

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran jasmani yang tersusun secara sistematis, untuk mencapai tujuan yang meningkatkan berupa rangsangan pertumbuhan dan perkembangan motorik, kemampuan dan keterampilan jasmani, pembentukan watak, serta sikap sosial terhadap manusia dan lingkungan disekitarnya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat penting dipelajari oleh siswa, mempelajarinya untuk perkembangan psikomotornya, dan memperbanyak pembendaharaan gerak yang akan dimiliki.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang peneliti amati pembelajarannya masih bersifat monoton dimana guru masih menggunakan metode ceramah dan terpaku dengan fasilitas yang ada di sekolahnya tersebut guru belum memanfaatkan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar sehingga siswa kurang bersemangat sulit menangkap pembelajaran yang diberikan oleh guru, mudah bosan dan mengeluh pada saat pembelajaran berlangsung. Seharusnya pembelajaran di sekolah dasar harus bersifat menyenangkan, karena pada siswa sekolah dasar pada umumnya dunianya adalah bermain, pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar apabila menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan juga menggunakan media pembelajaran yang kreatif maka siswa akan mudah terangsang untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru.

Siswa pada saat pembelajaran gerak dasar lempar cakram khususnya pada saat pembelajaran berlangsung siswa masih belum bisa menguasai teknik-teknik dasar lempar cakram awalan siswa masih sering lupa tentang cara memegang cakram, sikap badan pada saat akan melempar cakram dan cara melempar cakram dengan baik. Pada umumnya anak-anak lebih suka bergerak atau beraktivitas dibandingkan disuruh diam dirumah, pendidikan jasmani yang tertera dalam kurikulum banyak sekali hal-hal yang harus dipelajari salah satunya adalah atletik. Pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik

seperti jalan, lari, lempar dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada. Pada kenyataannya pembelajaran atletik di sekolah dasar sangatlah kurang jam pembelajaran yang diberikan untuk materi atletik. Dengan kurangnya jam pelajaran pada materi atletik yang tercantum pada kurikulum hal ini menyebabkan pembelajaran atletik menjadi kurang maksimal, terutama pada nomor lari sehingga banyak permasalahan yang muncul di sini salah satunya adalah kurangnya pemahaman tentang gerak dasar pada lempar cakram serta tidak tercapainya ketuntasan belajar mengajar dan pembelajaran yang kurang bervariasi.

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 peraturan yang berlaku”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pelempar cakram adalah cara mengayun dan melempar cakram. Melempar adalah bagian dari permainan lempar cakram. Tujuan utama dari melempar adalah menjauhkan objek lemparan dan mendekatkan pada batasan atau objek tujuan.

Manfaat pembelajaran lempar cakram di peroleh apabila di sajikan dalam lingkungan belajar yang kondusif. Untuk itu di perlukan strategi yang tepat dalam proses pembelajaran lempar cakram, baik yang bersifat pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran tubuh maupun untuk meningkatkan keterampilan suatu gerak dasar seperti melempar cakram.

Salah satu bentuk mengakali pembelajaran dalam lempar cakram adalah dengan memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karekteristik kemampuan siswa dan tujuan yang akan dicapai dengan selalu mempertimbangkan keamanan pada saat pembelajaran.

Keamanan dalam pembelajaran lempar cakram berhubungan dengan aspek kesiapan siswa (fisik, mental, serta kemampuan awal siswa) dalam mempelajari suatu gerakan dalam lempar cakram. Oleh karena adanya perbedaan tersebut, akan terlihat sebagian siswa pada saat belajar suatu gerakan melempar cakram begitu bersemangat dan menyenangkannya sementara sebagian siswa yang lain terlihat

bosan dan masih ketakutan untuk mencobanya. Disinilah peran guru sangat diandalkan, karena guru harus memperhatikan anak-anak yang tidak menyenangi pembelajaran lempar cakram ini dengan memodifikasi cakram terhadap pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan berbagai macam hal, seperti memodifikasi cakram dengan ukuran yang tidak sama seperti aslinya.

