

BAB II

HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING DENGAN MODIFIKASI MEDIA

BOLA BEREKOR

A. Hakikat Lempar Lembing

1. Lempar Lembing

Lempar lembing diikutsertakan dalam ajang Olimpiade sejak tahun 1908 sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri, sekarang nomor ini dimasukkan dalam dasalomba dan saptalomba. Lempar lembing adalah salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik, dan termasuk dalam nomor lempar, Khomsin (2008 : 99). Sedangkan Mark Guthrie (2003 : 177) mengatakan bahwa lempar lembing merupakan nomor yang sangat bergantung pada kemampuan alami si pelempar untuk melemparkan lembingnya. Lempar lembing menurut Aip Syarifuddin (2008 : 156) menyatakan : “lempar lembing adalah suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang berbentuk panjang dan bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu, bambu, atau metal (untuk perlombaan) yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku”. Dalam olahraga ini seorang atlet dituntut harus memiliki tenaga dan badan yang besar. Karena olahraga lempar lembing lebih mengutamakan jauh lemparan untuk memenangkan turnamen tersebut.

Suatu lemparan dianggap baik apabila lemparan tersebut dengan mata jatuh atau menyentuh tanah terlebih dahulu, atau untuk lebih baiknya lagi

apabila lembing tersebut menancap ditanah dengan posisi berdiri. Sehingga dapat mempermudah para hakim atau wasit untuk mengukur jarak lemparan yang kita lakukan.

Jadi, lempar lembing salah satu cabang olahraga atletik secara teknik dilakukan dengan alami dalam melemparkan sebuah objek berbentuk lembing sejauh mungkin.

2. Karakteristik Lembing

Leming merupakan alat yang dipergunakan dalam olahraga lempar lembing, lembing biasanya terbuat dari bahan fiberglass atau kayu yang dibentuk sedemikian rupa dengan ujung diberi pemberat berupa besi yang tajam. Mengenai berat lembing terdapat beberapa versi. Menurut Fred Mc Mane (2000:53) menyatakan: “berat lembing tidak kurang dari 600 gram (putri) dan 700 gram (putra)”. Sedangkan menurut Engkos Kosasi (1985:99) menyatakan: “berat lembing untuk putra 800 gram sedangkan untuk putri 600 gram”. Sedangkan untuk panjang lembing para ahli berpendapat sama yaitu ukuran untuk putra (260-270 cm) sedangkan untuk putri (220-230 cm).

Oleh karena itu, olahraga ini memerlukan tubuh yang besar dengan tenaga yang besar pula hal ini sesuai dengan pendapat para ahli, menurut Fred Mc Mane (2000:53) menyatakan: “pelempar lembing umumnya berbadan besar dan kuat, tetapi kekuatan tidak seperti pada tolak peluru atau lempar cakram. Kecepatan, kecekatan, dan ketangkasan adalah yang terutama”.

Dalam melakukan olahraga ini seorang atlet dituntut harus memiliki kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kekuatan, dan daya ledak otot. Karena

secara komponen tersebut sangat dibutuhkan olahraga ini jika salah satunya tidak dipenuhi maka berpengaruh pada jarak lemparan yang akan dicapai.

Lembing memiliki 3 bagian penting, adapun bagian-bagian tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Mata lembing, biasanya terbuat dari besi yang berbetuk runcing dan berada dibagian depan, yang berfungsi sebagai penembus permukaan tanah sehingga lembing dapat berdiri.
- b. Badan lembing, terbuat dari fiberglas yang merupakan panjang keseluruhan lembing selain mata lembing.
- c. Lilitan pada lembing, merupakan lilitan dari tali yang berfungsi sebagai pegangan pada lembing.

Agar tidak terlalu runcing dan membahayakan, maka sudut keruncingan ujung lembing dibatasi, yaitu maksimal 40° .Sebab, pada saat dilemparkan, kecepatan lembing dapat mencapai 113 km/jam.

