

## **BAB II**

### **LEMPAR LEMBING DAN MODIFIKASI ALAT**

#### **A. Atletik**

##### **1. Sejarah Atletik**

Kata “atletik” berasal dari kata Yunani “Athlon” yang berarti “Lomba”. Sejarah perkembangan atletik sudah ada sejak jaman purba dan disponsori pertama kali oleh bangsa Yunani. Hal ini dapat diketahui dari buku karangan Homerus yang berjudul “Illad dan odyssey” pada jaman purba. Berdasarkan tulisan-tulisan Homerus ini maka para ahli sejarah kemudian berkesimpulan bahwa cabang olahraga atletik berasal dari Yunani. Bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan Olympiade pada jaman purba pada 776 SM. Dan Olympiade jaman purba ini kemudian mengilhami penyelenggaraan Olympiade modern yang kita kenal sampai sekarang. Bapak Olympiade modern adalah seorang bangsawan Prancis yang bernama Baron Pierre de Coubertin.

Olympiade moderen pertama kali diselenggarakan pada tahun 1896 di kota Athena. Motto olympiade ini adalah *citius, altius, fortius* yang berarti lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat. Organisasi atletik dunia yaitu Internasional Athletic Federation ( IAAF ) di bentuk pada 17 juli 1912.

Tahun 1930-an di Indonesia pada saat pemeerintahan Hindia Belanda memasukan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah – sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas saat itu. Kalangan penjajah kemudian membentuk NIAU ( *Nederlands Indische Athletick Unie* ) sebuah organisasi yang menyelenggarakan perlombaan – perlombaan atletik. Pada tanggal 3 september 1950 lahirlah persatuan atletik seluruh Indonesia ( PASI ) di Semarang. Adapun nomor yang diperlombakan dalam atletik adalah lari, lempar, lompat dan tolak.

Olahraga lembar lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Olahraga ini membutuhkan teknik, kecepatan, dan kekuatan untuk dapat melemparkan lembing sejauh mungkin. Lempat lembing ini berasal

dari dua kata, lempar yang berarti membuang jauh, dan lembing yang berarti tongkat berujung runcing.

Melempar adalah proses pemindahan benda dari satu tempat ke tempat lain dengan sekuat tenaga agar benda mencapai jarak maksimal. Melempar ini adalah unsur terpenting dalam kegiatan olahraga lempar lembing.

Menurut buku yang disusun oleh Hamerun yang mana menjadi buku sejarah dari atletik. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa asal muasal atau sejarah dari olahraga atletik sendiri dimulai dari seorang petualang Odysseus yang pergi mengunjungi kepulauan selatan daerah Negara Yunani.

Kedatangan Odysseus di pulau tersebut mendapat sambutan yang sangat hangat dari penduduk setempat. Oleh kepala suku penduduk setempat diadakan sebuah acara dengan maksud untuk menyambut kedatangan dari Odysseus. Acara sambutan ini berisi perlombaan dengan berbagai jenis acara perlombaan, seperti lomba lempar cakram, lomba lari, lomba tinju serta gulat. Setelahnya, penduduk setempat mengabadikannya menjadi sebuah olimpiade atau lomba yang menjadikan peserta terkuat sebagai pemenang dalam perlombaan tersebut. Pemenang dalam perlombaan mendapat julukan sebagai juara perlombaan/olimpiade.

Menurut PASI (1988), lempar lembing adalah salah satu olahraga dalam cabang atletik yang menggunakan alat bulat panjang berbentuk tombak dengan melempar sejauh-jauhnya. Sedangkan menurut Jerver (1996), lempar lembing merupakan suatu gerakan sentuhan tangan dengan menggunakan benda berbentuk panjang yang dilempar sejauh mungkin.

Menurut Ballesteros Pengertian atletik merupakan sebuah aktivitas jasmani yang terdiri dari beberapa nomor lomba yang terpisah yang berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, misalkan berlari, berjalan, melempar, dan melompat.

Menurut Muhajir Pengertian atletik adalah jenis olahraga yang tumbuh dan bisa berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia, seperti berlari, melompat, berjalan, dan melempar.

Menurut Mochammad Djumidar A. Widya atletik adalah satu di antara unsur pendidikan jasmani dan kesehatan. Atletik merupakan komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta adanya pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

## 2. Pengertian Atletik

Atletik secara etimologi kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Kita dapat menjumpainya pada kata “pentathlon” yang terdiri dari kata *athlon* berarti lomba. Kurniawan (2011:13) Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat. .

Pengertian Lempar Lembing Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani ‘athlon’ yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *athlon* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar kata “pentathlon” atau “Decathlon.” Pentathlon memiliki makna panca lomba yakni perlombaan yang terdiri dari lima jenis lomba, sedangkan Decathlon adalah dasa lomba dengan perlombaan ini terdiri dari sepuluh jenis lomba (Suherman, 2001:1).

Sementara, pengertian atletik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, serta kecepatan. Terdiri dari nomor-nomor seperti lari, jalan, loncat, dan lempar.

Atletik juga dikenal sebagai “ibu” dari berbagai macam cabang olahraga. Hal ini didasari karena nomor-nomor yang ada di cabang

olahraga atletik merupakan gerakan dasar diberbagai jenis olahraga yang ada di dunia.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk melakukan cabang-cabang olahraga yang lainnya.

Olahraga atletik mendapat respon yang sangat baik dari Negara Indonesia tepat saat masa penjajahan oleh Negara Jepang. Pada saat itu, banyak sekali perlombaan yang diadakan, mulai dari lomba lari, lomba lompat tinggi, dan berbagai jenis cabang atletik lainnya pun juga dilombakan. perlombaan tersebut paling banyak diadakan di sekolah, lalu antar kota, hingga ke tahap yang lebih tinggi. Budaya lomba tersebut masih dilaksanakan hingga saat ini.

Seiring dengan perkembangan yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga inti. Untuk itu telah memunculkan istilah track and field yang artinya perlombaan yang dilakukan lintasan (track) dan dilapangan (field). Bahkan dalam sebuah literatur ada penjelasan bahwa senam (gymnastic) merupakan salah satu komponen atletik.

