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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

PRAWITO
NPM: 13.1.01.09.0412P

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

Skripsi oleh:

PRAWITO
NPM: 13.1.01.09.0412P

Judul:

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

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.**
NIDN. 000404086001	NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

PRAWTO
NPM: 13.1.01.09.0412P

Judul:

PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA SMK PGRI 4 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 : Wasis Himawanto, M.Or _____
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

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

PRAWITO
NPM: 13.1.01.09.0412P

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, 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, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari proses kegiatan belajar mengajar peneliti mengamati terdapat berbagai permasalahan yang timbul dan mengakibatkan hasil belajar yang dikuasai siswa hanya mencapai 60% dari hasil maksimal yang seharusnya dikuasai. Hal-hal permasalahan berikut di atas disebabkan karena terbatasnya peralatan yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar dan terlalu berat untuk siswa terutama siswa putri, sehingga dengan dimikian peneliti menggunakan alat yang dimodifikasi agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan dengan lancar, baik dan lebih optimal untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dan juga lebih mudah, murah dalam memperoleh alat modifikasi tersebut. Sehingga peneliti mengangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh modifikasi alat terhadap tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya pengaruh modifikasi alat terhadap tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan diberikan perlakuan. Sedangkan desain yang digunakan adalah desain *control group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015 diambil sebanyak 3 kelas yang berjumlah 98 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes lempar cakram dan pembelajaran lempar cakram dengan modifikasi alat. Analisis data yang digunakan adalah *t-test*, dimana modifikasi alat (X) sebagai variabel bebas dan tingkat penguasaan lempar cakram (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} sebesar 4,71. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh modifikasi alat terhadap tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa putra SMK PGRI Kediri tahun 2015 dapat diterima.

Kata kunci : *Pengaruh, Modifikasi Alat, Teknik Dasar Lempar Cakram*

I. LATAR BELAKANG

Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga, karena gerakan-gerakannya merupakan gerak dasar dari cabang olahraga yang lain. Gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Olahraga atletik juga merupakan gerak dasar manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak zaman dahulu sampai sekarang.

Dalam kehidupan olahraga sangat erat hubungannya dengan manusia, dengan kata lain olahraga tidak dapat dipisahkan dengan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu olahraga juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Bahkan olahraga dapat secara langsung memberikan perkembangan pada perilaku manusia dan dapat juga dijadikan sebagai bentuk penyembuhan suatu penyakit.

Berkaitan dengan pembinaan manusia dalam usaha meningkatkan kesehatannya, melalui olahraga juga dapat memberi informasi dalam bentuk lain. Jadi olahraga juga sangat penting bagi manusia, karena selain untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan badan juga berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan sikap serta perilaku manusia dalam kehidupan.

Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang modern, tentunya akan berpengaruh pada kehidupan manusia yang serba otomatis. Peningkatan di bidang olahraga perlu juga mendapatkan perhatian secara seksama dan harus mampu mengimbangi perkembangan yang sedang berlangsung pada bidang ilmu yang lain.

Olahraga merupakan salah satu aspek pendidikan yang berlangsung seumur hidup. Tepat kiranya bila olahraga masuk dalam pendidikan nasional yang dapat diajarkan di sekolah, baik dari sekolah tingkat dasar hingga tingkat atas sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Pendidikan dapat dikatakan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan olahraga, karena dalam olahraga terdapat kegiatan-kegiatan atau gerakan-gerakan yang menjadi dasar manusia dalam mengenal dirinya sendiri dan dunia sekelilingnya. Dalam penelitian di beberapa negara UNESCO dapat memperoleh bukti bahwa:

> "Olahraga merupakan suatu nilai yang dapat berkembang sederajat dengan *Non-sporting Achevement* yang sama pentingnya dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan kepribadian seorang

seperti sukses di sekolah, perguruan tinggi dan dalam profesi" (MR. Siregar, 1987:48).

Olahraga lempar cakram adalah termasuk nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum sekolah dan diajarkan pada Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Akan tetapi kalau diperhatikan dengan seksama nomor-nomor atletik nomor lempar, khususnya lempar cakram penguasaan teknik lempar cakram sangat sedikit siswa yang bisa menguasai teknik lempar cakram, sehingga hasil lemparannya tidak baik.

