

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan merupakan “upaya yang dapat mempercepat pengembangan potensi manusia untuk mampu mengemban tugas yang dibebankan padanya, karena hanya manusia yang dapat dididik dan mendidik. Pendidikan juga dapat mempengaruhi perkembangan fisik, mental, emosional, moral, serta keimanan dan ketakwaan manusia” (Safari, 2012, hlm. 20).

Menurut Rahayu (2013, hlm. 60) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah “proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.”

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

WHO (dalam Rahayu, 2013, hlm.7) mengemukakan pendidikan jasmani adalah “kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan spiritual”.

Nixon dkk. (dalam Rahayu, 2013, hlm. 2) juga menjelaskan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai “fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut”.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani adalah media untuk mencapai pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian siswa, tetapi pengembangan tersebut dapat tercapai tergantung dari aktivitas dari siswa itu sendiri untuk mencapainya. Karena dengan dilihat dari aktivitas dari siswa akan dapat terlihat hasil dari suatu pembelajarannya.

Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (Depdiknas), Pendidikan Jasmani memiliki kemampuan sebagai berikut;

- a. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan fisik yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan umum dari pendidikan jasmani di sekolah dasar yaitu memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang saling mendukung sehingga dapat membentuk dan mengembangkan kemampuan dasar, dan menanamkan jiwa, sikap dan nilai yang dapat membiasakan hidup yang sehat. Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989.

Tentang sistem pendidikan Nasional pada bab II pasal 4 disebutkan bahwa: “Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.”

## **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi tujuan perkembangan jasmani, perkembangan gerak, perkembangan mental dan sosial. Lutan (dalam Suherman, 2011, hlm. 8) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah “untuk membantu peserta didik agar

meningkatkan kemampuan gerak di samping merasa senang dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas”.

Berbicara tentang pendidikan jasmani, pendidikan jasmani adalah program pendidikan yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh dan dilakukan dengan cara-cara yang benar agar memiliki makna bagi anak.

Menurut Suherman (2011, hlm. 8) tujuan pendidikan jasmani dalam kurikulum Sekolah Dasar (2014) adalah 1) mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, 2) mengembangkan sikap sportif, jujur, dan disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, 3) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, 4) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat, 5) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

### **3. Pengertian Belajar dan Pembelajaran**

Secara umum belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan.

Menurut Piaget (dalam Mulyanto, 2014, hlm. 1) belajar adalah “interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi intelektual individu berkembang”.

Sedangkan menurut Gadge (dalam Mulyanto, 2014, hlm. 4) belajar merupakan aktivitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan keterampilan pengetahuan, sikap dan nilai.

Dari beberapa pendapat dari para ahli diatas, dapat dicermati bahwa pada dasarnya ada sebuah kemiripan makna belajar. Adapun yang menimbulkan dari kesamaan itu yaitu, kesamaan prinsip belajar, kita tahu bahwa prinsip belajar merupakan upaya membangkitkan aspek-aspek yang harus dikembangkan sebagai potensi belajar siswa yaitu: perhatian, motivasi, keaktifan, pengalaman, pengulangan, tantangan, penguatan dan perbedaan individual.

Mulyanto (2011, hlm. 10) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah “upaya maksimal dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal”.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar menurut Arief (2012) “merupakan bagian dari proses dari pendidikan secara keseluruhan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik”.

Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara baik. Dalam hubungannya dengan peningkatan prestasi, pendidikan jasmani berupaya membentuk gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstra kurikuler.

#### **4. Pengertian Media Pembelajaran**

Menurut Arsyad (2013, hlm.2) menjelaskan bahwa Media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti, tengah, perantara atau pengantar.

