

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Penjas

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Andun Sudijandoko jurnal pendidikan jasmani Indonesia volume 7 (2010: 03), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Bucher dalam Soni Nopembri majalah ilmiah olahraga FIK UNY volume 11 (2005: 33), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahannya.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis

guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas, 2006:1).

Pendapat senada dikemukakan oleh Helmy Firmansyah (2009: 04), bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Masih menurut Helmy Firmansyah (2009: 06), secara esensial pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani semestinya memberikan pengalaman berhasil bagi setiap anak, karena pengalaman berhasil dapat merupakan sumber motivasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI tahun 2007 adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- d. Meletakkan landasar karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan;
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
- g. 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.

Menurut Sukintaka (1992:9), secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digolongkan dalam empat kelompok yaitu :

- a. Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk Indonesia. Norma itu menghendaki: Manusia berbudi luhur, berbudi pekerti baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat. Norma itu sendiri akan terkait iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa.
- b. Jasmani, sehat dan terampil.
- c. Psikis atau kejiwaan, menjadi anak cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian yang mantap dan mandiri.
- d. Rasa sosial, rasa bertanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawanan sosial.

Jadi Tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

3. Hakekat Belajar

a. Definisi Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Apakah pembelajaran itu ?.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “ Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” (Muh Surya, 2004: 56). Menurut Surya (2004: 58), lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah :

1) Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, keterampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya.
- b) Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) Artinya suatu perubahan yang terjadi, meyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain.
- c) Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan.

- d) Perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu.
 - e) Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktivitas individu.
 - f) Perubahan yang bersifat permanent (menentang) , artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidak-tidaknya untuk masa tertentu.
 - g) Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai.
- 2) Kedua, hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
 - 3) Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan.
 - 4) Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan adanya tujuan yang ingin dicapai.

5) Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

b. Efektivitas Belajar

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964:65), menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (*Robbins*, 1977 dikutip oleh Rivai 2003: 30). Masih dari Rivai (2003: 35), dengan mengutip *Prokovenko* (1987) dan *Miskel* (1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting kerana mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Dan dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai (2003: 42), mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan

dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai (2003: 45), aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah :

- 1) Peningkatan pengetahuan.
- 2) Peningkatan keterampilan.
- 3) Perubahan sikap.
- 4) Prilaku.
- 5) Kemampuan adaptasi.
- 6) Peningkatan integrasi.
- 7) Peningkatan partisipasi.
- 8) Peningkatan interaksi cultural.

c. Media Belajar

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, schram (1977: 45), mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Sementara Briggs (1977: 30), berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/ materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan

National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar, Brown (1973:67) yang juga dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran.

Lebih lanjut Sudrajat (2008: 75) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya :

- 1) Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan karena :
 - a) Objek terlalu besar.
 - b) Objek terlalu kecil.
 - c) Objek yang bergerak terlalu lambat.
 - d) Objek yang bergerak terlalu cepat.
 - e) Objek yang terlalu komplek.
 - f) Objek yang bunyinya terlalu halus.
 - g) Objek mengandung bahaya dan resiko tinggi.

Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik.

- 2) Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya.
- 3) Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar.
- 4) Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan yang abstrak.

4. Definisi Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan *Track and Field* dan negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan negara Belanda memakai istilah/kata *Athletiek*, (Eddy Purnomo, 2011: 1).

Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan, (Eddy Purnomo, 2011: 1).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga kuno karena dipertandingkan sejak olimpiade pertama. Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, dan Adang Suherman (2000:64), istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Sedangkan definisi atletik menurut *Rud Midgley, C.S.* (2000:8) sebagai berikut: “Atletik merupakan jenis olahraga yang meliputi berbagai macam pertandingan dengan keahlian yang berbeda. Namun yang pokok ada 2 jenis, yaitu *track* (lintasan) dan *field* (lapangan). ”*Track*” terdiri dari lari jarak dekat, sedang, halang rintang, dan jarak jauh. Sedangkan ”*field*” meliputi melempar dan melompat”.

