

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
 “Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
 Untuk Menghasilkan Masyarakat yang Sejahtera dan Berkualitas”



PROSIDING

Jombang, 1 Oktober 2016
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
 SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
 JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
 Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

Pr1~1~1~

**SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARACiA**

uRekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing,,



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung Rajip Mustafillah Rusdiyanto	42-51`
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik Lay-Up Shoot Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat Sandra Arhesa	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw Ali Priyono, M. Pd	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Brio Alfatihah Rama Yuda	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil Flying Shoot Indra Prabowo, M. Pd	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.....	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin.....	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro.....	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar Heldie Bramantha.....	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen.....	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tonnis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko.....	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati.....	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulistyio	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance Suhartik, Luqman Hakim	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang Mecca Puspitaningsari.....	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan Yudi Dwi Saputra, Basuki.....	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan
Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd..... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Ahmad Bahriyanto, M.Pd..... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd..... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented
Setyorini 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?
Setiyo Hartoto..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri
DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd..... 295-303



Mecca Puspitaningsari¹ (mecca27.stkipjb@gmail.com)

Abstract

This study aims to find out how effective equipment modifications javelin learning with the use of waste paper stick barrier fabric. Type in this study is action research study with subjects Kelas. Pada entire population of students of class VII SMPK Petra Jombang totaling 35 students. All students were given the same treatment that uses a modified cane waste paper wrapping cloth during the learning javelin.

From the results, Aspect prefix in the first cycle is 55% men and 30% for girls, while in the second cycle sons and daughters reach 85% to 70%. There was a 30% increase for men and there is a spike 40% increase for the princess, and the average mastery learning to reach 94.5% Prefix aspect son and daughter reached 75%. Aspects of How to Throw in the first cycle reaches 60% men and 40% for girls, while in the second cycle sons and daughters reach 90% to 75%. There was a 30% increase for men and there is a spike rise 35% for girls. Attitude aspects Late in the first cycle of 70% men and 65% for girls, while in the second cycle sons and daughters reach 90% to 80%. There is a 20% increase for men and there is a spike an increase of 15% for the princess, and the average mastery learning to aspects of the prefix reaches 85% of men and women reached 72.5%.

Keywords: Physical education, learning effectiveness, javelin

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif modifikasi peralatan pembelajaran lempar lembing dengan penggunaan tongkat kertas bekas pembatas kain. Jenis dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Pada penelitian ini menggunakan subjek populasi seluruh siswa kelas VII SMPK Petra Jombang yang berjumlah 35 siswa. Seluruh siswa diberi perlakuan yang sama yaitu menggunakan modifikasi tongkat kertas bekas pembungkus kain pada saat pembelajaran lempar lembing.

Dari hasil penelitian didapatkan Aspek Awalan pada siklus pertama mencapai 55% putra, dan 30% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 85% dan putri 70%. Ada kenaikan 30% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 40% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 94,5% putra dan putri mencapai 75%. Aspek Cara Melempar pada siklus pertama mencapai 60% putra, dan 40% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 75%. Ada kenaikan 30% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 35% untuk putri. Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 70% putra, dan 65% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 20% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 15% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%.

Kata kunci: Pendidikan jasmani, efektivitas pembelajaran, lempar lembing

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani di sekolah tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, hal ini terlihat dari siswa masih kesulitan dalam memahami konsep dan penguasaan terhadap teknik dasar olahraga dan guru-guru juga kesulitan dalam menanamkan konsep dan penguasaan teknik dasar olahraga pada siswa sehingga berakibat pada rendahnya hasil belajar siswa, terutama pada

¹Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur



materi lempar lembing. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru Pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru miskin akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya.

Sarana 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. Ini pula yang terjadi pada pembelajaran lempar lembing di SMPK Petra Jombang. Kondisi nyata di sekolah, bahwa tidak ada lembing sama sekali serta tidak terdapatnya lapangan yang berupa tanah. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Lembing menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian tentang sebuah media alternative/modifikatif alat untuk mengganti lembing yang dapat merusak lantai/lapangan.

