

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran, dan pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa. Kemampuan keterampilan gerak dasar, merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pendidikan jasmani. Salah satu pemberian program pendidikan jasmani kepada peserta didik adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan semua kegiatan aktivitas fisik.

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu. Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya adalah nomor lari, nomor lompat, jalan cepat, dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lempar yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor: lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu "Athlon" yang memiliki makna bertanding atau berlomba, dan istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu Athletic yang berarti cabang olah raga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Oleh karena atletik merupakan awal dari pembinaan olah raga, maka atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa. Pembelajaran atletik di sekolah secara khusus dibina kepada siswa SLTA/SMA melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Perlengkapan pendidikan jasmani adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan untuk melaksanakan/melakukan kegiatan pendidikan jasmani. Namun disisi lain peralatan atau perlengkapan penjas yang dimiliki sekolah-sekolah biasanya kurang memadai, baik dalam kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang ada dan sangat sedikit jumlahnya itu biasanya merupakan peralatan standar. Keadaan seperti itu banyak menyebabkan kegiatan penjaskes kurang optimal.

Aktivitas penjaskes tidak selalu harus menggunakan perlengkapan yang standar, karena dengan peralatan yang standar dan jumlah yang sedikit akan mengakibatkan intensitas keterlibatan siswa dalam beraktivitas pembelajaran sangat terbatas. Sedangkan yang diperlukan oleh siswa pada saat mengikuti pembelajaran penjaskes adalah intensitas keterlibatan siswa dalam aktivitas yang dilakukan, baik secara fisik, sosial maupun emosional. Untuk menambah atau meningkatkan kompleksitas dan kesulitan tugas ajar tersebut guru dapat memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya, maupun

menggantikan dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan penjaskes.

Perlengkapan penjaskes yang standar disamping harganya cukup mahal, seringkali keberadaan alat tersebut kurang sesuai dengan kondisi fisik, dan psikis siswa, misalnya alat terlalu berat, besar, kecil, tinggi, rendah.

Mempertimbangkan tingkat kemampuan dalam menerima materi pembelajaran berbeda antara satu siswa dengan siswa yang lain, guru perlu mengembangkan kemampuan metode dan media pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pembelajaran dengan baik. Sebuah media tidak hanya dapat diterima oleh siswa yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi, tetapi juga mempertimbangkan kemampuan bagi mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang masih kurang.

Modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran, lapangan, bentuk, atau jumlah permainan, dengan modifikasi pembelajaran, bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar, minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Dalam penelitian ini modifikasi pendidikan jasmani difokuskan pada aspek media- alat yaitu modifikasi lempar cakram. Secara umum, kendala yang sering dihadapi guru dalam mengajar lempar cakram adalah keterbatasan alat. Untuk mengatasi hal tersebut, guru harus kreatif untuk membuat strategi belajar yang baik, yaitu berupa modifikasi alat cakram yang sebenarnya digantikan dengan piring plastik untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, lebih ringan, dari segi ketersediaan dan harga murah serta jumlahnya banyak dan mudah didapat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di sekolah SMP N 2 Nanga Empangau kelas VIII dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 32. Jumlah siswa yang tuntas hanya mencapai 5 siswa atau sebanyak (15,6%) sedangkan sebanyak 28 siswa belum mengalami ketuntasan dalam

pembelajaran tolak peluru. Penelitian tindakan kelas ini, akan mencoba memodifikasi media pembelajaran dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu dengan teknik dasar lempar cakram. Pembelajaran dengan media piring plastik bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram, meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram serta mempermudah siswa menguasai materi yang diajarkan. Guru dalam mengajarkan lempar cakram harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang menarik, peralatan yang memadai, menyusun kelompok, gerak teknik dasar yang variatif sehingga membuat situasi pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya teknik dasar lempar cakram, maka peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana peningkatan kemampuan lempar cakram dengan menggunakan modifikasi media Piring Plastik pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan judul di atas, maka dapat dirumuskan masalah umum dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah peningkatan keterampilan lempar cakram dengan menggunakan modifikasi media piring plastik pada VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu?”. Sedangkan yang menjadi sub masalah didalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi alat pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu ?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi alat pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu ?
3. Apakah terdapat peningkatan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau

Kabupaten Kapuas Hulu ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah Peningkatan keterampilan perencanaan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi alat pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu. Dan tujuan khususnya dalam penelitian ini mengetahui :

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Perencanaan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi alat pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu ?
2. Pelaksanaan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi alat pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu ?
3. Terdapat peningkatan pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Nanga Empangau Kabupaten Kapuas Hulu ?

### **D. Manfaat**

Pentingnya masalah ini untuk diteliti adalah untuk mendapatkan suatu data dan informasi yang bermanfaat baik bersifat teoritis maupun praktis.

1. Secara teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi pengembangan teori-teori tentang modifikasi cabang olah raga atletik terutama yang berhubungan dengan lempar cakram.

## 2. Secara praktis

### a. Siswa

Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran Lempar Cakram

### b. Guru Penjaskes

Bisa mencoba media modifikasi piring plastik dengan pembelajaran lempar cakram apabila cakram tidak tersedia dalam jumlah yang memadai, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang dalam cabang penjaskes lainnya.

### c. Sekolah

Adapun peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

### d. Bagi peneliti menjadi bekal untuk mengajar dan melatih atletik khususnya nomor lempar di masyarakat maupun di sekolah yang membutuhkan.

### e. Bagi lembaga

1) Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang meneliti tentang masalah serupa.

2) Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa, khususnya jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Variabel Penelitian**

Untuk mempermudah penelitian dalam pengumpulan data, maka diperlukan adanya beberapa variabel yang menjadi subjek atau objek dalam suatu penelitian. Sugiyono (2011: 38) variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Suharsimi Arikunto (2006: 118) mengemukakan bahwa variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan menurut Kerlinger dalam (Sugiyono, 2011: 38) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang

akan dipelajari. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2012: 61).

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas bahwa variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, baik konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

a. Variabel tindakan

Agus Kristiyanto (2010: 84) menyatakan bahwa judul PTK harus menggambarkan tindakan atau *action* yang dipilih. Artinya variabel yang mempengaruhi munculnya variabel yang lain disebut variabel bebas. Menurut Sugiono (2010: 15), "Variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat. Menurut Purwanto (2011: 33) Variabel bebas/tindakan adalah variabel yang menjelaskan suatu objek tertentu. Adapun variabel tindakan dalam penelitian ini adalah modifikasi alat.

b. Variabel masalah

Variabel masalah yang berfungsi menghubungkan variabel satu dengan variabel lain. Nawawi (2004:57) mengemukakan variabel masalah: "sejumlah gejala atau faktor-faktor atau unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel tindakan".

Variabel masalah adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain, seperti diungkapkan Agus Kristianto (2010:83) "Variabel terikat (y) dalam PTK adalah variabel masalah yang akan diangkat dan dipecahkan melalui siklus-siklus dalam tindakan PTK. Adapun variabel masalah dalam penelitian adalah pembelajaran lempar cakram.

## 2. Definisi Operasional

Untuk memperjelas ruang lingkup penelitian dan menghindari adanya penafsiran yang keliru terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan istilah penelitian sebagai berikut:

a. Lempar Cakram

Lempat cakram adalah suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang terbentuk bulat pipih dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu dan pinggirannya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai peraturan yang berlaku.

Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

b. Modifikasi alat

Modifikasi dalam pendidikan jasmani digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan pertimbangan. Modifikasi dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan piring plastik dalam hal ini piring plastik tersebut dibuat menyerupai cakram yang asli, dengan ukuran kurang lebih sama dan beratnya tidak sama karena sudah dimodifikasi agar mempermudah siswa memahami tentang lempar cakram. Cakram yang digunakan berupa piring plastik berukuran sebesar cakram pada umumnya.