Jadi dari penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan pengertian atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang didalamnya terdapat berbagai nomor pertandingan seperti lari, lompat, lempar, dan tolak.

b. Tujuan Pembelajaran Atletik

Dalam pembelajaran pasti terdapat sesuatu yang akan dicapai. Hal ini juga terjadi dalam pembelajaran atletik. Menurut M. Djumidar (2004 : VIII) tujuan dari diselenggarakannya pembelajaran atletik di suatu sekolah ditujukan dalam beberapa hal yang lebih khusus yaitu :

- 1) Membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
- 2) Mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan memiliki ketrampilan teknik cabang olahraga atletik.
- 3) Memahami akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani, dan mental.

4) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yaitu atletik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran atletik di sekolah mempunyai banyak tujuan yaitu untuk membuat siswa aktif, menguasai materi yang di sampaikan, dan menghayati nilai-nilai kepribadian yang terkandung dalam materi tersebut.

5. Atletik Lempar Cakram

Ada beberapa hal mengenai lempar cakram yang akan diuraikan sebagai berikut :

a. Pengertian lempar cakram

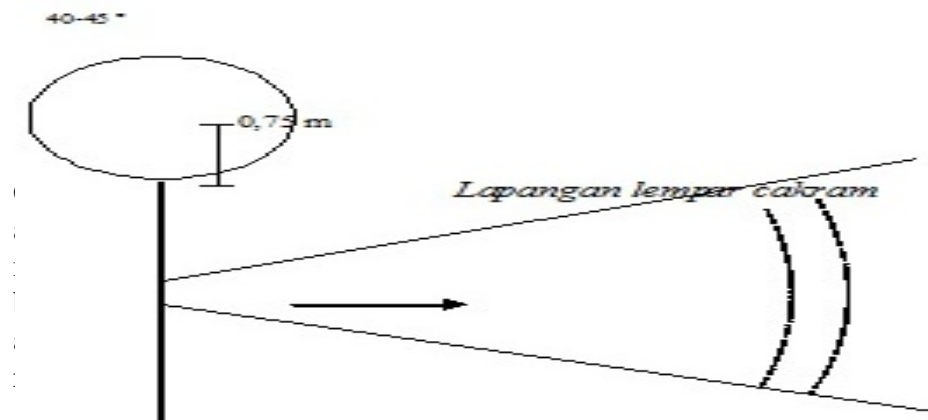
Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian lempar cakram. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram).(W. J. S. Poerwadarminta, 1976 : 584). Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi (Didi Sugandi, 1986 : 51). Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Menurut Eddy Purnomo (2011: 159), karakteristik pelempar cakram yang baik adalah ia mempunyai tubuh yang tinggi, kuat dan memiliki kecepatan gerak, daya koordinasi yang baik serta mobilitas khusus. Seorang pelempar cakram juga harus mempunyai tingkat kekuatan

maksimum dan kekuatan percepatan otot-otot pada waktu bergerak, kekuatan lempar relatif bagi gerak percepatan akhir dari cakram.

Menurut *Rud Midgley, C.S.* (2000:18), cakram dibuat dari logam/licin, mempunyai daya rekat yang kuat pada bodi cakram atau bahan lain yang cocok. Beratnya berpusat ditengah, minimal 2 kg untuk pria, dan 1 kg untuk wanita.

Dalam website <http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar-cakram-sejarah-teknik-peraturan.html>, Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak Olimpiade I tahun 1896 di Athena, Yunani.



Gambar 1: Lapangan lempar cakram
Sumber: <http://aadesanjaya.blogspot.com>.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain

yang bundar pipih yang dilemparkan. Beratnya berpusat ditengah, minimal 2 kg untuk pria, dan 1 kg untuk wanita.

