

BAB II

PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI ALAT

A. Lempar Cakram

1. Pengertian Lempar cakram

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupannya sehari-hari (Aip Syarifuddin, 1992:1).

Bila dilihat dari arti atau istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu athlon dan athlum yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Menurut Aip syaifuddin (1992:2).” Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan”. Orang yang melakukan disebut “athleta” (atlet). Amerika dan sebagian besar negara di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan track and field dan negara Jerman memakai kata leicht atletik dan negara Belanda memakai istilah kata atletiek (Eddy Purmomo dan Dapan, 2011-1)

Aip Syarifuddin (1992:11), nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat dijadikan tiga bagian, yaitu (1) nomor jalan dan lari, (2) nomor lompat, (3) nomor lempar. Nomor jalan dan lari dibagi

menjadi beberapa cabang, yaitu jalan cepat, lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Kemudian nomor lompat dibagi menjadi beberapa cabang, yaitu lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Sedangkan pada nomor lempar terdiri dari beberapa cabang, yaitu tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, dan lontar martil.

Lempur cakram adalah salah satu nomor lempur dalam cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu. (Khomsin, 2008:123). Melempur 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. Seperti diungkapkan Winendra Adi (2008:74) cakram tersebut berbentuk piringan yang terbuat dari kayu atau logam. Untuk melemparkan, atlet memegang cakram dengan satu tangan. Ia harus merantangkan lengannya dan telapak tangan menelungkup.

Lempur adalah olahraga dengan melempur (lembing, peluru, martil, dan cakram) (Eddy purnomo dan dapan, 2011:135). Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempur cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Engkos Kosasih (1998:84), mengatakan bahwa lempur cakram adalah salah satu nomor lempur dalam cabang olahraga atletik, prestasi yang diukur adalah hasil lemparan sejauh mungkin. Aif Syarifuddin (1992:156),

mengatakan bahwa lempar cakram adalah suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat pipih dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu atau pinggirnya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Badan cakram yang terbuat dari kayu dan metal dipergunakan dalam perlombaan internasional atau perlombaan resmi, sedang untuk pelajaran atau pendidikan terutama untuk anak-anak cakram yang digunakan dapat dimodifikasi menggunakan bahan-bahan yang ada dilingkungan dan memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Misalnya cakram yang terbuat dari ban, kayu atau dari menggunakan alat bantu berupa ban luar sepeda mini atau vespa. Untuk perlombaan dapat diakui yang 1 kg atau yang khusus $\frac{3}{4}$ kg.

Adapun ukuran dan berat cakram yang sesuai aturan dalam perlombaan menurut Winendra Adi, Dkk (2008:74) adalah sebagai berikut :

Untuk laki-laki, diameter cakram berkisar 219 mm sampai 221 mm, tebal 44 mm hingga 46 mm, dan berat 2 Kg. Adapun diameter untuk perempuan pada semua kelas adalah sekitar 180 mm sampai 182 mm, tebal 37 mm hingga 39 mm, dan berat 1 kg. Ditingkat pelajar, anak laki-laki memakai cakram yang berdiameter 180mm sampai 182 mm, tebal 37 mm hingga 39 mm, dan berat 1,25kg. Adapun anak perempuan menggunakan cakram dengan diameter 145 mm sampai 170 mm, tebal 25 mm hingga 35 mm dan berat 0,75kg.

2. Teknik dasar lempar cakram

Dalam belajar dan berlatih lempar cakram ada beberapa teknik dasar yang perlu diketahui dan dikuasai seorang siswa atau atlet, agar prestasi yang dihasilkan dapat mencapai secara optimal. Untuk kepentingan mengajar atau

melatih semua gerakan dalam olahraga lempar cakram tidak dilakukan dengan secara keseluruhan (berkesinambungan) akan tetapi dilakukan secara tahap per tahap, seperti yang dikemukakan oleh Jess Jarver (2008:92) yaitu, “tahap memegang cakram, tahap berputar, tahap melempar cakram, dan tahap gerakan kembali ke posisi biasa (setelah cakram lepas dari tangan)

a. Tahap memegang cakram

Untuk memudahkan cara memegang cakram, pertama letakkan itu diatas telapak tangan kiri, yaitu jika melempar dengan tangan kanan dan jika dengan tangan kiri kebalikannya. Kemudian jari-jari tangan kanan jarangkan atau renggangkan dan pergelangan tepi atau pinggiran cakram itu dengan ruas jari tangan bagian atas hingga menutupi pinggiran cakram bagian depan. Telapak tangan agak ditekuk dan pinggirannya pada badan cakram bagian atas (Aip Syarifuddin, 1992:170)

