PENINGKATAN MOTIVASI DAN PRESTASI OLAHRAGA LEMPAR CAKRAM MELALUI PENERAPAN LEMPAR GELANG RAKSASA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MOJOROTO 3 KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh:

ERFIN WAHYU JIHAN
NPM: 11.1.01.09.0550

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ERFIN WAHYU JIHAN
NPM: 11.1.01.09.0550

Judul:

PENINGKATAN MOTIVASI DAN PRESTASI OLAHRAGA LEMPAR CAKRAM MELALUI PENERAPAN LEMPAR GELANG RAKSASA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MOJOROTO 3 KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal :_____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.PD.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ERFIN WAHYU JIHAN
NPM: 11.1.01.09.0550

Judul:

PENINGKATAN MOTIVASI DAN PRESTASI OLAHRAGA LEMPAR CAKRAM MELALUI PENERAPAN LEMPAR GELANG RAKSASA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MOJOROTO 3 KEDIRI

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 : Wasis Himawanto, M.Or _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

PENINGKATAN MOTIVASI DAN PRESTASI OLAHRAGA LEMPAR CAKRAM MELALUI PENERAPAN LEMPAR GELANG RAKSASA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MOJOROTO 3 KEDIRI

ERFIN WAHYU JIHAN
NPM: 11.1.01.09.0550

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran lempar cakram di SD masih menggunakan model pembelajaran konvensional, mengakibatkan proses KBM menjadi pasif, dan membosankan, terlihat dari motivasi dan prestasi belajar siswa yang rendah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah penerapan lempar gelang raksasa dapat meningkatkan motivasi belajar siswa? (2) Apakah penerapan lempar gelang raksasa dapat meningkatkan prestasi belajar siswa? (3) Sejauh mana efektivitas penerapan lempar gelang raksasa dapat meningkatkan prestasi belajar siswa?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian siswa kelas V. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, menggunakan instrumen berupa RPP, angket motivasi belajar, lembar hasil prestasi lempar cakram, dan lembar pengamatan.

Hasil penelitian berdasarkan jawaban pertanyaan melalui angket, menunjukkan peningkatan jumlah siswa yang merasa setuju/senang dari siklus pertama ke siklus kedua dengan prosentase yang merasa senang 74% menjadi 83% sedangkan jumlah siswa yang merasa tidak setuju/tidak senang menunjukkan penurunan dengan prosentase dari 26% menjadi 17%.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui siklus tindakan penerapan modifikasi lempar gelang raksasa sangat efektif dalam meningkatkan motivasi dan prestasi belajar olahraga lempar cakram; (2) Melalui siklus tindakan penerapan modifikasi lempar gelang raksasa dapat meningkatkan motivasi belajar olahraga lempar cakram; (3) Melalui siklus tindakan penerapan modifikasi lempar gelang raksasa dapat meningkatkan prestasi belajar olahraga lempar cakram.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Bagi siswa, hendaknya mampu lebih konsentrasi, aktif dan semangat dalam mengikuti KBM; (2) Bagi guru Penjaskesrek, penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu langkah alternatif untuk meningkatkan motivasi belajar lempar cakram di SD Negeri 02 Kedungwaru khususnya dan sekolah lain pada umumnya; (3) Bagi sekolah, hendaknya memberi kesempatan kepada guru-guru untuk mengikuti berbagai pelatihan atau seminar; (4) Bagi Pemerintah, disarankan agar memberikan bantuan sarana untuk mendukung proses KBM; (5) Bagi peneliti selanjutnya, supaya lebih kreatif dan inovatif dalam memodifikasi media pembelajaran, sehingga siswa tidak bosan.

Kata kunci: motivasi, prestasi belajar, lempar cakram, gelang raksasa

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-dan sosial), serta pembiasan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, yang berusia 7 – 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain dengan alat yang menarik baginya. maka pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan anak baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Kita menyadari bahwa dalam pelajaran penjasorkes banyak permasalahan yang muncul pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar yaitu seperti anak didik malas untuk melakukan aktifitas jasmani, saat kegiatan belajar anak didik pura-pura sakit, ijin tidak mengikuti pelajaran dengan berbagai alasan dan sebagainya.

Salah satu penyebab kurang berhasilnya suatu pembelajaran adalah rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Demikian pula pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan cabang atletik nomor lempar cakram, salah satu penyebabnya adalah rendahnya motivasi siswa sehingga suasana pembejaran terkesan jenuh, bosan dan pada akhirnya siswa merasa kurang senang terhadap pembelajaran yang dihadapinya.