Media pembelajaran merupakan salah satu dari sistem pembelajaran. Ada banya macam-macam media yang dapat digunakan dalam suatu sistem pembelajara yang dapat membantu suatu proses pembelajaran sehingga dapat memudahkan pembelajaran tersebut menjadi lebih menarik, dengan demikian siswa bisa lebih tertarik untuk melakukannya, bahkan lebih antusias akan pembelajaran yang menggunakan media pembelajaran, karena dengan media pembelajaran anak tidak merasa pembelajaran yang dapat membuat dia bosan atau tidak jarang membuat siswa enggan melakukan atau meperhatikan pembelajaran yang telah diajarkan.

Gerlach dkk (dalam Arsyad, 2013, hlm.2) menjelaskan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah “manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap”.

Menurut Djamarah dkk (2006, hlm. 136-137) menjelaskan bahwa media adalah “alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran”.

Sudin dkk (2009, hlm. 5) menyimpulkan bahwa media pembelajaran adalah “sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah”.

Selain media yang di buat menarik agar anak-anak lebih aktif dan antusias, memodifikasi alat agar siswa lebih merasa nyaman juga bisa dilakukan karena terkadang anak merasa kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran.

Berdasarkan pengertian di atas, perlunya modifikasi agar tidak mengganggu pertumbuhan atau perkembangan fisik dari seorang siswa, selain itu juga dapat mengganggu permasalahan dan kesulitan secara fisik dan psikologis bagi mereka. Sehingga dalam pembelajaran lempar cakram dibutuhkan modifikasi cakram yang ringan sehingga tidak dapat mengganggu perkembangan fisik atau psikologis dari seorang peserta didik, karena bagi anak SD yang terpenting dapat berpartisipasi dengan sikap antusias sehingga dapat merasa senang untuk melakukannya. Maka dari itu pembelajaran yang dialami dalam pembelajaran gerak dasar lempar cakram bisa diatasi dengan menggunakan media yang menarik dan cakram yang dimodifikasi sehingga aman untuk digunakan, karena dengan media yang menarik dapat menarik minat peserta didik untuk ikut serta dalam pembelajaran tersebut dan selain itu juga selain media, alat juga perlu dimodifikasi agar anak tidak merasa sulit untuk dapat melakukan gerak dasar yang sesuai dengan ketentuan gerak dasar lempar cakram.

## 5. Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka kita dapat mendefinisikan atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar.

Atletik adalah satu cabang olahraga yang tertua, yang dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.



Atletik merupakan “cabang olahraga yang tertua daripada olahraga yang lain dan merupakan ibu atau induk dari semua cabang olahraga, maka disebut *Mother of The Sport*” (SR, 1989, hlm. 12).

“Pada hakekatnya setiap ketangkasan yang ditunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada” (Muhtar, 2011, hlm. 1).

Didalam pembelajaran atletik terdapat pokok pembahasan yang dominan diperlukan dalam kegiatan belajar mengajar, antara lain berjalan, berlari, melompat dan melempar. Semua pembahasan itu adalah inti dari pembelajaran atletik, karena didalamnya akan mencakup seluruh gerak dasar siswa untuk memperagakan semua pokok pembahasan itu.

## **6. Lempar**

Lempar merupakan salah satu komponen yang dimiliki atletik. Lempar merupakan salah satu cabang atletik yang sering diperlombakan dalam setiap *event* olahraga.

Lempar atau Melempar bagi anak-anak merupakan “salah satu dari aktivitas pengembangan kemampuan gerakanya yaitu, untuk melakukan sesuatu bentuk gerakan dengan anggota badanya secara lebih terampil (manipulasi), atau sering juga dikatakan dengan ketrampilan manipulatif” (Syarifudin, 1992, hlm. 144).

Menurut Simon (2007, hlm.84) Gerak dasar lempar menjadi sumber pokok dalam pembelajaran atletik. Siswa dapat diajarkan berbagai bentuk keterampilan motorik yang sesuai dengan kemampuannya. Ada tiga macam teknik gerak dasar lempar yaitu, lempar lembing, lempar cakram dan tolak peluru.