Setelah cakram tersebut sudah dapat dipegang dengan baik, kemudian turunkan atau bawa kebawah di samping badan dengan lengan lurus dan lemas. Sama seperti kita membawa buku di samping badan. Dari samping badan coba kamu cakram itu diayun-ayunkan kedepan dan kebelakang lurus disamping badan, gerakannya hampir seperti gendulan jam atau lonceng yang bergerak ke samping kiri dan kanan (Aif Syarfiuddin, 1992:171).

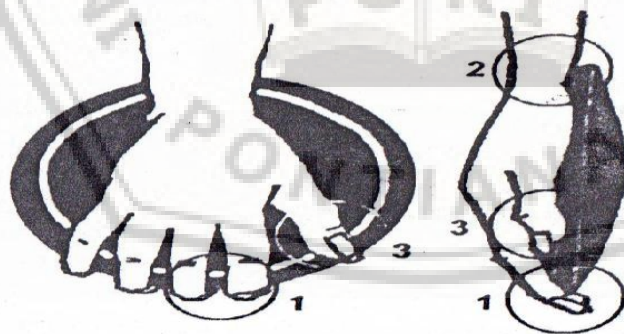
Tahap memegang cakram merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam lempar cakram. untuk mendapatkan lemparan yang sejauh-jauhnya dengan pengeluaran tenaga yang seefisien mungkin serta untuk

memenuhi peraturan yang sudah ditetapkan merupakan fungsi dari tehnik memegang cakram. Seperti diungkapkan Khomsin (2008:125-126) “

untuk melempar dengan tangan kanan, cakram diletakan diatas tangan kiri sebagai landasan (fungsi tangan kiri sebagai “tee” untuk bola golf) tangan kanan diletakkan diatas cakram, jari-jari diregangkan tetapi tidak tegang, ruas pertama jari-jari melingkari pinggiran cakram. Cakram tidak boleh sekali-kali dicengkram, adalah gerakan yang menyebabkan cekram tetap berada dalam posisinya begitu terlepas dari tangan kiri sebagaia landasanya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan latihan memegang Cakram agar dapat memperoleh pegangan yang paling nyaman, maka seorang pelempar harus :

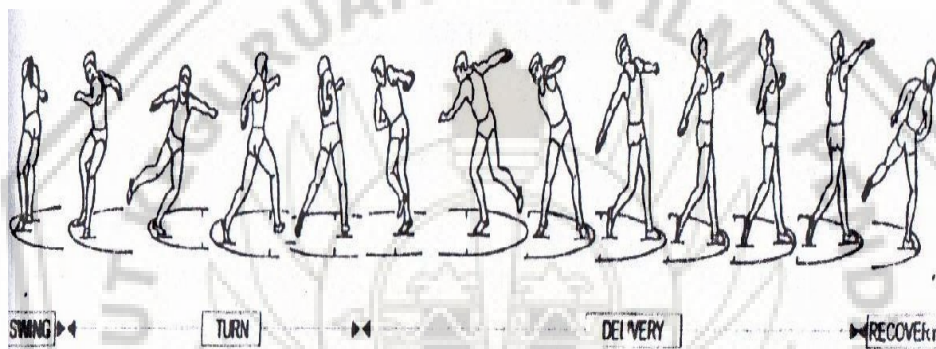
- 1) Cakram harus diletakan didalam telapak tangan dengan jari-jari dan ibu jari yang tersebar, posisi jari-jari tidak
- 2) Pinggiran cakram hendaknya terletak di puncak sendi pada ruas pertama dari ke empat jari selain ibu jari. Untk lebih jelasnya lihat pada gambar 2.1 berikut ini :