Menurut pengamatan penulis selama mengajar di SDN 02 Kedungwaru penyebab rendahnya prestasi belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru Pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru miskin akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya.

Dilain pihak hasil pengamatan penulis di kelas V SD Negeri Mojoroto 2 Kediri menunjukan proses

pembelajaran belum melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan belajar dan pembelajaran. Proses belajar mengajar hanya didominasi oleh beberapa siswa saja, hal ini menunjukan kurang efektifnya suatu metode dalam proses belajar dan pembelajaran yang diterapkan oleh guru dan kurangnya tingkat partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Akibatnya hanya sebagian siswa saja yang secara aktif mengikuti proses pembelajaran, sedangkan beberapa siswa masih asyik bercanda, ngobrol dengan teman, atau bermain sendiri dilapangan tanpa menghiraukan apa yang dijelaskan oleh guru. Dari pengamatan yang dilakukan oleh penulis, dari 23 siswa menunjukan bahwa 40,62% siswa yang memperhatikan pelajaran, 31,25% siswa yang tidak serius mengikuti pelajaran, 28,12% siswa yang tidak fokus terhadap pelajaran. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan partisipasi siswa dan sekaligus dapat digunakan untuk mempermudah siswa dalam mengikuti proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran yang direncanakan

Selain itu menurut pengamatan penulis dalam pengajaran pendidikan jasmani yang dianggap membosankan dan kurang disenangi adalah model pembelajaran guru yang tidak menyesuaikan dengan karakteristik, kemampuan, dan perkembangan anak. Guru pendidikan jasmani mengajarkan materi dan memperlakukan siswa sama dengan orang dewasa. Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar seharusnya berbeda dengan orang dewasa. Kegiatan jasmani merupakan sebuah kegiatan yang perlu diprogramkan dengan pengelolaan yang benar melalui pendekatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk itu setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas yang harus diberikan perlakuan yang khas pula. Bila orang dewasa memiliki kegiatan jasmani dalam bentuk olahraga dengan fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan jasmani dengan segala peralatannya yang khas sesuai dengan ciri dan sifat anak tersebut. Kondisi ini sangat diperlukan agar anak dapat melakukan kegiatan jasmani dan olahraga sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan karakteristik, kemampuan, dan

perkembangan siswa SD, dapat dilakukan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang dimodifikasi. Menurut Soepartono (2004) bahwa modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran lapangan, bentuk, jumlah pemain.

Untuk mewujudkan suatu kondisi pembelajaran pendidikan jasmani yang memaksimalkan pengalaman belajar siswa, diperlukan alat-alat pembelajaran dalam jumlah yang memadai, bila sekolah tidak memiliki peralatan, guru pendidikan jasmani bersama siswa dapat membuat peralatan sederhana (Depdiknas, 2004: 26).

Dalam penelitian ini, modifikasi pendidikan jasmani difokuskan pada aspek alat yaitu modifikasi cakram. Secara umum kendala yang sering dihadapi guru dalam pembelajaran lempar cakram adalah keterbatasan alat dengan jumlah siswa yang cukup besar, sedangkan alat yang tersedia hanya satu buah cakram. Apabila proses pembelajaran teknik dasar lempar cakram dilaksanakan apa adanya, guru pendidikan jasmani tidak akan mampu menciptakan suatu strategi pembelajaran yang baik. Akibatnya pengalaman belajar siswa sangat kurang sekali. Artinya kesempatan belajar yang diperoleh untuk menguasai teknik-teknik dasar lempar cakram hanya beberapa kali saja. Di sisi lain alokasi waktu yang tersedia yang semestinya digunakan oleh siswa untuk memperoleh pengalaman belajar secara maksimal, karena minimnya alat-alat pembelajaran, malah lebih banyak digunakan untuk mengambil cakram yang dilempar jauh, dan menunggu giliran untuk melempar. Disamping itu, modifikasi yang digunakan peneliti adalah suatu metode pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan prestasi siswa dalam mengikuti proses belajar dan pembelajaran Penjas khususnya materi teknik dasar lempar cakram. Dengan diadakannya modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan peneliti, diharapkan akan memecahkan atau akan mengetahui sekaligus akan menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi guru dan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran teknik dasar lempar cakram.

Tujuan modifikasi cakram ini ialah agar siswa lebih tertarik, senang dan mudah menguasai teknik dasar lempar cakram. Setidak-tidaknya sifat

kaku tradisional yang terikat pada peraturan dan teknik dasar praktik pembelajaran lempar cakram, untuk sementara dapat diabaikan. Guru dalam mengajarkan lempar cakram harus selalu memikirkan tentang bagaimana bagian dari materi pelajaran lempar cakram dapat dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin. Bentuk peralatannya, susunan kelompok, dan gerakan lemparnya harus bervariasi.

