

DEVELOPMENT OF MODIFICATION MODELS IN IMPROVING MASTERY OF BASIC TECHNIQUES THROWING DISCS

PENGEMBANGAN MODEL MODIFIKASI DALAM MENINGKATKAN PENGUSAHAAN TEKNIK DASAR LEMPAR CAKRAM

(Pengembangahn Model pada Siswa Kelas III SMA Negeri 2 Palangka Raya)
Haryono¹⁾

¹⁾Program Stud Penjaskesrek, Universitas PGRI Palangka Raya Jalan Hiu Putih Km. 7

Email : unj.haryono46@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to improve the mastery of the basic technique of throwing disc through the development of modification model for second grade students of SMA. In addition, this research was conducted to get more information about the development of modification model. And to know the effectiveness, efficiency and attractiveness of the modified model development in improving mastery of the basic technique of throwing discs for senior high school students. The design of this research is 45 students of class III SMA N 2 Palangka Raya. The instrument used in this research is pretest and non test to collect data To know the success or failure of the action that has been executed based on the action plan specified, then the criterion used is sourced from the purpose or the mission of doing the action with the criteria used as the benchmark of the success of the action Intended is the achievement of learning mastery of at least 85% of students above the value of $\geq 65.0\%$.

In this study consists of two cycles, on the implementation of cycle 1 realized through the development of modification model obtained the results of the study concluded that the model developed on learning mastery of basic techniques throwing discs in the first cycle of 66.7 including the category less. The second cycle performed by the results of reflection cycle 1 provides motivation to the students according to the average result plan 81.1%. Including good category.

Overall the results of this study is considered successful completion of 91.11% so that the hypothesis of an increase in mastery of basic techniques throwing disc students through the development of the modification model is accepted. With the higher interpretation of the development of modification model will be higher also the level of mastery of basic techniques throwing disc students class III SMA N 2 Palangka Raya.

Keywords: Model Development, Modification, Throwing Disk

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram melalui pengembangan model modifikasi untuk siswa kelas III SMA. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang pengembangan model modifikasi. dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik pengembangan model modifikasi dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram untuk siswa kelas III SMA. Rancangan penelitian ini adalah 45 siswa kelas III SMA N 2 Palangka Raya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretes dan non tes untuk mengumpulkan data Untuk mengetahui berhasil tidaknya tindakan yang telah dilaksanakan dengan berdasarkan pada rencana tindakan yang ditetapkan, maka kriteria yang digunakan adalah bersumber dari tujuan atau misi dilakukannya tindakan dengan kriteria yang dijadikan tolak ukur keberhasilan tindakan dimaksud adalah pencapaian ketuntasan belajar minimal 85% siswa di atas nilai $\geq 65,0\%$.

Pada penelitian ini terdiri dari dua siklus, pada pelaksanaan siklus 1 yang direalisasikan melalui pengembangan model modifikasi memperoleh hasil penelitian disimpulkan bahwa model yang dikembangkan pada pembelajaran penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siklus I sebesar 66,7 termasuk kategori kurang. siklus yang kedua yang dilakukan tindakan hasil refleksi siklus 1 memberikan motivasi kepada siswa sesuai rencana hasil rata-rata 81.1 %. Termasuk kategori baik.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini dianggap berhasil tuntas sebesar 91,11% sehingga hipotesis adanya peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa melalui tindakan pengembangan model modifikasi diterima. Dengan interpretasi semakin tinggi pengembangan model modifikasi akan semakin tinggi pula tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas III SMA N 2 Palangka Raya.

Kata Kunci : Pengembangan Model, Modifikasi, Lempar Cakram

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang diajukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Pendidikan sebagai salah satu sub-sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia (Toho Cholik Mutohir & Rusli Lutan, 2001:2).

Dalam mengajarkan materi penjas seorang guru harus bisa menyesuaikan materi sesuai dengan kondisi atau karakteristik anak sekolah menengah atas (SMA) yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkan melalui bermain. Karakteristik siswa inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak, serta guru harus mampu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat sesuai dengan perkembangan anak sekolah menengah atas.

Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran. Namun pada kenyataannya, sekarang ini masih banyak para guru pendidikan jasmani kurang memahami model pembelajaran penjas. Hal ini sering dijumpai di lapangan pada saat pembelajaran penjas siswa dibiarkan berolahraga sendiri, sedangkan guru hanya berteduh atau bahkan ngobrol di kantor. Kondisi semacam ini sangat memprihatinkan, karena kaidah-kaidah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas tidak dilaksanakan, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak dapat tercapai.

Pembelajaran penjasorkes melalui penggunaan modifikasi alat merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya dan dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat.

Model pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut kreatifitas dan inisiatif guru penjas untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beranekaragam. Selain itu juga, pembelajaran yang dilaksanakan harus efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Dan hal yang tak kalah pentingnya, seorang guru harus mampu menciptakan kondisi yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar, agar siswa responsive dengan pembelajaran yang diterimanya, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan model pembelajaran yang menuntut kemampuan guru dalam mengorganisasi pembelajaran dan menuntut siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

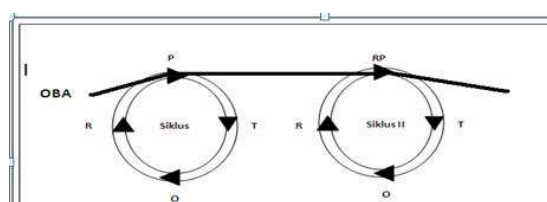
Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA N 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016. menunjukkan bahwa prestasi lempar cakram siswa masih rendah salah satunya akibat penguasaan teknik dasar yang masih rendah sehingga perlu ditingkatkan kembali melalui berbagai upaya model pembelajaran.