Peran guru sebagai fasilitator tidak sebatas hanya membantu membimbing siswa meraih tujuan belajarnya, melainkan harus mampu mencari dan menemukan metode pembelajaran yang tepat selama proses pembelajaran. Upaya penemuan metode pembelajaran hanya dapat dilakukan oleh guru yang cermat dalam menyikapi kendala dan masalah kesulitan belajar yang dialami setiap siswa.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab kesulitan siswa dalam pembelajaran lempar cakram sangat beragam. Ada siswa yang mudah cepat bosan karena mereka sudah bisa melakukan gerakan dalam lempar cakram sebelumnya. Ini disebabkan karena penyampaian materi lempar cakram masih bersifat monoton, tidak ada variasi pembelajaran yang membuat siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Sedangkan sebagian siswa merasa takut dalam melakukan gerakan lempar cakram. Siswa yang masih takut dalam melakukan gerakan lempar cakram biasanya didominasi oleh anak perempuan. Hal ini dikarenakan karena belum terbiasa melakukan gerakan lempar cakram dan juga kurangnya pengetahuan siswa terhadap cara melakukan gerakan lempar cakram. Permasalahan ini akan menimbulkan dampak terhadap kurangnya aktivitas gerak siswa dan juga tujuan pembelajaran lempar cakram akan sulit tercapai.

Setelah melakukan observasi di lapangan, peneliti menemukan masalah yang harus dipecahkan. Dimana peserta didik dengan berbagai faktor mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lempar cakram. Padahal guru sudah menjelaskan tentang bagaimana cara melakukan gerakan lempar cakram dari sikap awal, gerakan inti atau pada saat melempar, sampai sikap akhir. Dan setelah guru berdiskusi pada siswa mengapa susah melakukan gerakan lempar cakram, dan kebanyakan dari mereka menjawab belum terbiasa untuk melakukannya.

Faktor- factor yang menjadi penyebab kurangnya pembelajaran terhadap gerak dasar lempar cakram :

1. Perencanaan pembelajaran
 - a. Perencanaan yang kurang matang.
 - b. Kurang memperhatikan IPKG dalam pembuatan perencanaan pembelajaran.
2. Guru dalam penyampaian mengajar
 - a. Penyampaian guru dalam menjelaskan materi kurang efektif, cenderung monoton dan kurang bervariasi.
 - b. Kurangnya menciptakan suasana yang merangsang siswa untuk bersifat kritis.
 - c. Hanya menggunakan konsep komando sehingga siswa menjadi jenuh.
 - d. Kemampuan manajemen waktu yang kurang terkontrol.
 - e. Belum menggunakan media pembelajaran.
3. Tampilan siswa
 - a. Siswa mudah jenuh dalam mengikuti pembelajaran.
 - b. Siswa hanya belajar melakukan gerak dasar dan kurangnya rangsangan motivasi untuk mengetahui bagaimana melakukan teknik *sprint* yang benar.
4. Fasilitas olahraga di Sekolah
 - a. Fasilitas olahraga yang tersedia masih terbatas.
 - b. Alat dan media pembelajaran yang tersedia kurang dikembangkan.

Dari hasil analisis di atas maka dapat kita ketahui bahwa pembelajaran gerak dasar lempar cakram di SDN 2 Ciwaringin kurang efektif dan efisien. Hal tersebut memicu adanya permasalahan untuk diteliti dalam pengambilan data tes awal.

Berikut ini analisis hasil yang berupa data tes awal pada pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan modifikasi cakram di kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon.