Dari uraian diatas dapat ditarik suatu kesimpulan lempar lembing adalah suatu olahraga atletik yang menggunakan alat berupa tongkat yang menyerupai tombak dengan berat tertentu dengan melemparkannya sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

3. Teknik Dasar Lempar Lembing

Setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar, teknik lanjutan, dan teknik dengan tingkat kesulitan yang tinggi, oleh karena dalam pendidikan disekolah maka teknik yang diajarkan adalah teknik dasar dari olahraga yang

akan diajarkan. Dalam pembelajaran teknik dasar lempar lembing disekolah maka yang diajarkan adalah sebagai berikut:

a. Teknik memegang lembing (Grip)

Seperti yang telah dikemukakan bahwa lembing terdiri dari 3 bagian diantaranya terdapat tali pegangan lembing. Yaitu tali yang dililitkan di tengah-tengah lembing yang mempunyai lebar untuk putra adalah 150 sampai 160 mm dan untuk putri adalah 140 sampai dengan 150 mm. berdasarkan keadaan lembing atau sesuai dengan peraturan, bahwa lembing harus dipegang pada bagian pegangan yaitu pada tali yang melilit pada badan lembing.

Dalam olahraga lempar lembing dikenal dengan beberapa pegangan yang lazim dipakai dalam turnamen, adapun pegangan tersebut adalah sebagai berikut:

Menurut Engkos Kosasi pegangan pada olahraga lempar lembing terdiri dari 3 pegangan yaitu :

- 1) Pegangan model Finlandia
- 2) Pegangan model Amerika
- 3) Pegangan biasa

Sedangkan menurut Aip Syarifuddin pegangan pada olahraga lempar lembing terdiri dari 2, yaitu :

- 1) Cara Amerika, dan
- 2) Cara Finlandia

Kemudian menurut Tamsir Riyadi pegangan lembing terdiri dari 3 cara, yaitu :

- 1) Cara Biasa (American Style)
- 2) Cara Finlandia (Finlandia Style), dan
- 3) Cara Menjepit (Tang Style)

Adapun pegangan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- 1) Pegangan model Finlandia (Finlandia Style)

Pada pegangan finlandia ini seorang atlet memegang lembing dengan jari telunjuk agak lurus mengikuti lembing sehingga jari tengah terlihat seperti memegang lembing. Pegangan ini jari yang berperan penting untuk mendorong lembing adalah ibu jari dan jari tengah.

- 2) Pegangan model Amerika (American Style)

Pegangan model amerika ini dilakukan dengan cara seluruh jari menggenggam lembing, dengan lembing agak serong ke arah badan. Pegangan model amerika ini juga sering digunakan oleh para atlet pada setiap turnamen.

- 3) Pegangan Menjepit (Tang)

Pegangan ini ialah pegangan yang merupakan gabungan dari kedua pegangan sebelumnya, pegangan dilakukan dengan cara lembing diletakkan pada antara jari telunjuk dan jari tengah sehingga menyerupai jepitan pada tang.

b. Teknik Membawa Lembing

Dalam olahraga lembing dikenal beberapa cara membawa lembing sehingga dapat memudahkan atlet dalam melakukan lemparan, berikut initeknik-teknik membawa lembing yang dipakai dalam olahraga lempar lembing :

1) Membawa lembing di atas pundak

Cara membawa lembing diatas pundak adalah lembing dipegang diatas pundak berada disamping kepala dengan mata lembing serong keatas.Siku tangan kanan dilipat atau ditekuk mengarah kedepan. Cara ini biasanya dilakukan olaeh atlet yang menggunakan gaya langkah jingkit (hip hop).

2) Membawa lembing di bawah

Yang dimaksud dengan cara membawa lembing dibawah adalah lengan yang membawa lembing lurus kebawah, mata lembing menuju serong keatas, dan ekornya agak serong kebawah dan hampir mendekati tanah. Cara ini banyak dipergunakan oleh atlet yang menggunakan langkah silang dibelakang dan cara ini sekarang sudah tidak banyak lagi dipergunakan oleh para pelempar.

3) Membawa lembing didepan dada

Cara melakukan gaya ini adalah mata lembing serong kebawah. Dengan ekornya keatas melewati pundak sebelah kanan, membawa lembing dengan cara ini paling banyak dipergunakan oleh para juara lempar lembing. Cara ini banyak dipergunakan oleh atlet ynag

menggunakan gaya langkah silang didepan atau terkenal dengan gaya finlandia.

c. Teknik Lari atau Langkah

Beberapa hal yang patut diperhatikan dalam tahap lari, pada cabang lempar lembing, antara lain :

- 1) Dalam peraturan tidak disebutkan berapa jauh jarak lari, tetapi dalam prakteknya para atlet lempar lembing umumnya hanya berlari sejauh 14-17 langkah saja.
- 2) Gerakan lari dipercepat secara bertahap sambil menarik lembing dalam persiapan untuk melakukan lemparan.
- 3) Fase penarikan lembing dimulai begitu kaki kanan menginjak tanda yang telah dipersiapkan sebelumnya dan lari diteruskan sebanyak 3 langkah lagi.