Menurut Mochammad Djumidar A. Widya Pengertian atletik adalah satu di antara unsur pendidikan jasmani dan kesehatan. Atletik merupakan komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta adanya pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

cabang olahraga lempar pertama adalah lempar lembing atau yang juga dapat dikenal dengan sebutan javelin throw. Pada lempar lembing menggunakan alat bantu berupa lembing yang merupakan sejenis tombak ringan dengan ujung terbuat dari logam. Pada lempar lembing, lembing harus digenggam menggunakan satu tangan dengan posisi jari bagian kelingking di dekat ujung lembing. Lembing yang digunakan memiliki ukuran dan berat yang beragama, yakni untuk lembing putra mulai dari

minimal 800 gram dan dengan panjang minimal 2,6 meter hingga 2,7 meter. Sedangkan untuk lembing putri mulai dari minimal 600 gram dan dengan panjang minimal 2,2 meter hingga 2,3 meter

Dalam perlombaan atletik, ada nomor - nomor yang pertandingan atau diperlombakan, diantaranya nomor lari jarak pendek adalah 100, 200, dan 400 meter, sedangkan jarak menengah yang dilombakan adalah 800 meter dan 1500 meter. Untuk jarak jauh adalah 3000, 5000, 10000 meter dan marathon 42,195 km, sedangkan untuk lempar adalah lempar cakram, lempar lembing dan lempar martil sedangkan untuk cabang tolak adalah tolak peluru dan lompat adalah lompat jauh, lompat tinggi lompat galah dan lompat jangkit. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik ialah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, meliputi nomor jalan, lari, lempar dan lompat.

### **3. Nomor –nomor Atletik**

Nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik berbeda antara wanita dan pria, baik dalam lari jarak jauh, jalan cepat, lompat dan lempar. Nomor-nomor yang diperlombakan dalam atletik antara lain sebagai berikut:

#### **a. Nomor Jalan**

- 1) Jalan cepat putri 10 dan 20 km
- 2) Jalan cepat putra 20 dan 50 km

#### **b. Nomor lari**

- 1) Lari jarak pendek 100, 200, 400 meter
- 2) Lari jarak menengah 800, 1500 meter
- 3) Lari jarak jauh 5000, 10000 meter dan marathon 42,195 km

#### **c. Nomor Lompat**

- 1) Lompat jauh
- 2) Lompat jangkit
- 3) Lompat tinggi
- 4) Lompat tinggi galah

- d. Nomor lempar
  - 1) Lempat lembing
  - 2) Lempat cakram
  - 3) Tolak pelulu

## **B. Lempat lembing**

### **1. Sejarah Lempat Lembing**

Sejarah lempat lembing berawal di jaman kuno dan sangat erat hubungannya dengan beraneka ragam teknik melempat. Zaman dahulu lempatan dilakukan dengan berbagai cara, seperti berdiri, dengan aneang-aneang, dengan satu atau dua tangan untuk mengenai suatu sasaran. Dari lembing ringan untuk berburu pada jaman primitif, tombak berat untuk berperang, diseluruh dunia, dan lembing dari abad pertengahan selama berabad-abad hingga terbentuklah lembing untuk perlombaan seperti sekarang ini.

Sejarah lempat lembing begitu identik dengan zaman purba. Pada zaman purba, manusia mencari makan dengan cara berburu. Jika dilihat, olahraga satu ini tampak seperti orang yang sedang berburu dengan menombak target buruannya. Maka dari itu, olahraga satu ini diyakini sudah ada sejak zaman dulu.

Pada zaman dulu, lembing merupakan alat berburu sederhana yang digunakan untuk menangkap berbagai hewan buruan. Sebelumnya berburu hanya menggunakan alat seperti pelempat batu atau alat-alat sederhana lainnya. Keberadaan lembing ini menunjukkan perkembangan proses berpikir manusia di kala itu.

Semakin berkembangnya zaman, manusia tidak lagi menggunakan tombak untuk berburu saja. Melainkan sudah menggunakannya sebagai ajang kompetisi.

Dari sinilah diyakini bahwa ajang kompetisi menombak sudah ada sejak dulu dengan tujuan mendapatkan barang buruan jika menjadi pemenangnya.

Olahraga lempar lembing mulai dipertandingkan di Eropa sekitar abad 18 M. Cara mulanya dengan melempar lembing sejauh mungkin dari tempat yang telah ditentukan. Dari Eropa kemudian perlombaan-perlombaan terus dilakukan sampai terkenal di seluruh dunia.

Di tahun 1908, lempar lembing pun resmi menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di olimpiade dan masuk ke dalam cabang atletik.

Lempar lembing pada awalnya hanya untuk kaum laki-laki. Namun seiring waktu, kompetisi lempar lembing bagi wanita mulai dilakukan. Tepatnya pada tahun 1932. Banyak wanita yang semakin berminat dengan olahraga satu ini. Pada saat itu, partisipan dalam olahraga satu ini sebanyak 42 orang dari 11 negara.

Namun akibat perang dunia I, olimpiade selanjutnya dilakukan pada tahun 1920 di Antwerp dimana Jonny Myyra atlet Finlandia berhasil menjuarai cabang olahraga ini dengan lemparan 65,78 meter. Myyra pun berhasil memenangkan olimpiade selanjutnya di Paris pada 1924 dengan lemparan sejauh 62,96 meter.

Cabang olahraga lempar lembing diatur oleh IAAF (International Amateur Athletic Federation). Pusat IAAF ada di Monako dengan anggota 212 negara.

Kegiatan lempar lembing sering kali dilakukan oleh manusia pada zaman kuno untuk berburu binatang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia juga menggunakan lembing ini untuk berperang. Sebelum dijadikan sebagai olahraga, kegiatan lempar lembing ini lebih digunakan untuk beraksi dan melindungi diri. Setelah berabad-abad kemudian, lempar lembing dijadikan olahraga seperti sekarang.

Lempar lembing ini sudah diperkenalkan sejak olimpiade pada masa kuno sebagai bagian dari Pentathlon pada 708 SM. Selanjutnya olahraga ini juga muncul di Jerman dan Swedia pada tahun 1870-an. Lalu olahraga lempar lembing ini secara resmi menjadi bagian dari cabang atletik pada olimpiade modern sejak tahun 1908 (pria) dan tahun 1932 (wanita).