Tabel 1.1
Data Hasil Tes Awal Kemampuan Gerak Dasar Lempar Cakram

No	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati										Nilai	Ket	
		Sikap Awal			Gerakan Inti			Sikap Akhir			Skor			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			T	BT
1	Aziz Setiawan	√			√			√			3	33		√
2	Angelica Dwi. P			√		√			√		7	78	√	
3	Abdu Abdila			√	√			√			5	56		√
4	Arif Maullana	√			√			√			3	33		√
5	Afan Maulana	√			√			√			3	33		√
6	Amanda	√			√			√			3	33		√
7	Balqis Beby. S.H			√	√			√			5	56		√
8	Bagus Satrio	√			√			√			3	33		√
9	Bagus Septian			√	√			√			5	56		√
10	Diva Winanda. I.F			√		√			√		7	78	√	
11	Dwi Intan. P			√			√	√			7	78	√	
12	Dimas Mochamad. S	√		√				√			3	33		√
13	Elsa Septiani	√			√			√			3	33		√
14	Febriyani		√		√		√	√			5	56		√
15	Hega Nursafitri		√		√			√			4	44		√
16	Habib Choeruh. A			√		√			√		7	78	√	
17	Imelda Aulia			√	√			√			5	56		√
18	Jumenah			√	√					√	7	78	√	
19	Kenanga Puspa. A		√			√		√			5	56		√
20	Luis Putri. A	√				√		√			4	44		√
21	Marcelia Yuliani			√			√	√			7	78	√	
22	Muhammad Anggara. S		√		√			√			4	44		√
23	Mukamad Ripxi. S		√		√				√		5	56		√
24	Mella Putri. A		√			√		√			5	56		√
25	Marwah Lestari	√			√			√			3	33		√
26	Maya Lestari		√			√		√			5	56		√
27	Nurul Nabila. S	√			√			√			3	33		√
Jumlah		10	7	11	17	7	3	22	4	1	126	1401	6	21
Presentase%		37	26	41	63	26	11	81	15	3.7			22	78

Keterangan:

Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) SDN 2 Ciwaringin yaitu 75.

- a. Nilai 3 apabila terdapat indikator a, b, dan c.
- b. Nilai 2 apabila terdapat indikator (a, b), (b, c), atau (c, a).
- c. Nilai 1 apabila terdapat satu indikator yang tercapai.

T : Tuntas

BT : Belum Tuntas

Skor Ideal : 9

Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100 \%$

Indikator :

1. Sikap awal
 - a. Posisi kaki kiri berada di depan dan posisi kaki kanan berada dibelakang
 - b. Posisi badan dalam keadaan tegap
 - c. Pandangan lurus kedepan
2. Gerakan inti
 - a. Pada saat melempar posisi kaki kiri harus lurus
 - b. Posisi badan dicondongkan kebelakang dan diputar agar mendapatkan ayunan yang sempurna
 - c. Pandangan lurus kedepan
3. Sikap akhir
 - a. Badan condong kedepan ketika cakram telah dilemparkan
 - b. Posisi tangan kiri yang semula berada didepan kini berada dibelakang dan posisi kanan kanan yang berada dibelakang kini berada di depan sejajar dengan dada
 - c. Pandangan lurus kearah lemparan

Berdasarkan pengamatan peneliti dari tes data awal di atas, hasil belajar siswa sekolah dasar masih rendah khususnya pada pembelajaran gerak dasar lempar cakram, hasil evaluasi yang sudah dilakukan menunjukkan dari 27 siswa hanya 6 (22%) siswa yang bisa melakukan gerak dasar lempar cakram dengan

baik dan benar, sisanya 21 (78%) siswa masih belum menguasai betul gerak dasar lempar cakram. Kondisi yang seperti itu apabila di biarkan saja akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Hal tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang harus di benahi atau di cari jalan keluarnya agar prestasi belajar siswa bisa meningkat. Oleh karena itu disini peneliti perlu memberikan alternative atau solusi yang dihadapi oleh siswa kelas V SDN 2 Ciwaringin.

Dari penyebab permasalahan yang terjadi di SDN 2 Ciwaringin yang telah dipaparkan diatas, peneliti mempunyai solusi bahwa pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram diharapkan pembelajaran tidak akan membosankan dan bisa menarik siswa dan sangat antusias dalam melakukan pembelajaran teknik- teknik dasar lempar cakram dengan benar, sehingga siswa mudah untuk menangkap pembelajaran yang sudah diberikan oleh gurunya.