Prinsip lempar itu sendiri adalah melempar suatu benda sejauh mungkin dari awal tumpuan badan kita sehingga mendapatkan hasil lemparan yang baik. Jika prinsip ini sudah ditekankan sejak dini maka para pelaku olahraga atletik khususnya cabang melempar akan mengetahui maksud dari cabang melempar ini.

## **7. Lempar Cakram**

Lempar cakram merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang atletik.

Menurut Muhtar (2011, hlm. 124) lempar cakram adalah “suatu gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat pipih dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu dan pinggirannya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku”.

Lempat cakram merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. ”Lempat cakram merupakan teknik lempar yang memerlukan rotasi badan dan kaki”, (Suherman, 2001, hlm.19).

Badan cakram terdapat dari kayu, atau bahan lain dengan dari metal, tetapi bingkai ini berbentuk lingkaran penuh. Tepat ditengah-tengah cakram ada beban yang dapat dilepas-pindahkan yang beratnya sesuai peraturan adalah 2kg untuk pria dan 1kg untuk wanita. Tiap isi cakram harus sama dan dibuat tanpa identitas, proyeksi atau tepi-tepi yang tajam. Garis tengah adalah 219-221 mm bagi pria dan 180-182 mm bagi cakram wanita. Tentunya untuk para pemula keterampilan ini sangat menyulitkan terutama dalam sikap memegang dan melepaskan atau melemparkan cakraanya, serta ketepatan arah lemparan. Untuk mengatasi masalah tersebut guru seharusnya mempunyai cara untuk mensiasati hal yang mungkin menjadi kesuliatan para siswanya dengan cara memodifikasi cakram dengan benda-benda yang mungkin lebih ringan atau terlihat tidak menakutkan, karena cenderung untuk siswa SD memilih untuk menghindari melakukan kegiatan lempat cakram karena berbagai alasan.

Banyak siswa yang cenderung enggan untuk melakukan lempat cakram karena mereka takut untuk melemparnya, mereka tidak bisa dalam hal melempar cakraanya ataupun ada siswa yang kurang antusias dalam pembelajaran lempat cakram itu. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lempat cakram adalah karakteristik gerak dasar dari lempat cakram itu sendiri sebagai berikut : jarak lemparan diperoleh sangat tergantung pada kecepatan gerak dan sudut saat cakram terlepas, untuk mendapatkan kecepatan maksimum dibutuhkan penggunaan tenaga yang sangat cukup pada saat melempar, untuk mendapatkan kecepatan yang maksimum hendaknya atlet berlari memutar lingkaran sebelum mencapai posisi melempar dan sudut pelepasan harus diperhitungkan pada waktu melakukan lemparan.

Jika gerak dasar sudah bisa dilakukan dengan baik maka sudah pasti akan mendapatkan hasil lemparan yang cukup memuaskan, karena tehnik itulah yang sebagai dasar dalam melakukan lempar cakram.

Adapun jika pada saat melakukan para siswa itu tidak mendapatkan hasil yang maksimal mungkin ada factor lainyang menjadikan siwa tidak maksimal dalam melemparnya,misalkan faktor mental siswa itu sendiri, jika mental siswa tidak bagus atau lemah pada tekanan bias dipastikan akan mendapatkan hasil lemparan yang kurang memuaskan, karena pada saat melempar dia tidak fokus pada lemparan cakram tersebut dan lebih memperhatikan faktor disekelilingnya.

Menurut Simon dkk (2007, hlm. 85) “Lempat cakram merupakan suatu kemampuan dalam melemparkan benda berupa cakram dari samping dengan posisi memutar badan”.