Gambar 2.1 Cara memegang cakram
(Khomsin 2008: 126)

b. Tahap teknik dasar lempar cakram

Teknik melakukan lempar cakram dijelaskan oleh Khomsin (2008:127) “untuk teknik dasar lempar cakram ada 4 tahapan gerak yang harus dipahami dengan baik, antara lain 1) tahap ayunan (*Swing*), 2) tahap Putaran (*Turn*), tahap Lemparan (*delevery*), dan 4) Tahap kembali ke posisi awal (*recovery*)” untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2.2 Gerak dasar lempar cakram
(Khomsin 2008: 127)

Seperti diungkapkan oleh Khomsin diatas tahapan dalam teknik dasar lempar cakram masuk dalam tahap pertama yaitu :

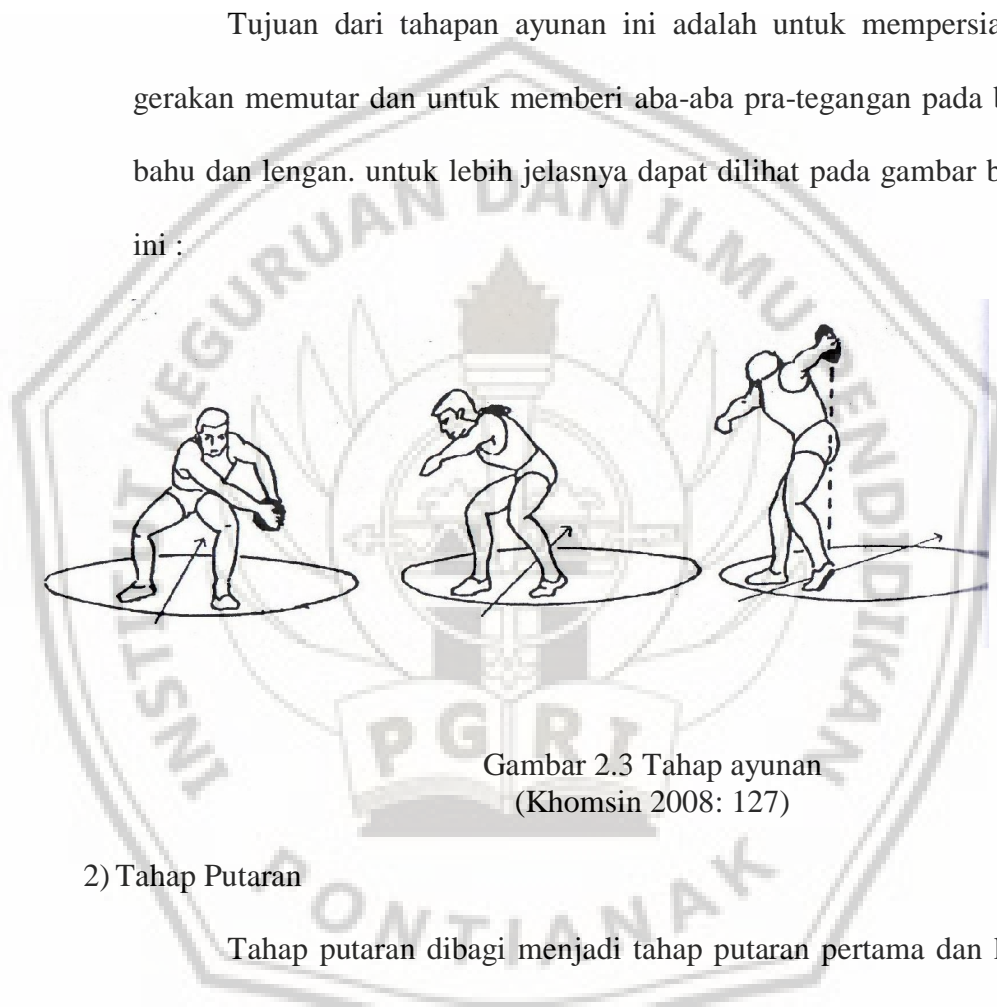
1) Tahap ayunan

Tahap dalam ayunan dalam lempar cakram dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Punggung menghadap kearah lemparan.
- b) Kaki terpisah selebar bahu.
- c) Lutut sedikit ditekuk, berat badan pada telapak kedua kaki.

