

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Di Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak seorang guru pendidikan jasmani selain dituntut untuk mampu mendalami dan menguasai teori-teori yang berhubungan dengan pendidikan jasmani dan olahraga juga dituntut untuk dapat mengaplikasikan dalam pelaksanaan pembelajaran sehari-hari karena hal tersebut merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan dan pengorbanan sebagai upaya melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal agar dapat berkembang lebih pesat dan mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional.

Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor, perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan Nasional. Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa

merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa. Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga. Diantaranya aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, sedangkan teori belajar motorik sebatas teori saja, itupun dalam taraf yang belum memuaskan. Selain itu juga karena efektif dan efisiensi pembinaan dan metode pendidikan. Kondisi tersebut perlu diantisipasi dengan adanya penelitian keolahragaan yang mengarah pada peningkatan ilmu dan sumber daya manusia pada siswa.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan disekolah, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, lompat dan lemparan. Lempar cakram adalah salah satu nomor lemparan dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lemparan adalah untuk mencapai lemparan yang sejauh- jauhnya. Kebanyakan hanya atlet bertubuh besar yang dapat melakukan lemparan dengan jarak maksimal. Rekor rekor dunia yang pertama merupakan hasil ilmiah tanpa banyak teknik. Walaupun terdapat prestasi-prestasi yang menonjol dan variasi- variasi dalam tekniknya, nomor atletik ini pernah mengalami semacam kemacetan selama beberapa puluh tahun. Baru setelah itu ketangkasan, eksplosivitas, dan terutama kecepatan gerak yang lebih tinggi membantu memperbesar jarak selanjutnya.

Pembinaan olahraga prestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik tidak dapat terlepas dari pembinaan olahraga pada umumnya, karena dilihat dari nomor-nomor yang ada dalam cabang atletik ini, seperti : jalan, lari, lompat dan lempar. Soegito (1991: 6) bahwa :

Nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik dibagi kedalam lempar cakram atau lari cepat (sprint 100, 200, dan 400 meter), lari jarak jauh (3000, 5000 dan 10.000 meter serta 42,195 kilometer/lari maraton). Sedangkan untuk nomor lompat dibagi ke dalam : lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jauh, dan lompat jangkit. Dan pada nomor lempar meliputi : lempar cakram, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Untuk cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar cakram sistem pembelajaran agar dapat mencapai prestasi maksimal secara teoritik tidak terlepas dari adanya sumbangan ilmu yang terkait seperti anatomi, fisiologi, kinesiologi, biomekanika dan sebagainya. Dengan adanya berbagai ilmu yang terkait secara teori dapat dijadikan petunjuk dalam meningkatkan prestasi lempar cakram, untuk mendapatkan hasil belajar lempar cakram yang maksimal, faktor-faktor yang diperhatikan adalah faktor fisik dan faktor teknik, ada teknik gerakan yang harus dikuasai seorang pelempar cakram yaitu: cara memegang cakram, cara membawa cakram, melempar cakram tanpa awalan, melempar cakram dengan awalan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada observasi awal di Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak, Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, seperti masih banyak siswa yang belum memahami teknik-teknik dasar lemparan, terutama pada saat melakukan awalan, melempar, gerakan lanjutan ini disebabkan karena guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tersebut masih melakukan gaya mengajar yang

lama. Selain itu variasi pembelajaran yang masih kurang sehingga menyebabkan proses pembelajaran kurang menarik minat siswa untuk belajar dan didukung dengan minimnya peralatan lempar cakram dalam sekolah tersebut. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

Penguasaan keterampilan lempar cakram yang dimiliki siswa Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak belum baik, ini terlihat dari rata-rata nilai yang diperoleh selama ini dari jumlah 34 Siswa kelas XI Pemasaran sebanyak 18 siswa atau 52,94% masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) kompetensi lempar cakram yaitu 75, hal ini masih diperkuat pada saat pengambilan nilai lempar cakram oleh guru pendidikan jasmani, semua ini dimungkinkan karena gerak-gerak awalan, saat melepar, dan gerakan lanjutan dalam lempar cakram masih belum dikuasai dengan baik sehingga diperlukan metode pembelajaran atau modifikasi alat yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan melakukan lemparan, salah satu metode yang sesuai dengan

karakteristik Siswa kelas XI Pemasaran adalah dengan pembelajaran modifikasi menggunakan modifikasi alat.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lempar cakram pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara metode pembelajaran tersebut dengan pembelajaran yang sudah ada. Maka perlu diadakan penelitian “Upaya Meningkatkan hasil belajar lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.

B. Masalah dan Sub Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah umum dalam penelitian ini adalah, bagaimanakah Meningkatkan hasil belajar lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak. sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak?
3. Bagaimanakah peningkatan hasil belajar lempar cakram Menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan

Mandiri Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan hasil belajar lempar cakram Menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak. tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui :

1. Perencanaan pembelajaran lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.
2. Pelaksanaan pembelajaran lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.
3. Peningkatan hasil belajar lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

Kemampuan penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoristis

Kemampuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bacaan, informasi, dan referensi bagi rekan mahasiswa program studi penjaskes untuk melakukan kegiatan penelitiannya.

2. Manfaat Praktis dari penelitian berguna bagi :

- a. Guru, dengan diadakan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi guru sebagai bahan untuk meningkatkan profesionalisme guru.

- b. Peneliti, Penelitian ini dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran penjasokes lebih menarik, menyenangkan dan terasa mudah.
- c. Bagi lembaga
 - 1) Sekolah, Memberikan informasi tentang peningkatan hasil belajar lempar cakram Menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.
 - 2) Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang meneliti tentang masalah serupa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi agar penelitian ini memiliki ruang lingkup yang jelas dan tidak melebar kemana-mana maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yaitu: meningkatkan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah gejala-gejala yang bervariasi dan menjadi sasaran atau pengamatan dalam penelitian. Suharsimi Arikunto (2006:91) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian pengamatan dalam suatu penelitian. Berkenaan dengan hal ini, Sugiyono (2005:2) menyatakan bahwa “Variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati”. Variabel penelitian adalah gejala-gejala yang bervariasi dan menjadi sasaran atau pengamatan dalam penelitian. Dari dua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala

atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian. Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai variabel penelitian yaitu :

a. Variabel tindakan

Variabel tindakan adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain, seperti diungkapkan Agus Kristiyanto (2010:83) bahwa “tindakan dalam PTK juga dapat berupa apa aja, mungkin berupa inovasi atau rekayasa (*engineering*) dalam hal penggunaan pendekatan atau metode, media, asesmen atau Penilaian”, Zulfadrial (2009 :15), mengatakan bahwa” variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas, ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu”.

Adapun yang menjadi variabel tindakan dalam penelitian ini adalah modifikasi alat. Samsudin (2008: 58) menyatakan, modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Hamzah B. Uno (2007: 65). Media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari pengajar atau instruktur kepada peserta belajar.

b. Variabel Masalah

Variabel masalah adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel tindakan, ada atau munculnya variabel ini karena variabel masalah tertentu. Agus Kristianato (2010:83) “Variabel terikat (y) dalam PTK adalah variabel masalah yang akan diangkat dan dipecahkan melalui siklus-siklus dalam tindakan PTK”. Untuk melihat

muncul tidaknya variabel terikat tergantung variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen, Sugiyono (2010:4). Adapun yang menjadi variabel masalah dalam penelitian ini adalah hasil belajar lempar cakram. Menurut Slameto (1995:45) mengemukakan “hasil belajar adalah tingkat penguasaan yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti pelajaran dengan tujuan yang telah ditetapkan”. Lempur cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu. (Khomsin, 2008:123).

2. Definisi Operasional

Penafsiran seorang terhadap suatu istilah sering berbeda sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dan menimbulkan ketidakcocokan atau mengaburkan pengertian. peneliti menafsirkan penjelasan ini sebagai berikut:

a. Modifikasi Alat Pembelajaran

Modifikasi media pembelajaran adalah upaya menciptakan media pembelajaran yang variatif serta tidak monoton dalam materi lempar cakram dengan tujuan agar suasana pembelajaran tidak membosankan bagi peserta didik dan mempermudah peserta didik dalam proses pembelajaran atletik lempar cakram. Modifikasi alat pembelajaran dalam penelitian ini menggunakan piring plastik dan ban bekas dimana piring plastik yang digunakan adalah dua buah piring plastik yang di rekatkan menjadi satu yang menyerupai lempengan cakram sedangkan ban bekas menggunakan

ban dalam bekas dari motor metik dipompa yang berbentuk bulat dan lebih kecil sehingga keduanya dapat digunakan sebagai media ajar lempar cakram sehingga digunakan dalam lemparan membangun teknik dasar berputar dalam lempar cakram.

b. Lempar cakram

Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu, Melempar merupakan proses gerak seseorang melakukan gerakan terhadap suatu benda agar benda tersebut dapat dipindahkan sejauh mungkin, sedangkan cakram merupakan suatu benda yang berbentuk piringan yang terbuat dari kayu atau logam dengan aspek-aspek : hasil belajar adalah melakukan lempar cakram dengan teknik yang baik dan benar dalam melakukan lemparan.

G. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tersebut ada kemungkinan ditolak dan ada kemungkinan diterima. Hal ini tergantung dari perhitungan statistik untuk menjawabnya. Kriteria Penerimaan dan Penolakan Hipotesis. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui Upaya peningkatkan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi alat Pada Siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak., maka hipotesis yang diajukan adalah “terdapat peningkatkan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi alat Pada Siswa kelas XI Pemasaran Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Pontianak.