Dalam teknik lari pada olahraga lempar lembing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara gaya langkah silang dan gaya langkah jingkat. Hal tersebut tergantung dari atlet yang melakukannya, mana yang mereka anggap enak dan pas bagi mereka.

1) Gaya langkah silang

Cara melakukan awalan dengan gaya langkah silang didepan, dimaksudkan untuk mendapatkan posisi atau sikap badan yang baik dan benar pada saat akan melemparkan lembing, cara melakukannya adalah sebagai berikut :

tentukan dahulu jarak untuk melakukan lari awalan dan melakukan langkah silang. Misalnya untuk lari awalan kira-kira 13 langkah dan untuk langkah silang 5 langkah, untuk itu diperlukan adanya tanda-tanda (check marks) yaitu tanda pertama untuk memulai lari awalan dan tanda kedua untuk langkah silang. Apabila tanda sudah ditentukan lakukan lari secepat mungkin sambil membawa lembing diatas bahu atau didepan dada, pada saat kaki kanan menginjak tanda kedua maka satu langkah sebelum langkah silang lembing diturunkan atau dibawa kebelakang dengan lengan lurus .setelah lembing dilemparkan maka kaki yang satunya melangkah jauh kedepan untuk menghentikan badan.

2) Gaya langkah jingkit (hot step)

Cara melakukan gaya jingkit ini pada dasarnya sama dengan langkah silang hanya saja sekarang dilakukan dengan cara :

a) Pada waktu kaki kanan menginjak atau sampai pada tanda yang kedua, kaki kanan langsung melakukan gerakan jingkat kedepan, pada saat kaki kanan mendarat maka lembing diturunkan dan dibawa kebelakang.

b) Sambil melangkah kaki kiri jauh kedepan lurus badan diputar kekanan, lutut kaki kanan dibengkokkan, kaki diputar keluar, dan lengan semakin diluruskan dan kencang kebelakang hingga badan miring kesamping kanan dan rendah, kaki yang terakhir mendarat

adalah kaki kanan kemudian disusul oleh kaki kiri yang mendarat cukup jauh kekiri.

d. Teknik Melempar

Pada olahraga lempar lempar lembing melempar merupakan faktor penting yang tidak boleh dianggap sepele oleh atlet. Adapun teknik melempar lembing adalah gaya menyamping, yaitu apabila melempar dengan tangan kanan maka kaki kiri berada didepan dan kaki kanan berada dibelakang. Kemudian tangan yang memegang lembing diluruskan kebelakang, begitu juga kaki kanan dibengkokkan dengan posisi badan condong kebelakang sehingga tumpuan berada pada kaki kanan. Pada saat akan melempar lembing, lengan kedalam bersama dengan memutar panggul kaki belakang kedepan. Hingga lembing itu lepasnya dari tangan melalui atas kepala (hal ini bila dilakukan tanpa awalan).

e. Teknik Lanjutan Atau Sikap Badan Setelah Melempar

Untuk memperoleh lemparan yang jauh, selain dari kekuatan tenaga tangan juga dibantu dengan kekuatan seluruh tenaga badan yaitu dengan cara menolakan kaki kanan dan melonjakan seluruh badan keatas dan kedepan. Gerakan inilah yang dinamakan gerakan lanjutan. Setelah lembing lepas dari tangan, segera kaki kanan mendarat dan kaki kiri diangkat lurus kebelakang dengan lemas. Tangan kiri kebelakang lemas dan tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada didepan badan, untuk membantu menjaga keseimbangan. Badan dibungkukan kedepan dan pandangan

mengikuti gerakan jalannya lembing sampai jatuh atau menyentuh tanah (lapangan). Sikap ini adalah sikap akhir setelah melempar.

