

**PENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LEMPAR
CAKRAM DENGAN MODIFIKASI ALAT**

JURNAL

Oleh

LILIS UTAMI

0713051008



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

APPROVAL FOR JOURNAL

Research Title : PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR
LEMPAR CAKRAM DENGAN MODIFIKASI ALAT
PADA SISWA KELAS VIII C SMP N 23 BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Student's Name : Lilis Utami
Student's Number : 0713051008
Study Program : Physical Education
Department : Ilmu Education
Faculty : Teacher Training and Education
Advisors : 1. Drs. Usman Adam, M.pd
2. Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Bandar Lampung, Februari 2013

Approved by :

Advisor I,

Advisor II,

Drs. Usman Adam, M.Pd

NIP. 19520229 198303 1 004

Drs. Akor Sitepu, M.Pd

NIP. 19590117 198403 1 001

ABSTRACT

IMPROVING BASIC MOVEMENT CREATIVITY OF DISCUS THROWING WITH MODIFICATION TOOLS

by

LilisUtami

Mentor 1 : Drs. Usman Adam, M.Pd

Mentor 2 : Drs. Akor Sitepu, M.Pd

This research has a purpose to fixed and improving the learning process of discus throwing to students class VIII C at junior high school SMP N 23 Bandar Lampung academic year 2011/2012, by using helping tools which is modified as an interal that made into a circle with 20 cm diameters, plastic plate, and also discus throwing from wood.

The kinds of research which is used Classroom Action Research by using thee cycle. The subject of this research is students class VIII C with 36 student, and consist of 18 boys and 18 for girls. Data collecting technique, should be done by observation and using scoring instrument test of basic movement of discus throwing.

The Result of this research would be show based the result of the test basic movement of discus throwing with average 45,9 , whereas for score on top of average is about 16 students or 44 % , and for score in underneath of average is about 20 students or 55,5 %.

Based on the result of the research, the writer get conclude that modification tools as an inter that mode into a circle.

ABSTRAK

PENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MODIFIKASI ALAT

Oleh

LILIS UTAMI

Pembimbing 1 : Drs. Usman Adam, M.Pd

Pembimbing 2 : Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 23 Bandar Lampung tahun pelajaran 2011/2012, dengan menggunakan bantuan alat yang di modifikasi berupa selang yang dibentuk lingkaran dengan diameter 20 cm, piring plastik, dan cakram yang terbuat dari kayu/papan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan menggunakan tiga siklus. Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII C yang berjumlah 36 siswa, dengan jumlah 18 laki-laki dan 18 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan menggunakan instrumen penilaian tes gerak dasar lempar cakram.

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil tes awal gerak dasar lempar cakram dengan rerata 45,9, sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebanyak 16 siswa atau 44,4% dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas sebanyak 20 siswa atau 55,5%.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat penulis simpulkan bahwa dengan modifikasi alat berupa selang yang di bentuk lingkaran, piring plastik dan cakram yang terbuat dari papan/kayu dapat meningkatkan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu, meliputi beberapa nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik juga merupakan olahraga yang banyak pilihan meliputi banyak perlombaan yang berlainan satu sama lain, baik mengenai cara pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmani para pelakunya. Pada cabang atletik khususnya nomor lempar cakram termasuk nomor yang sulit dilakukan karena di dalamnya mengandung unsur - unsur gerak yang kompleks yang dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, pemulihan.

Di SMP N 23 Bandar Lampung salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah lempar cakram, walaupun dengan alat yang terbatas hanya berjumlah 2 buah cakram dengan berat satu kilogram pembelajaran lempar cakram tetap dapat diberikan kepada siswa walaupun siswa terkendala dengan sedikitnya cakram yang digunakan sehingga siswa sangat terbatas untuk melakukan pengulangan gerakan lempar cakram dengan benar.

Dari hasil pengamatan pada siswa kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung, bahwa kemampuan gerak dasar lempar cakram masih dalam katagori rendah, karena hanya 7 siswa yang sudah melakukan dengan benar hal ini dilihat mulai dari sikap persiapan sampai pemulihan siswa sudah bisa menerapkan gerak dasar yang

benar. Pada tahap persiapan dan pelaksanaan dari pegangan cakram dan ayunan tangan siswa sudah biasa menerapkan gerak dasar yang benar, hasil lemparannya sudah bagus dan pada tahap pemulihan siswa sudah bisa melakukan perpindahan kaki dengan baik.

Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar lempar cakram pada tahap persiapan.
2. Kurangnya kemampuan siswa Kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar lempar cakram pada tahap pelaksanaan.
3. Kurangnya kemampuan siswa Kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar lempar cakram pada tahap pemulihan.

Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada "Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012.

Atletik

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah pelajaran atletik. Atletik merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, informal, maupun non formal. Keterampilan teknik melempar sangat penting untuk dikuasai atau dimiliki setiap orang dan harus dikenalkan sedini mungkin agar kemampuan penguasaan gerakannya segera dikuasai dan juga dapat mengembangkan kemampuan mentalnya yang baik seperti disiplin, percaya diri, serta keberanian dalam menghadapi dan memecahkan masalah (Muhajir 2003:7).

Lempar Cakram

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak Olimpiade I tahun 1896 di Athena, Yunani. Dalam buku IAAF (2000:186) Cara melempar cakram yaitu berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada di kanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong ke depan.

Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Robert M. Gagne dalam buku: *The Conditioning of Learning* mengemukakan bahwa: "Belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi".

Gerak

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. (Soedarminto 1993-1997). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Alat Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah "yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu". Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan

untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Keterampilan

Keterampilan gerak dasar adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Belajar Motorik

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih.

Rusli Lutan (2000:19) mengatakan “belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak.

Modifikasi Alat Pembelajaran

Pamungkas (2000:299) di dalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah “pengubahan” dan berasal dari kata “ubah” yang berarti “lain atau beda” mengubah dapat diartikan dengan “menjadikan lain dari yang sebelumnya” sedangkan dari arti pengubahan adalah “proses, perubahan atau cara mengubah”, kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan, tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berpokok pada metode mengajar.

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan selang yang dibentuk lingkaran dengan diameter 20 cm sebanyak 10 buah. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini :



Selang yang dibentuk lingkaran dengan diameter 20 cm.

selanjutnya peneliti akan menggunakan alat modifikasi berikutnya berupa piring plastik sebanyak 20 piring. Di bawah ini

gambar piring plastik yang digunakan sebagai alat modifikasi :



Piring plastik

selanjutnya peneliti akan menggunakan alat modifikasi berikutnya berupa cakram yang dibuat dari papan/kayu sebanyak 20. Dibawah ini gambar cakram yang terbuat dari kayu yang digunakan sebagai alat modifikasi :



Cakram yang terbuat dari papan/kayu.

Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, besar kemungkinan apabila siswa

menguasai gerak lempar cakram maka pembelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik akan menjadi lebih baik. Didalam kurikulum khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, permainan atletik adalah satu materi yang harus disampaikan atau diajarkan kepada siswa, namun pada kenyataannya meskipun materi atletik telah disampaikan oleh guru pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang menguasai gerak dasar lempar cakram.

Hipotesis

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :“Melalui modifikasi alat berupa selang yang di bentuk lingkaran,piring plastik dan cakram yang terbuat dari papan/kayu, maka pembelajaran gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012, dapat ditingkatkan”.

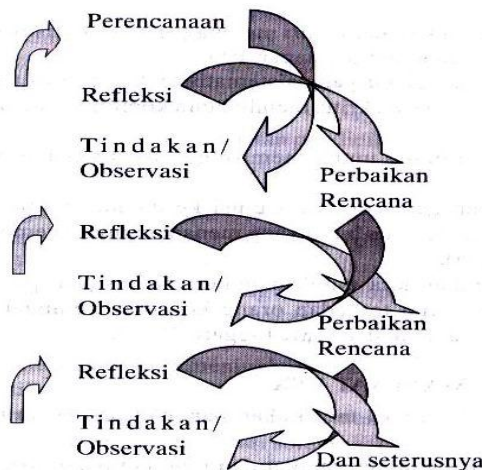
METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas (*Classroom action research*) CARAction research adalah penelitian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif. Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan

tindakan, pengamatan hasil dan tahap refleksi.

Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 5: Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993) dalam buku (Arikunto 1991:105)

Rencana Penelitian

Pada penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (tiga kali pertemuan) kemudian di antara setiap siklus penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung yang berjumlah 36 orang.