Melihat peranan sentral dari cabang atletik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, menuntut bagi seorang guru untuk dapat merencanakan, melaksanakan, evaluasi, menyelenggarakan tindak lanjut kegiatan belajar mengajar sangat membantu anak didik dalam upaya memecahkan dan menyelesaikan masalah dalam aktivitas geraknya serta meningkatkan kreatifitasnya dengan berbagai modifikasi-modifikasi dalam proses pembelajaran penjaskes khususnya cabang atletik sehingga dapat menarik minat siswa untuk bergerak dan mengembangkan geraknya, mengingat bahwa setiap sekolah memiliki kemampuan yang berbeda-beda dari segi penyediaan sarana dan prasarana pembelajaran.

B. Rumusan dan Pemecahan Masalah

Dengan adanya persoalan yang dijumpai oleh penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon maka terdapat beberapa rumusan masalah dan pemecahan masalah yang hendak dilakukan dalam penelitian ini diantaranya :

1. Rumusan Masalah
 - a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan penerapan modifikasi cakram untuk pembelajaran pada siswa kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon?

- b. Bagaimana kinerja guru pada pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan penerapan modifikasi cakram untuk pembelajaran pada siswa kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan penerapan modifikasi untuk pembelajaran pada siswa kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon?
- d. Bagaimana hasil belajar gerak dasar lempar cakram dengan penerapan modifikasi cakram untuk pembelajaran pada siswa kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, maka langkah selanjutnya mencari alternatif atau solusi pemecahan masalah tersebut. Pembelajaran gerak dasar lempar cakram pada pembelajaran atletik dengan menggunakan media pembelajaran dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahapan perencanaan, pada tahapan ini guru terlebih dahulu mempersiapkan RPP tentang gerak dasar lempar cakram yang mengacu pada IPKG 1 dan menyiapkan media pembelajaran yang akan dipergunakan dalam pembelajaran, kemudian guru mengkondisikan dan mengarahkan siswa pada saat pembelajaran. Guru menjelaskan kepada siswa mengenai materi, tujuan, pokok-pokok kegiatan pembelajaran serta menjelaskan kepada siswa tentang teknik gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram.
- b. Kinerja guru, pada tahapan ini guru memberikan pembelajaran lempar cakram dengan penggunaan media pembelajaran berupa modifikasi cakram serta guru membimbing siswa mengenai langkah-langkah pembelajaran tersebut dan memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Pada setiap tindakan yang akan dilakukan oleh siswa tergambar sebagai berikut:

1) Siklus I

Pada siklus pertama siswa diberikan suatu pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram terlebih dahulu guru menjelaskan

bagaimana cara memegang cakram, sikap badan pada saat akan melempar cakram, cara melempar cakram dengan baik. Guru menjelaskan tiga teknik gerak dasar lempar cakram secara bertahap pada siklus I.

2) Siklus II

Pada siklus kedua, guru memberikan perbaikan terhadap pembelajaran sebelumnya dan mengetes ulang apa yang belum bisa dikuasai oleh siswa tentang teknik dasar lempar cakram seperti cara memegang cakram, sikap badan pada saat akan melempar dan cara melempar cakram dengan baik. Dan yang diharapkan pada siklus ke II ini siswa sudah bisa menguasai dari ketiga teknik gerak dasar lempar cakram.