Selain itu ada dua perkembangan yang telah memengaruhi perkembangan dari olahraga lempar lembing ini. Yang pertama adalah menggunakan cakram sebagai alat putaran untuk melempar. Metode tersebut menghasilkan jarak yang baik untuk melempar, namun metode tersebut juga sering dilarang. Yang kedua adalah aturan agar atlet tidak membelakangi arah lemparan.

Leming lama terbuat dari kayu dengan ujung terbuat dari besi. Kemudian digantikan dengan kayu yang ringan dari swedia. Setelah itu berubah lagi menjadi leming modern yang terbuat dari logam dan serat kaca (fiberglass).

## **2. Pengertian Lempat Lembing**

Lempat leming adalah “salah satu nomor perlombaan dalam kelompok lempat didalam cabang olahraga atletik”. Basoeki (2003:89) leming merupakan suatu benda yang terdiri dari mata leming, badan leming, dan tali pegangan leming. Mata leming terbuat dari metal, badan leming terbuat dari kayu, metal atau bambu. Badan leming yang terbuat darimetal dipergunakan dalam perlombaan resmi Nasional atau pun Internasional, dalam pendidikan biasanya menggunakan bambu. Tali leming melilit pada titik pusat leming.

Lempat Lembing adalah salah satu cabang olahraga pada bidang atletik dengan melempar sebuah alat seperti tombak yang bernama leming sejauh mungkin menggunakan teknik yang baik dan benar agar memenangkan pertandingan.

Lempat leming masuk ke dalam cabang olahraga atletik yang sudah lama resmi dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan internasional. Cabang olahraga atletik ini sendiri merupakan olahraga yang terdiri atas awalan, kecepatan, dan sekumpulan tenaga saat melempar.

Melempar merupakan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang sesuatu dengan tangan. Proses lemparan tersebut memerlukan aliran tenaga yang berawal dari tangan menuju media yang dipegang.



Dan dalam olahraga satu ini media yang dipegang adalah lembing. Agar bisa mendapatkan jarak maksimum, lempar lembing memerlukan paduan keseimbangan, kecepatan, teknik, dan kekuatan.

Sementara menurut para ahli dan beberapa sumber lain, lempar lembing memiliki pengertian sebagai berikut :

1. Yudha M. Syahputra

Lempat lembing merupakan keahlian manusia dalam melempar lembing sejauh-jauhnya.

2. Soenarjo Basoeki

Lempat lembing merupakan salah satu nomor perlombaan pada kelompok lempar di cabang atletik.

3. Wikipedia

Lempat lembing merupakan salah satu cabang atletik dimana prakteknya dengan melemparkan lembing pada jarak tertentu.

4. Jerver

Lempat lembing merupakan gaya sentuhan tangan dengan benda berbentuk panjang dengan dilempar sejauh-jauhnya.

5. Munafisah

Lempat lembing merupakan olahraga yang terdiri atas dua kata. Yakni lempar dan lembing. Lempat berarti upaya untuk membuang sesuatu sejauh-jauhnya. Sementara lembing adalah tombak yang memiliki ujung tajam.

6. PASI, 1988:43

Lempat lembing merupakan cabang olahraga atletik dengan alat bulat panjang berbentuk tombak dengan cara melempar sejauh-jauhnya.

7. Menurut KBBI

Lempat lembing menurut KBBI terdiri atas dua kata. Yakni Lempat dan Lembing. Lempat berarti membuang jauh-jauh. sedangkan lembing adalah tombak tohok, tombak kayu yang memiliki ujung berlapis logam yang digunakan untuk olahraga.

Menurut Winendra (2008:68) mengemukakan bahwa lempar lembing adalah “salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin. Lebih lanjut Nelistya, (2008:41) menjelaskan lembing adalah alat untuk berburu dan perang. Lembing adalah sejenis tombak ringan dari jenis tombak lainnya, tetapi untuk menggunakannya diperlukan keahlian tersendiri.

Dari uraian di atas dapat diuraikan bahwa lempar lembing merupakan bagian dari cabang nomor atletik yang pelaksanaannya mengandalkan kecakapan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing.

### **3. Teknik Lempat Lembing**

Teknik merupakan pelaksanaan gerakan secara efektif dan rasional yang memungkinkan pencapaian hasil yang maksimal didalam perlombaan atau pun pembelajaran. Suatu teknik selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga dimana makin lama makin tinggi persyaratannya. Teknik melempar lembing dapat terbagai menjadi 3 tahapan, yaitu sebagai berikut:

#### **a. Awalan**

Awalan dimulai dengan cara dilakukannya gerakan lari membawa lembing diatas kepala. Sikut ditekuk kemudian dapat diarahkan ke depan dengan telapak tangan menghadap atas. Posisi lembingnya berada sejajar dengan permukaan tanah secara mendatar.

Pada bagian akhir dapat dilakukan dengan langkah jingkat, langkah silang di depan, ataupun langkah silang di belakang.

Proses peralihan dilakukan ketika kaki diturunkan. Putar kedua bahu perlahan ke arah tangan utama. Selanjutnya lengan tangan utama mulai dapat bergerak dan lurus ke belakang. Posisi tubuh condong ke belakang dengan tetap fokus pandangan lurus ke depan.

#### **b. Lemparan**

Gerakan lemparan dapat dilakukan dengan cara menarik bahu kanan dengan lengan lengan. Pada saat melakukan lemparan melewati inti bahu

dengan kuat ke depan atas. Selanjutnya, lakukan gerakan badan melewati kaki depan kemudian lempar lembing.

c. Akhiran

Gerakan akhiran lempar lembing dapat dilakukan dengan cara langkahkan kaki ke depan untuk dapat menjaga keseimbangan gerak saat melempar. Selanjutnya, lakukan gerakan badan yang melewati kaki depan dan lempar lembing sejauh mungkin. Fungsi teknik dalam olahraga adalah untuk mencapai prestasi maksimal, juga bisa untuk mencegah terjadinya cedera. Adapun teknik dalam melempar lembing adalah sebagai berikut:

1) Cara memegang lembing

Tujuan dari memegang lembing adalah agar siswa dapat melakukan lemparan dengan benar dan efisien, sehingga lembing stabil saat melayang diudara. Berbagai cara memegang lembing berdasarkan cara menempatkan jari-jari tangan menurut Ngatiyono (2012:57) dibedakan menjadi tiga cara yaitu:

a. Cara Amerika

Letak ibu jari dan jari telunjuk saling bertemu dibelakang balutan (tempat pegangan) dan semua jari-jari pada lembing.

