

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK
LEMPAR LEMBING DENGAN MODIFIKASI ALAT
PADA SISWA KELAS VIII B SMP AI AZHAR 3
BANDAR LAMPUNG TAHUN
PELAJARAN 2014/2015**

(Jurnal)

Oleh

**Erik Widiyanto
0913051057**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE JAVELIN MOTOR SKILLS WITH A MODIFICATION TOOL IN CLASS 8B SMP AL AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG

By

Arbi Wahyu Syaifudin

Mentor :

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Suranto, M.Kes.

This research aimed to provide an appropriate method or approach so that students can improve their javelin basic motor skills.

This research used the method of classroom action research. The subjects were students of class VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung which amount to 34 students consists of 16 boys and 18 girls. Data was collected by observation scale of javelin motion assessment. Data analysis techniques used descriptive percentage.

The result showed that the first cycle assessment with the use of basic motion learning method of javelin modification of baseball were given tail percentage of success and completeness learning gained 35.24%, while 35.42% effectiveness rate means the action has not been effective. In the second cycle with the use of motion learning method of javelin modification of bamboo percentage of success and completeness learning gained 88.24%, while 64.58% effectiveness rate means the effective action. From the results of this research concluded that the learning of athletics especially subject matter of javelin throwing motion with modification tools can improve and enhance student's javelin motion

Keywords: classroom action research, javelin, modification tool.

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK LEMPAR LEMBING DENGAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VIII B SMP AI AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Erik Widiyanto

Pembimbing :

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Suranto, M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk Memberikan metode atau pendekatan yang tepat sehingga siswa dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar lempar lembing.

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 18 siswa putri. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan skala observasi penilaian gerak lempar lembing. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penilaian siklus pertama dengan penggunaan metode pembelajaran gerak dasar lempar lembing modifikasi dari bola kasti yang diberi ekor diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 35,24%, sedangkan tingkat efektivitas 35,42% itu berarti tindakan belum efektif. Pada siklus kedua dengan metode pembelajaran gerak lempar modifikasi lembing yang terbuat dari bambu diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 88,24%, sedangkan tingkat efektivitas 64,58% itu berarti tindakan efektif. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa pembelajaran atletik khususnya materi gerak lempar lembing dengan modifikasi alat dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak lempar lembing.

Kata Kunci : lempar lembing, modifikasi alat, penelitian tindakan kelas.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Atletik merupakan olahraga yang tertua dan disebut juga ibu dari semua cabang olahraga. Salah satunya adalah cabang lempar lembing. Lempat lembing merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik, melakukan lempar lembing bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan, melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Untuk mendapatkan ketrampilan gerak yang baik diperlukan latihan teknik lempar lembing yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang sesuai dengan gerak lempar lembing yang baik.

Pencapaian kemampuan yang maksimal dalam lempar lembing perlu dilakukan latihan yang terprogram melalui pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai kemampuan maksimal ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut diantaranya adalah: 1) Unsur fisik, 2) Unsur teknik, 3) Unsur mental, 4) Unsur kematangan juara. Agar kemampuan siswa di cabang atletik khususnya nomor lempar lembing bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi. Oleh sebab itu, pembelajaran lempar lembing harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.

Berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran atletik khususnya gerak

dasar lempar lembing kurang berjalan secara maksimal dan kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lempar lembing juga rendah. Pada saat proses pembelajaran tersebut, penggunaan media seperti modifikasi lembing sebagai alat bantu pembelajaran dalam lempar lembing merupakan alternatif untuk tercapainya proses belajar mengajar dengan baik. Upaya peningkatan pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015 sangat penting dilakukan agar dapat memecahkan permasalahan dalam pembelajaran gerak dasar lempar lembing.

Identifikasi Masalah

1. Kurangnya ketrampilan siswa dalam memegang lembing dengan baik dan benar.
2. Kurangnya ketrampilan siswa dalam menjaga kestabilan lembing saat melakukan awalan sebelum melempar.
3. Kurangnya koordinasi antara kaki, pinggang dan lengan, sehingga gerakan menjadi patah-patah.

Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan hasil pembelajaran gerak lempar lembing dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015.

Perumusan Masalah

1. Apakah melalui alat modifikasi bola berekor dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII B

SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015”?