- d) Cakram diayunkan kebelakang dan dibelakang naik sampai proyeksi vertikal tumit kiri.
- e) Badan diputar pada waktu yang sama, lengan di usahakan agar berada tetap setinggi bahu.

Tujuan dari tahapan ayunan ini adalah untuk mempersiapkan gerakan memutar dan untuk memberi aba-aba pra-tegangan pada badan, bahu dan lengan. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2.3 Tahap ayunan
(Khomsin 2008: 127)

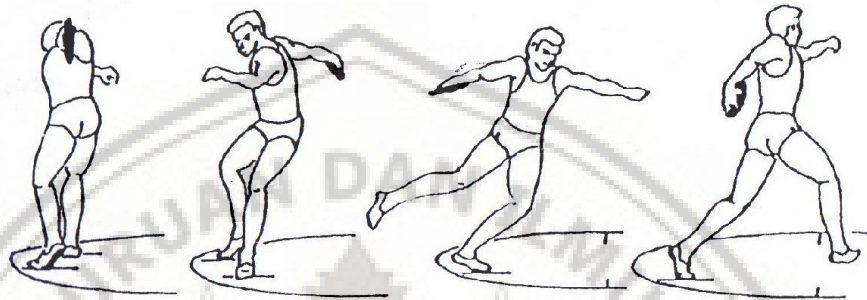
2) Tahap Putaran

Tahap putaran dibagi menjadi tahap putaran pertama dan kedua, tahap putaran pertama bertujuan untuk mempercepat gerak pelempar dan cakram dan untuk mempersiapkan bagian yang tanpa pendukung, hal tersebut diungkapkan dalam bukunya Khomsin (2007:128) gerakan ini dilakukan dengan urutan sebagai berikut :

- a) Lutut kiri, lengan kiri dan telapak kaki diputar secara aktif dan serentak searah lemparan.

- b) Berat badan dipindahkan diatas kaki kiri yang diteku.
- c) Bahu pelempar diupayaka ada dibagian belakang badan.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :



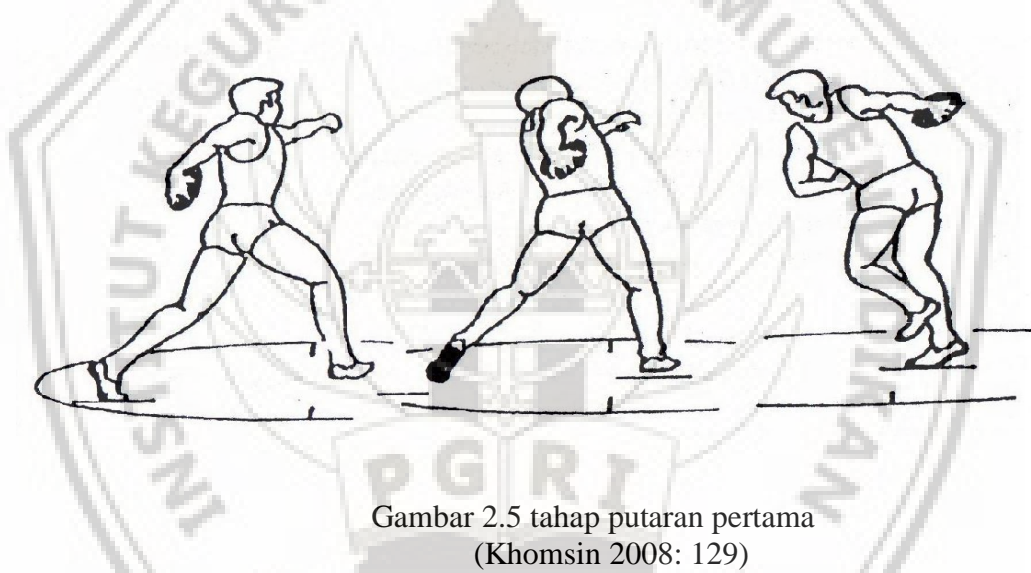
Gambar 2.4 tahap putaran pertama
(Khomsin 2008: 128)