Dalam aplikasi yang ada pada proses pembelajaran itu semua tertuang pada Standar Kompetensi: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga atletik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dan dengan Kompetensi Dasar: 1.3 Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama , toleransi ,percaya diri,keberanian, menghargai dan,bersedia berbagi tempat dan peralatan **)

Dari proses kegiatan belajar mengajar yang tertuang di dalam standar kompetensi diatas peneliti mengamati terdapat berbagai permasalahan yang timbul dan mengakibatkan hasil belajar yang dikuasai siswa hanya mencapai 60% dari hasil maksimal yang seharusnya dikuasai. Hal-hal permasalahan berikut di atas disebabkan karena terbatasnya peralatan yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar dan terlalu berat alat cakram semestinya terutama siswa putri, sehingga dengan dimikian peneliti menggunakan alat yang dimodifikasi agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan dengan lancar, baik dan lebih optimal untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dan juga lebih mudah, murah dalam memperoleh alat modifikasi tersebut.

Sehingga dalam penelitian ini penulis ingin membuktikan pengaruh penggunaan alat yang dimodifikasi dengan menggunakan piring plastik untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015.

Berdasarkan uraian di atas yang telah dikemukakan, maka perlu diadakan penelitian tentang keterkaitan dari latar belakang di atas yaitu " Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Siswa SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015"..

II. METODE

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan eksperimen semu. Yang dimaksud dengan eksepimen semu adalah penelitian ini menguji tentang hubungan sebab-akibat. "Apakah suatu variabel (variabel bebas) menyebabkan hasil pada variabel (terikat)" (Kerlinger & Lee, 2000). Peneliti memberikan perlakuan atau tindakan tertentu dalam waktu tertentu pada variabel bebas. Untuk itu peneliti membutuhkan sekelompok siswa dan guru akan memberikan balikan secara langsung apabila siswa memberi jawaban atau respon yang benar dari pertanyaan yang di ajukan.

2. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tentang masalah pembelajaran, sehingga harus memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh siswa. Sehingga semua siswa mendapatkan kesempatan dan pengalaman belajar yang sama. Adapun desain

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes. Upaya peningkatan teknik dasar lempar cakram menggunakan modifikasi alat pada siswa putra SMK PGRI 4 kelas XI Kediri tahun 2015. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek afektif, kognitif, psikomotorik, dari hasil pengamatan dan observasi. Data hasil belajar siswa ada juga data aktifitas siswa.

Sebelum melaksanakan proses penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei untuk mengetahui keadaan nyata di lapangan. Diperoleh data pada pelaksanan, proses pembelajarannya kurang efektif, dimana pada saat proses pembelajaran guru menggunakan 2 buah cakram untuk digunakan oleh 38 siswa, sehingga pembelajaran lempar cakram hasilnya kurang maksimal dan siswa banyak yang tidak aktif dalam proses pembelajaran, hal ini bisa dilihat berdasarkan hasil evaluasi kepada siswa dengan data sebagai berikut: (1) 23% atau 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang, dimana cara memegangnya masih belum benar yaitu tidak nbisa tercakup semua jari tangan, (2) 50% atau 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap ayunan tangan, (3) 68,42% atau 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik lepasnya cakram, dimana masih melakukan gerakan melempar, (4) 44,73% atau 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir, dimana masih belum melangkahkan

kaki untuk menjaga keseimbangan. Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: sebagaian besar siswa melakukan kesalahan dalam melakukan teknik lempar cakram dimana masih melakukan gerakan melempar.

Dari identifikasi masalah dan analisis yang telah dilakukan melalui diskusi oleh peneliti dan teman Guru penjaskes dengan kolaborasi, maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan teknik lempar cakram dengan modifikasi alat siswa putra kelas SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

Setelah melakukan survei peneliti memberikan materi pada pertemuan berikutnya untuk mencari data dengan mengambil 3 kelas untuk diteliti dengan tujuan untuk perbandingan antara siswa eksperimen dan siswa control agar lebih mudah untuk mengolah data dalam penelitian ini. Dan penelitian ini dilaksanakan 2 x pertemuan dengan uraian kegiatan di bawah ini :

1. **Pertemuan I**

   Pada pembelajaran lempar cakram guru pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi memberikan contoh gerakan (*modelling*) secara keseluruhan dari gerakan lempar cakram, setelah itu siswa ditugasi untuk berlatih meniru contoh guru dengan menggunakan cakram yang di modifikasi berjumlah 10 untuk 30 siswa. Berdasarkan hasil observasi, (1) 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang, dimana cara memegangnya masih belum mencakup semua jari tangan, (2) 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap ayunan tangan, (3) 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik putaran cakram, dimana masih melakukan gerakan asal melempar, (4) 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir, dimana masih belum melangkahkan kaki untuk menjaga keseimbangan.

   Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: sebagaian besar siswa kurang aktif dan dalam proses pembelajaran sehingga pada tahap evaluasi banyak mengalami kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik lempar cakram dimana melakukan kesalahan dalam melakukan teknik lempar cakram yaitu melakukan gerakann asal melempar saja sehingga tidak ada putarannya.