Dalam beberapa tahun ini olahraga lempar cakram sangat jarang diadakan dalam event-event seperti HAN (Hari Anak Nasional) dan lomba-lomba seperti Agustusan. Sehingga olahraga lempar cakram sangat jarang digemari oleh guru dan juga anak-anak

Selain itu faktor lain yang juga menjadi permasalahan adalah tidak adanya tempat atau lapangan untuk mengajarkan materi lempar cakram. Banyak sekolah-sekolah dasar yang hanya memiliki lapangan dengan ukuran mini. Kita tahu bahwa anak sekolah dasar cenderung liar, hal ini tentu sangat berbahaya apabila terjadi cidera atau kecelakaan selama kegiatan belajar mengajar.

Alasan penulis mengambil judul "Peningkatan Motivasi dan Prestasi Olahraga Lempar Cakram Melalui Penerapan Gelang Raksasa Pada Siswa Kelas V SD Negeri Mojoroto 2 Kediri" yaitu untuk meningkatkan semangat siswa supaya tidak bosan dalam melakukan olahraga lempar cakram serta membangkitkan motivasi dan prestasi olahraga terutama lempar cakram dengan modifikasi gelang raksasa.

Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis lakukan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang selama ini dihadapi oleh para guru Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada umumnya dan pembelajaran teknik dasar lempar Cakram pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akhirnya mampu meningkatkan partisipasi aktif dan kemampuan siswa dalam bidang olahraga pada umumnya, dibidang penguasaan teknik dasar lempar Cakram pada khususnya.

II. METODE

Dari hasil pernyataan melalui angket, dan pengamatan langsung oleh guru lain sebagai kolaborator dapat ditarik suatu kesimpulan dengan analisa data sebagai berikut :

Apabila hasil pernyataan melalui angket pada siklus pertama terdapat lebih dari 17 siswa atau lebih dari 70 % siswa menjawab merasa setuju atau bernilai positif.

Kemudian dilanjutkan siklus kedua dari hasil pernyataan melalui angket dari seluruh item jawaban yang terkumpul terdapat lebih dari 70 % jawaban bernilai setuju. Dan dari hasil cheklis pengamatan langsung oleh kolaborator terdapat lebih dari 4 jawaban bernilai baik, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa penerapan modifikasi lempar gelang raksasa dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar olahraga lempar cakram

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan

Sebelum rencana penelitian ini diadakan peneliti bersama kolaborator telah mempersiapkan instrumen penelitian seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Angket motivasi belajar Terhadap Model Pembelajaran Lempar gelang raksasa, Lembar hasil prestasi Lempar cakram Terhadap Model pembelajaran Lempar cakram, Lembar Pengamatan secara klasikal Model Pembelajaran Lempar gelang raksasa. Diharapakan dalam penelitian ini akan mendpatkan hasil yang positif.

SIMPULAN

Dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus ini, dan dari hasil pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. ”Dengan menerapkan lempar gelang raksasa dapat meningkatkan motivasi belajar olahraga lempar cakram pada siswa kelas V SD Negeri Mojoroto 2 Kediri.”
2. ”Dengan menerapkan lempar gelang raksasa dapat meningkatkan prestasi belajar olahraga lempar cakram pada siswa kelas V SD Negeri Mojoroto 2 Kediri.”
3. ”Dengan menerapkan lempar gelang raksasa dapat meningkatkan efektifitas peningkatan motivasi dan prestasi belajar olahraga lempar cakram pada siswa kelas V SD Negeri Mojoroto 2 Kediri.”

IV. DAFTAR PUSTAKA

Achmad, A. 2007. *Membangun Motivasi Belajar Siswa*, (Online), tersedia:

http://banungpenjasblog.blogspot.com/2012/01/atletiklempar-cakram.html diunduh Mei 2013 Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Depdiknas, 2004, *Undang-Undang R.I Tahun 2004 tentang Sistem Pendidikan Nasional,* Jakarta : Depdiknas

Hansdar.2011. (Online), tesedia: http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2186790-jenis-jenis-prestasi-belajar/#ixzz1llJJDiLY., diunduh 08 Pebruari 2012

Jarver Jass. 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Bandung: CV Pionir Jaya

http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/02/prestasi-belajar.html., diunduh 12 Januari 2012

http://re-searchengines.com/1007arief4.html., diunduh 12 Januari 2012

Carr, http://tentangkomputerkita.blogspot.com/2010/05/jenis-jenis-motivasi.html., diunduh 12 Mei 2012