4. Lapangan Lempar Lembing

Lapangan lempar lembing yang dipergunakan untuk perlombaan, ukurannya sebagai berikut:

- a. Panjang jalur awalan 30-36,5 meter bila memungkinkan, panjang minimal 33,5 meter. Jalur awalan itu dibatasi oleh dua garis paralel yang terpisah jauhnya 4 meter dan tebal untuk masing-masing garis adalah 5 cm.
- b. Lemparan dilakukan dari belakang garis busur (batas) lemparan dengan radius 8 meter. Busur lemparan dibuat dari kayu atau metal selebar 7 cm dicat warna putih, dan dipasang datar dengan tanah. Garis panjang 0,75 meter dengan lebar 7 cm dibuat sebagai perpanjangan busur tegak lurus dengan garis jalur awalan.
- c. Sektor lemparan harus diberi tanda dengan garis putih 5 cm, garis ini bila diperpanjang akan memotong busur lemparan dan garis paralel yang membentuk jalur awalan lemparan (bagian dari satu lingkaran) dan bertemu dititik pusat busur.

Pada olahraga lempar lembing lapangan yang digunakan adalah lapangan yang luas atau khususnya untuk olahraga atletik, lapangan lempar lembing sendiri terdiri dari beberapa bagian yang penting. Adapun bagian lempar lembing adalah sebagai berikut :

- a. Lintasan Lari

Adapun fungsi dari lintasan lari ini adalah sebagai lintasan lari pada saat membawa lembing untuk dilemparkan semaksimal mungkin. Lintasan ini memiliki ukuran panjang (30-36,5 m) dengan lebar (4 m). diujung lintasan lari ini dibuat garis melengkung yang bertujuan sebagai batas akhir setelah melempar lembing, apabila kaki melewati garis tersebut maka lemparan di anggap tidak sah atau diskualifikasi.

b. Area Lemparan

Area lemparan atau biasa disebut daerah lempar merupakan lapangan luas yang terbuat dari rumput dengan tanah yang tidak keras sehingga lembing hasil lemparan tidak memantul sehingga tidak meninggalkan tanda yang akan menyulitkan para wasit atau pengukur dalam menentukan jarak lemparan.

Area lemparan dibuat dengan ukuran yang telah ditentukan dan bentuk seperti kerucut, dalam menentukan area lemparan harus ditarik dari lintasan lari yaitu ditarik sekitar 4 meter dari batas akhir melempar lembing, dengan membentuk sudut 34° kemudian ditarik garis lurus dari titik yang telah ditentukan sebelumnya dan melalui sudut lintasan lari sehingga semakin diujung akan semakin melebar.

B. Modifikasi Media Pembelajaran

1. Modifikasi Media Bola Berekor

Modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti

pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Modifikasi adalah suatu perubahan dari suatu yang ada menjadi hal baru. Modifikasi merupakan salah satu alternatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Dr. Soepartono dalam bukunya, "Media Pembelajaran" (2000: 3) menyatakan bahwa media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan. *Association for Education and Communication Technology* (AECT) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedangkan *National Education Association* (NEA) mendefinisikan bahwa media adalah segala hal

yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Modifikasi Media Bola Berekor adalah suatu benda olahraga yang dimodifikasi dari bola kasti di ikat dengan tali rafia sepanjang 40 cm dan digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing. Modifikasi media bola berekor ini untuk menimbulkan rasa ketertarikan dalam belajar dan dapat pula untuk memuaskan rasa bermain siswa agar bisa meningkatkan perkembangan hasil belajar lempar lembing.

2. Pengertian Belajar

Drs. Husdarta dan Drs. Yudha M. Saputra, M. Ed menyatakan dalam bukunya “Belajar dan Pembelajaran” (2000: 2) bahwa belajar itu dimaknai sebagai proses perubahan tingkahlaku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkahlaku itu menyangkut aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tingkahlaku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkahlaku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut *behavioral tendency*.

Muhibbin Syah, M. Ed dalam bukunya “Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru” (1995: 89) menyatakan bahwa belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap

penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Dari berbagai pendapat di atas dimungkinkan modifikasi media pembelajaran lempar lembing dengan modifikasi media pembelajaran sangat menarik minat siswa khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama untuk mempelajari lempar lembing. Penggunaan metode modifikasi media akan menambah semangat siswa untuk mencoba gerakan yang diajarkan, karena menekankan pada permainan yang disukai anak-anak usia Sekolah Menengah Pertama. Sehingga dengan adanya perasaan senang untuk melakukan kegiatan permainan akan dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing.