#### a. Teknik Lempat Cakram

Teknik lempat cakram tidak jauh berbeda dengan teknik nomor lempat lainnya yaitu:

##### 1) Cara memegang cakram

Letakkan cakram diatas telapak tangan kanan,jika melempat dengan tangan kanan,jika melempat dengan tangan kiri maka sebaliknya. Kemudian jari-jari tangan kanan dijarangkan atau diregangangkan dan peganglah tepi atau pinggiran cakram itu dengan ruas jari tangan bagian atas,sehinga menutupi pinggiran cakram bagian depan. Telapak tangan agak dilengkukkan dan pinggirannya pada cakram bagian atas.

Setelah cakram tersebut sudah dapat dipegang dengan baik, kemudian turunkan atau bawa kebawah samping badan dengan lengan lurus dan lemas.



**Gambar 2.1 : Cara memegang cakram**  
Muhtar (2011, hlm. 125)



- 2) Sikap badan pada waktu akan melempar  
 a) Sikap badan menyamping

Berdiri tegak menyamping kearah lemparan, kedua kaki dibuka lebar, kaki kiri kedepan lurus menuju kearah lemparan, kaki kanan dibelakang dengan lutut agak dibengkokkan serong kesamping kanan. Berat badan berada pada kaki kanan dan miring ke samping kanan. Tangan kanan membawa cakram disamping badan dengan lengan lurus dan lemas, tangan kiri dengan siku membengkokkan berada didepan dengan lemas membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 2.2 : Cara melempar cakram  
 Muhtar (2011, hlm. 126)

- b) Sikap badan membelakangi

Berdiri tegak membelakangi arah lemparan, kaki kiri lurus kebelakang menuju arah lemparan, lutut kaki kanan dibengkokkan kedepan, berat badan berada pada kaki kanan dan condong kedepan. Tangan kanan memegang cakram disamping badan dengan lengan lurus dan lemas, tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada didepan badan lemas dan membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 2.3 : Lempar Cakram dengan Gaya Membelakangi  
 Muhtar (2011, hlm. 128)

### 3) Cara melempar

- a) Dari samping badan cakram diayunkan kedepan ke atas kesamping kiri, hingga cakram berada di atas bahu kiri di bawah dagu. Telapak tangan kiri membantu menahan cakram, tangan kanan memegang cakram berada di atasnya dengan punggung tangan menghadap ke atas dan siku di tekuk.
- b) Dari atas bahu kiri, ayunkan lagi cakram itu ke samping kanan terus kebelakang dengan lengan lurus dan punggung tangan usahakan tetap menghadap ke atas, hingga cakram berada dibelakang samping kanan sedikit di bawah bahu kanan. Perlu diperhatikan, bahwa pada waktu mengayunkan cakram ke depan dan ke belakang, keadaan lengan harus tetap lurus dan lemas serta punggung tangan menghadap ke atas.
- c) Pada saat cakram berada di belakang, secepatnyabadan diputar ke depan (ke arah lemparan), dan pada saat seluruh badan menghadap ke arah lemparan secepat mungkin cakram itu dilemparkan dari belakang melalui samping, ke depan atas sekuat-kuatnya dengan lengan dalam keadaan lurus.

### 4) Sikap Lanjutan dan Akhir

Gerak lanjutan atau (*follow thru*) sama seperti pada tolak peluru dan lempar lembing. Yaitu pada waktu cakram akan dilepaskan dari tangan, kaki kanan ditolakan dan badan dilonjakan kedepan. Sedangkan sikap akhir adalah setelah cakram lepas dari tangan secepatnya kaki kanan itu mendarat, kaki kiri diangkat lurus ke belakang lemas, badan bungkuk ke depan, tangan kiri ke belakang dan tangan kanan dengan siku dibengkokan berada di depan badan lemas. Semuanya itu untuk membantu keseimbangan badan agar badan tidak jatuh ke depan.