Gaya Amerika ini adalah gaya yang mudah dilakukan, khususnya untuk pemula yang baru ingin belajar lempar lembing. Selain pemula, masyarakat dan pendidikan juga menggunakan gaya ini untuk memegang lembing karena daya dorong yang dihasilkan oleh ibu jari dan jari telunjuk lebih tinggi.

Cara memegang lembing dengan gaya Amerika adalah dengan memegang lembing pada bagian tali di antara jari telunjuk dan ibu jari, lalu telapak tangan dan jari lainnya menggenggam tongkat seperti biasa.

Gaya pegang ini juga lebih mudah dilakukan daripada gaya Finlandia. Biasanya orang-orang yang memegang gaya Finlandia adalah atlet elit saja. Secara umum gaya pegang lembing Amerika

dan Finlandia masih digunakan sampai sekarang karena memiliki dorongan yang sama kuat, hanya berbeda teknik memegang saja.



Gambar 2.1. Cara memegang lembing Amerika  
(Ngatiyono 2012:57)

b. Cara Finlandia

Cara memegang lembing dalam gaya Finlandia ini adalah memegang lembing pada bagian lilitan tali dengan jari tengah dan ibu jari yang bertemu, lalu diikuti oleh sisa jari lainnya yang menggenggam, namun jari telunjuk tetap lurus mengikuti lembing.

Gaya memegang lembing yang satu ini mirip dengan gaya Amerika, namun telunjuk yang lurus harus diulur agak ke belakang untuk mengontrol saat ingin melemparkan lembing.

Ibu jari dan ruas jari tengah saling bertemu dibelakang pada tempat pegangan sedangkan telunjuk lurus kebelakang dibawah lembing.



Gambar 2.2. Cara memegang lembing finlandia  
(Ngatiyono 2012:57)

c. Cara Menjepit (Tang)

Gaya penjepit ini caranya dengan memegang lembing pada bagian lilitan tali dengan jari telunjuk dan jari tengah berada di antara lembing dengan posisi menjepit. Gaya memegang lembing ini untuk mencegah terjadinya luka di siku karena salah melempar. Tetapi karena lilitan tali yang tipis tersebut dapat memicu juga masalah saat melempar.

Jari telunjuk dan jari tengah menjepit lembing tepat dibelakang tempat pegangan (balutan)



Gambar 2.3. Cara pegangan tang  
(Ngatiyono 2012:57)

## 2) Cara membawa Lembing

Setelah bisa menentukan mana gaya memegang lembing yang cocok untuk kalian, langkah berikutnya adalah teknik membawa lembing dengan benar. Di bawah ini adalah langkah-langkahnya.

Pegang lembing dan posisi kan lembing berada di atas bahu. Dalam hal ini posisi siku harus mengarah ke depan. Lalu arahkan lembing ke depan dengan kemiringan 40 derajat ke area lemparan yang dituju.

Pada saat melakukan langkah pertama, usahakan agar pinggul kalian tegak lurus dengan area target. Sebelum melempar, umumnya pemula akan melakukan lari 10 langkah, sedangkan atlet biasanya bisa sampai 13 hingga 18 langkah.

Selama berlari, kalian harus memastikan posisi memegang lembing harus sesuai dengan teknik awal.

Ketika kamu telah mencapai langkah akhir, putar kaki yang berlawanan dengan tangan kamu yang memegang lembing, lalu arahkan pinggul kalian ke target lempar lembing.

Selanjutnya, lakukan gerakan kaki menyilang sambil menarik lembing ke belakang. Dalam hal ini posisi tubuh harus condong ke belakang untuk siap-siap melempar lembing di area target.

Yang dimaksud dengan cara membawa lembing adalah cara membawa pada saat melakukan lari mengambil awalan saat akan melempar lembing, menurut Basoeki, (2003:97) dibedakan menjadi tiga yaitu:

a. Cara membawa lembing dari bawah

Tangan yang membawa lembing lurus kebelakang sorong kebawah, lembing dipegang kesamping badan segaris dan menempel pada lengan, ujung lembing disamping dada.



Gambar 2.4. cara membawa lembing dari bawah

(Basoeki, 2003:97)

b. Cara membawa lembing diatas bahu

Tangan yang membawa lembing dilipat kurang lebih 90 derajat, lembing dipegang setinggi telinga tepat diatas bahu, posisi lembing dapat menuju sorong atas atau sorong bawah dan dapat pula lurus mendatar.



Gambar 2.5. Cara membawa lembing diatas bahu

(Basoeki, 2003:97)

c. Cara memegang lembing diatas kepala

Seperti cara yang kedua tetapi sikap tangan yang membawa lembing diangkat lebih tinggi lagi, posisi lembing diatas kepala.



Gambar 2.6. Cara membawa lembing diatas kepala

(Basoeki, 2003:97)

### 3) Cara melempar lembing

Setelah posisi siap dan lembing sudah dipegang dengan cara benar, maka bersiaplah untuk mulai berlari sebagai ancang-ancang melempar. Saat akan melempar, berlarilah secepatnya hingga mencapai batas lengkung lingkaran. Saat berlari, usahakan berat badan ditumpukan di kaki kanan. Ketika mencapai titik batas lengkung lingkaran, berhenti berlari dan berdiri dengan tegak dengan kedua kaki dibuka. Posisikan kaki kiri di depan kaki kanan dengan lutut kaki kanan sedikit ditekuk ke depan.

Condongkan badan ke belakang dengan pandangan tetap lurus ke arah lemparan. Tangan yang memegang lembing lurus ke belakang hingga mata lembing berada hampir sejajar dengan mata. Condongkan lembing sedikit ke atas hingga membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari permukaan tanah. Lempar lembing sekuat-kuatnya .