Setelah diberi tindakan pada pertemuan 1 mengalami peningkatan, karena dengan permainan siswa diajak belajar sambil bermain, hal ini penting sekali mengingat tidak semua siswa suka dengan olahraga lempar cakram, hasil evaluasi pertemuan 1 dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada pertemuan 1 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50% menjadi 35,89%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 68,42% menjadi 50,57%, pada sikap akhir persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 55,27% menjadi 34,66%.

Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan. Peningkatan tersebut diakibatkan karena siswa tidak sadar dengan melakukan permainan itu siswa diajak sambil belajar teknik lempar cakram. Permainan juga meningkatkan antusias siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga terjadi peningkatan dibandingkan pada refleksi awal.

Pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan lempar cakram sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga lempar cakram.

Selain pendekatan permaian pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai alternative dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan makna dan apa yang akan diberikan.

2. Pertemuan II

Dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada pertemuan 2 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 35,89% menjadi 9,06%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50,57% menjadi 24,39%, pada sikap akhir persentase yang dilakukan siswa dari 34,66% menjadi 11,14%. Dari segi keaktifan siswa dan

kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan.

Peningkatan yang terjadi pada pertemuan 2 ini akibat permainan yang diberikan kepada siswa disesuaikan dengan permainan yang paling disukai siswa yaitu permainan memasukkan piring plastik kedalam target. Permainan memasukkan ke dalam target memberikan siswa semakin aktif dalam melakukan proses pembelajaran, sehingga teknik yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan siswa sambil melakukan permainan. Pembelajaran adalah usaha membuat seseorang belajar yang dilakukan oleh guru untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya. Dengan melakukan permainan memasukkan piring plastik ke dalam target maka siswa akan kompetitif dan semakin tertantang untuk mencoba. Sehingga pemebelajaran akan lebih menyenangkan.

Dari pelaksanaan pembelajaran lempar ncakram pada model modifikasi sudah ada peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan lempar cakram, semua siswa telihat senang dan aktif mengikuti pembelajaran. Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas maka temuan penelitian yang muncul adalah:

1. Permainan modifikasi sesuai untuk pembelajaran teknik dasar.
2. Pembelajaran lempar cakram dengan permainan modifikasi akan memberi kemudahan siswa menguasai teknik dasar lempar cakram.
3. Jenis-jenis permainannya yaitu: (1) permainan menolak secara berpasangan, (2) permainan estafet piring plastik dari atas kepala dan kembali dari bawah pada posisi badan jongkok, (3) permainan estafet piring plastik dari samping kanan dan kembali dari samping kiri.
4. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan modifikasi alat.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teori dan didukung adanya analisis hasil penelitian serta mengacu pada perumusan masalah yang telah

diuraikan pada bab sebelumnya maka ditentukan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

a. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara modifikasi alat pembelajaran dengan model pembelajaran sesungguhnya terhadap tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram, terlihat dari efek faktor A: $F_{obs} > F_{\alpha}$ atau 0,000 > 4,000 sehingga H_{0A} diterima.
b. Tidak terdapat perbedaan pengaruh modifikasi alat terhadap tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram. Hal tersebut berdasarkan efek faktor B: $F_{obs} > F_{\alpha}$ atau 0,000 > 3,150 sehingga H_{0B} diterima.
c. Tidak ada interaksi antara modifikasi alat terhadap tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram, yaitu berdasarkan kombinasi efek faktor A dan B terhadap variabel terikat atau 0,000 < 3,150 sehingga H_{0AB} diterima.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arifin, 2010. *Penelitian Pendidikan.* Yogyakarta : Lilin Persada Press.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Budiyono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Budiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Depdiknas, (2006) *Karakteristik Peserta Didik.*

Desminta. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Djamarah, Saiful Bahri.1994. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.

Djumidar. 2005. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Jarver, Jess. 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pionir Jaya.

Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik.* Klaten : Intan Pariwara.

Nurhasan.2001.*Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*.Jakarta.Depdiknas

PASI, (1995) *Peraturan perlombaan atletik.*

Purnomo, Eddy & Dapan, 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.

Sidik, Dikdik Zafar, 2010. *Mengajar dan Melatih Atleti*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

Sudjana.2006.*Metode Statistik*.Bandung.Tarsito

Sugiyono. 2010. *Metode Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi.2008.*Metodologi Penelitian Pendidik Kompetensi dan Praktiknya*.Jakarta.Bumi Aksara.

Sutikno, Sobry, 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Lombok : Holistica.

Yoyo Bahagia. 2010. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga, Jakarta.