Kajian pustaka

Pendidikan jasmani

Pengertian Pendidikan Jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern. Pandangan tradisional menganggap manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Sedangkan pandangan modern mengananggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Penjasorkes merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, social, dan emosional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan.



7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif Depdiknas (2006)

Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yaitu: 1) Tujuan perluasan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektivitas. 2) Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. 3) Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukannya melalui pengenalan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. (Suherman 2000).

Karakteristik gerak dasar lempar pada umumnya hampir sama dengan gerakan-gerakan melempar dalam cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, pengembangan umum gerak melempar dapat dilakukan :

- 1) Lemparan dengan satu tangan (kiri atau kanan) atau dua tangan bersamaan.
- 2) Lemparan lewat atas kepala ke arah depan atau belakang, satu atau dua tangan.
- 3) Melakukan gerak melempar, menolak, ayunan, gerak bandul.
- 4) Melempar dari posisi badan berdiri, berbaring atau berlutut.
- 5) Melempar ke arah jauh atau tinggi.
- 6) Melempar dengan awalan lurus atau berputar.
- 7) Melempar dengan melewati, menembus, ke dalam sesuatu.
- 8) Melempar dengan bola, roket, tongkat, batu, simpai, botol, busa, kayu, dlsb.
- 9) Melempar peluru, cakram, lembing, atau martil.
- 10) Melempar bersama teman atau menjadi lawan.

Struktur gerak dasar lempar merupakan urutan gerakan yang tidak sama atau termasuk jenis keterampilan asiklis. Urutan gerakannya dimulai dari sikap awal, gerak awal, awalan, sampai sikap lempar dan gerak pemulihan. Untuk mengembangkan gerak lempar, siswa diberikan tugas melakukan lemparan dengan berbagai alat, arah/target, dan posisi (Suherman:2000:93-94).

Lempar Lembing

Nomor-nomor yang ada dalam cabang atletik secara garis besar dapat dijadikan menjadi tiga bagian, yaitu : nomor lari dan jalan, nomor lompat, dan nomor lempar (Aip syarifudin 1992), masing-masing nomor dapat diperinci lagi sebagai berikut; 1) Nomor lari dan jalan, nomor jalan dalam perlombaan atletik dinamakan nomor jalan cepat. Jalan cepat dalam perlombaan atletik adalah suatu bentuk gerakan jalan yang dilakukan secepat mungkin dengan ketentuan pada saat melangkah kaki, salah satu harus selalu kontak dengan tanah, nomor lari terdiri atas : lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh dan halang rintang. 2) Nomor lompat, nomor lompat yang diperlombakan dalam *event* nasional maupun internasional terdiri dari: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. 3) Nomor lempar yang



diperlombakan bersifat internasional maupun nasional terdiri dari : tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lontar martil.

Lempat lebing 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 sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku (Aip Syarifudin 1992).

Konstruksi lebing terdiri dari tiga bagian, yaitu: 1) Mata lebing, 2) Badan lebing, 3) Tali pegangan lebing. Dengan melihat konstruksi lebing tersebut maka banyak teknik yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang atlet lempat lebing yang ingin berprestasi maksimal antar lain: (a) Cara memegang lebing (b) Awalan dalam melempar lebing (c) Sikap irama langkah (d) Gerakan pelepasan dan badan setelah melempar lebing.

Teknik dalam lempat lebing, yang pertama, yaitu:

Cara Memegang

1. Cara Finlandia Pertama lebing diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lebing serong hamper menuju arah badan. Kemudian jari tengah memegang tepian atau pangkal ujung dari tali bagian belakang (dilingkarkan, dibantu dengan ibu jari ndiletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lebing. Jari telunjuk harus lemas ke belakang membantu menahan badan lebing. Sedangkan jari-jari yang lainnya turut memegang lilitan pegangan di atasnya dalam keadaan lemas. Dengan cara Finlandia ini, jari tengah dan ibu jari yang memegang peranan penting untuk mendorong tali pegangan pada saat melempar (Syarifuddin, 1992).
2. Cara Amerika Pertama lebing diletakkan pada telapak tangan, dengan ujung atau mata lebing serong hamper menuju kea rah badan. Kemudian jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung tali bagian belakang lebing, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lebing serta dalam keadaan lurus. Sedangkan ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi lilitan tali lebing. Jadi dengan pegangan cara Amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang peranan mendorong tali pegangan lebing pada saat melempar (Syarifuddin, 1992).
3. cara menjepit caranya hanya menjepitkan lebing diantara dua jari tengah dan jari telunjuk, sedangkan jari jari lainnya memmegang biasa. Peraturan lomba lempat lebing
 - a. Lebing terdiri atas 3 bagian yaitu mata lebing, badan lebing dan tali pegangan lebing Panjang lebing putra : 2,6 m – 2,7 m sedangkan untuk putri : 2,2 m – 2,3 m. berat lebing putra : 800 gram sedangkan untuk putrid : 600 gram
 - b. Lebing harus dipegang pada tempat pegangan
 - c. Lemparan sah bila lebing menancap atau menggores ke tanah
 - d. Lemparan tidak sah bila sewaktu melempar menyentuh tanah di depan lengkung lemparan

Cara membawa lebing

Cara mengambil awalan pada lempat lebing sangat erat kaitannya dengan cara membawa lebing. Oleh karena itu perlu juga diketahui oleh para atlet lempat lebing

1. Membawa lebing diatas pundak Lebing dipegang di atas pundak di samping kepala dengan mata lebing serong ke atas, siku tangan dilipat atau ditekuk menuju depan. Cara ini digunakan oleh para pelempar yang menggunakan awalan gaya jangkit (hop-step) pada waktu akan melempar.



2. Membawa lembing Di bawah Membawa lembing di bawah adalah dengan lengan kanan lurus ke bawah, mata lembing menuju serong ke atas dan ekornya menuju serong ke bawah hamper dekat dengan tanah.
3. Membawa lembing di depan dada Mata lembing menuju serong ke bawah sedangkan ekornya menuju serong ke atas melewati pundak sebelah kanan.

Awalan

Dalam lempar lembing ada dua macam awalan yang sering digunakan, yaitu : awalan silang (*cross-step*) dan awalan jangkit (*hop-step*). Lempar lembing yang mempergunakan awalan silang (*cross-step*) lebih dikenal dengan lempar lembing gaya silang, sedangkan lempar lembing yang mempergunakan awalan jingkat (*hop-step*) lebih dikenal dengan lempar lembing gaya jingkat

Gerakan Melempar

Saat kaki kiri mendarat, kaki kanan ditekuk hingga badan benar-benar jauh condong ke belakang dan badan sebagian besar pada kaki kanan. Pada saat ini lengan yang membawa lembing sudah dalam sikap lurus serong ke bawah, mata lembing dan pandangan terarah kesudut lemparan dan tangan kiri tetap rileks. Saat inilah terjadi sikap melempar yang sebenarnya. Setelah lembing ditarik melalui pundak/bahu mendekat telinga, seluruh badan ditinggikan dan dengan secepat-cepatnya melecutkan lembing. Bersamaan dengan itu lepasnya lembing dengan hentakan pergelangan tangan sebagai sumber kekuatan terakhir

Sikap Badan Setelah Melempar

Dengan lepasnya lembing dari pergelangan tangan secara otomatis keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan titik berat badan akan menjadi labil dan hilang. Hal ini disebabkan kekuatan yang dikeluarkan untuk melempar dimulai dari kaki sampai kepergelangan tangan yang diawali kecepatan lari. Sehingga secara otomatis kaki yang menjadi tumpuan untuk titik berat badan tidak bias menahan badan yang terdorong ke depan untuk itu, agar keseimbangan dapat terjaga dan dikembalikan secara baik, maka pada saat tubuh condong kedepan, tangan yang melempar lembing turun dari hasil pecutan yang dilakukan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tindakan kelas. Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana efektivitas belajar Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi tongkat kertas bekas penggulung kain, indikator dari efektivitas belajar adalah meningkatnya hasil belajar siswa, dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya. Berikut ini Tabel 1 Indikator Hasil Belajar Siswa

Tabel 1 Indikator Hasil Belajar Siswa

No	Aspek	Ketuntasan	Kriteria
1	Awalan	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Efektif Efektif Cukup efektif Kurang efektif Tidak efektif
2	Cara Melempar	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59%	Sangat Efektif Efektif Cukup efektif