Berikut adalah beberapa langkah untuk melempar lembing. Teknik ini bisa digunakan jika kamu ingin melempar lembing tanpa awalan lari. Kamu harus meluruskan lengan dan mencondongkan badan ke belakang. Jangan lupa untuk tetap pertahankan pandangan ke area target. Gunakan kaki depan sebagai tumpuan, lalu dorong dengan kaki lainnya. Ubah titik gravitasi dan berat badan ke depan sambil bersiap untuk melemparkan lembing.

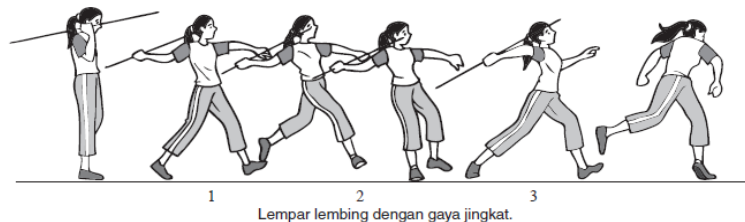
Pada saat yang bersamaan, kamu bisa melemparkan lembing ke arah atas depan. Lepaskan lembing yang kamu pegang saat posisi tangan berada di depan kaki tumpuan. Lemparlah lembing sekuat tenaga, dan tetap jaga keseimbangan tubuh ketika melempar.

Awalan yang dilakukan dalam lempar lembing dengan awalan lari. Awalan lari dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

#### a. Gaya jingkat (hop Step)

Pada permulaan lari awalan, lembing dibawa setinggi kepala menghadap keatas. Kemudian, dengan lari secepat cepatnya maka pada saat kaki kanan sampai pada tanda check mark yang telah

ditentukan, tangan kanan telah memulai sedikit diluruskan kebelakang bawah. Kemudian pada saat kaki kiri melangkah dan mendarat maka dengan tumpuan kaki kanan tadi gerakan berjingkat dilakukan, mendarat dengan kaki kanan terlebih dahulu dan kaki kiri langsung ditarik selebar dan sejauh mungkin.



Gambar 2.7. Gaya jingkat

(Wahyuni dan Sutarmin, 2012:19)

b. Gaya Silang (Cross Step)

Cara melakukan sebagai berikut :

- 1) Dengan permulaan berlari, lembing dibawa setinggi kepala dengan lengan bengkak, siku menghadap kedepan dan telapak tangan menghadap keatas.
- 2) Kaki kanan melompat kuat dibantu dengan kaki kirimemangkat panggul kedepan atas disertai dengan panggul dan badan diputar kekiri. Lengan kiri dengan posisi terangkat dimuka dada digerakan kesamping kiri. Kepala menghadap kearah lemparan dan pandangan ke atas.
- 3) Didahului siku kanan, lembing dilempar kira-kira 40 disertai dengan badan condong kedepan mengikuti ayunan lemparan, lepasnya lembing depan dari bahu kanan.
- 4) Setelah melempar kaki kanan melangkah didepan dengan tujuan menahan lajunya awalan sampai akhir lemparan lembing.
- 5) Keluar dari lintasan setelah lembing yang dilempar jatuh jika tidak maka lemparannya tidak dinyatakan sah.





Gambar 2.8. Gaya silang  
(Wahyuni dan sutarmin, 2012:20)

## C. Pembelajaran

### 1. Definisi Pembelajaran

Istilah pembelajaran berasal dari kata intruksion, menunjukan pada kegiatan yaitu bagaimana peserta mengikuti proses belajar mengajar yang telah berlangsung. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (1984:108) pembelajaran adalah “proses, cara, perbuatan menjadi orang atau makhluk hidup belajar”. Sedangkan pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:297) Pembelajaran adalah kegiatan secara terprogram dalam desain intruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Untuk memberikan pengertian tentang hasil belajar maka akan diuraikan terlebih dahulu dari segi bahasa. Pengertian ini terdiri dari dua kata ‘hasil’ dan ‘belajar’.

Atletik adalah salah satu cabang yang tertua yang dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang atletik seperti berjalan, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari.

Dalam KBBI hasil memiliki beberapa arti: 1) Sesuatu yang diadakan oleh usaha, 2) pendapatan; perolehan; buah. Sedangkan belajar adalah perubahan. 1 Secara umum Abdurrahman menjelaskan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. menurutnya juga anak-anak yang berhasil dalam belajar ialah

berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional. 2 Adapun yang dimaksud dengan belajar Menurut Usman adalah “Perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara satuindividu dengan individu lainnya dan antara individu dengan lingkungan”. Lebih luas lagi Subrata mendefenisikan belajar adalah “(1) membawa kepada perubahan, (2) Bahwa perubahan itu pada pokoknya adalah didaptkannya kecakapan baru, (3) Bahwa perubahan itu terjadi karena usaha dengan sengaja”. Oemar Hamalik (2001 : 27 ) mengemukakan pengertian belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Slameto (2003 : 2) berpendapat bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Suparwoto (2004 : 41) bahwa belajar pada intinya adalah proses internalisasi dalam diri individu yang belajar dapat dikenali produk belajarnya yaitu berupa perubahan, baik penguasaan materi, tingkah laku, maupun keterampilan.

William Burton mengemukakan bahwa ”A good learning situation consist of a rich and varied series of learning experiences unified around a vigorous purpose and carried on in interaction with a rich, varied and propocative environment”. Yang berarti bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Di dalam interaksi inilah terjadi serangkaian pengalaman – pengalaman belajar.

Menurut Winkel belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan- perubahan dalam pengelolaan pemahaman. Menurut Ernest R. Hilgard belajar

merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya. Sifat perubahannya relatif

permanen, tidak akan kembali kepada keadaan semula. Tidak bisa diterapkan pada perubahan akibat situasi sesaat, seperti perubahan akibat kelelahan, sakit, mabuk, dan sebagainya (Purwanto, 2008 : 51)

Sedangkan pengertian belajar menurut Gagne (Mulyani Sumantri & Johar Permana, 1999 : 16) belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi akibat adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan serta-merta akibat refleksi atau perilaku yang bersifat naluriah.