### 5) Cara Mengambil awalan

Pelaksanaan pengambilan awalan pada lempar cakram dilakukan dalam lingkaran, sama seperti pada tolak peluru. Namun pada lempar cakram lingkaranya lebih besar dari toalak peluru, yaitu garis tengahnya 2,50m, sedangkan tebal sisi lingkaran dan sudut lingkaranya sama. Pengambilan awalan lempar terbagi menjadi dua gaya, yaitu gaya menyamping dan gaya membelakangi.

Pelaksanaan pengambilan awalan pada lempar cakram dilakukan dalam lingkaran, sama seperti pada tolak peluru. Namun pada lempar cakram lingkarannya lebih besar daripada untuk tolak peluru, sedangkan tebal sisi lingkaran dan sudut lingkarannya sama.

Menurut Muhtar (2011, hlm.127) Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam lempar cakram :

- a) Jatuh kebelakang pada awal putaran
- b) Berputar di tempat seperti gasing
- c) Membungkukkan badan ke depan
- d) Melompat tinggi di udara
- e) Terlalu tegang di kaki
- f) Penempatan kaki yang selalu salah dalam hubungan dengan garis lingkaran
- g) Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh
- h) Mendahului lemparan dengan lengan

Dalam lempar cakram pengambilan awalan yang benar dapat mendapatkan hasil lemparan yang cukup bagus, jika pengambilan awalan lempar sudah cukup baik tinggal ditunjang olah tehnik melempar dan sikap yang lainnya.

Adapun menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 85) dalam lempar cakram juga harus memahami karakteristik gerak dasar lempar cakram itu sendiri, diantaranya :

- a) Cakram harus dipegang dengan buku-buku ujung jari tangan, sedangkan ibu jari tangan memegang bagian samping cakram.
- b) Kaki dibuka selebar bahu dan agak menjauhi area lemparan.
- c) Pandangan lurus ke depan.
- d) Memutar bahu dan tangan yang memegang cakram sejauh mungkin.
- e) Kedua kaki ditekukkan.
- f) Berat badan dipindahkan sesaat ke kaki poros.

## 8. Teori Modifikasi

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani peran modifikasi sangatlah penting, karena bisa menunjang sebuah pembelajaran lebih menarik lagi dan lebih variatif. Jika guru sudah mempunyai keahlian dalam memodifikasi segala permainan atau alat-alat yang akan digunakan untuk pembelajaran tidak dipungkiri guru itu sudah memahami arti dari modifikasi.

Pengertian modifikasi menurut Rizky (2013) bahwa modifikasi secara umum dapat diartikan sebagai “hampir segala tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku”.

Modifikasi adalah mengembangkan materi pelajaran dengan cara menuntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

## 9. Modifikasi Cakram

Dalam pembelajaran Atletik khususnya lempar cakram benda yang digunakan untuk melemparnya adalah hal yang penting, karena tanpa alat yang disebut cakram itu pembelajaran tidak akan efektif. Maka setidaknya guru mempersiapkan alat-alat yang menunjang segala sesuatu untuk lancarnya pembelajaran.

Dalam pembelajaran lempar cakram jika guru tidak mempersiapkan suatu yang membuat anak tertarik atau lebih aktif, maka pembelajaran tidak akan efektif dan cenderung membosankan. Disinilah tugas guru untuk memutar otak dalam menemukan sesuatu yang bisa mengajak siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan senang dan lebih senang. Modifikasi cakram salah satunya agar pembelajaran lebih berjalan variatif dan menarik bagi siswa.

Banyak berbagai cara dalam memodifikasi cakram, misal untuk bentuknya dan beratnya cakram. Jika bentuk cakram yang sebenarnya masih belum bisa tergapai oleh siswa maka bisa dianjurkan untuk memodifikasi kedalam benda yang lebih kecil dan tidak mengubah bentuk posisi cakram yang sebenarnya, begitupun untuk berat cakram, kebanyakan siswa SD masih belum bisa melempar

dengan sempurna karena berat cakram yang sebenarnya itu cenderung berat untuk seukuran anak seusianya, maka posisi guru disini harus mencari alternative agar berat cakram yang sebenarnya diganti dengan benda yang lebih ringan lagi.