Tempat dan Waktu

- Tempat penelitian
Di lapangan SMP N 23 Bandar Lampung.

- Pelaksanaan penelitian
Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian tiga minggu dan terdapat tiga siklus (tiga kali pertemuan).

Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Lempar Cakram

Rencana

- Menyiapkan scenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- Menyiapkan alat-alat selang yang dibentuk lingkaran, piring plastik dan cakram yang terbuat dari papan/kayu untuk proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- Menyiapkan siswa waberbarissesa dengan jumlah cakram untuk pembelajaran

Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi dengan menggunakan instrument padalampiran.

Refleksi

- Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
- Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997;58)dijelaskan“Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakana valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”

Cara

pengambilannilaiadalahdenganmel akukanteskualitasgerakdasarlempar cakrammulaidaritahappersiapansa mpaidengantahappemulihan.

Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Teknikpenilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatifuntuk melihatkwalitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P: Presentase keberhasilan

F: Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N: Jumlah siswa yang mengikuti tes

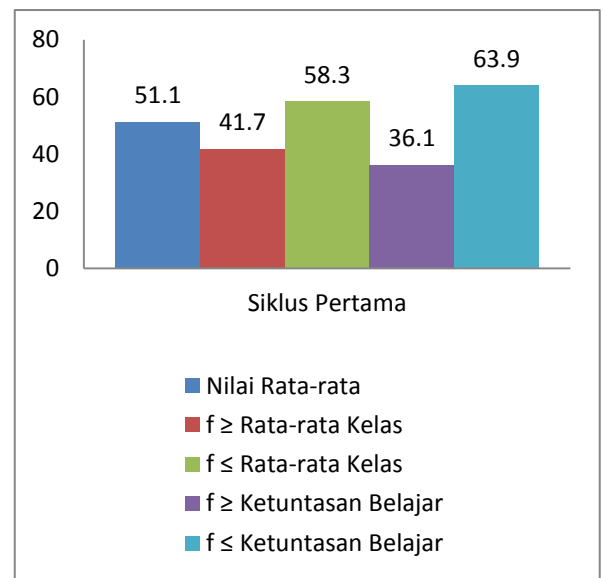
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum penelitian tindakan kelas siklus pertama dimulai, langkah pertama adalah melakukan tes awal atau mengambil nilai awal yang disebut dengan temuan awal. Hasil temuan ini sangat berguna untuk menentukan tindakan pada siklus pertama, apakah tindakan dapat meningkatkan hasil belajar? Dapat dilihat dari pencapaian nilai rerata atau sebaliknya dari hasil penilaian pada setiap siklus, maka diskriptif data tes penggunaan alat modifikasi setiap siklus dapat dilihat pada tabulasi di bawahini :

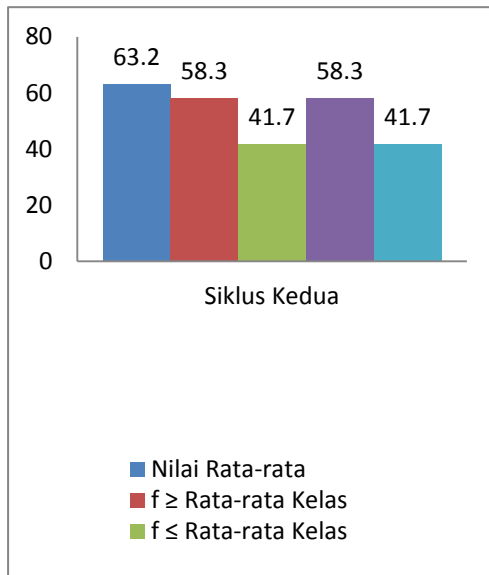
a.Siklus Pertama

Rekapitulasi refleksi hasil pembelajaran keterampilan gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan alat modifikasi berupa selang yang dibentuk lingkaran dengan diameter 20 cm sebanyak 10 buah pada siklus pertama :