		20 – 39%	Kurang efektif
		0 – 19%	Tidak efektif
3	Sikap Akhir	80 - 100%	Sangat Efektif
		60 – 79%	Efektif
		40 – 59%	Cukup efektif
		20 – 39%	Kurang efektif
		0 – 19%	Tidak efektif

Tabel 2 Indikator Keaktifan Siswa

No	Aspek	Keaktifan Siswa	Kriteria
1	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Lembing	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Aktif Aktif Cukup Aktif Kurang Aktif Tidak Aktif

Tabel 3. Indikator Aktivitas Guru

No	Aspek	Keaktifan Guru	Kriteria
1	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Lembing	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Aktif Aktif Cukup Aktif Kurang Aktif Tidak Aktif

Tabel 4. Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

No	Aspek	Tingkat Kepuasan Belajar Siswa	Kriteria
1	Respon siswa terhadap proses Belajar Lempar Lembing	80 - 100% 60 – 79% 40 – 59% 20 – 39% 0 – 19%	Sangat Puas Puas Cukup Puas Kurang Puas Tidak Puas

Metode

Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data penelitian, dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5 Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Siswa	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Lembing	Observasi	Pedoman Observasi
2	Guru	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Lembing	Observasi	Pedoman Observasi
3	Siswa	Hasil Belajar siswa	Tes Siswa melakukan awalan, cara melempar, sikap akhir	
4	Siswa	Respon siswa (tingkat Kepuasan Belajar) terhadap proses Belajar Lempar Lembing	Penyebaran angket Angket kepuasan belajar siswa	

2. Rencana Penelitian

Rencana yang disusun untuk penelitian ini , diawali dengan kegiatan studi awal, refleksi awal, pelaksanaan siklus penelitian, dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Setelah melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian , peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator atau teman sejawat yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti terlihat pada Tabel 6

Tabel 6 Hasil Tiap Aspek pada Tindakan 1

No	Aspek Penelitian	Siklus Penelitian	Tindakan
1	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Lembing	40 %	Perlu ditingkatkan dengan berbagai formasi dan permainan
2	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Lembing	70 %	Perlu ditingkatkan dengan melihat kembali RPP
3	Hasil Belajar siswa Awalan Pa Cara Melempar Pi Cara Melempar Pa Sikap Akhir Pa Sikap Akhir Pi	95% 70% 80% 80% 60%	Perlu ditingkatkan kembali terutama putri yang harus mendapat perhatian lebih, terutama pada aspek cara melempar dan sikap akhir : porsi mengulang di tambah untuk putri

Hasil Tiap Aspek pada Tindakan :

1. Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Lembing 80 % Cukup



2. Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Lembing 100% Cukup
3. Hasil Belajar siswa Awalan Pa 100% Ada peningkatan, bagi yang belum bisa menuntaskan belajar, di Remedial
4. Respon siswa terhadap proses Belajar Lempar Lembing 85% Cukup

Tabel 8. Hasil Tiap Aspek Selama 2 Siklus

No	Aspek	Hasil tiap aspek selama 2 siklus	Siklus Peningkatan
1.	Aktivitas siswa dalam belajar Lempar Lembing	70% 80%	10%
2.	Aktivitas guru dalam mengajar Lempar Lembing	95% 100 %	5%
3.	Hasil Belajar siswa Awalan Pa Hasil Belajar siswa Awalan Pi	95% 100% 70% 80%	5% 10%
4.	Respon siswa terhadap proses belajar Lempar Lembing	85% 85%	

Pembahasan

Aktivitas Siswa dalam Belajar Lempar Lembing

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran Lempar Lembing menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 8

Tabel 9. Aktivitas Siswa

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	50%
2	Kedua	80%
Rata-rata		75%

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran Lempar Lembing dengan modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 9.

