PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

KRISNA ENDIKA ARYANA PUTRA
NPM : 10.1.01.09.0211

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

KRISNA ENDIKA ARYANA PUTRA
NPM : 10.1.01.09.0211

Dengan Judul :

PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN
TEKNIK DASAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA
SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 0723128103	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

KRISNA ENDIKA ARYANA PUTRA
NPM : 10.1.01.09.0211

Dengan Judul :

PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN
TEKNIK DASAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA
SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. **Ketua** : **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd** _____
2. **Penguji I** : **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd** _____
3. **Penguji II** : **Wasis Himawanto, M.Or** _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN 0716046202

iii

PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

KRISNA ENDIKA ARYANA PUTRA
NPM : 10.1.01.09.0211

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Krisna Endika Aryana Putra**.** NPM: 10.1.01.09.0211. Skripsi: "Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015*"*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada "Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar cakram Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015". Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya "Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar cakram Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015".

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015 yang berjumlah 103 siswa, terbagi dalam 3 kelas. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Dari pengundian diambil satu kelas sebagai sampel penelitian yaitu kelas X A yang berjumlah 30 siswa. Instrumen penelitian menggunakan lempar cakram menggunakan modifikasi piring plastik dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Untuk pengujian hipotesis menggunakan rumus *t-test*, dimana modifikasi piring plastik (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar lempar cakram (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan perhitungan t_{hitung} = 6,132. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada Pengaruh modifikasi piring plastik terhadap hasil belajar teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas X A SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) Memberikan pembelajaran teknik dasar lempar cakram pada siswa dengan menggunakan modifikasi piring plastik. 2) Penelitian ini dilaksanakan secara hubungan statistik, maka dari itulah diajukan bagi siapa saja yang ingin melakukan penelitian serupa, tetapi dengan jumlah sampel lebih besar, sehingga hasil penelitian itu dapat berguna serta dapat dijadikan pedoman untuk latihan serta pembelajaran dalam pencapaian hasil belajar atletik khususnya lempar cakram.

Kata Kunci: P*engaruh, modifikasi alat, teknik lempar cakram*

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Menurut Sukintaka (2004: 55), Pembelajaran merupakan bagaimana cara guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Pembelajaran yang direncanakan dengan cermat dan dilaksanakan dengan baik, diharapkan mampu menjadi wahana pencapaian tujuan pendidikan jasmani yang akan berhasil dengan baik. Menurut Winarno Surahmat dalam Sukintaka (2004: 57), mengutarakan bahwa mengajar merupakan peristiwa yang terikat oleh tujuan, dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan. Oleh sebab itu guru, termasuk guru pendidikan jasmani, harus benar-benar memahami tujuan pendidikan, sehingga guru tersebut akan mampu menentukan langkah-langkah yang tepat sehingga pencapaian tujuan akan lebih terjamin.

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Menurut Toho Cholik Mutohir & Rusli Lutan, (2001: 2) mendefinisikan Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Pendidikan sebagai salah satu sub-sistem pendidikan yang berperan yang penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonenesia.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Menurut Adang Suherman (2000: 20) bahwa ”Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh”. Penjas merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya.

Melalui penjas aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Adang Suherman (2000: 23) bahwa "Secara umum tujuan penjas dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental dan perkembangan sosial". Penjas merupakan pendidikan yang di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga menurut jenjang pendidikannya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang memiliki kontribusi besar untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat tercapai jika materi-materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat diajarkan dengan baik dan benar.

Dari uraian di atas diharapkan dapat tercapai tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan peningkatan dan pemanfaatan fisik manusia. Olahraga adalah salah satu cara belajar mengenai dunia sekelilingnya dan diri sendiri oleh karena itu olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sambungan yang berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya yang berlangsung seumur hidup.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah terdapat SK dan KD yang harus dicapai oleh para peserta didik, diantaranya adalah atletik pada nomor lempar cakram gaya menyamping, siswa diharapkan mampu menguasai indikator-indikator yang telah ditentukan diantaranya yaitu penguasaan teknik dasar memegang cakram, posisi awalan, dan gerak ikutan pada saat melempar cakram itu sendiri, disini para peserta didik dituntut mampu menguasai indikator-indikator tersebut dengan baik untuk memperoleh nilai sesuai dengan standar kelulusan dari masing-masing sekolah, disini peran dari guru Penjas sangatlah penting, para guru diharapkan mampu memberikan pengertian dan pemahaman dari setiap materi yang

diberikan baik dengan teori maupun praktik supaya para peserta didik mampu dengan cepat memahami materi- materi yang diberikan.

Tidak cukup sampai disitu guru juga harus mampu mensiasati setiap hambatan-hambatan atau kekurangan baik itu dari lingkungan sekolah maupun dari segi sarana dan prasarana pembelajaran, saat ini para guru Pendidikan Jasmani khususnya dituntut kreatifitasnya dalam menemukan trobosan-trobosan demi kelancaran proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah. Agar siswa mampu menguasai setiap indikator-indikator yang diberikan tanpa hambatan berarti, namun para peserta didik tetap mampu menerima materi-materi olahraga yang diberikan dengan tetap berkonsentrasi pada materi yang diberikan dan tetap menyenangkan.