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sangat penting, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik dan efektif. Dari berbagai mata pelajaran yang ada di sekolah menengah atas, atletik merupakan salah satu kegiatan yang digemari para siswa sesuai dengan ciri-ciri perkembangannya. Atletik yang dapat diperlombakan adalah lari, lompat, lempar.

Pada umumnya pembelajaran lempar cakram yang sering dilaksanakan guru penjas masih bersifat tradisional. Pembelajaran penjas secara tradisional yaitu, guru menerangkan materi pelajaran yang diajarkan, kemudian memberikan contoh dan siswa harus mengulang-ulang sampai materi yang dipelajari dikuasai siswa. Jika materi belum dapat diselesaikan, maka pada pertemuan berikutnya diulang kembali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (Action Research). Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan yang dilakukan. Siklus ini terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Keempat komponen itu dipandang sebagai satu siklus. Jika siklus I nilai rata-rata belum mencapai target yang telah ditentukan, akan dilakukan tindakan siklus II.



Gambar.1 Siklus Pelaksanaan Tindakan

Keterangan:

- OBA : Observasi Awal
 P : Perencanaan
 T : Tindakan
 O : Observasi
 R : Refleksi
 RP : Revisi Perencanaan

Prosedur siklus tindakan I**Perencanaan**

Pada tahap perencanaan ini dilakukan persiapan pembelajaran menganalisis penguasaan teknik dasar lempar cakram. Rencana kegiatan yang akan dilakukan adalah menyusun rencana pembelajaran, membuat dan menyiapkan instrument penelitian berupa lembar observasi, wawancara, jurnal dan model yang akan digunakan dalam pembelajaran, menyiapkan perangkat tes yang berupa kisi-kisi soal dan pedoman penskoran.

Tindakan

Tindakan merupakan pelaksanaan rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan. Tindakan yang akan dilakukan secara garis besar adalah pembelajaran menerapkan praktik atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kerja keras dan percaya diri. Pada tahap ini, dilakukan tiga tahap proses belajar mengajar, yaitu apersepsi, proses pembelajaran, dan evaluasi.

Pada tahap apersepsi, siswa dikondisikan untuk siap mengikuti proses pembelajaran yang sebelumnya berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran dan pemanasan secara umum dengan berlari mengelilingi lapangan sekolah.

Pada kegiatan pembelajaran guru menjaskan cara melakukan latihan teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik dan melakukan latihan bersama siswa. Kemudian guru menjelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan.

Langkah selanjutnya dilakukan kompetensi awal perlombaan lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok sehingga akhir praktik guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran. Pada akhir tindakan guru menganjurkan siswa untuk berlatih dirumah menggunakan media yang cocok seperti piring seng, plastic atau bahan lainnya yang ada di rumah.

Observasi

Observasi adalah mengamati kegiatan pengembangan pembelajaran yang dilakukan guru dan siswa. Dalam melakukan pengamatan peneliti dibantu oleh guru penjor kes lainnya. Sasaran yang diamati meliputi keberhasilan teknik modifikasi perluasan teknik, penghalusan cara, dan penerapan sesuai

kriteria atletik. Sedangkan observasi mengenai komponen pembelajaran olahraga siswa diamati berdasarkan aspek psikomotor, afektif, kognitif serta hasil kompensasi yang telah diujikan sebagai reduksi data pengamatan.

Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan, selanjutnya peneliti melakukan refleksi. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil tes dan nontes siklus I dengan tujuan mengetahui hasil atau dampak pelaksanaan tindakan. Dari hasil refleksi tersebut dapat disusun rencana untuk siklus II. Masalah-masalah pada siklus I dicari pemecahannya, sedangkan kelebihan-dipertahankan & ditingkatkan.

Prosedur Tindakan Siklus II**Perencanaan**

Pada tahap perencanaan ini dilakukan perbaikan-perbaikan dari pembelajaran menganalisis perbaikan-perbaikan siklus tindakan sebelumnya untuk direncanakan pada kegiatan yang akan dilakukan dengan menyusun rencana pembelajaran, membuat dan menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi, wawancara, jurnal, dan model hollow dengan menyiapkan perangkat tes yang berupa kisi-kisi soal dan pedoman penskoran (lihat lampiran)

Tindakan

Tindakan merupakan pelaksanaan rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan. Tindakan yang akan dilakukan secara garis besar kegiatan peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram melalui metode modifikasi baik alat maupun teknik mengajar.

Pada tahap ini, dilakukan tiga tahap proses belajar mengajar, yaitu apersepsi, proses pembelajaran, dan evaluasi. Pada tahap apersepsi sebagaimana biasa siswa berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan uji kompetensi, dilakukan pemanasan secara umum melakukan gerakan-gerakan kecil melatih otot-otot tungkai berkaitan dengan gerakan pada lempar cakram dalam permainan. Pada persiapan ini siswa dikaitkan dengan pengalaman latihan lempar cakramnya di rumah.

Pada kegiatan inti diberikan penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) melalui modifikasi. Dalam hal ini dilakukan latihan perluasan melalui modifikasi alat memegang lempar cakram ukuran lebih ringan 0,5kg, mengayun-ayunkan ke depan dan belakang menggelindingkan dan melambungkan dengan frekuensi 1-5 kali sehingga siswa mengetahui esensi wujud lempar.

Pada latihan penghalusan efisiensi gerakan siswa melakukan penerapan teknik gerak melempar dengan sudut lemparan 45° tanpa cakram dan dengan cakram modifikasi (palsu). Siswa diberikan

kesempatan sebelum uji kompetensi untuk bertanya mengenai kesulitan yang dihadapinya. Maka pada latihan penerapan dilakukan uji kompetensi secara efektif dengan pengenalan kriteria-kriteria variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram berdasarkan peraturan lomba dengan cakram sesungguhnya putra 2kg putrid 1kg dengan frekuensi 1-2kali. Mengingat siswa kelas III semuanya puteri maka digunakan cakram dengan bobot 1kg pada uji kompetensi.