3) Siklus III

Pada siklus ke tiga, guru sudah mulai mengetahui kemampuan siswa dan mengevaluasi dalam melakukan teknik dasar lempar cakram dan berharap mendapat hasil sesuai yang diinginkan. Serta guru memberikan motivasi kepada siswa agar tidak merasa bosan dan tidak takut pada saat pembelajaran lempar cakram dengan modifikasi cakram dalam pembelajaran atletik gerak dasar lempar cakram.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang dipaparkan, maka tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah :

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan modifikasi cakram pada kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan modifikasi cakram pada kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan modifikasi cakram di kelas V SDN 2 Ciwaringin Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon.
4. Untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan modifikasi cakram pada kelas V SDN 2 Ciwaringin, Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian tindakan kelas ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat dari segi teori
 - a. Sumbangan pemikiran bagi kepentingan pembelajaran, penelitian yang lebih luas, dan berguna pula untuk kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan siswa berprestasi.
 - b. Sebagai bahan bacaan bagi pembaca yang meneliti hal-hal yang ada relevansi atau korelasinya dengan masalah penelitian ini.
2. Manfaat dari segi kebijakan
 - a. Pembelajaran penjas di SD bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan tentunya psikomotor melalui aktivitas fisik, pembelajaran dengan penggunaan media pembelajaran memungkinkan ketiga aspek tersebut tercapai.
 - b. Pembelajaran penjas tidak hanya pelaksanaan pembelajaran tetapi mencakup perencanaan sampai dengan evaluasi, dengan dibuatnya perencanaan yang baik dan benar akan mempengaruhi kualitas pelaksanaan pembelajaran dan tentunya hasil belajar yang lebih maksimal.
3. Manfaat dari Segi Praktik
 - a. Pada penelitian ini para pengajar khususnya dalam pembelajaran penjas guru mampu mengaplikasikan bahan ajara melalui metode maupun media pembelajaran yang ada sehingga siswa dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran siswa sangat antusias atau aktif dalam pembelajaran.
 - b. Hasil dari pembelajaran penjas tidak hanya aktivitas fisik yang meningkat, yang terpenting adalah afektif siswa sehingga dengan terbentuknya sikap positif yang di dapatkan dalam pembelajaran penjas akan menjadi bekal dalam kehidupan bermasyarakat.
4. Manfaat dari Segi Aksi Sosial
 - a. Pembelajaran penjas di SD pada umumnya hanya mementingkan tercapainya hasil belajar berupa aktivitas fisik, sedangkan pada kenyataanya yang terpenting dari pembelajaran adalah kualitas dari sikap yang ditimbulkan

melalui pembelajaran, dengan pembelajaran yang mengakomodir untuk tercapainya kognitif, afektif dan psikomotor akan membentuk kualitas siswa dari berbagai aspek.

- b. Pembelajaran dengan cara yang menyenangkan memungkinkan siswa untuk lebih kreatif, dengan kreativitas yang terbentuk melalui pembelajaran yang menyenangkan akan membentuk siswa yang juga kreatif di kehidupan bermasyarakat.

E. Struktur Organisasi Penulisan Skripsi

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan dan Pemecahan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Penulisan Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Pendidikan Jasmani
 1. Pengertian Pendidikan Jasmani
 2. Tujuan Pendidikan Jasmani
 3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani
- B. Pengertian Belajar dan Pembelajaran
- C. Atletik
 1. Lempar
 2. Lempar Cakram
 3. Teknik Lempar Cakram
- D. Pengertian Modifikasi
 1. Tujuan Modifikasi
 2. Modifikasi Cakram
 3. Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Modifikasi
- E. Hasil Temuan yang Relevan
- F. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian
2. Desain Penelitian
- B. Partisipan
 1. Subjek Penelitian
 2. Lokasi Penelitian
 3. Waktu Penelitian
- C. Instrumen Penelitian
- D. Prosedur Penelitian
- E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data
 1. Teknik Pengolahan Data
 2. Analisis Data
- F. Validasi Data

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

- A. Temuan Penelitian
 1. Paparan Data Siklus I
 2. Paparan Data Siklus II
 3. Paparan Data Siklus III
- B. Pembahasan
 1. IPKG I
 2. IPKG II
 3. Hasil Aktivitas Siswa
 4. Hasil Tes

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

- A. Simpulan
 1. IPKG 1
 2. IPKG II
 3. Aktivitas Siswa
 4. Hasil Belajar Siswa
- B. Implikasi
- C. Rekomendasi

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Gambar 1.1**Struktur Skripsi**