Dalam proses pembelajaran atletik khususnya lempar cakram disini peneliti mengamati para peserta didik mengalami banyak kesulitan dalam penguasaan dari berbagai teknik-teknik dasar dalam nomor lempar cakram diantaranya adalah proses bagaimana para peserta didik mengalami kesulitan pada saat memegang cakram, hal ini dikarenakan luas permukaan dan tebal cakram, belum lagi berat dari cakram menjadi faktor alasan tersendiri bagi siswa dalam pemenuhan standar penilaian teknik melempar cakram yang benar dalam lempar cakram sendiri, hal ini mendorong peneliti untuk menemukan trobosan guna membantu para guru Pendidikan Jasmani dan peserta didik agar proses pembelajaran atletik pada nomor lempar cakram dari segi penguasaan teknik-teknik lempar cakram menjadi lebih ringan dan bagi para peserta didik berat, lebar permukaan cakram, dan tebal dari cakram tidak menjadi beban dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam lempar cakram.

Dari berbagai alasan-alasan yang dikemukakan diatas, maka peneliti mempunyai gagasan tentang pengadaan media pengganti dari cakram, dengan pertimbangan supaya para peserta didik tidak mengalami hambatan dalam penguasaan teknik dasar lempar cakram, namun tetap mampu belajar berbagai teknik-teknik dasar lempar cakram yang baik dan benar, maka disini peneliti memilih mengganti cakram dengan media piring plastik dengan pertimbangan piring plastik memiliki bentuk yang menyerupai dengan cakram sebenarnya dan disisi lain piring plastik sendiri lebih ringan, tipis dan bundarsehingga dapat membantu para peserta didik dalam penguasaan teknik dasar lempar cakram.

Pemilihan media pengganti bukanlah suatu hal yang baru dan dilarang dalam pembelajaran penjas. Hal ini dilakukan untuk mensiasati setiap keadaan, keterbatasan dalam pembelajaran supaya

para peserta didik tetap mampu menerima dan menguasai materi yang diajarkan dengan mudah dan benar. Kata media merupakan bentuk jamak dari kata medium. Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan. Berdasarkan definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, Proses pembelajaran mengandung lima komponen komunikasi, guru (komunikator), bahan pembelajaran, media pembelajaran, siswa (komunikan), dantujuan pembelajaran. Jadi, Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapatdigunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapaitujuan belajar.

Oleh karena proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media pembelajaran adalah komponen integral dari sistem pembelajaran. Menurut Briggs (1977: 33) berpendapat "bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti: buku, film, video dan sebagainya". Maka cukup jelas disini bahwasannya penggunaan media menjadi sangat penting didalam dunia pembelajaran demi kelancaran proses pembelajaran dan demi tercapainya tujuan belajar. Wikipedia, http:// www. sribd.com/ doc/ 48967226/Denifisi Pembelajaran-Media-dan Media-Pembelajaran.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaika isi/materi pembelajaran. Dalam proses pembelajaran atletik khususnya lempar cakram para peserta didik mengalami banyak kesulitan dalam penguasaan dari berbagai teknik-teknik dasar dalam nomor lempar cakram diantaranya adalah proses bagaimana para peserta didik mengalami kesulitan pada saat memegang cakram. Oleh karena itu peneliti mempunyai gagasan tentang pengadaan media pengganti dari cakram, peneliti memilih mengganti cakram dengan media piring plastik dengan pertimbangan piring plastik memiliki bentuk yang menyerupai dengan cakram sebenarnya dan disisi lain piring plastik sendiri lebih ringan, tipis dan bundar sehingga dapat membantu para peserta didik dalam penguasaan teknik dasar lempar cakram gaya menyamping.

B. Metode Penelitian

Sebelum dilakukan analisis data, maka dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribus normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus Chi Kuadrat.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan

C. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan penerapan alat bantu pembelajaran terhadap hasil belajar lempar cakram pada putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.
2. Lompat dengan penerapan alat bantu pembelajaran memberikan pengaruh yang sangat baik dalam hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

D. Daftar Pustaka

Syarifuddin, Aip. 1992. A*tletik”*. Depdikbud’’

Syarifuddin, Aip & Muhadi. 1993. “*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*”. Jakarta: Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. 1998. *“Prosedur Penelitian”*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Hadi, Sutrisno. 2000. *“Statistik II”*. Yogyakarta: Andi Offset.

Nurhasan. 2001. “*Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani”*. Jakarta : Depdiknas.

Sukintaka. 2004. *“Teori Pendidikan Jasmani (cetakan I)”*. Bandung: Nuansa.

Hadi, Sutrisno. 2004. *“Statistik II”*. Yogyakarta: Andi Offset

Harun Ar. 2006. *“Lamper Mendiknas No.22 tentang Standar Isi”*. http://www.slideshare.net/Harunwira/6-lampermendiknas-no22-tahun-2006-tentang-standar-isi-doc.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *“Prosedur Penelitian”*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2008. *Prosedur Penelitian.* Jakarta : Depdiknas.

Sujarwadi & Sarjiyanto, Dwi. 2010. *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”*. Jakarta: PT. Intan Pariwara.

Wikipedia, 2010, Devinisi pembelajaran media dan media pembelajaran, (http://scribd.com./doc/48967226/Definisi-Pembelajaran-Media-Dan-Media Pembelajaran)

Wikipedia, 2011, analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani, (http://www.scibd.com/doc/32113488/Analisis-

Pembelajaran-Pembelajaran-Pendidikan-jasmani)

Aneka News. 2011. *"Peraturan Teknik Olahraga Lempar Cakram"*. http://www.anekanews.com/2011/11/peraturan-teknik-olahraga-lempar-cakram.html.