Observasi

Observasi yang dilakukan seperti halnya pada siklus sebelumnya dilakukan pengamatan pada siswa oleh tiga observer tenaga teknik yang berkesempatan membantu pelaksanaan tindakan. Pengamatan yang ditujukan pada siswa meliputi aspek psikomotor, afektif, dan kognitif, juga untuk melengkapi prestasi dimodifikasi nilai rata-rata dari hasil produk lemparan siswa sesuai kriteria (lihat instrument). Sedangkan pengamatan pada guru dilakukan observasi hasil tindakan modifikasi dan pengembangannya apakah mempengaruhi hasil belajar siswa atau tidak sesuai kriteria pengamatan.

Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan, selanjutnya peneliti melakukan refleksi. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil tes dan nontes siklus II dengan tujuan mengetahui hasil atau dampak pelaksanaan tindakan. Dari hasil refleksi tersebut dapat disusun rencana untuk tindaklanjut pembelajaran. Masalah-masalah pada siklus II dicari pemecahannya, sedangkan kelebihanannya dipertahankan & ditingkatkan untuk

mengetahui sejauhmana tingkat keberhasilan tindakan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 dengan sampel kelas III yang terdiri atas 45 siswa semua berjenis kelamin perempuan. Adapun objek yang diteliti berupa penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa melalui metode modifikasi di kelas tersebut. Kelas ini dipilih karena rata-rata siswa cukup aktif dalam kegiatan olahraga berdasarkan observasi sebelumnya akan tetapi tingkat penguasaan atletik masih kurang dengan prestasi yang bervariasi

Variabel Penelitian

Variabel yang diungkap dalam penelitian ini adalah variabel pengembangan model modifikasi pembelajaran atletik mengenai teknik dasar lempar cakram kaitannya dengan variabel penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa yang digambarkan pada diagram sebagai berikut:

Instrumen Penelitian

Tes

Penelitian ini diawali dengan pelaksanaan tes awal atau pretes untuk mengetahui penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa sebelum tindakan. Pada tes selanjutnya (pretes) siswa telah memperoleh pengembangan model modifikasi. Setelah proses pembelajaran dilakukan analisis peningkatan penguasaan siswa antara sebelum dan sesudah tindakan berdasarkan aspek-aspek pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

Tabel 1 Aspek Pengembangan Model Modifikasi

No	Kriteria	Skor	Nilai
I.	Psikomotor		
1	Siswa memperagakan sikap awal gerakan dan sikap akhir dengan baik	4	Sangat Baik
2	Siswa memperagakan sikap awal gerakan dan sikap akhir ada salah satu yang kurang	3	Baik
3	Siswa memperagakan sikap awal gerakan dan sikap akhir ada dua peragaan yang kurang	2	Cukup
4	Siswakurang dapat memperagakan seluruhnya	1	Kurang
	Jumlah item 3 dengan skor maksimal:	12	
II	Afektif		
1	Siswa memiliki sikap sangat baik	3	Baik
2	Siswa memiliki sikap baik	2	Cukup
3	Siswa memiliki sikap kurang	1	Kurang
	Jumlah item 5 dengan skor maksimal:	15	
III	Kognitif		
1	Siswa menjawab soal dengan benar	3	Baik
2	siswa menjawab soal sebagian besar benar	2	Cukup
3	siswa menjawab soal sebagian besar salah	1	Kurang
	Jumlah item 5 dengan skor maksimal:	15	
	Total skor maksimal	42	

Tabel 2. Aspek Prestasi/ Hasil Lemparan

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
... ≥ 30m	... ≥ 25m	100%	Sangat Baik
25-29m	20-24m	80-99%	Baik
20-24m	15-19m	60-79%	Cukup
15-19m	10-14m	40-59%	Kurang
... < 15m	... < 10m	< 40%	Kurang Sekali

Non Tes

Teknik nontes yang digunakan adalah melalui observasi. Observasi digunakan untuk mengungkap data pengembangan model yang diterapkan selama proses pembelajaran menggunakan model modifikasi baik dari segi teknik pengajaran, alat maupun efisiensi dan efektifitas komponen pemodelan. Observasi

dilakukan oleh peneliti dibantu tenaga teknis. Adapun instrumen observasinya yaitu pada tiga aspek modifikasi yang dikembangkan pada tindakan dengan aspek teknik perluasan, penghalusan dan teknik penerapan dengan pedoman instrumen sebagai berikut:

Tabel 3. Aspek Pengembangan Model Modifikasi

Kriteria	Skor	Nilai
Tindakan perluasan, penghalusan dan penerapan dikembangkan secara lengkap	4	Sangat Baik
Tindakan perluasan, penghalusan dan penerapan dikembangkan cukup optimal	3	Baik
Tindakan perluasan, penghalusan dan penerapan ada beberapa indikator yang kurang dikembangkan	2	Cukup
Tindakan perluasan, penghalusan dan penerapan kurang tepat pengembangannya	1	Kurang
Skor maksimal standar observasi	4	100%

Adapun secara umum pedoman penilaian pada akhir tindakan dengan interpretasi penilaian sebagai berikut:

Tabel 4. Skor Penilaian

No	Kategori	Rentang Skor
1	Sangat Baik	91-100
2	Baik	80-90
3	Cukup	70-79
4	Kurang	60-69
5	Buruk	< 60

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan pra penelitian ditemukan masih rendahnya tingkat penguasaan siswa dalam menerapkan teknik dasar lempar cakram dengan baik dan benar secara praktik, sikap dan pemahamannya. Pada proses pembelajaran selanjutnya maka dilakukan tindakan melalui model modifikasi tindakan pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa. Adapun hasil penelitian lebih jelasnya sebagai berikut.

Siklus Pertama

Pada siklus pertama dilakukan pengamatan dan observasi kepada siswa yang menjadi sampel penelitian ini untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa berdasarkan hasil uji kompetensi pra tindakan model modifikasi dari model modifikasi untuk peningkatan kemampuan dasar siswa pada lempar cakram siswa kelas III SMA N 2 Palangka Raya. Adapun hasil analisis pembelajaran pada siklus pertama sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Penguasaan

Aspek	Indikator					Nilai
	1	2	3	4	5	
Psikomotor	72,8	64,4	62,8	-	-	66,7
Afektif	72,6	77,0	65,9	60,0	63,7	61,9
Kognitif	80,7	68,9	78,5	68,1	65,9	70,9
Mean						66,5
Median						63,3
Min-max						60,0-80,7

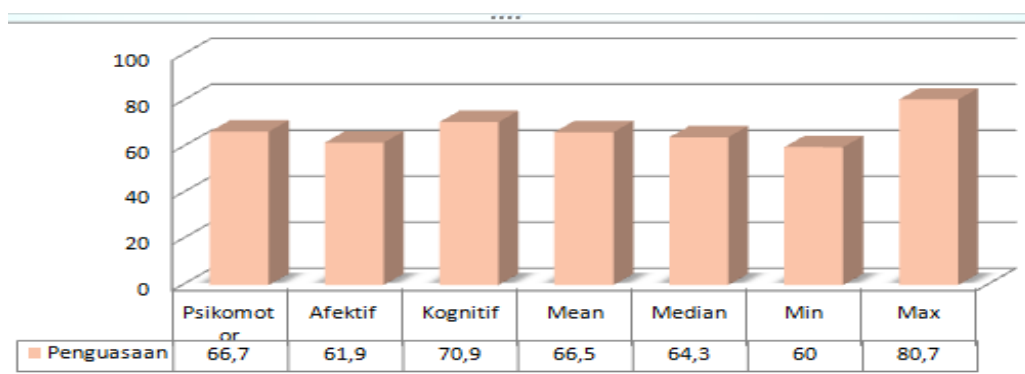
Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Siklus I

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2015/2016 pada aspek psikomotor dengan nilai indikator 1) sikap awal sebesar 72,8; 2) gerakan 64,4; 3) sikap akhir 62,8, di dapatkan rata-rata aspek psikomotor sebesar 66,7 termasuk kategori kurang.

Pada aspek afektif siswa diantaranya pada indikator 1) kerja sama 72,6; 2) kejujuran 77,0; 3) menerima kekalahan 65,9; 4) kerja keras 60,0; 5) percaya diri 63,7, didapatkan rata-rata 61,9, termasuk kategori kurang.

Sedangkan pada aspek kognitif indikator pemahaman 1) menyebutkan macam-macam cara memegang cakram sebesar 80,7; 2) menyebutkan teknik dasar 68,9; 3) menjelaskan cara memegang cakram 78,5; 4) menjelaskan gerakan melempar 68,1; 5) menjelaskan gerakan saat melepas 65,9, didapatkan rata-rata aspek kognitif sebesar 61,9 termasuk kategori cukup.

Adapun gambaran tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa dijelaskan pada grafik sebagai berikut :



Grafik 1. Gambaran Tingkat Penguasaan Teknik Dasar

Lempar Cakram Siswa Siklus I

Berdasarkan grafik 1 dapat dilihat bahwa tingkat kemampuan siswa pada aspek psikomotor sebesar 66,7, aspek afektif sebesar 61,9, dan aspek kognitif sebesar 70,9, dengan rata-rata tingkat penguasaan siswa sebesar 66,5, nilai median 66,5 dan

nilai minimal-maksimal: 60,0-80,7. Sehingga disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2015/2016 sebesar 66,5 termasuk kategori kurang.

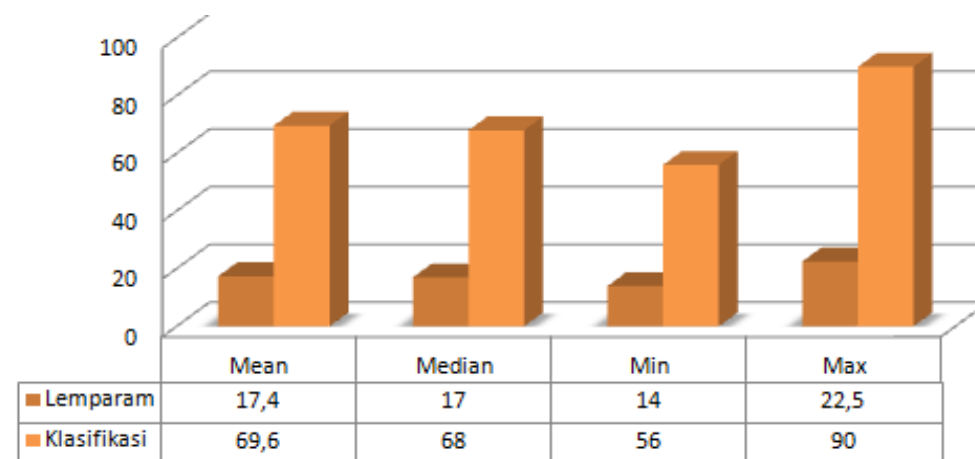
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Uji Kompetensi

No	Hasil/Lemparan (Jauh/M)	f	%
1	20-24 meter	9	20
2	15-19 meter	33	73,3
3	10 - 14 meter	3	6,7
	Jumlah	45	100

Lempar Cakram Siswa Siklus I

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sebanyak 33 dari 45 siswa (73,3%) dengan lemparan cakram pada siklus pertama antara 15-19 meter termasuk kategori cukup, sedangkan sisanya sebanyak 9 siswa (20,0%) dengan

jarak lemparan terjauh 20-24meter, dan sebanyak 3 siswa (6,7%) dengan jarak lemparan terdekat 10-14meter. Adapun secara keseluruhan hasil uji kompetensi pra tindakan siklus I digambarkan pada diagram sebagai berikut:



Grafik 2. Gambaran Hasil Uji Kompetensi Lempar

Cakram Siswa Siklus I

Berdasarkan grafik 2 dapat dilihat bahwa rata-rata lempar cakram siswa sejauh 17,4 meter (69,6) dengan titik tengah pada nilai median 17 meter antara jarak terdekat-terjauh: 14-22,5 meter. Hasil

penelitian digambarkan bahwa rata-rata hasil uji kompetensi lempar cakram siswa sebesar 69,6 termasuk kategori cukup.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengembangan Proses

No	Indikator	Nilai Observer			Mean Item	Total (%)
		1	2	3		
I	Perluasan:					
	Alat	3	3	3	75	69.4
	Teknik	3	2	2	58.3%	
Esensi	3	3	3	75		
II	Penghalusan:					
	Efisiensi	3	2	2	58.3	62.5
Lemparan/Sudut	2	3	3	66.7		
III	Penerapan:					
	Efektifitas	2	3	3	66.7	70.5
Pengenalan	3	3	3	75		
Mean						66.7
Median						69.4
Min						62.5
Standar Maksimak						100

Pembelajaran Siklus I

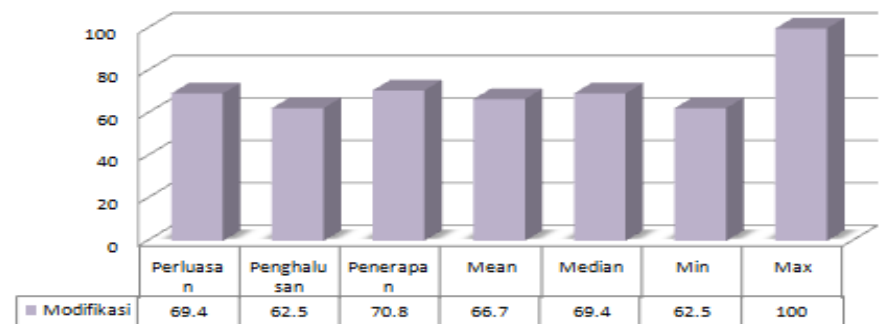
Berdasarkan table 7 dapat dilihat bahwa proses pembelajaran dalam pengembangan model teknik dasar lempar cakram yang dilakukan pada siklus I pada aspek teknik perluasan dengan indikator 1) modifikasi alat 75,0, 2) modifikasi teknik 58,3, 3) esensi wujud lemparan 75,0, didapatkan rata-rata teknik perluasan komponen permodelan modifikasi sebesar 69,4 termasuk kategori kurang.

Pada aspek teknik penghalusan indikator 1) efisiensi teknik lemparan 58,3 2) lemparan berdasarkan posisi sudut 66,7, didapatkan rata-rata pengembangan teknik penghalusan komponen

pemodelan modifikasi sebesar 62, termasuk kategori kurang.

Pada aspek teknik penerapan indikator 1) efektifitas gerakan menggunakan alat 66,7, 2) pengenalan kriteria-kriteria teknik dasar sesuai peraturan 75,0, didapatkan rata-rata pengembangan teknik penerapan komponen pemodelan modifikasi sebesar 70,8 termasuk kategori cukup.

Adapun secara terperinci teknik-teknik yang dikembangkan pada komponen permodelan lempar cakram digambarkan sebagai berikut:



Grafik 3. Gambaran Pengembangan Model

Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Siklus I

Berdasarkan grafik 3 dapat dilihat bahwa pada teknik perluasan hanya mencapai 69,4, penghalusan 62,5, penerapan 70,8, dengan rata-rata 66,7, nilai median 69,4 dan minimal 62,5 masih jauh dari pengembangan standar model 100%. Sehingga hasil penelitian disimpulkan bahwa model yang dikembangkan pada pembelajaran penguasaan teknik

dasar lempar cakram pada siklus I sebesar 66,7 termasuk kategori kurang.

Siklus Kedua

Pada siklus kedua dilakukan pengamatan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa berdasarkan hasil uji kompetensi setelah dilakukannya tindakan model modifikasi. Adapun hasil analisis pembelajaran pada siklus kedua sebagai berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Penguasaan

Aspek	Inikator					Nilai
	1	2	3	4	5	
Psikomotor	82.8	81.7	74.4	-	-	79.6
Afektif	84.4	84.4	83.7	75.6	86.7	81.1
Kognitif	88.1	87.4	82.2	71.1	71.9	75.1
Mean						78.6
Median						77.3
Min-max						71.1-88.1

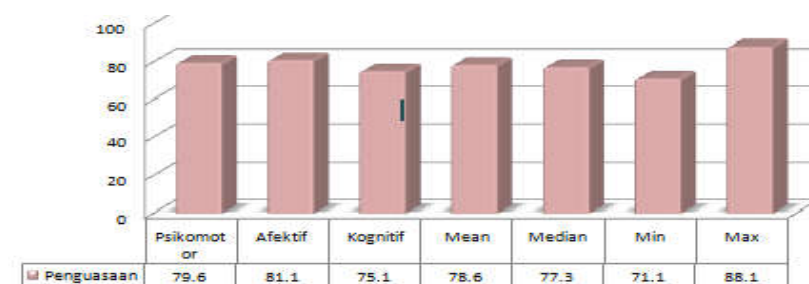
Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Siklus II

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2015/2016 pada aspek psikomotor dengan nilai indikator 1) sikap awal sebesar 82,8; 2) gerakan 81,7; 3) sikap akhir 74,7, di dapatkan rata-rata aspek psikomotor sebesar 79,6 termasuk kategori cukup.

Pada aspek afektif siswa diantaranya pada indikator 1) kerja sama 84,4; 2) kejujuran 84,4; 3) menerima kekalahan 83,7; 4) kerja keras 75,6; 5) percaya diri 86,7, didapatkan rata-rata 81,1, termasuk kategori baik.

Sedangkan pada aspek kognitif indikator pemahaman 1) menyebutkan macam-macam cara memegang cakram sebesar 88,1; 2) menyebutkan teknik dasar 87,4; 3) menjelaskan cara memegang cakram 82,2; 4) menjelaskan gerakan melempar 71,1; 5) menjelaskan gerakan saat melepas 71,9, didapatkan rata-rata aspek kognitif sebesar 75,1 termasuk kategori cukup.

Adapun gambaran tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa pada siklus II dijelaskan pada grafik sebagai berikut :



Grafik 4. Gambaran Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Siklus II

Berdasarkan grafik 4 dapat dilihat bahwa tingkat kemampuan siswa pada aspek psikomotor sebesar 79,6, aspek afektif sebesar 81,1, dan aspek kognitif sebesar 75,1, dengan rata-rata tingkat penguasaan siswa sebesar 78,6, nilai median 77,3 dan

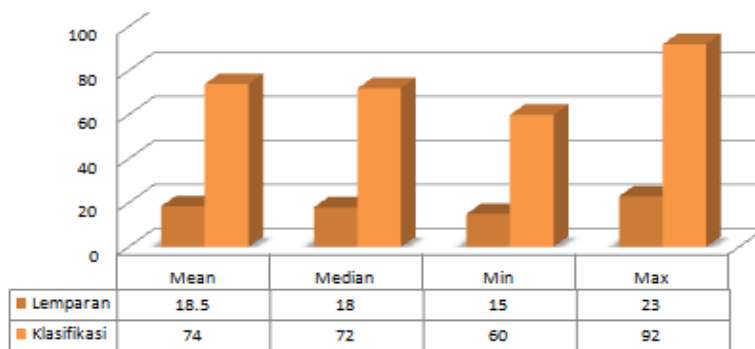
nilai minimal-maksimal: 71,1-88,1. Sehingga disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2015/2016 sebesar 78,6 termasuk kategori cukup.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil Uji Kompetensi Lempar Cakram Siswa Siklus II

No	Hasil/Lemparan (Jauh/M)	F	%
1	20-24 meter	10	22.2
2	15-19 meter	35	77.8
	Jumlah	45	100

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sebanyak 35 dari 45 siswa (77,8%) dengan lemparan cakram pada siklus kedua antara 15-19 meter termasuk kategori cukup, sedangkan sisanya sebanyak 10 siswa (22,2%) justru

lebih jauh dengan jarak lemparan terjauh 20-24meter, dan sebanyak 3 siswa (6,7%) dengan jarak lemparan 20-24meter. Adapun secara keseluruhan hasil uji kompetensi setelah tindakan siklus II digambarkan pada diagram sebagai berikut:



Grafik 5. Gambaran Hasil Uji Kompetensi Lempar Cakram Siswa Siklus II

Berdasarkan grafik 5 dapat dilihat bahwa rata-rata lempar cakram siswa pada siklus II sejauh 18,5meter (74) dengan titik tengah pada nilai median 18 meter antara jarak terdekat-terjauh: 15-23 meter.

Hasil penelitian digambarkan bahwa rata-rata hasil uji kompetensi lempar cakram siswa pada siklus II sebesar 74,0 termasuk kategori cukup optimal.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pengembangan Proses Pembelajaran Siklus II

No	Indikator	Nilai Observer			Mean Item	Total (%)
		1	2	3		
I	Perluasan:					
	Alat	4	4	3	91.7	86.1
	Teknik	3	3	3	75.0	
Esensi	4	3	4	91.7		
II	Penghalusan:					
	Efisiensi	3	4	3	83.3	83.3
Lemparan/Sudut	3	3	4			
III	Penerapan:					
	Efektifitas	4	4	3	91.7	87.5
	Pengenalan	4	3	3	83.3	
Mean					85.4	
	Median					86.1
	Min					83.3
	Standar Maksimik					100

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa proses pembelajaran dalam pengembangan model teknik dasar lempar cakram yang dilakukan pada siklus II aspek teknik perluasan dengan indikator 1) modifikasi alat 91,7, 2) modifikasi teknik 75,0, 3)

esensi wujud lemparan 91,0, didapatkan rata-rata teknik perluasan komponen permodelan modifikasi sebesar 86,1 termasuk kategori baik.

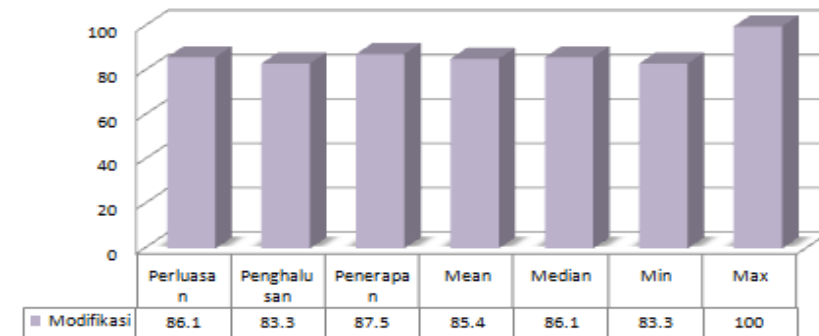
Pada aspek teknik penghalusan indikator 1) efesiensi teknik lemparan 83,3 2) lemparan

berdasarkan posisi sudut 83,3, didapatkan rata-rata pengembangan teknik penghalusan komponen pemodelan modifikasi sebesar 83,3, termasuk kategori baik.

Pada aspek teknik penerapan indikator 1) efektifitas gerakan menggunakan alat 91,7, 2) pengenalan kriteria-kriteria teknik dasar sesuai

peraturan 83,3, didapatkan rata-rata pengembangan teknik penerapan komponen pemodelan modifikasi sebesar 87,5 termasuk kategori baik.

Adapun secara terperinci teknik-teknik yang dikembangkan pada komponen permodelan lempar cakram digambarkan sebagai berikut:



Grafik 6. Gambaran Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Siklus II

Berdasarkan grafik 6 dapat dilihat bahwa pada teknik perluasan hanya mencapai 86,1, penghalusan 63,3, penerapan 87,5, dengan rata-rata 85,4, nilai median 86,1 dan minimal 83,3 mendekati nilai standar 100%. Sehingga hasil penelitian disimpulkan bahwa

model yang dikembangkan pada pembelajaran penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siklus II sebesar 85,4 termasuk kategori baik.

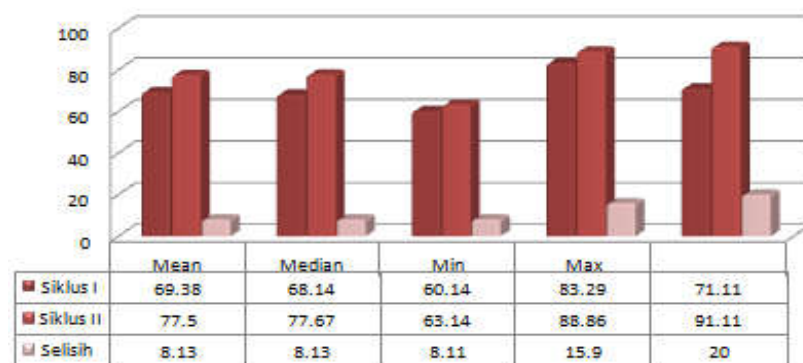
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Ketuntasan Pembelajaran pada Akhir Siklus

No	Kategori	Siklus I		Siklus II	
		f	%	f	%
0	Tidak Tuntas	13	28.9	4	8.9
1	Tuntas	32	71.1	41	91.1
	Total Jumlah	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 11 dapat dilihat bahwa pada siklus pertama hanya sebanyak 32 dari 45 siswa memiliki nilai >65,0 sebesar 71,1% masih di bawah standar ketuntasan (<85%). Sedangkan pada siklus

kedua sebanyak 41 dari 45 siswa memiliki nilai > 65,0 sebesar 91,1% di atas standar ketuntasan (>85%).

Adapun kriteria keberhasilan tindakan berdasarkan tingkat ketuntasan siswa secara keseluruhan digambarkan pada grafik sebagai berikut:



Grafik 7. Gambaran Keberhasilan Tindakan Pengembangan Model Modifikasi dalam Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram

Berdasarkan grafik 7 dapat dilihat bahwa pada siklus pertama rata-rata tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa hanya mencapai 69,38 (60,14-83,29) sedangkan setelah dikembangkannya

model modifikasi alat maupun teknik pembelajaran dihasilkan rata-rata nilai siswa sebesar 77,5 (63,14-88,86) termasuk kategori cukup, yaitu terdapat peningkatan sebesar 8,13 point.

Berdasarkan ketuntasan pada siklus pertama siswa dengan nilai >65 standar ketuntasan individu sebesar 71,11% masih dibawah standar kelompok (85%). Sedangkan pada siklus kedua sebesar 91,11% >85% dengan peningkatan sebesar 15,9 point dinyatakan berhasil tuntas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 pada siklus pertama dengan rata-rata nilai 69,38 termasuk kategori kurang sedangkan pada siklus kedua sebesar 77,50 termasuk kategori cukup.

Pada siklus pertama keadaan tingkat penguasaan siswa masih rendah. Hal ini terjadi sebagai akibat masih kurangnya siswa pada peragaan dalam melakukan gerakan mengayun, emlempar atau melepas cakram secara tergesa-gesa dan pada sikap akhir kurang sempurna yaitu keseimbangan untuk menyalurkan tenaga setelah melepas kurang seimbang dengan posisi kaki yang tidak tepat.

Kondisi rendahnya penguasaan siswa juga berdampak pada sikap siswa yaitu masih adanya siswa yang kurang baik dalam menerima kekalahan dari temannya akibat kerja keras yang diupayakan tidak sempurna yang berdampak menurunnya kepercayaan diri siswa. Untuk itu dilakukan tes secara kognitif dalam menambah nilai yang kurang dan pada siklus pertama didapatkan hampir seluruhnya siswa dapat menyebutkan macam-macam cara memegang cakram dan menjelaskannya, sedangkan dalam menjelaskan teknik dasar, gerakan cara melempar dan gerakan cara saat melepas masih kurang. Kondisi ini menunjukkan hasil evaluasi berpengaruh terhadap uji kompetensi lemparan. Hal ini dibuktikan dengan pencapaian rata-rata hasil lemparan siswa pada siklus pertama 69,6% belum optimal dengan rata-rata jauh lemparan 17,4 meter masih jauh dari lemparan maksimal untuk usia SMA 25meter.

Sedangkan pada siklus kedua setelah diupayakan perbaikan melalui model modifikasi alat maupun teknik pembelajaran secara keseluruhan cukup optimal, baik dari aspek psikomotor, afektif dan kognitif yang dibuktikan dari hasil uji kompetensi sebesar 74% cukup optimal dengan rata-rata jauh lemparan minimal-maksimal 15-23 meter telah cukup mendekati standar lemparan siswa puteri usia SMA (25 meter).

Pengembangan Model Modifikasi Pada Pembelajaran Teknik Dasar Lempar Cakram

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model modifikasi alat pada pembelajaran teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 pada siklus pertama hanya mencapai sebesar 66,7 kategori kurang optimal sedangkan pada siklus kedua mencapai 85,4 kategori baik.

Rendahnya pencapaian pada siklus pertama sebagai akibat rendahnya perluasan teknik yang dikembangkan terlihat monoton tidak ada variasi dan kombinasi penerapan teknik yang kurang dimodifikasi untuk memudahkan penguasaan siswa. Selain itu juga teknik penghalusan model dalam melakukan gerak lemparan kurang efisien, belum adanya latihan siswa tetapi siswa sudah menggunakan alat lempar cakram sesungguhnya untuk dipraktikkan sebagai kekurangan yang perlu diupayakan selanjutnya.

Pada siklus kedua mengalami peningkatan proses pembelajaran berhasil mengembangkan model modifikasi diantaranya dilakukannya frekuensi latihan lebih banyak 1-5 kali setiap orang siswa, menggunakan alat bantu lempar cakram lebih ringan sebagai improvisasi bobot dalam memudahkan penguasaan teknik siswa secara efisien, penghalusan teknik cara lemparan sesuai sudut berdasarkan kriteria secara efektif dalam mempersiapkan uji kompetensi lempar cakram sesuai peraturan atletik.

Keunggulan dari model modifikasi ditemukan bahwa siswa lebih terampil dalam melakukan gerakan lempar cakram, sikap siswa lebih tumbuh baik dari segi kerjasama, kejujuran, sportifitas, menerima kekalahan, kerjakeras dan tingkat percaya diri. Demikian juga melalui model modifikasi pengetahuan dan wawasan siswa bertambah tentang trik-trik dan kriteria membuat lemparan yang baik menggunakan teknik dasar yang sesuai.

Tetapi masih ada kekurangannya yaitu model modifikasi hanya dapat meningkatkan tingkat penguasaan, dan kurang dapat meningkatkan kemampuan keterampilan lempar cakram dari segi kompetensi untuk kejuaraan dan perlombaan. Hasil analisis ditemukan kelemahan ini terjadi akibat unsure karakteristik siswa yang berbeda-beda dalam kemampuan otot, teanga, beban, daya tolakan disamping kurangnya frekuensi latihan yang kontinyu.

Hasil observasi perlu di upayakan refleksi jika ingin meningkatkan kemampuan lempar cakram siswa. Hal ini perlu ditunjang oleh frekuensi latihan siswa lebih banyak dan pengalaman uji kompetensi perlombaan yang perlu ditingkatkan sesuai dengan kekurangan karakteristik siswa pada perkembangan usia remaja. Akan tetapi secara umum hasil penelitian ini cukup baik sehingga disimpulkan bahwa model modifikasi dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2015/2016.

Tingkat Keberhasilan Tindakan Pengembangan Model Modifikasi Dalam Meningkatkan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2015/2016

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan tindakan pengembangan model modifikasi dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka

Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 pada siklus pertama dengan ketuntasan 71,11% sedangkan pada siklus kedua 91,11% terdapat perbedaan tingkat keberhasilan positif sebesar 20% termasuk kategori baik.

Pada siklus pertama ketuntasan pembelajaran masih rendah sebesar 71,11% masih dibawah standar keberhasilan (<85%). Hal ini ditemukan cukup banyak siswa 13 dari 45 orang (28,9%) memiliki nilai < 65,0. Melalui model modifikasi terhadap 13 siswa tersebut diberikan pengarahan langsung dan peragaan teknik dasar secara detail menggunakan alat dengan teknik yang dimodifikasi sesuai kemampuannya, dan diberikan anjuran untuk melakukan teknik modifikasi tersebut di rumah.

Hasilnya pada siklus kedua terdapat perubahan ketuntasan pembelajaran mencapai 91,11% dengan kenaikan selisih 20% dibandingkan siklus pertama (71,11%). Hal ini ditemukan bahwa hampir seluruhnya 41 dari 45 siswa (91,11%) memiliki nilai > 65,0 kategori berhasil tetapi masih ada 4 siswa (8,9%) dengan nilai rendah. Hasil observasi ditemukan bahwa keempat siswa tersebut memiliki karakteristik berat badan siswa yang rendah disamping kemampuan dan minat berolahraga cenderung lebih rendah dibandingkan teman-temannya dikelas tersebut. Refleksi yang diupayakan terhadap siswa tersebut akan dilakukan secara berkelanjutan melalui bimbingan di setiap pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini dianggap berhasil tuntas sebesar 91,11% sehingga hipotesis adanya peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa melalui tindakan pengembangan model modifikasi diterima. Dengan interpretasi semakin tinggi pengembangan model modifikasi akan semakin tinggi pula tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagai kristalisasi hasil penelitian mengenai upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram melalui model modifikasi dalam kegiatan pembelajaran disimpulkan sebagai berikut,

- 1 Tingkat penguasaan teknik dasar lempar cakram Kelas III SMA N 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 pada akhir siklus sebesar 77,50 termasuk kategori cukup, dengan rata-rata hasil lemparan 18,5 meter antara 15-23meter.
- 2 Pengembangan model modifikasi pada pembelajaran teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 sebesar 85,4% termasuk kategori baik.
- 3 Tingkat keberhasilan tindakan pengembangan model modifikasi dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa Kelas III SMA N 2

Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 sebesar 91,11% berhasil tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2007/2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi dan Kompotensi Dasar Pendidikan Jaman*, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Ditjen Dikdasmen Depdiknas. 2004. *Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Kecakapan Hidup Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta.
- H.B. Sutopo. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- H.E. Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kurikulum Pendidikan SMK Negeri 1 Kadipaten *RPP dan Silabus Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Supadi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Yoyo Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Depdiknas