Tahap putaran yang kedua mempunyai tujuan untuk mempercepat pelempar dan cakram serta membangaun tegangan hal tersebut seperti du ungkapakan Khomsin (2008:129) “Tahap putaran yang kedua mempunyai tujuan untuk mempercepat pelempar dan cakram serta membangaun pra-tegangan didalam badan, tahap putaran kedua ini dilakukan denga tahapan sebagai berikut :

- a) Kaki kiri mendorong kedepan ketika jari-jarinya menunjukan kearah lemparan.
- b) Lempatan datar dengan cakrams yang tak penuh deri kaki pendorong.

- c) Lengan pelempar ada di atas tingginya pinggul dan dibelakang badan.
- d) Kaki kanan mendarat dengan aktif pada telapak kaki, memutar kedalam seperti biasa.
- e) Lengan kiri ditahan menyilang dada.
- f) Kaki kiri melintas melewati lutut kanan dalam perjalanan kelingkarannya lempar bagian depan. (Khomsin, 2008:129)

Untuk lebih jelasnya lihat pada gambar 2.4 berikut :

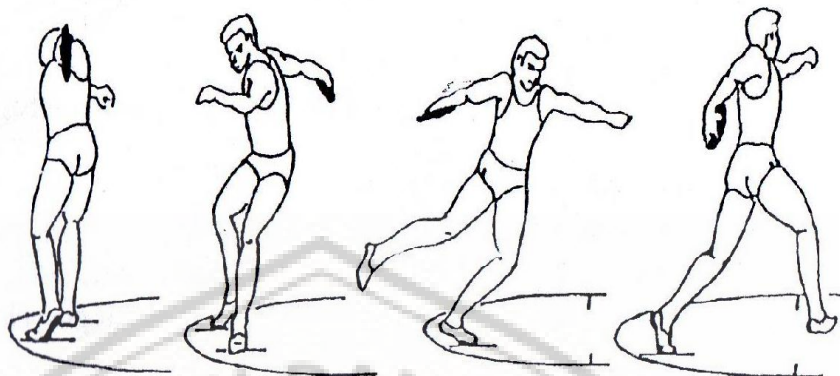


3) Tahap melepaskan cakram

Tahap melepaskan cakram terdiri dari tiga tahap, tahap pertama bertujuan untuk memelihara momentum dan memulai gerak percepatan akhir dari cakram. Tahapan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Tungkai kanan ditekuk.
- b) Kaki kanan segera diputar kearah lemparan.
- c) Lengan kiri menunjuk kearah belakang lingkaran lempar.
- d) Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan (Khomsin, 2008:130)

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.6 berikut :

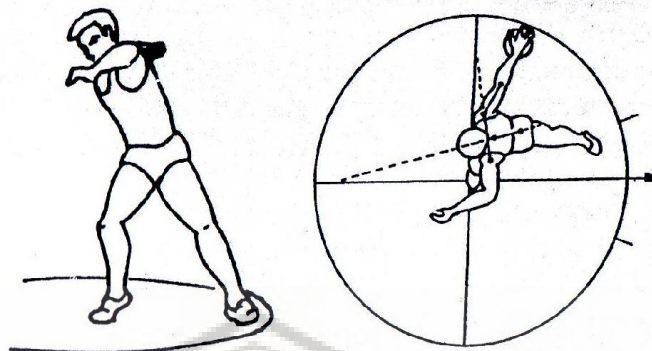


Gambar 2.6 tahap melepaskan cakram bagian pertama
(Khomsin 2008: 130)

Diadalam tahap ini merupakan tahap yang sangat berperan dalam lempar cakram Dalam tahap ini pelapasan cakram kedua bertujuan untuk memulai gerak akhir hal tersebut sesuai diungkapkan Khomsin (2008:130) “Dalam tahap pelapasan cakram kedua bertujuan untuk memulai gerak akhir. Tahapan ini dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut :

- a) Berat badan ditumpukan pada kaki kanan yang ditebuk.
 - b) Poros bahu ada diatas kaki kanan.
 - c) Kaki-kaki ada dalam posisi tumit jari-jari.
 - d) Cakram terlihat dibelakang badan (dari pandangan samping)
- (Khomsin, 2008:130)

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.7 berikut ini :

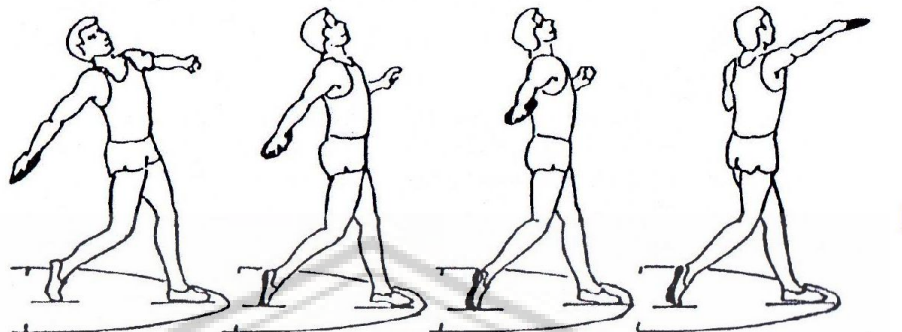


Gambar 2.7 tahap melepaskan cakram bagian kedua
(Khomsin 2008: 131)

Dalam tahap yang ketiga ini merupakan tahapan dimana cakram mau dilepaskan Khomsin (2008:131) “Tahap pelepasan yang ketiga bertujuan untuk memulai gerak pencapaian akhir” dan tahapan ini dilakukan dengan cara :

- a) Tungkai kanan diputar / dipilin dan diluruskan secara eksplosif.
- b) Pinggul kanan memutar ke arah depan lingkaran depan lingkaran lempar.
- c) Sisi kiri badan dihalangi oleh cakram kaki kiri dan memasang siku kiri yang ditekek rapat dengan badan.
- d) Berat badan digeser dari kanan ke kiri.
- e) Lengan pelembar ditarik setelah kedua kaki membuat kontak baru dengan tanah dan pinggul telah diputar.
- f) Cakram meninggalkan tangan pada atau sedikit dibawah ketinggian bahu (bahu adalah paralel) (Khomsin:2008:31)

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.8 berikut ini :



Gambar 2.8 tahap melepaskan cakram bagian ketiga
(Khomsin 2008: 131)

4) Tahap pemulihan

Dalam tahap ini merupakan gerakan lanjutan dari tahap beberapa tahapan diatas. Khomsin (2008:132) tahapan pemulihan ini mempunyai tujuan untuk menyeimbangkan pelempar dan mencegah pembuatan keasalahan” dalam tahap ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Kaki-kaki bertukar dengan cepat setelah cakram lepas
- b) Kaki kanan ditekuk.
- c) Badan bagian atas diturunkan.
- d) Kaki kiri diayau kebelakang. (Khomsin, 2008:132)

B. Modifikasi Media Pembelajaran

1. Modifikasi.

Samsudin (2008: 58) menyatakan, modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat

mencerminkan DAP. Lutan (Samudin 2008: 59) menyatakan, modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Menurut Aussie dalam Samsudin, (2008:60) menyatakan, pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani akan lebih mudah menyajikan suatu materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

Samsudin (2008: 60) Tujuan pembelajaran modifikasi:

- a. Tujuan perluasan. maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya.

- b. Tujuan penghalusan, maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.
- c. Tujuan penerapan. Maksudnya tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkatan kemampuan siswa.

