pada saat mengayunkan cakram dan hasil lemparannya tidak begitu baik. Pemanfaatan media pembelajaran atau memodifikasi alat sangat membantu sekali dalam proses pembelajaran. Selain memberikan kontribusi dalam belajar mengajar juga akan meningkatkan hasil pembelajaran. Pengalaman dalam pembelajaran lempar cakram tidak memanfaatkan media pembelajaran atau media modifikasi dan hanya menggunakan metode pengajaran yang biasanya diterapkan untuk pembelajaran sehingga dalam proses pembelajaran kurang menarik dan peningkatan hasil belajar kurang maksimal.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Melalui Pendekatan Media Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri 1 Palembang”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siklus pertama menggunakan media ban sepeda bekas kemudian pada siklus kedua media piring plastik pada tahun ajaran 2015/2016 Sekolah MTs Negeri 1 Palembang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan MTs Negeri 1 Palembang. Penelitian dilaksanakan selama 7 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

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dan menghitung data hasil penelitian, guru dan observer melakukan refleksi serta diskusi guna membahas permasalahan yang terhubung dengan tindakan yang telah dilakukan oleh guru. Terlihat pada siklus I masih banyak siswa yang kurang baik dari guru maupun siswa. Berdasarkan pengamatan observer diperoleh data pada saat tes siklus I dilakukan ada beberapa siswa yang melakukan kesalahan, yaitu pada posisi melakukan gerakan awalan dan cara melempar dan sikap akhir. Hasil evaluasi pendekatan media modifikasi alat untuk meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lempar cakram pada siklus I ini masih terlihat rendah. Namun demikian ada hal yang mengembirakan peneliti yaitu anak – anak nampak senang dan gembira saat melakukan pendekatan media modifikasi alat dengan menggunakan ban sepeda bekas. Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil penelitian bahwa pada siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan dari hasil intervensi yang diharapkan. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi pembelajaran dan latihan dalam upaya meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal. Dan perlu ditingkatkan lagi agar siswa lebih dilibatkan lagi dalam pembelajaran lempar cakram. Untuk itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan tindakan dalam pembelajaran melalui penerapan metode pada siklus ke II dengan modifikasi alat yang lain yang sesuai dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajar.

Berdasarkan hasil belajar lempar cakram melalui modifikasi alat pada siklus I menggunakan media modifikasi alat berupa ban sepeda bekas diinterpretasikan pada hasil tes yang diperoleh sekitar 33% siswa yang tidak tuntas sebanyak 10 siswa dan sekitar 67% dan sebanyak 20 siswa yang

tuntas. Dalam pelaksanaan pembelajaran peneliti menemukan kelemahan atau kekurangan yang terjadi dilapangan pada saat siklus I dengan menggunakan media alat berupa ban sepeda bekas adalah rata-rata siswa kesulitan dalam memegang ban sepeda bekas karena bentuknya tidak sama dengan cakram yang sesungguhnya dan bentuk jari tangan siswa cenderung lebih kecil, kemudian pada saat melempar dan melepaskan ban kearah depan arahnya berlawanan dengan jarum jam atau tidak sama dengan pada saat pelepasan cakram yang sebenarnya. Pada siklus I cenderung lebih memperbaiki pada tahapan sikap awalan, gerakan badan, gerakan kaki, kemudian cara melempar dan sikap akhir, tetapi tidak untuk cara memegang cakram. Dengan demikian sesuai data dapat dikatakan bahwa hasil belajar lempar cakram belum mengalami peningkatan yang signifikan karena dari keseluruhan siswa hanya 67% yang tuntas, sementara yang harus dicapai siswa adalah 80% dari keseluruhan siswa.

Berdasarkan hasil data siklus II menggunakan media piring plastik dapat diketahui bahwa, ada sekitar 13% sebanyak 4 orang siswa yang tidak tuntas. Sementara sekitar 87% sebanyak 26 siswa dinyatakan tuntas. Pada pelaksanaan pembelajaran dilapangan peneliti menemukan kelebihan yang terjadi pada saat siklus II yaitu dengan menggunakan media alat berupa piring plastik, dimana siswa lebih mudah dalam memegang piring tersebut karena bentuknya hampir sama dengan cakram yang sesungguhnya, kemudian pada saat melempar dan melepaskan piring kearah depan arahnya sama dengan putaran jarum jam atau sama dengan pada saat pelepasan cakram yang sebenarnya dimana pada saat pelepasan cakram jari telunjuk sedikit diputar kesamping. Pada siklus II cenderung lebih memperbaiki proses pembelajaran dibandingkan siklus pertama dimana siswa mampu memperbaiki pada tahapan cara memegang cakram meliputi posisi tangan, gerakan tangan, dan posisi jari-jari tangan, sikap awalan, gerakan badan, gerakan kaki, kemudian cara melempar dan sikap akhir. Dengan demikian

dari pembahasan diatas bahwa pada siklus II siswa telah mencapai target yang dicapai yaitu secara keseluruhan 80% ketuntasan dan pada siklus II ini siswa telah mendapat 87% melebihi target yang dicapai.