#### **10. Pembelajaran lempar cakram melalui media modifikasi piring seng**

Pembelajaran atletik khususnya lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring seng dapat dilakukan beberapa langkah dengan tujuan meningkatkan gerak dasar lempar cakram. Pertama dalam pembelajarannya guru bisa memberikan pernyataan bagaimana seharusnya gerakan tangan, kaki atau badan saat melakukan lempar cakram tersebut. Tentunya untuk para pemula keterampilan ini sangat menyulitkan terutama dalam sikap memegang dan melepaskan atau melemparkan cakramnya, serta ketepatan arah lemparan. Untuk mengatasi masalah tersebut guru seharusnya mempunyai cara untuk mensiasati hal yang mungkin menjadi kesulitan para siswanya dengan cara memodifikasi cakram dengan benda-benda yang mungkin lebih ringan atau terlihat tidak menakutkan contoh, media piring seng. karena cenderung untuk siswa SD memilih untuk menghindari melakukan kegiatan lempar cakram karena berbagai alasan. Banyak siswa yang cenderung enggan untuk melakukan lempar cakram karena mereka takut untuk melemparnya, mereka tidak bisa dalam hal melempar cakramnya ataupun ada siswa yang kurang antusias dalam pembelajaran lempar cakram itu. Demikian langkah-langkah ini dibuat dengan harapan semoga dapat membentuk penguasaan gerak dasar yang lebih baik.

#### **B. Kajian Praktis**

##### **1. Hasil Temuan yang Relevan**

- a. Skripsi Dian Aminarti “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Cakram dan Modifikasi Cakram pada siswa kelas V SD Negeri Pahlawan”. Pada data awal mencapai 60,45%, hal ini disebabkan oleh berbagai hal misalkan guru yang tidak mempersiapkan hal-hal yang diperlukan untuk pembelajaran dan siswa yang kurang antusias dalam pembelajaran lempar cakram. Setelah dilakukannya Siklus I mencapai 69,90%, pada Siklus II mencapai 75,66% dan Siklus III hasilnya cukup memuaskan mencapai 92,80%. Dengan demikian pembelajaran lempar cakram dengan memodifikasi cakram terbukti berhasil untuk meningkatkan pembelajaran.



- b. Skripsi Rasima berjudul “Meningkatkan Pembekajaran Gerak Dasar Lempar Cakram dengan Modifikasi pada siswa kelas VI SD Negeri 6 Arjawinangun Kecamatan Arjawinangun Kabupaten Cirebon” . Pada awal presentasinya hanya mencapai 60,71%.

Hal ini disebabkan pada saat pembelajaran dilaksanakan guru terlihat kurang siap untuk mengajar, guru hanya membuat RPP dan instrument penelitian siswa saja. Hasil yang dicapai setelah dilakukan perbaikan pada Siklus I presentasinya mencapai 73,80%, pada Siklus II mencapai 78,57%, sebagai hasil tindakan yang dilakukan oleh guru dengan memberikan penjelasan yang menarik dan manfaat modifikasi alat cakram dari kayu dan selang air agar siswa lebih tertarik lagi dalam pembelajaran, mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman siswa agar pembelajaran mudah dipahami. Hasilnya pada Siklus III mengalami peningkatan menjadi 92,85%. Dengan demikian peningkatan hasil belajar.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Menurut Margono (dalam Hatimah, 2007, hlm. 136) Hipotesis tindakan adalah “suatu pendapat atau kesimpulan yang sifatnya masih sementara, belum benar-benar berstatus sebagai suatu tesis”.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan hasil, maka peneliti dapat membuat hipotesis tindakan “Jika pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan media modifikasi alat bantu piring seng, maka kemampuan gerak dasar pada pembelajaran lempar cakram di kelas V SDN Neglasari Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten subang meningkat.