2. Apakah melalui alat modifikasi lembing dari bambu dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015”?

Tujuan Penelitian

1. Melalui modifikasi lembing dari bola yang diberi ekor memotivasi dapat meningkatkan keterampilan gerak lempar lembing.
2. Melalui modifikasi lembing dari bambu dapat meningkatkan keterampilan gerak lempar lembing.
3. Memberikan metode atau pendekatan yang tepat sehingga siswa dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar lempar lembing.

Manfaat Penelitian

1. **Manfaat Teoritis**
Memberikan sumbangan keilmuan pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pembelajaran gerak dasar lempar lembing.
2. **Manfaat Praktis**
 - a) Bagi guru, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengajar atletik khususnya pembelajaran gerak lempar lembing, agar proses belajar mengajar berlangsung secara efektif.
 - b) Bagi siswa, untuk meningkatkan pembelajaran gerak lempar lembing
 - c) Sekolah, untuk meningkatkan kualitas proses belajar dan mengajar dengan menyediakan media pembelajaran yang variatif.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008 : 2).

Belajar

Pelajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Konsep Belajar Motorik

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Suatu proses belajar keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem syaraf, otak dan ingatan. Dalam proses untuk menyempurnakan suatu belajar gerak berlangsung dalam tiga tahapan yaitu, tahap kognitif, tahap fiksasi, tahap otomatis.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan.

Karakteristik Siswa SMP

Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Selama di SMP, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMP mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Sunarto (1999: 68) menyatakan bahwa masa remaja adalah upaya menentukan jati dirinya (identitasnya) atau aktualisasi diri. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

Atletik

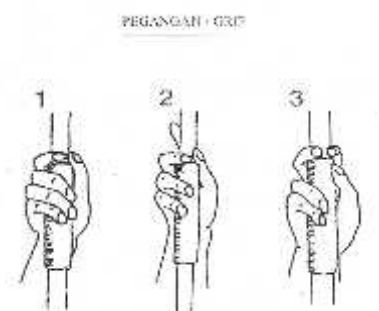
Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga.

Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai apapun cabang olahraga tersebut pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik yang meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.

Lempar Lembing

Dalam melakukan lempar lembing bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan. Melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Diperlukan teknik lempar lembing yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang baik. Untuk memegang lembing dengan kuat dan nyaman diperlukan beberapa cara yaitu lembing terletak secara regional di tangan, telapak tangan menghadap keatas dan tangan pemegang lembing adalah relax .



Gambar 1. Cara memegang lembing

Lempar lembing dirinci menjadi beberapa phase, yang terdiri dari : lari ancang-ancang/awalan, lima langkah berirama, melepas lemparan, pemulihan (Recovery).

Modifikasi

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat diperlancar dalam pembelajaran. Perlunya modifikasi menurut Bahagia adalah untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat diperlancar peserta didik dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat keterampilan yang lebih rendah menjadi tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

Model Latihan

Menurut Harsono (1988 :101) pengertian model disamakan dengan pola (contoh, acuan, ragam, dsb) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Dengan pengertian di atas, peneliti dapat memberikan penjelasan bahwa model yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai ragam tindakan yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan aktivitas untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa. Dengan demikian, model latihan ini harus berbentuk kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan juga mampu meningkatkan kemampuan nantinya.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas PTK (*classroom action research*), yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK, *Classroom Action Research*). Menurut Arikunto dkk (2007: 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya.

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencanaan tindakan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, melakukan refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

Setting Penelitian

Tempat penelitian

Nama sekolah : SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung

Alamat : SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung

Pelaksanaan penelitian

Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan (selama bulan November 2014).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 18 siswa putri.

Instrumen dan Cara Pengambilannya

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) di setiap siklusnya, "dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan

masalah yang dihadapi”. Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar lempar lembing bentuk indikatornya adalah: (1) Lati Ancang-ancang (2) Lima Langkah Berirama (3) Melepas Lemparan (4) Pemulihan.

Analisis data

Setelah tindakan dilakukan, maka hasil penilaian dianalisis guna melihat persentase kualitas hasil tindakan pada setiap siklus. Untuk menghitung persentase keberhasilan siswa digunakan rumus :

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Efektivitas

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

X_n : Rerata nilai akhir siklus ketiga

X_i : Rerata tes awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Hasil PTK Pembelajaran Keterampilan Gerak Lempar Lembing.

Berdasarkan nilai konversi tersebut maka didapat deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak Lempar Lembing

No	Siklus	\bar{X}	Presentasi Nilai Belajar		JML %	Tingkat efektifitas	
			>ketuntasan	<ketuntasan		Efektifitas	Keterangan
1.	Tes awal	51	47.06	52.94	100	00.00	Belum efektif
2.	Satu	71	55,88	44.12	100	35.42	Belum efektif
3.	Dua	83,4	76.47	23,53	100	64.58	Efektif

Setelah melakukan tinjauan pada putaran pertama atau siklus kesatu, yang diberikan materi gerak lempar lembing dengan menggunakan bola berekor, kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

Hasil Ketuntasan Pembelajaran Gerak Lempar Lembing Meningkat Secara Nyata Pada Siklus Kedua.

No	Tindakan	Hasil (%)	Keterangan
1	Pertama	35,24	Berhasil 12 siswa
2	Kedua	88,24	Berhasil 30 siswa

Dari berbagai tabel di atas diketahui bahwa disetiap siklusnya terdapat peningkatan dari tes temuan siklus satu (1) berhasil 12 siswa dari 34 siswa dengan presentase 35,24%, kemudian siklus dua (2) berhasil 30 siswa dari 34 siswa dengan persentase 88,24 %.

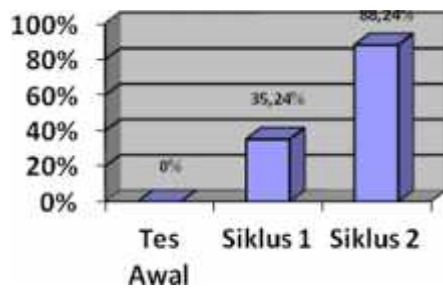


Diagram Batang Perbandingan Prosentase Ketuntasan Belajar Pada Tes Awal, Siklus 1, Siklus 2.

Analisis Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklusnya

Untuk mengetahui efektif tidaknya tindakan yang diberikan pada setiap siklus, diperlukan nilai rata-rata kelas. Nilai rata-rata kelas pada tes awal akan dibandingkan dengan nilai rata-rata pada setiap siklus. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan tingkat efektivitas tindakan yang diberikan. Berikut deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus :

Deskripsi Efektivitas Pembelajaran Pada Setiap Siklus.

Siklus	$\bar{X}_{\text{Tes Awal}}$	\bar{X}	Efektivitas	Keterangan
Pertama	51	71	35,42	Tidak efektif
Kedua	51	83,94	64,58	Efektif

Pembahasan

Dari 34 subjek kaji tindak dari setiap indikator yang terdapat dalam gerak lempar lembing masih rendah, pada siklus pertama diperoleh dengan rerata kelas 71 poin, sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata kelas 44,12 % dan yang mendapat di bawah rerata kelas 55,88 %. Jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 12 siswa dan

yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 22 siswa. Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran kedua dengan menggunakan alat modifikasi berupa lembing yang terbuat dari bambu, maka dibandingkan hasil siklus kesatu lebih meningkat hasil tes siklus kedua dan dilihat dari perolehan rerata kelas 83,94 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 76,47 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 23,53 %, jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar yang mendapat nilai di atas nilai ketuntasan belajar siswa meningkat karena dari 34 siswa ada 30 siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar dengan prosentase sebesar 88,24 % , sedangkan yang mendapat nilai di bawah nilai ketuntasan belajar dari 34 siswa ada 4 siswa dan prosentase sebesar 11,06 % yang tidak berhasil atau yang tidak mencapai nilai ketuntasan belajar. Hal ini terjadi karena siswa sangat menguasai gerak lempar lembing dengan latihan yang baik, untuk itu peneliti beranggapan ini sudah berhasil dan mendapat nilai yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan bola berekor pembelajaran pada siklus pertama dapat memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan gerak lempar lembing pada siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung.
2. Dengan penggunaan lembing yang terbuat dari bambu pembelajaran pada siklus kedua dapat memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan gerak lempar lembing pada siswa kelas VIII B SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung.

3. Proses pembelajaran gerak lempar lembing yang dilakukan melalui dua siklus telah mencapai keadaan yang maksimal yaitu meningkatkan gerak dasarnya saja.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Dalam usaha meningkatkan efektifitas pembelajaran gerak lempar lembing dapat menggunakan modifikasi alat berupa bola berekor pada siklus pertama dan lembing yang terbuat dari bamboo pada siklus kedua.
2. Pada penelitian pembelajaran gerak lempar lembing masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali dengan peneliti yang akan datang, guna menentukan tindakan yang lebih tepat agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak lempar lembing.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung : CV. Tombak Kesuma.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta : Litera.
- Sunarto dan Agung. Hartono. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.