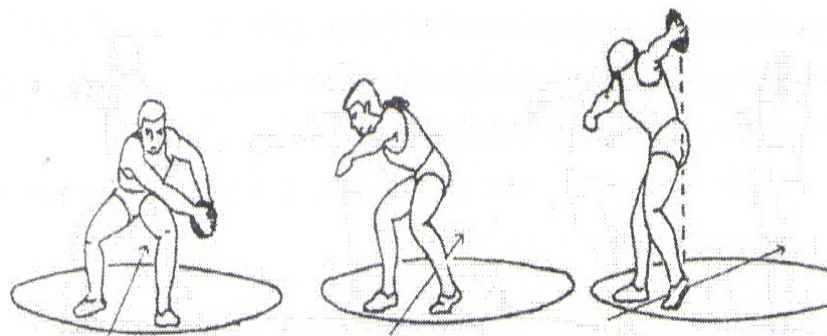
b. Teknik-teknik lempar cakram

Menurut Eddy Purnomo (2011: 164), teknik lempar cakram dengan putaran 1,5 bagi yang tidak kidal terdiri dari beberapa tahapan gerakan, yaitu :

1) Posisi awal dan gerakan awal

Si pelempar berdiri pada tepi belakang lingkaran lempar, punggung menghadap kearah lempar, kedua kaki paralel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tekukan sendi pertama, ruas jari-jari tangan yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah.

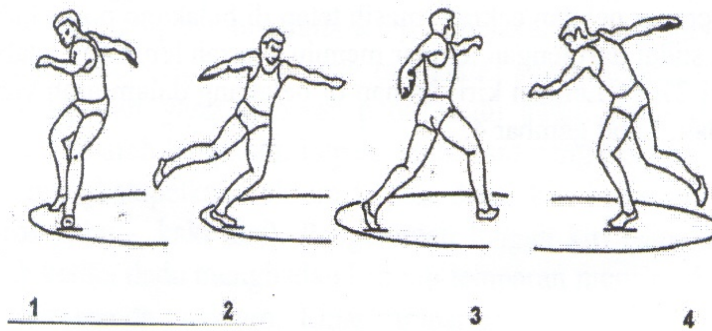
Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan cakram kebelakang, parallel dengan tanah setinggi bahu. Pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada diatas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.



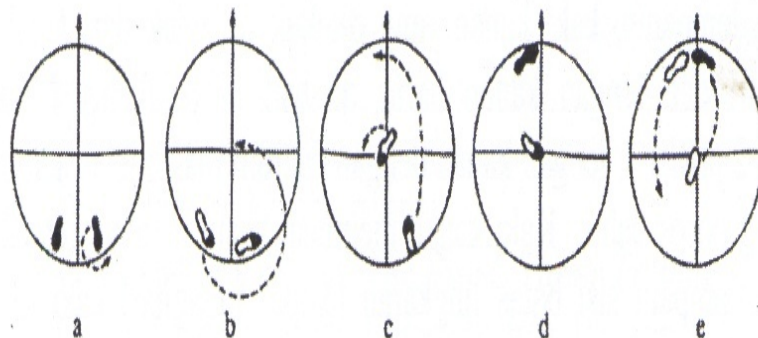
Gambar 2: Posisi awal gerakan berputar
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 160)

2) Gerakan memutar (*rotation*)

Gerakan ini diawali dengan memutar lutut kiri keluar dan serentak menurunkan pusat massa tubuh dan berat. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri. Pada waktu kaki kiri melanjutkan berputar pada telapak kaki, pada saat mencapai sudut yang tepat ke arah lemparan, kaki kanan yang ditekuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan dibelakang. Lengan kanan dengan cakram berada di belakang poros bahu.