Dari Tabel 9 di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas siswa mencapai 70%, kemudian pada siklus kedua mencapai 85% ini berarti ada peningkatan 15% setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan siswa selama dua siklus adalah 75%. Mengacu pada Indikator Keaktifan Siswa pada Tabel 2, kisaran angka 75% memiliki kriteria Aktif. Dengan kata lain, siswa selama mengikuti pembelajaran Lempar Lembing dengan media modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain bergerak aktif baik saat mendapat tugas dari guru atau pun inisiatif sendiri.

Aktivitas Guru Dalam Mengajar Lempar Lembing

Tabel 10. Aktivitas Guru

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	95%
2	Kedua	100%
Rata-rata		97,5%



Berdasarkan hasil pengamatan oleh rekan guru aktivitas guru dalam mengajar Lempar Lembing dengan media modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain mengalami kenaikan aktivitas.

Pada Tabel 10 nampak bahwa aktivitas mengajar guru pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 95%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, aktivitas guru mencapai 100%. Ini berarti ada kenaikan aktivitas guru sebesar 5%, sehingga rata-rata aktivitas guru pada dua siklus mencapai 97,5%. Mengacu pada Indikator Aktivitas Guru pada Tabel 3, besaran angka 97,5% termasuk kriteria Sangat Aktif. Ini artinya guru dalam mengajar betul-betul sesuai dengan skenario pembelajaran atau RPP.

Hasil Belajar

Tabel 11. Hasil Belajar Siswa

No	Siklus Penelitian	Aspek	Jenis Kelamin	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Awalan	Pa	95%
			Pi	70%
		Cara Melempar	Pa	80%
			Pi	60%
		Sikap Akhir	Pa	80%
2	Kedua	Awalan	Pa	100%
			Pi	80%
		Cara Melempar	Pa	90%
			Pi	80%
		Sikap Akhir	Pa	90%
			Pi	80%

Berdasarkan hasil tes praktik yang dilakukan kepada siswa, dari mulai awalan, cara melempar, dan sikap akhir Lempar Lembing, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan. Dari Tabel 11 terlihat bahwa untuk siklus pertama hasil tes praktik Awalan mencapai, putri 70%, dan putra 95%. Ini artinya, ada sebanyak 12 orang siswa putri yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 17 orang, dan ada 17 orang siswa putra yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 18 orang.

Masih pada siklus pertama, hasil tes praktik cara melempar putri 60% dan putra 80%. Ini artinya, ada sebanyak 10 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Dari siklus pertama, hasil tes praktik sikap akhir mencapai 65% putri, dan 80% putra. Ini artinya ada 11 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Pada siklus kedua dari Tabel 10 terlihat ada peningkatan pada tes praktik tiap aspek. Pada tes praktik awalan mencapai 100% putra, dan 80% putri. Ini berarti bahwa ada 18 orang siswa yang mampu menuntaskan pembelajarannya, artinya untuk putra semua siswa mampu menuntaskan pembelajarannya, dan untuk putri ada 14 orang yang mampu menuntaskan pembelajarannya.

Pada tes praktik cara melempar terlihat mencapai 90% putra dan 80% putri. Ini berarti ada sebanyak 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan 14 orang siswa putri yang mampu menuntaskan pembelajaran.



Sementara pada tes praktik sikap akhir persentase mencapai 90% putra dan 80% untuk putrid. Ini artinya bahwa ada 16 orang putra yang mampu menuntaskan pembelajaran, dan ada 14 orang putri yang mampu menuntaskan pembelajaran.

Aspek Awalan pada siklus pertama mencapai 95% putra, dan 70% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 100% dan putri 80%. Ada kenaikan 5% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 97,5% putra dan putri mencapai 75%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Awalan pada Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Cara Melempar pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 60% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 20% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 70%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Cara Melempar pada Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 80% putra, dan 65% untuk putri, sedangkan pada siklus kedua putra mencapai 90% dan putri 80%. Ada kenaikan 10% untuk putra dan ada lonjakan kenaikan 15% untuk putri, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 85% putra dan putri mencapai 72,5%. Mengacu pada Indikator Hasil Belajar Siswa pada Tabel 1, persentase tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain, berkategori Sangat Efektif untuk putra dan efektif untuk putri.