Moh. Surya dikutip oleh Nana Sudjana (2005 : 22) mendefinisikan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

Oemar Hamalik (1993 : 280) mengungkapkan empat prinsip belajar yaitu :

- a. Belajar senantiasa harus bertujuan, terarah, dan jelas bagi siswa, karena tujuan akan menuntut dalam belajar,
- b. Jenis belajar yang paling utama adalah untuk berpikir kritis,
- c. Belajar memerlukan pemahaman atas hal – hal yang dipelajari sehingga memperoleh pengertian – pengertian,
- d. Belajar harus disertai keinginan dan kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan dan hasil.

Dari prinsip – prinsip tersebut memberikan penjelasan dalam memaknai belajar dan dapat mengetahui apa saja yang perlu diperhatikan dalam mendukung proses pembelajaran, sehingga pengertian dan pemahaman mengenai makna belajar menjadi lebih jelas dan terarah.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa di dalam belajar ada suatu perubahan tingkah laku dalam diri seseorang berupa pengetahuan, pemahaman, maupun sikap yang diperoleh melalui proses

belajar. Perubahan tingkah laku yang diperoleh merupakan hasil interaksi dengan lingkungan. Interaksi tersebut salah satunya adalah proses pembelajaran yang diperoleh di sekolah. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa dengan belajar seseorang dapat memperoleh sesuatu yang baru baik itu pengetahuan, keterampilan maupun sikap.

Menurut Nana Sudjana (2005 : 20) hakikat hasil belajar adalah perubahan tingkah laku individu yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut Nana Sudjana (2005 : 38) hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri siswa itu dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan. Faktor yang datang dari diri siswa terutama kemampuan yang dimilikinya. Faktor kemampuan siswa besar sekali pengaruhnya terhadap hasil belajar yang dicapai. Disamping faktor kemampuan yang dimiliki siswa, juga ada faktor lain, seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan belajar, ketekunan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis. Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional, menggunakan hasil belajar dari Bloom

(Purwanto, 2008 : 50) yang secara garis besar membaginya dalam tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor.

a. Ranah kognitif

Ranah kognitif adalah perubahan perilaku yang terjadi dalam kawasan kognisi. Proses belajar yang melibatkan kawasan kognisi meliputi kegiatan sejak dari penerimaan stimulus, penyimpanan dan pengolahan dalam otak menjadi informasi hingga pemanggilan kembali informasi ketika diperlukan untuk menyelesaikan masalah. Menurut Bloom secara hirarki tingkat hasil belajar kognitif mulai dari yang paling rendah dan sederhana yaitu hafalan sampai yang paling tinggi dan kompleks yaitu evaluasi. Enam tingkatan itu adalah pengetahuan (C1), pemahaman (C2), penerapan (C3), analisis (C4), sintesis (C5) dan evaluasi (C6).

- 1) Pengetahuan (knowledge) yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat kembali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus-rumus dan lain sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya.
- 2) Pemahaman (comprehension) yakni kemampuan seseorang untuk memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan dari kata-katanya sendiri.
- 3) Penerapan (application) yaitu kesanggupan seseorang untuk menggunakan ide-ide umum, tata cara atau metode-metode, prinsip-prinsip, rumus-rumus, teori-teori, dan lain sebagainya dalam situasi yang baru dan kongkret.
- 4) Analisis (analysis) yakni kemampuan seseorang untuk menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan diantara bagian-bagian tersebut.
- 5) Sintesis (synthesis) adalah kemampuan berfikir memadukan bagian-bagian atau unsur-unsur secara logis, sehingga menjadi suatu pola yang baru dan terstruktur.
- 6) Evaluasi (evaluation) yang merupakan jenjang berfikir paling tinggi dalam ranah kognitif menurut Taksonomi Bloom. Penelitian disini adalah kemampuan seseorang untuk membuat pertimbangan terhadap suatu situasi, nilai atau ide, atas beberapa pilihan kemudian menentukan pilihan nilai atau ide yang tepat sesuai kriteria yang ada.

b. Ranah Afektif

Kratwohl (Purwanto, 2008 : 51) membagi belajar afektif menjadi lima tingkat, yaitu penerimaan (merespon rangsangan), partisipasi, penilaian (menentukan pilihan sebuah nilai dari rangsangan), organisasi (menghubungkan nilai – nilai yang dipelajari), dan internalisasi (menjadikan nilai – nilai sebagai pedoman hidup). Hasil belajar disusun secara hirarkis mulai dari tingkat yang paling rendah hingga yang paling

tinggi. Jadi ranah afektif adalah yang berhubungan dengan nilai – nilai yang kemudian dihubungkan dengan sikap dan perilaku.

c. Ranah Psikomotorik

Beberapa ahli mengklasifikasikan dan menyusun hirarki dari hasil belajar psikomotorik. Hasil belajar disusun berdasarkan urutan mulai dari yang paling rendah dan sederhana sampai yang paling tinggi hanya dapat dicapai apabila siswa telah menguasai hasil belajar yang lebih rendah. Simpson (Purwanto, 2008 : 51) mengklasifikasikan hasil belajar psikomotorik menjadi enam yaitu, persepsi (membedakan gejala), kesiapan (menempatkan diri untuk memulai suatu gerakan), gerakan terbimbing (meniru model yang dicontohkan), gerakan terbiasa (melakukan gerakan tanpa model hingga mencapai kebiasaan), gerakan kompleks (melakukan serang serangkaian gerakan secara berurutan), dan kreativitas (menciptakan gerakan dan kombinasi gerakan baru yang orisinal atau asli).

Ketiga ranah di atas menjadi obyek penilaian hasil belajar. Kemudian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Manusia memiliki potensi perilaku kejiwaan yang dapat dididik dan diubah perilakunya yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Hasil belajar adalah sebuah istilah yang terdiri dari dua kata yakni hasil dan belajar, antara hasil dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Oleh karena itu sebelum pengertian hasil belajar dibicarakan ada baiknya pembahasan diarahkan pada masalah pertama untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut mengenai makna kata hasil dan belajar. Hal ini untuk memudahkan memahami lebih mendalam tentang pengertian “hasil belajar” itu sendiri.