Andang Suherman (2001: 159) menyatakan, bentuk format modifikasi yang bertujuan merentang dari bentuk sederhana sampai bentuk yang lebih kompleks. Bentuk-bentuk tersebut dapat diciptakan sendiri oleh guru sesuai dengan batas kemampuannya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa modifikasi media pembelajaran adalah suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

2. Media Pembelajaran

Hamzah B. Uno (2007 : 65). Media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari pengajar atau instruktur kepada peserta belajar. Menurut Heinich, dkk (Azhar Arsyad, 2009: 4) “media pembelajaran adalah alat yang menyampaikan atau membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran”. Hamdani (2011: 243) menyatakan, media pembelajaran

yang meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang terdiri atas buku, *tape recorder*, kaset, *video camera*, *film*, *slide* (*gambar*), *foto*, *gambar*, *grafik*, *televisi*, dan *computer*. Rossi dan Breidle (Wina Sanjaya 2006 : 163) Menyatakan, bahwa media pembelajaran adalah seluruh alat dan bahan yang dapat dipakai untuk mencapai tujuan pendidikan seperti radio, televisi, buku, koran, majalah, dan sebagainya. Syaiful Bahri Djamarah & Aswan Zain, (2006: 121). Menyatakan, Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri. Karena memang gurulah yang menghendaknya untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan pesan-pesan dari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru kepada anak didik. Anderson (Soeharto Karti 2003: 98) menyatakan, media pembelajaran adalah media yang memungkinkan terwujudnya hubungan langsung antara karya seseorang pengembang mata pelajaran dengan para siswa.

Anton Noornia (Trianto 2007: 75). Media pembelajaran adalah sebagai penyampai pesan (*the carriers of messages*) dari beberapa sumber saluran ke penerima pesan (*the receiver of the messages*). Sanjaya (Hamdani 2011: 244) menyatakan bahwa, “media pembelajaran meliputi perangkat keras yang dapat mengantarkan pesan dan perangkat lunak yang mengandung pesan”. Degeng (Made Wena, 2010: 9) media pembelajaran adalah komponen strategi penyampaian yang dapat dimuati pesan yang akan disampaikan kepada siswa, baik berupa orang, alat. Bovee dalam Hujair AH Sanaky 2011: 3) menyatakan,

media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Hujair AH Sanaky (2011 : 4) menyatakan, ada 2 tujuan dan manfaat media pembelajaran.

a. Tujuan dan manfaat media pembelajaran

1. Tujuan media pembelajaran

Tujuan media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran, adalah sebagai berikut:

- (1) Mempermudah proses pembelajaran di kelas
- (2) Meningkatkan efisiensi proses pembelajaran
- (3) Menjaga relevansi antara materi pelajaran dengan tujuan belajar,
- (4) Membantu konsentrasi pembelajaran dalam proses pembelajaran.

2. Manfaat media pembelajaran

Manfaat media pembelajaran sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

- (1) Pelajaran lebih menarik perhatian pembelajaran sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
- (2) Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya, sehingga dapat lebih dipahami pembelajaran, serta memungkinkan pembelajaran menguasai tujuan pengajaran dengan baik.
- (3) Metode pembelajaran bervariasi, tidak semata-mata hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata lisan pengajar, pembelajaran tidak bosan, dan pengajar tidak kehabisan tenaga.
- (4) Pembelajaran lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan dari pengajar saja, tetapi juga aktivitas lain yang dilakukan seperti: mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

b. Fungsi Media Pembelajaran

Hujair AH Sanakay (2011: 6) media pembelajaran berfungsi untuk merangsang pembelajaran dengan:

1. Menghadirkan obyek sebenarnya dan obyek yang langka
2. Membuat duplikasi dari objek yang sebenarnya
3. Membuat konsep abstrak kekonsep konkret
4. Memberi kesamaan persepsi

5. Mengatasi hambatan waktu, tempat, jumlah, dan jarak
6. Menyajikan ulang informasi secara konsisten dan
7. Memberi suasana belajar yang tidak tertekan, santai, dan menarik, sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran.

C. Pembelajaran Lempar cakram

1. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pelakunya. Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pengajar, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SMK. Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak. Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan dalam lima tahapan kehidupan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (*prenatal*), (b) fase bayi (*infant*), (c) fase anak-anak (*childhood*), (d) fase adolesensi (*adolescense*), dan (e) fase dewasa (*adulthood*)” (Sugiyanto, 1998: 7).

Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Pada umumnya siswa-siswa di SMK, khususnya kelas XI usianya adalah antara 15 sampai 18 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 16 sampai 18 tahun tersebut dapat diklasifikasikan pada

taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar. Hal ini seperti yang dikemukakan Sugiyanto (1998:9) bahwa, fase anak besar yaitu “usia 13 sampai 14 atau 15 tahun”.

Pada usia anak besar, anggota gerak atas dan anggota gerak bawahnya bertambah dengan cepat. Keadaan tersebut berpengaruh pada perkembangan kemampuan gerak yang dicapainya. Dengan cepatnya pertumbuhan anggota gerak atas maupun bawah tersebut, maka perkembangan kemampuan gerak anak juga cukup pesat.

Perkembangan kemampuan gerak manusia berlangsung secara bertahap. Secara kronologis, tahapan kehidupan tersebut adalah masa bayi, masa anak kecil, masa anak besar, masa remaja, masa dewasa dan masa tua. Sejalan dengan pertumbuhan fisik di mana anak semakin tinggi dan besar, maka kemampuan gerak anak meningkat. Kemampuan koordinasi merupakan unsur dasar yang baik dalam perkembangan keterampilan dan dalam belajar gerak. Kecepatan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi yang dimiliki.

Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut :

- (1) Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik
- (2) Menyenangi pengulangan aktivitas.

- (3) Menyayangi aktivitas kompetitif.
- (4) Rasa ingin tahunya besar.
- (5) Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
- (6) Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual.
- (7) Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.
- (8) Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- (9) Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang kalau dikritik.
- (10) Senang menirukan idolanya.
- (11) Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat.

Kemampuan koordinasi berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Menurut Sugiyanto (1998: 166) bahwa, “pada masa anak besar, berbagai gerak dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan kualitas atau mengalami penyempurnaan”. Peningkatan kualitas penguasaan sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukannya. Anak besar memerlukan aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa karakteristik siswa SMK kelas XI adalah sebagai berikut :

- a. Siswa SMK kelas XI berada pada fase perkembangan anak besar.
- b. Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar belum matang. Secara proporsional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok.
- c. Minatnya terhadap kegiatan fisik makin meningkat, imajinasi, rasa ingin tahu dan kegiatan sosial juga makin meningkat.
- d. Menyukai aktivitas kelompok dan permainan.
- e. Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Gerakannya dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang efisien, semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan makin bervariasi serta gerakan semakin bertenaga.

2. Pembelajaran Lempar cakram Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

Teknik lempar cakram memiliki kedudukan yang penting dalam pembelajaran lempar cakram. Oleh karena itu, dalam pembelajaran lempar cakram harus diberikan pembelajaran teknik secara tepat dan intensif. Dalam melakukan pembelajaran lempar cakram diperlukan strategi pembelajaran yang sesuai. Dengan melalui pembelajaran yang sistematis, teratur dan kontinyu serta dengan strategi pembelajaran yang sesuai, maka penguasaan kemampuan lempar cakram akan dapat tercapai.

Pengajar harus memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang baik agar dapat mengantarkan siswanya kepada penguasaan kemampuan lempar cakram secara optimal. Pembelajaran lempar cakram pada siswa SMK, perlu disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa. Kondisi fisik siswa SMK belum matang sehingga program pembelajarannya memerlukan berbagai modifikasi agar hasilnya lebih optimal.

Dalam penelitian ini modifikasi pembelajaran lempar cakram dilakukan pada aspek kondisi lingkungan yaitu berupa peralatan dan pendekatan bermain. Modifikasi kondisi lingkungan meliputi, peralatan, penataan ruang gerak dan jumlah siswa yang terlibat. Berkaitan dengan modifikasi peralatan, Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999: 7) mengemukakan bahwa,

Guru dapat mengurangi dan menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan.

Pembelajaran lempar cakram untuk siswa SMK perlu modifikasi, agar hasilnya optimal. Modifikasi yang diterapkan dalam pembelajaran lempar cakram pada penelitian ini adalah modifikasi lingkungan belajar siswa. Dalam penelitian ini dikaji pendekatan pembelajaran lempar cakram, yaitu : pembelajaran lempar cakram dengan metode modifikasi piring plastik untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram.