Respon Siswa Terhadap Proses Pembelajaran

Berdasarkan angket respon, yang disebarikan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan pembelajaran siklus kedua, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya siswa kelas IV bersikap positif terhadap proses pembelajaran Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain, seperti terlihat pada Tabel 11

Tabel 12. Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selama mengikuti pembelajaran Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain, bagaimana perasaanmu ?	a. Senang = 85% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Tidak senang = 5%
2.	Apakah penggunaan modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain sebagai pengganti Lembing, tanggapanmu ?	a. Menyusahkan belajar = 5% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Memudahkan belajar = 85%
3.	Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang media modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain sebagai pengganti Lembing,...	a. Bisa diteruskan, dengan alasan,... = 90 % 1). Memudahkan belajar = 80% 2). Selama belum ada



		lembing yang sesungguhnya = 10% b. Jangan diteruskan, dengan alasan..... = 10% 1). Menyusahkan belajar = 2% 2). Segera harus diganti = 8%
4.	Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?	a. Mudah = 80% b. Biasa-biasa saja = 10% c. Susah = 10%

Dari Tabel 12 dapat dinyatakan bahwa siswa yang merasa senang dengan pembelajaran Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain 85%, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa saja 10%, dan merasa tidak senang 5%. Kondisi ini berarti, bahwa sebagian besar siswa menikmati proses pembelajaran Lempar Lembing dengan media modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain. Dalam kaitannya dengan fungsi modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain sebagai pengganti Lembing sesungguhnya ditanggapi positif oleh siswa, dengan pernyataan bahwa sebanyak 85% menyatakan modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain memudahkan dalam proses pembelajaran Lempar Lembing, sebanyak 10% menyatakan biasa-biasa saja, dan hanya sebesar 5% yang merasa disusahkan.

Ketika dimintai tanggapan tentang kelanjutan pembelajaran Lempar Lembing dengan menggunakan media modifikasi modifikasi tongkat kertas bekas pembatas kain, sebagian besar siswa menyatakan bisa dilanjutkan 90%, dengan alasan memudahkan belajar 80%, dan selama lembing belum ada 10%, sementara siswa yang menyatakan jangan diteruskan sebanyak 10%, dengan alasan menyusahkan pembelajaran sebesar 2%, dan sisanya 8% menyatakan harus segera diganti.

Lalu terkait dengan perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung, tanggapannya juga sebagian besar positif, yaitu 80% menyatakan mudah, 10% menyatakan biasa-biasa saja, dan yang menyatakan susah hanya sebesar 10%.

Mengacu pada Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa, maka rata-rata tingkat respon siswa 85%, mempunyai kriteria Sangat Puas. Kriteria ini menggambarkan bahwa siswa betul-betul merasa enjoy dan sangat menikmati pembelajarannya.

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah penggunaan alat yang dimodifikasi khususnya lembing untuk digunakan sebagai media pembelajaran sangat membantu guru didalam menerapkan ketuntasan pembelajaran materi lempar lembing meskipun dilakukan di lapangan basket

Rekomendasi

Modifikasi media pembelajaran bisa dilakukan dengan menggunakan alat sederhana yang terpenting peserta didik bisa melakukan teknik dengan benar terutama teknik lempar lembing dan materi bisa tersampaikan kepada peserta didik.

Daftar Pustaka

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.



- Binalenta.(2006). *Pembentukan karakter siswa*. (http://www.sd-binatalenta.com/arsipartikel/Karakter_untuk_situs.pdf)
- Depdiknas. 2004. *Panduan Pengelolaan Olahraga Tradisional*. Jakarta: Bagian Proyek Olahraga Masyarakat Direktorat Jenderal Olahraga.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Daerah Istimewa Yogyakarta. 1997. *Pembinaan Nilai Budaya Melalui Permainan rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hasan, Maimunah. 2010. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Diva press
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek psikologi dalam Coaching*. Bandung: CV. Tombak Kesuma.
- Husna, M. 2009. *100 + Permainan Tradisional Indonesia*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kreitner, Robert. 2014. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba 4
- Laksono, Bambang, dkk. 2010. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Ma'mum, dkk. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir, Toho Cholik. 2002. *Gagasan-Gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mulyani, Sri. 2013. *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Langensari Publishing
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta :Litera.