Kata pertama yang dibahas adalah hasil. Hasil adalah suatu yang diperoleh dari suatu kegiatan, diciptakan, baik secara individu maupun kelompok. Hasil tidak akan pernah ada selama seseorang tidak melakukan suatu kegiatan. Dalam kenyataan, untuk mendapatkan hasil

tidaklah semudah yang dibayangkan, tetapi penuh perjuangan dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi untuk mencapainya. Hanya dengan keuletan dan optimis dirilah yang dapat membantu untuk mencapainya.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa hasil adalah serangkaian bukti dari suatu kegiatan yang telah dilaksanakan. Namun untuk mendapatkan hasil yang positif perlu melakukan usaha yang sungguh-sungguh sehingga tercapai hasil yang diharapkan.

Selanjutnya kata yang dibahas adalah belajar. Dalam kegiatan pendidikan di sekolah, belajar merupakan aktivitas yang paling utama dalam upaya memberikan bekal kompetensi kepada siswa. Kompetensi yang diharapkan jelas akan mewujudkan perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan secara individu dan kolektif.

Belajar pada dasarnya adalah suatu aktivitas mental seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya sehingga seseorang menghasilkan perubahan tingkah laku yang bersifat positif baik perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap maupun psikomotor.<sup>7</sup>

Menurut Hilgard dikutip dari Wina Sanjaya, belajar adalah suatu proses perubahan melalui kegiatan atau prosedur latihan baik latihan di dalam laboratorium maupun dalam lingkungan alamiah. Kemudian menurut Morgan dikutip dari Syaiful Bahri Djamah, belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.

Menurut Slameto belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, Menurut Herman Hudojo (1990), belajar merupakan kegiatan bagi setiap orang, pengetahuan, keterampilan, kegemaran dan sikap seseorang terbentuk, dimodifikasi dan berkembang disebabkan belajar.

Belajar berarti proses usaha yang dilakukan individu guna memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Adapula yang mengatakan belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah semua perubahan tingkah laku yang tampak setelah berakhirnya perbuatan belajar baik perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan, karena didorong dengan adanya sesuatu usaha dari rasa ingin terus maju untuk menjadikan diri menjadi lebih baik.

Penilaian pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa dan hasil mengajar guru. Informasi hasil belajar berupa kompetensi dasar yang suda dipahami dan belum dipahami oleh sebagian besar siswa. Hasil belajar siswa digunakan untuk memotivasi siswa dan guru agar melakukan perbaikan dan peningkatan kualitas proses pembelajaran.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian pembelajaran yaitu upaya yang direncanakan dan dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada diri siswa atau peserta didik yang bertujuan untuk mencapai tujuan belajar. Untuk itu seorang guru harus memilih dan menentukan pendekatan yang dapat memberikan peluang untuk terjadinya proses pembelajaran secara efektif dalam kegiatan intruksional. Pembelajaran yang tepat ditentukan berdasarkan analisis terhadap hal-hal tertentu. Dengan demikian kegiatan pembelajaran dengan sendirinya harus memperhatikan faktor yang penting dalam menentukan pembelajaran.

## **2. Ciri-Ciri Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seseorang guru kepada siswa agar terjadi



perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri siswa. Pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar tujuan belajar dapat tercapai. Menurut Gino Dkk, (1998:36) menyatakan “pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar dan (5) kondisi subyek belajar”. Secara singkat pembelajaran dijelaskan sebagai berikut :

a. Motivasi Belajar

Kehidupan manusia dipengaruhi oleh motivasi yang erat kaitannya dengan harapan dan kemauan belajar motivasi itu tumbuh dalam diri seseorang dapat mencapai tujuan belajar. Dalam belajar, motivasi itu tumbuh dalam diri seseorang dan dapat dirangsang dari luar. Motivasi belajar bukanlah sesuatu yang siap jadi, tetapi diperoleh dan dibentuk oleh lingkungan.

Nana Syaodih Sukmadinata (2005: 61) menjelaskan motivasi adalah kekuatan yang menjadi pendorong kegiatan individu, kondisi dalam diri individu yang mendorong atau menggerakkan dalam individu untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan. Seperti halnya motivasi belajar, dorongan yang ada dalam diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Siswa akan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan hasil yang memuaskan apabila mempunyai motivasi yang tinggi. Hal ini sependapat dengan Sumadi Suryabrata (2002: 70) yang menjelaskan motivasi adalah keadaan dalam pribadi orang yang mendorong untuk orang untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan.

Motivasi belajar dibentuk dan salah satu landasan yang mendorong manusia untuk tumbuh, berkembang, dan maju mencapai sesuatu. Motivasi belajar dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang dapat timbul pada proses belajar dan menjamin kelangsungan dalam pembelajarannya.

Sependapat dengan Ngalim Purwanto (2002: 71) yang mengatakan bahwa motivasi adalah sesuatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil dan tujuan tertentu.

Motivasi menunjukkan kepada faktor-faktor yang memperkuat perilaku. Faktor-faktor tersebut berasal dari dalam (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik) diri seseorang. Dari proses terjadinya, motivasi yang timbul pada diri seseorang dapat dilihat dari dua macam motivasi belajar yaitu motivasi Intrinsik dan motivasi Ekstrinsik.

Dalam kegiatan belajar mengajar, bila seorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas ajar dari guru. Dengan kata lain seorang siswa tersebut perlu diberikan rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya. Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk mengelakkan perasaan tidak suka tersebut. Jadi, motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh didalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

b. Bahan Belajar

Bahan belajar merupakan isi dalam pembelajaran. Bahan atau materi belajar perlu berorientasi pada tujuan yang akan dicapai siswa dan memperhatikan karakteristik siswa agar dapat diminati siswa. Bahan pengajaran merupakan segala informasi yang berupa fakta, prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta atau yang

bersifat menantang agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk menemukan atau memecahkannya masalah yang dihadapi dalam pembelajaran.

c. Alat Bantu

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat-alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud menyampaikan pesan dari guru kepada siswa. Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan atau disajikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik, maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

d. Suasana Belajar

Suasana belajar sangat penting dan akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Suasana belajar akan berjalan dengan baik apabila terjadi komunikasi dua arah yaitu antara guru dengan siswa. Disamping itu juga, adanya kegairahan dan kegembiraan belajar akan membuat suasana belajar mengajar berlangsung dengan baik dan isi pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

e. Kondisi Siswa yang Belajar

Siswa atau anak memiliki sifat yang unik atau sifat yang berbeda, tetapi juga memiliki kesamaan yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Dengan kondisi siswa yang demikian akan dapat berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar. Untuk itu, kegiatan pengajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa bukan peranan guru yang dominan tetapi lebih berperan sebagai fasilitator, motivator dan sebagai pembimbing.