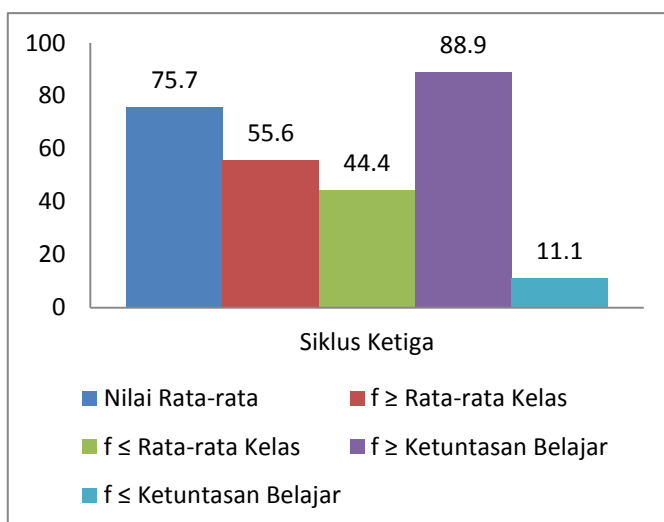
a. Siklus Kedua

Rekapitulasi refleksi hasil pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan piring plastik sebanyak 20 piring yang digunakan di sekolah pada siklus kedua :



b. Siklus Ketiga

Rekapitulasi refleksi hasil pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan cakram yang dibuat dari papan/kayu sebanyak 20 buah :



Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012, bahwa gerak dasar Lempar Cakram dapat ditingkatkan dengan modifikasi alat yaitu selang yang dibentuk lingkaran dengan diameter 20 cm sebanyak 10 buah, piring plastik sebanyak 20 piring, cakram yang sudah dimodifikasi (cakram yang terbuat dari papan/kayu sebanyak 20 buah). Dengan alat modifikasi yang digunakan memudahkan siswa belajar melakukan gerak dasar Lempar Cakram, dan mengulang gerakan yang telah diajarkan kepada siswa sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan prosentase ketuntasan belajar pada siklus ketiga, dari 36 siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 32 siswa. Sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus ketiga, dari 36 siswa hanya 4 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Kesimpulan dari tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, bahwa penggunaan alat modifikasi sangat berpengaruh besar dalam proses pembelajaran lempar cakram. Keterbatasan sarana dan prasarana harusnya membuat guru termotivasi untuk memodifikasi, membuat/memberdayakan dan memperbanyak alat pembelajaran, sehingga memperbaiki mutu pembelajaran dan hasil pembelajaran itu sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, pada setiap siklus maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Dengan penggunaan alat modifikasi berupa selang yang dibentuk lingkaran dengan diameter 20 cm sebanyak 10 buah, dapat meningkatkan pembelajaran lempar cakram yang ada di sekolah SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012.
2. Dengan penggunaan alat modifikasi berupa piring plastik sebanyak 20 piring dapat meningkatkan kemampuan siswa Kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar lempar cakram dari tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap pemulihan dengan benar.
3. Dengan penggunaan alat modifikasi berupa cakram yang sudah di modifikasi (cakram yang terbuat dari papan/kayu sebanyak 20 buah) dapat meningkatkan hasil belajar Siswa Kelas VIII C SMP N 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam keterampilan gerak dasar lempar cakram

Saran

Setelah penelitian ini dilaksanakan, banyak sekali penulis yang ingin sampaikan baik itu bagi penulis sendiri maupun pembaca yang akan melakukan proses pembelajaran yang sejenis antara lain :

1. Bagi siswa agar bersifat aktif, sehingga ide-ide guru dalam menciptakan suasana pembelajaran keluar dengan sendirinya, seperti menggunakan alat modifikasi proses pembelajaran akan berjalan lancar.

2. Untuk Kepala Sekolah SMP N 23 Bandar Lampung agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olah raga yang kurang memadai agar tercapainya proses pembelajaran.
3. Untuk para guru pendidikan jasmani, alat modifikasi ini dapat dijadikan sebagai acuan ke depan dalam proses pembelajaran gerak dasar lempar cakram.
4. Untuk Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan supaya lebih sering mengadakan penataran atau pelatihan di bidang olah raga.
- 5.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Nur. 2006. *Belajar Gerak (makalah)*. Menpora, Yogyakarta.

Anonimus. 2008. *Format Penelitian Karya Ilmiah*. Universitas Lampung: Bandar Lampung.

Arikunto DKK. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.

Bahagia, dkk. 2000. *Atletik*. Depdikbut :Jakarta.

Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbut :Jakarta.

Balai Pustaka. 2001. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan*. PT (Persero) Penerbitan dan Percetakan: Jakarta

IAAF. 2000. *Lari, Lempar, Lompat Level-I*.