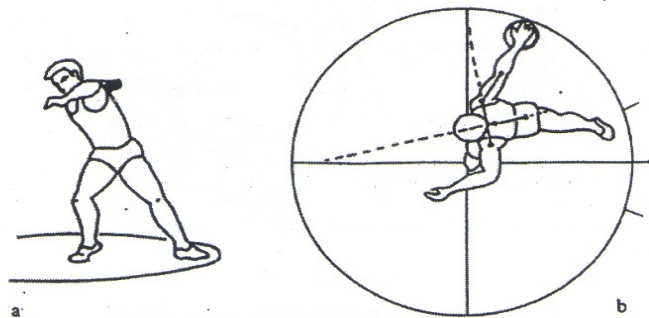
Gambar 3: Gerakan awal sampai akhir memutar
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 161)



Gambar 4: Posisi kedua kaki dalam lempar cakram
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 162)

3) *Power Position*

Power position bila dilihat dari posisi badan bagian atas agak miring ke arah kaki kanan yang ditekuk kira-kira 110° - 120° dan paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan. Poros pinggang mengarah ke arah sektor lemparan, poros bahu diputar ke belakang 90° terhadapnya. Lengan lempar dengan cakram masih tetap dibelakang poros bahu, sehingga sudut dari lengan lempar menuju ke arah lemparan adalah lebih dari 270° . Lengan kiri ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan.

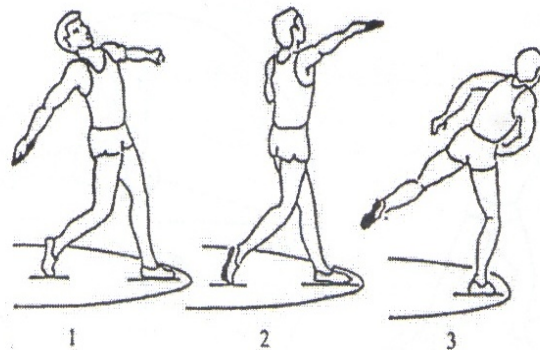


Gambar 5: *Power position*
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 163)

4) Gerak pelepasan cakram (*delevery of discus*)

Gerak ini dimulai ketika kaki kanan menunjuk ke arah lemparan dengan suatu gerakan perpanjangan putaran dari sisi lemparan dan merupakan suatu rangkaian gerakan pada saat kaki, lutut, dan pinggang diluruskan secara berurutan. Dorongan kaki kanan ini bekerja melawan sisi kiri yang tetap (ditempat). Pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap dibelakang untuk membentuk tegangan. Lengan lempar yang

mengikuti sekarang ada dibawah gerak putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari 180° menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi disisi kiri badan yang tetap (poros bahu – kaki kiri). Pengereman lengan kiri (*blocking*) dan tubuh ketika dada menghadap kearah lemparan menstransfer energi dari gerakan dari cakram.



Gambar 6: Pelepasan cakram dan pemulihan
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 164)

Teknik- teknik Lempar cakram menurut Aden Sanjaya (2011: 56), adalah :

1) Cara memegang cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan diatas tengah cakram, keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas.



Gambar 7: Cara memegang cakram
Sumber: <http://aadesanjaya.blogspot.com>.

2) Ada dua gaya dalam lempar cakram

a) Gaya samping

Sikap permulaan berdiri miring/menyamping ke arah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu di belakang, pada posisi melempar badan merendah lengan kanan di belakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah ke depan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang.

b) Gaya belakang

Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri, saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan, kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk

berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.

6. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas

Classroom Action Research (Penelitian Tindakan Kelas), adalah salah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Misi pemberdayaan dalam konteks penelitian tindakan kelas adalah memberdayakan guru dan sekaligus siswa. Guru diberdayakan dari sudut pengembangan profesionalitas, sedangkan siswa mendapatkan manfaat dari upaya guru karena mendapatkan pelayanan yang lebih baik karena dampak dari meningkatnya kualitas pembelajarannya. Kolaborasi juga bisa dilakukan oleh peneliti dengan guru lain, kepala sekolah, peneliti dari Universitas, guru senior dan sebagainya, (Pardjono, 2007: 12).

Penelitian tindakan kelas adalah ” *the way groups of people can organize the conditions under which they can learn from their own experiences and make their experiences and make their experiences and accessible to others* (Kemmis and Mc Taggart, 1982)”. Batasan ini mengandung pengertian penting. Pertama, *groups of people* atau kelompok orang, dalam hal ini guru yang memiliki kepentingan yang sama untuk menjawab permasalahan dan belajar dari pengalaman yang dihadapi dari kelas mereka. Kedua, penelitian tindakan kelas adalah kolaboratif,

maksudnya kalau dilaksanakan oleh dua orang atau beberapa orang akan memberikan hasil penelitian yang lebih bermakna dan meningkatkan bobot keilmiahannya. Ketiga, penelitian tindakan kelas memberikan kesempatan kepada guru untuk memecahkan permasalahan yang mereka hadapi. Penelitian tindakan pada umumnya sangat cocok untuk meningkatkan kualitas subyek yang hendak diteliti. Subyek penelitian tindakan kelas dapat berupa kelas sekolah dan masyarakat di mana sekolah berada, (Pardjono, 2007: 15).

7. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar

Pembelajaran bagi siswa Sekolah Dasar merupakan salah satu kegiatan yang utama untuk membantu mengoptimalkan perkembangannya. Maka dari itu para pengajar sebaiknya dapat memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motorik para siswa tingkat sekolah dasar ini. Pendidikan jasmani juga merupakan pembelajaran yang lebih mengutamakan proses belajar gerak motorik dan mengajarkan keterampilan gerak motorik sehingga bermanfaat untuk perkembangannya.

pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini adalah suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun mereka dalam usia yang sama.

Usia tingkat Sekolah Dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Perkembangan aspek psikologi siswa Sekolah Dasar menurut Bloom (2009:43), perkembangan psikologi siswa Sekolah Dasar meliputi 3 aspek, yaitu : aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

a. Perkembangan aspek kognitif siswa Sekolah Dasar.

Proses perkembangan kognitif manusia sebenarnya mulai berlangsung semenjak ia dilahirkan. Menurut Jean Piaget, anak usia Sekolah Dasar tergolong pada tahap *concrete operational*. Pada fase ini kemampuan berfikirnya masih bersifat intuitif, yaitu berfikir dengan mengandalkan ilham. Dalam periode ini anak memperoleh tambahan kemampuan yang disebut *system of operations* (satuan langkah berpikir). Kemampuan satuan langkah berpikir ini berfaedah bagi anak untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke dalam sistem pemikirannya sendiri. Anak sudah berkembang ke arah berpikir konkrit dan rasional.

Dalam *intelegensi operational* anak yang sedang berada dalam tahap *kongkret operational* terdapat sistem operasi kognitif yang meliputi:

- 1) *Conservation*, adalah kemampuan anak dalam memahami aspek-aspek kumulatif materi, seperti volume dan jumlah. Anak yang mampu mengenali sistem kuantitatif sebuah benda, akan tahu bahwa sistem kuantitatif benda tersebut tidak akan berubah secara sembarangan.
- 2) *Addition of classes* adalah kemampuan anak dalam memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang dianggap berkelas lebih rendah, dan menghubungkannya dengan benda yang berkelas lebih tinggi.
- 3) *Multiplication of classes* yakni kemampuan yang melibatkan pengetahuan mengenai cara memperiahkan dimensi-dimensi benda untuk membentuk gabungan golongan benda.

b. Perkembangan aspek afektif siswa Sekolah Dasar.

Seperti dalam proses perkembangan lainnya, proses perkembangan afektif siswa juga berkaitan dengan proses belajar. Konsekuensinya, kualitas hasil perkembangan sosial siswa sangat bergantung kualitas proses belajar siswa tersebut, baik di lingkungan sekolah, keluarganya, maupun dilingkungan yang lebih luas. Ini artinya proses belajar sangat menentukan kemampuan siswa dalam bersikap dan berperilaku sosial yang selaras dengan norma moral, agama, tradisi, hukum dan norma yang berlaku di masyarakat.

Dalam pandangan Piaget, anak usia Sekolah Dasar memandang moral sebagai sebuah perpaduan yang terdiri atas otonomi moral (sebagai moral hak pribadi), realisme moral (sebagai kesepakatan sosial), dan

resiprositas moral (sebagai aturan timbal balik). Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat Kohlberg, bahwa anak usia Sekolah Dasar sudah mulai memperhatikan ketaatan hukum dan memperhatikan pemuasan kebutuhan pribadi, serta memperhatikan “citra anak baik”.

c. Perkembangan aspek psikomotor siswa Sekolah Dasar.

Semua kapasitas bawaan merupakan modal dasar yang sangat penting bagi kelanjutan perkembangan anak. Proses pendidikan dan pengajaran (khususnya di Sekolah), merupakan pendukung yang berarti bagi perkembangan motor atau fisik anak, terutama dalam hal perolehan kecakapan-kecakapan psikomotor anak.

Ketika anak memasuki usia Sekolah Dasar perkembangan fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional. Artinya, organ-organ jasmani tumbuh serasi dan tidak lebih panjang atau lebih pendek dari yang semestinya. Gerakan-gerakan organ anak juga menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya.

Keberanian kemampuan ini, disamping karena perkembangan kapasitas mental, juga disebabkan karena adanya keseimbangan dan keselarasan gerakan organ-organ tubuh anak. Namun patut dicatat bahwa, perkembangan kemampuan fisik anak itu kurang berarti dan tak bisa meluas menjadi keterampilan-keterampilan psikomotorik yang berfaedah, tanpa usaha pendidikan dan pengajaran. Gerakan-gerakan motorik siswa akan terus meningkatkan keanekaragaman, keseimbangan, dan kekuatannya seiring dengan perkembangannya usia anak.

Perkembangan psikomotorik pada usia Sekolah Dasar memang sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia Sekolah Dasar merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Arwan alfiranto (2010) berjudul “Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas V SD Negeri Gedongkuning Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran atletik lempar cakram siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedongkuning Yogyakarta melalui Pendekatan Dengan Metode Bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus 2 kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 90 menit. Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas V yang berjumlah 28 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik lempar cakram melalui pendekatan pembelajaran dengan metode bermain dapat meningkat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari tiap siklus yang diberikan selama tindakan berlangsung. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan antusias siswa untuk mengikuti proses pembelajaran, peningkatan kreatifitas siswa

yang ditunjukkan dengan adanya siswa yang bertanya dan pembelajaran yang menyenangkan ditunjukkan dengan motivasi dan siswa nampak senang selama pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar siswa dapat meningkat.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Syaifullah (2008) yang berjudul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama Moyudan Sleman Melalui Aktifitas Luar Kelas”. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII C SMP N 2 Moyudan , merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik lempar cakram siswa kelas VIII C SMP N 2 Moyudan melalui pendekatan aktifitas luar kelas dapat meningkat.

C. Kerangka Berpikir

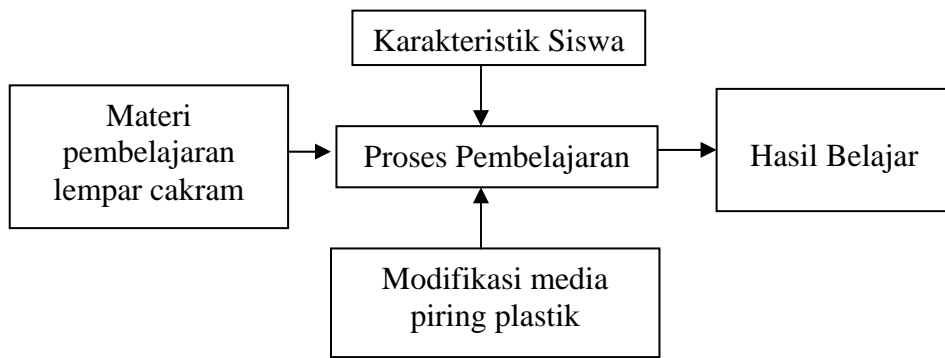
Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk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

Sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensitas yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah.

Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan cakram sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat. Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan membahas tentang “Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Media Modifikasi Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman”. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dijelaskan dalam suatu bagan kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 8. Bagan Kerangka Berfikir