### 3. Pembelajaran Lempar Lembing

Melempar merupakan proses gerak seseorang melakukan gerakan terhadap suatu benda agar benda tersebut dapat dipindahkan sejauh mungkin. Menurut Basoeki (2003:89) lempar lembing adalah salah satu nomor perlombaan dalam kelompok lempar didalam cabang olahraga atletik.

#### a. Sarana Pembelajaran Lempar Lembing

Istilah sarana adalah terjemahan dari “facilities” yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan, Sedangkan yang dimaksud dengan sarana olahraga yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani.

Salah satu faktor yang mendorong berlangsungnya proses belajar mengajar agar sempurna adalah penyediaan sarana pendidikan yang menunjang. Menurut tim penyusun pedoman pembakuan media pendidikan dan kebudayaan yang dikutip dari Arikunto (1989:82) sarana pendidikan adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar mengajar baik yang bergerak maupun yang tidak bergerak agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan lancar, teratur, efektif, dan efisien.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sarana pendidikan jasmani adalah benda-benda yang bergerak maupun tidak bergerak, yang berfungsi sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar. Sedangkan sarana untuk pembelajaran lempar lembing adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dan dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan pembelajaran lempar lembing. Sarana tersebut adalah lembing yang mempunyai berat yang berbeda. Berat lembing yang digunakan untuk perlombaan atletik adalah untuk putri 600 gram, untuk putra 800 gram. Sedangkan untuk siswa siswi di sekolah beratnya adalah untuk putri 500 gram dan untuk putra 700 gram.

#### 4. Modifikasi Alat Pembelajaran

##### a. Prinsip Pengembangan Modifikasi

Modifikasi adalah salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan kreatifitas, termasuk didalamnya “*body scaling*” atau penyesuaian dengan ukuran bentuk tubuh siswa yang sedang belajar. Aspek inilah yang dijadikan prinsip utama dalam modifikasi pembelajaran penjas, termasuk dalam pembelajaran atletik. Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang : (a) tujuan, (b) karakteristik materi, (c) kondisi lingkungan dan, (d) evaluasi.

##### b. Tujuan Modifikasi

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai dari tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi kedalam tiga komponen yaitu :

###### 1). Tujuan Perluasan

Tujuan perluasan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajari tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektivitas.

###### 2). Tujuan Penghalusan

Tujuan penghalusan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.

###### 3). Tujuan Penerapan

Tujuan penerapan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui pengenalan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

### c. Modifikasi Sarana Lempar Lembing

Modifikasi sarana atau alat pembelajaran penjas dilakukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor siswa, sehingga pembelajaran penjas ditingkat sekolah dapat dilakukan secara intensif.

Tugas gerak dalam pengembangan ketrampilan lempar lembing prinsipnya sama, modifikasi dilakukan pada proses pendekatan bermain dengan alat yang dapat digunakan seperti:

- a) Gerakan melempar bola tangan atau bola tenis dengan satu tangan.
- b) Gerakan melempar bola tenis atau alat lainnya dengan target ban bekas yang di gantung.
- c) Gerakan melempar bola kasti dengan sasaran kaleng yang disusun.
- d) Gerakan melempar dengan alat lembing yang disesuaikan.

Sesuai dengan contoh diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dengan alat modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternative dalam pembelajaran penjas di SMP, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa, sehingga siswa akan mengikuti pelajaran Penjaskes dengan senang dan gembira. Dengan melakukan permainan dengan alat modifikasi guru Penjaskes akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran. Melalui pendekatan ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam meningkatkan nilai Penjaskes dan juga siswa lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi bermain dengan alat modifikasi.

Dari pengertian modifikasi dan sarana pembelajaran lempar lembing diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan modifikasi alat atau sarana pembelajaran lempar lembing yaitu : “suatu

cara yang dilakukan untuk mengembangkan materi pelajaran dengan cara menerapkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar dengan memanfaatkan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran lempar lembing.

d. Modifikasi alat lempar lembing menggunakan pelepah pisang

Teknik dasar merupakan hal yang sangat mendasar dan penting dalam mempelajari lempar lembing sehingga siswa harus diberikan beberapa materi pendekatan pembelajaran lempar lembing secara intensif. Metode pembelajaran lempar lembing yang dapat diberikan salah satunya adalah dengan modifikasi alat pembelajaran. Pendekatan pembelajaran merupakan suatu cara yang diterapkan oleh guru agar materi pembelajaran yang disampaikan bisa diterima dan diterapkan dengan baik oleh siswa. Banyak pendekatan pembelajaran yang bisa diterapkan oleh seorang guru dalam menyampaikan pembelajaran, salah satunya adalah media modifikasi lembing dengan pelepah pisang.

Pembelajaran lempar lembing dengan media modifikasi pelepah pisang merupakan cara belajar teknik dasar lempar lembing yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Permainan lempar lembing dengan modifikasi pelepah pisang ini dikonsepsi oleh guru yang dimana didalam permainan mengandung unsur-unsur dasar gerak lempar lembing.



Gambar 2.9. Media pelepah pisang

Maksud dan tujuan pembelajaran lempar lembing dengan media modifikasi pelepah pisang adalah untuk memenuhi hasrat gerak anak, menimbulkan rasa senang, meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disamping itu juga, melalui permainan siswa dituntut untuk memiliki kreativitas untuk memecahkan masalah dalam permainan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa dengan baik. Dengan permainan ini juga siswa diharapkan mampu menguasai teknik-teknik lempar lembing sehingga secara otomatis siswa memahami gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar.